



Organe du CERCLE PÉGASE

SOCIÉTÉ ROYALE — FONDÉE EN 1906

ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DU CYCLOTOURISME

SECRETARIAT : R. Goisse, 89, rue des Deux Eglises, Brux. 4.

TRESORERIE :
Fernand STOCK, rue de la Victoire, 219.
Tél. : 37.37.88.

COMPTE CHEQUE POSTAL : N° 1472.12.
Cercle Pégase, Bruxelles.

Les articles n'engagent que leurs auteurs.

Assemblée mensuelle du lundi 7 juillet 1958, à 20 h. précises

Nous vous prions d'assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le LUNDI 7 JUILLET 1958, à 20 h. précises, au local : « *PIEDBŒUF-BOURSE* », rue du Marché-aux-Poulets, 35, Bruxelles, avec l'ordre du jour suivant :

1. Dépôt du procès-verbal de la séance mensuelle du 2 juin 1958 ;
2. Présentation et admission des nouveaux membres ;
3. Fête d'Huizingen le 13 juillet 1958 ; (Inscriptions pour la lecture de carte) ;
4. Voyages à Erezée les 19, 20 et 21 juillet (Inscriptions) ;
5. Résultats : Bruxelles-Luxembourg et retour ;
6. Divers ;
7. *Suisse et Italie* : diapositives et commentaires par Mademoiselle M.-J. Henneuse.

Le Comité se réunira au local, *Piedbœuf-Bourse*, 35, rue du Marché-aux-Poulets, à Bruxelles, le jeudi 10 juillet 1958, à 20 h. précises.



Excursions cyclistes dominicales

Dimanche 6 juillet 1958. — « A ». Réunion à 8 h. 15', place Simonis. Départ à 8 h. 30', Ternath, Lombeek Ste Catherine, Denderleeuw, Ledo, Wichelen, Uitbergen, Overmeire-Donck, (canotage, P.N.) ; Bermaer, Gyzegem, Droushout, Mollem, Kobbegem, Bruxelles. 100 km. Pilote : M. R. Caby.

« B ». — « *Fête des cerises* », à St-Trond. — Réunion à 7 h. 15', aux Quatre Bras. Départ à 7 h. 30', Overyse, Huldenberg, Hamme-Mille, Beauvechain, Hougarden, Laer, St Trond, P.N. ; retour par Tirlemont, Louvain, Bruxelles. 140 km. Pilote : M. J. Mansy.

Dimanche 13 juillet 1958. — *Fête de Huysinghen.* — Voir article d'autre part.

Venez nombreux à notre fête annuelle, montrez aux organisateurs que vous vous intéressez à ce qu'ils font pour vous. Oubliez l'Expo 58 un jour. Merci.

Dimanche 20 et lundi 21 juillet 1958. — Rendez-vous entrée du Bois de la Cambre à 9 h. Pilote à désigner sur place.

Dimanche 27 juillet 1958. — Réunion à 8 h. 45' à l'entrée du Bois. Départ à 9 h., Waterloo, Mont St Jean, Nivelles, Ronquières (P.N. et baignades); Tubize, Halle, Bruxelles. 70 km. Munissez-vous de votre maillot. Pilote : M. R. Goisse.

Dimanche 3 août 1958. — « A ». *Château de Oydonck.* — Réunion à 7 h. 15'. Départ à 7 h. 30' à la Place Simonis, Erembodegem, Baaigem, Nazareth, Bachte-Maria-Lerne (P.N. visite du château et du parc); St Deny, Westerm, Melle, Alost, Bruxelles. 140 km. Pilote : M. C. De Loose.

Pour les amis du rail, retour possible par Gand 13 km. pour rejoindre cette ville.

« B ». — Réunion à l'entrée du Bois à 8 h. 45'. Départ à 9 h., Alseberg, Braine-l'Alleud, Plancenoit, Renipont, Rixensart (P.N. en face de la Gare); Rosières, Malaise, Groenendael, Bruxelles. 70 km.

Pilote : M. F. Barbiaux.



Excursions pédestres dominicales

Dimanche 6 juillet 1958. — *La Campinne Brabançonne.* Réunion à 8 h. 30' à la gare du Nord. Départ à 8 h. 51' en train pour Malines (arrivée à 9 h. 07'), ensuite autobus à 9 h. 20' pour Bonheyden (arrivée à 9 h. 40'), Hondshoek, Rymenam, Kraaivenne, Keerbergen (P.N. *In de Brabantsche Kempen*, coin de la chaussée de Tremeloo); Propriété du Mwami, Tremelo, visite du Musée du Père Damien, Blaesberg, Bords de la Dyle, Hansbrug, retour en tram vicinal. 18 km. Pilote : M. J. Bernaerts.

Pour rejoindre : tram vicinal « K » chaussée de Haecht (porte de Schaerbeek), à 11 h. 20' et 11 h. 50', arrivée à Keerbergen à 12 h. 25' et 12 h. 55'.

Dimanche 13 juillet 1958. — Réunion à 9 h. 45', à l'Hippodrome de Boitsfort. Départ à 10 h., Drève du Comte, Sentier du Vuylbeek, Sentier des Bouleaux, Drève des Oseraies, Chemin du Monastère (P.N. à Groenendael, *Café de la Terrasse*, 96, Chaussée de Groenendael); Drève du Pont des Pierres, Chemin du Brigadier, Kettelbelle, Sentier des Vallons, Petite Espinette. 16 km. Pilote : M. L. Thielens.

Dimanche 20 juillet 1958. — Réunion à 8 h. 30', Place Rouppe. Départ à 8 h. 48', en tram vicinal « W » (disque Wavre) pour Maransart (arrivée à 9 h. 47'). Ancienne Abbaye d'Aywiers, Sauvagemont, La Hutte, Sclage, Bousval (P.N. Chez Adhémar, *Café des Sports*, près de l'église); Bois de la Tassenière, Chants d'Oiseaux, Bois de Hez, Villers la Ville, visite facultative des ruines imposantes d'une Abbaye cisterienne, fondée en 1146). Retour en train. 17 km. Pilote : M. J. Bernaerts.

Lundi 21 juillet 1958. — *Fête Nationale.* — Réunion à l'entrée du Bois à 10 h. Pilote à désigner sur place.

Dimanche 27 juillet 1958. — Réunion à 9 h. à la Gare du Quartier Léopold. Départ à 9 h. 20' en autobus pour Huldenberg (arrivée à 10 h. 02'), Koxberg, Spylaert, Terlaenen, Bois de Rhode Ste Agathe, Vallée de la Lasne, Rhode Ste Agathe (P.N. 11, rue de Louvain); Wolfshaegen, Neeryse, Weebergbos, Schreiberberg, Veeweiber, Vossem. Retour en tram vicinal. 16 km. Pilote : M. J. Bernaerts.

Dimanche 3 août 1958. — Réunion à 9 h. 45', à la Gare du Quartier Léopold. Départ à 10 h. 01' (Etterbeek 10 h. 04') en train pour La Hulpe (arrivée 10 h. 13'), Lac de Genval, Vallée de l'Argentine, Rosières Ste André (P.N. à la *Laiterie*, près du Pont de la Lasne); Bois des Templiers, Tombeek, Bisdom, Overyse. Retour en autobus. 15 km. Pilote : M. J. Bernaerts.

Et encore une ...

Notre ami Paul Cluydts vient de réussir une 5^{me} double diagonale le 3, 4 et 5 juin 1958 en 45 h. 15'.

Nous lui adressons toutes nos félicitations.

FAITES DU VELO

VOTRE SANTE EN DEPEND

ET DITES LE AUTOUR DE VOUS.

MERCI.

Résultats

CIRCUIT DES 7 PROVINCES

LE 18 MAI 1958.

ITINÉRAIRE. — Bruxelles, Waterloo, Quatre-Bras, Sombrefe, Ledocq, Gembloux, Jodoigne, Jendrain, Hannu, Poucet, Montenaeken, Landen, Orsmael, Tirlemont, Louvain, Malines, Willebroek, Lippelloo, Opdorp, Buggenhout, Merchtem, Wolvertem, Schaerbeek.

Ont réussi : Cluydts Paul — Meert Pierre — Verstraeten Lambert.

BREVET ARDENNAIS DU RANDONNEUR

LE 25 MAI 1958.

Cluydts Paul — Meert Pierre — Verstraeten Lambert (63 ans!!!).

Toutes nos félicitations à ces mordus de la « petite reine » et tout spécialement à M. Verstraeten.

ÉCHOS

EXPO 58. — Tous les jeudis à 20 heures, rendez-vous à la Porte Benelux.

Nous venons de recevoir la démission comme membre du Comité de notre ami Arthur Van Looy en tant que Directeur des Fêtes.

Nous actons avec regrets cette décision, et nous le remercions des services rendus.

Fête d'Huyzingen

LE 13 JUILLET 1958.

Une fois de plus nous vous convions à assister nombreux à notre fête d'Huyzingen, le 13 juillet prochain. Des activités nombreuses, variées, nouvelles vous y attendent.

Le matin aura lieu, comme chaque année, notre lecture de carte. Nous espérons que vous aurez tous à cœur de participer à cette épreuve. Voici en quoi consiste ce « Ralye-Touriste » :

— Les concurrents pourront faire équipe de deux. Ceci n'est toutefois pas une obligation et ceux qui préfèrent la solitude pourront se mesurer en toute égalité à ceux qui jugent plus utile de mettre deux têtes au service d'une même cause.

— Le parcours, long d'une quarantaine de kilomètres, sera à effectuer en un délai de 4 heures. (Un bon conseil pourtant : méfiez-vous du chat qui dort et ne traînez pas en cours de route!).

— Les contrôles seront désignés par des périphrases et entre chacun d'eux, les concurrents devront répondre à une question qui sera formulée sur leur feuille de route. Les contrôles ne seront dévoilés qu'un par un, et à chacun de ceux-ci, les concurrents recevront une feuille de route qu'ils seront tenus de remettre au contrôle suivant.

— Les départs seront donnés de 5 à 5 minutes, à partir de 8 heures, à l'entrée du Bois de la Cambre. Les arrivées se feront au Domaine Provincial d'Huyzingen (entrée par le parking pour voitures).

— Deux équipes ne pourront, sous peine de disqualification, rouler de concert.

— Il est vivement conseillé aux concurrents de se munir d'un compas, d'une latte graduée, ou d'un curvimètre.

— Les concurrents devront être en possession d'une carte militaire au 1/50.000° des environs de Bruxelles. Ces cartes seront mises en vente au départ, au prix de 15.— fr..

— Le droit de participation est fixé à 5 fr..

— Aucun classement ne sera établi. Auront réussi l'épreuve, ceux qui auront rejoint tous les contrôles et répondu aux questions libellées sur les feuilles de route.

— Les inscriptions (Nom, prénom, adresse, éventuellement composition des équipes) seront reçues à la séance mensuelle du 7 juillet ou chez M. P. Cluydts, 132, rue Gallait, Bruxelles 3, jusqu'au 10 juillet au plus tard. Les droits de participation seront encaissés au départ.

L'après-midi aura lieu, sur le terrain habituel mis à notre disposition, différents jeux susceptibles de satisfaire les goûts les plus difficiles et les plus variés. Les amateurs de gymkana pourront y perfectionner leur technique. Des courses-relais à cerceaux et différentes courses humoristiques seront mises sur pied, au grand plaisir des spectateurs. Un grand tournoi de volley-ball, permettra aux meilleures équipes de se confronter.

Tel est le programme de cette journée. Il est suffisamment rempli, pour que personne ne puisse invoquer d'excuse à une éventuelle absence. Rendez-vous donc, le 13 juillet, au domaine d'Huyzingen.

VOUS QUI APPRECEZ

NOS BELLES PROMENADES PEDESTRES,

FAITES DE LA PROPAGANDE

ET PROCUREZ-NOUS

DE NOUVEAUX MEMBRES. — M E R C I.

Quelques Conseils

DE PREMIERS SECOURS EN CAS DE :

SAIGNEMENT DE NEZ

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE. — S'abstenir de manœuvres puérides ; pas de clefs dans la nuque ! de bras gauche relevé quand le nez saigne par la narine droite ! de glace autour du cou, d'application de perchlore de fer, de gélatine dans le nez, etc..

CE QU'IL FAUT FAIRE. — Comprimez du doigt l'aile du nez, du côté qui saigne, et attendre ainsi l'arrêt du sang. Introduire dans la fosse nasale qui saigne un tampon d'ouate imbibé d'eau oxygénée pure et bien neutre.

Ceci fait, surveiller le malade au point de vue de la syncope à craindre, en cas d'hémorragie grave. Si la perte de connaissance est imminente, coucher le blessé, tête basse.

Appeler le médecin si l'hémorragie ne s'arrête pas ou a tendance à se répéter au moindre déplacement.

INSOLATION — COUP DE CHALEUR

L'insolation est due à l'action directe du soleil sur la tête ; le coup de chaleur ou manque de déperdition de chaleur du corps en mouvement, par suite de circonstances intérieures, comme l'insuffisance de boissons pour permettre la transpiration.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE. — Ne pas laisser le malade, pour le soigner, là où il est tombé. Cet endroit est dangereux puisqu'il a provoqué l'accident.

Ne pas s'empresse à plusieurs autour de la victime au point d'empêcher l'air qui circule d'atteindre le malade.

Ne pas forcer le malade à boire alors qu'il est encore en syncope ou à peu près et risquer ainsi de verser le liquide dans les bronches et provoquer une pneumonie.

CE QU'IL FAUT FAIRE. — *Faire appeler le médecin.*

En attendant, porter le malade à l'abri, à l'ombre, dans un endroit où l'on créera un courant d'air, pas trop violent cependant, ou agiter un essuie-main comme le font les soigneurs dans les matches de boxe.

Déshabiller le malade et le lotionner sur tout le corps à l'eau fraîche. Lui mettre une compresse d'eau froide sur la tête. Si le malade ne respire pas, faire de suite la respiration artificielle.

Quand le malade est suffisamment revenu à lui, lui faire absorber des boissons fraîches (pas glacées cependant) par petites gorgées et lentement.

(A suivre).

L'Art de Pédaler agréablement

L'ATTRAIT DU CYCLISME.

Quatre fois plus rapide que la marche, nécessitant beaucoup moins d'énergie, capable de transporter à trente km/h et plus une charge de plusieurs fois son propre poids . . . Voilà la bicyclette, cette Petite Reine, une merveille de la mécanique qui vient en aide à des millions de cyclistes.

La bicyclette vous procure joies et exercices, et vous conserve en excellente forme. Elle vous emmène à peu de frais, dans des lieux que, sans elle, vous n'auriez peut-être jamais visités, vous porte allègrement vers votre travail, et vous permet enfin de respirer le grand air tout en admirant une multitude de paysages . . . Mais tous ses avantages ne se limitent pas là, et il vous en vient sans doute beaucoup d'autres à l'esprit. Il y a toute fois un aspect important à ne pas négliger, celui de la bicyclette en tant que machine.

La seule fin d'une machine est d'effectuer un travail en restituant sous une autre forme, l'énergie qu'elle utilise. Mais elle absorbe, tout d'abord, pour sa mise en route, une certaine quantité de cette énergie, quantité qu'il s'agit évidemment de réduire au minimum.

Ceci s'applique parfaitement à la bicyclette dont le rendement peut être surprenant à condition que le cycliste mette en œuvre, de la façon la plus profitable, l'énergie qu'il lui transmet, et qu'il conserve sa machine en bon état de marche.

Cet article vous aidera à obtenir le maximum de votre machine avec le moins de fatigue possible. Grâce à un entretien plus soigné et à une utilisation plus rationnelle de la force transmise, pédaler devient pour le cycliste une véritable joie qu'il obtient sans efforts.

LE CHOIX DE VOTRE MONTURE.

À une époque où la mécanique est en progrès constant, on ne peut vraiment pas dire qu'il existe une mauvaise bicyclette. Certaines machines sont cependant meilleures que d'autres. De toute évidence, avoir une bicyclette qui ne vous convient pas c'est gaspiller vos efforts, aussi efficaces soient-ils. C'est pourquoi vous vous penchez avec soin sur le choix de celle-ci.

Achetez donc la meilleure machine que vous pouvez vous offrir. Elle durera plus longtemps, son rendement sera meilleur et elle ne vous demandera qu'un minimum d'entretien. Ne vous laissez pas tenter par un modèle d'aspect séduisant, à moins que vous ne soyez tout à fait sûr qu'il est en même temps confortable, chose essentielle entre toutes. Essayez la selle et assurez-vous qu'elle peut être réglée, si cela est nécessaire, à la longueur de vos bras et de vos jambes. Voyez si vous préférez un guidon normal ou un guidon de course — ce dernier vous permet de posée les mains sur la partie haute lorsque vous roulez en promenade, et de saisir les poignées lorsqu'un effort vous est demandé.

(A suivre).