



Organe du CERCLE PÉGASE

SOCIÉTÉ ROYALE — FONDE EN 1906

ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DU CYCLOTOURISME

SECRETARIAT : P. Delmelle, 34, rue Franz Merjay, Bruxelles 6.

DE BOCK, R.

Tél. : 21 16 27.

COMPTE CHEQUE POSTAL : N° 1472.12.

Cercle Pégase, Bruxelles. — Cotisation : 75 F.

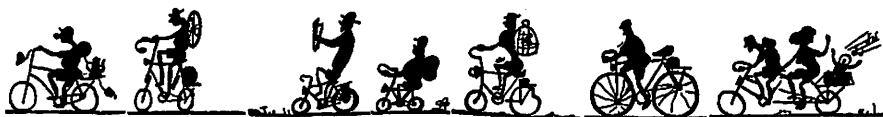
Les articles n'engagent que leurs auteurs.

Assemblée mensuelle du lundi 4 octobre 1965, à 20 h précises

Nous vous prions d'assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le **LUNDI 4 OCTOBRE 1965, à 20 h précises, au local** : « LA LEGENDE », rue de l'Etuve, 35, Bruxelles 1, avec l'ordre du jour suivant :

1. Dépôt du procès-verbal de la séance mensuelle du 6 septembre 1965 ;
2. Présentation et admission des nouveaux membres ;
3. Visite des usines « Volkswagen », le 8 octobre 1965, à 14 h 15' ;
4. Voyage en Forêt St-Hubert, le 24 octobre 1965 : inscriptions avec 150 F d'arrhes ;
5. Voyage à Herbeumont, les 30 et 31 octobre et 1^{er} novembre : dernières inscriptions, 650 F par personne ;
6. Bal du 20 novembre 1965 et Réveillon de Noël ;
7. Remise des prix de la Fête d'Huizingen ;
8. Divers ;
9. Concours photographique : 10^e épreuve ;
10. « Le Pays des Trois Dranses », diapositives en couleurs, présentées et commentées par M. R. Porta.

Le Comité se réunira au Local, le jeudi 7 octobre 1965, à 20 h 30'.



Excursions cyclistes du mois d'octobre 1965

DIMANCHE 3 OCTOBRE 1965. — Réunion Arcades du Cinquantenaire à 8 h 30'. Départ à 8 h 45'. Par monts et par vaux. (P.-N. à Rotselaar). 70 km. Pilote : M^{me} S. De Bock.

DIMANCHE 10 OCTOBRE 1965. — Réunion entré du Bois à 8 h 30'. Départ à 8 h 45', Rhode St-Genèse, Wauthier Braine, Ittre, Nivelles (P.-N. à la place) ; Promelles, Ohain. 75 km. Pilote : M. Peeters.

DIMANCHE 17 OCTOBRE 1965. — Réunion gare du Midi à 8 h 15'. Départ au train à 8 h 44' pour Landen (67 km). Arrivée à 9 h 37'. Les 2 Orp, Jandrain, Jandrenouille, Folx-les-Caves (grottes); Huppaye (Ferme de Chantraine); Jodoigne (P.-N.); Gobertange, Nodebais, Bossut- Gottechain, Huldenberg, Yzer, Forêt de Soignes. 80 km.
Pilote : M. P. Delmelle.

DIMANCHE 24 OCTOBRE 1965. — Réunion à 9 h place Wielemans-Ceuppens. Départ à 9 h 15'. Vagabondage sans carte vers un pique-nique imprévu. 65 km.
M^{me} S. De Bock.

DIMANCHE 31 OCTOBRE et LUNDI 1^{er} NOVEMBRE 1965. — Réunion à 9 h, entrée du Bois. Départ à 9 h 15'. Pilote et objectif à déterminer sur place.

DIMANCHE 7 NOVEMBRE 1965. — Réunion à 9 h 15, entrée du Bois. Départ à 9 h 30'. Pique-nique à Braine-le-Château.
Pilote : M. R. De Bock.



Excursions pédestres du mois d'octobre 1965

DIMANCHE 3 OCTOBRE 1965. — Réunion à 9 h Porte de Ninove. Départ à 9 h 15' pour Yseringen, Ter Melleken, Stuivenberg, Bergenbroek, Lombeek-Ste-Marie (P.-N. « *In de Kroon* »); Moulin de Lombeek, Woestyn, Teuberg, Donkerstraat, Strytem. 17 km. Retour en tram.
Pilote : M. J. Driesens.

Pour rejoindre au P.-N. : Tram « Ni » Porte de Ninove à 12 h 15'. Descendre à l'arrêt O.-L.-V. Lombeek, trente minutes de marche.

DIMANCHE 10 OCTOBRE 1965. — Réunion à 9 h 30' Place Charles Rogier (Nord). Départ à 9 h 40' en tram vicinal « L » pour Wolvertem (arrivée à 10 h 11'), Meusegem, Neerpoorten, Rossem, Breedstraten, Grote Molenbeek, Merchtem (P.-N. Varkenmarkt); Terspelt, Dooren, Bosbeek, Brussegem, Drinkeling, Hamme, Wemmel. 16 km.
Pilote : M. J. Bernaerts.

Jour rejoindre au P.-N. : Gare du Nord (Rue du Progrès) autobus « Dendermonde » à 12 h 10' et 13 h 10' pour Merchtem. Arrivée à 12 h 47' et 13 h 47'.

DIMANCHE 17 OCTOBRE 1965. — Réunion à 9 h 45' Place Wiener à Boitsfort. Départ à 10 h, Drève du Tambour, Sentier des Pins, Blankedelle, Welriekende (P.-N.); Drève de la Chapelle, Chemin des Ours, Chemin Vanderheyde, Chemin des Quatre Frères, Drève du Comte de Flandre, Boitsfort. 16 km.
Pilote : M. R. Guiaux.

DIMANCHE 24 OCTOBRE 1965. — « *Automne en Forêt de Saint Hubert* ». — « A ». — Réunion à 7 h 15', Gare du Quartier Léopold. Départ à 7 h 39' pour Mirwart. Arrivée à 9 h 08', Etangs Saint Roch, Moulin du Mirwart, Etangs d'Artignes, Ruisseau « Le Maursau », Etang de la Pierre-au-Charme, Taille des prés Moufflets, Smuid (P.-N. au *Café de la Jeunesse*); Fontaine Spinet, Grande Taille, Forneleau, Chapelle du Cheny du Mont, Au Sable, Nid des Voteux, Poix Saint Hubert. 16 km. Retour en chemin de fer à 17 h 45'. Arrivée à Bruxelles Q.-L. à 19 h 50'.
Pilote : M. R. Porta.

Coût du voyage : 150 francs à verser à la réunion du lundi 4 octobre 1965, tout dernier délai.

« B ». — Excursion surprise « A vous de piloter ». — Réunion à 9 h 45' terminus tram 40 à Tervueren. (P.-N. à Vrebos *In de Voerpoel*). 18 km.
Responsable : M. J. Driesens.

DIMANCHE 31 OCTOBRE 1965. — « *Coloration Automnales au Bois de Hal*. — Réunion à 10 h 15' à Uccle-Calevoet. Départ à 10 h 35' en autobus vicinal « Halle » pour Tourneppe. Arrivée à 10 h 55'. Ritroheide, Grootheide, Keldergat, Landuyt, Braine-le-Château (P.-N. *Au Gai Logis*); Le Hain, les Monts, Quarante-Bonniers, Espinette, Essenbeek. Hal. 15 km.
Pilote : M. J. Bernaerts.

Pour rejoindre au P.-N. : Gare du Midi. Train à 11 h 31' et 12 h 31'. Uccle-Calevoet à 11 h 39' et 12 h

39' pour Braine l'Alleud. Arrivée à 11 h 55' et 12 h 55' ensuite autobus « Tubize » à 12 h 05' et 13 h 06' pour Braine-le-Château. Arrivée à 12 h 23' et 13 h 22'.

LUNDI 1^{er} NOVEMBRE 1965. — « Toussaint ». — Réunion à 10 h 45' Place Vanderkinder à Uccle (trams 6, 10, 11, 90, 91). Départ à 11 h Sukkelweg, Crabbegat, Kamerdelle, Verrewinkel, Homborch, Linkebeek (P.-N. près de la gare) ; Dwersbos, Beersel, Drogenbos, Uccle-Calevoet. 14 km. Pilote : M. J. Bernaerts.

Pour rejoindre au P.-N. : Gare du Midi. Train à 1' et 31'. Uccle-Calevoet à 9' et 39' pour Linkebeek.

SAMEDI 30, DIMANCHE 31 OCTOBRE et LUNDI 1^{er} NOVEMBRE 1965. — Voyage à Herbeumont s/Semois.. — Réunion à la Gare du Quartier Léopold à 7 h 15'. Départ en train à 7 h 45'. Arrivée à Namur à 8 h 22, correspondance à 8 h 44' pour Bertrix. Arrivée à 10 h 50'.

Retour : Herbeumont à 18 h 49'. Bertrix à 19 h 20'. Bertrix à 19 h 29'. Libramont à 19 h 43'. Libramont à 20 h 52'. Bruxelles à 22 h 34'.

Prix du train aller-retour 150 F.

Hôtel pension de 2 jours y compris le pique-nique 500 F. Soit coût du voyage 650 F.

Hôtel-Restaurant « Comme chez Soi », Grand'Place, 71, Herbeumont.

Itinéraire. — 1^{er} jour le 30-10-65. — Bertrix, Ruisseau de la Vanne, Bois de la Haie, La mal joyeuse, Bois les Burses, Herbeumont. 15 km.

2^{me} jour le 31-10-65. — Herbeumont, Chemin des Epoux, Chemin de Chasse-Pierre, Roche du Chat, Goutelle de la Grève, Descente de l'Autrogne, Goutelle de la Sabotière, Le Terme, Herbeumont. 20 km.

3^{me} jour le 1^{er}-11-65. — Herbeumont, Pont sur la Semois, Point de vue de Libépire, Chemin de Bouillon, Mortehan, Le long de la Semois, Herbeumont. 16 km. Pilote : M. R. Jacobs.

Concours photographique

RESULTATS DE SEPTEMBRE 1965

Classement de la « Vox Populi ».

1. M. J. MIEROP	10	points.
2. M. L. Sortia	9	«
3. M. R. De Saulnier	8	«
4. M. R. Caby	7	«
5. M ^{lles} M. Fiers	6	«
6. M ^{lles} L. Ingels	5	«
7. M ^{lles} Verboven	4	«
8. M ^{lles} Speder	2,5	«
8. M ^{lles} M. Jaumain	2,5	«
10. M ^{lles} L. Jaumain	1	«

Classement du « Jury ».

1. M. J. MIEROP	3	points.
2. M. L. Sortia	2	«
3. M ^{lles} Fiers	1	«

CLASSEMENT GENERAL

(Après 9 épreuves).

1. M. J. MIEROP	84,5	points.
2. M. L. Sortia	79,5	«
3. M ^{lles} Spéder	50,5	«
4. M. M. Van Meurs	50	«
5. M. R. Caby	49,5	«
6. M. J. Bonvalet	42	«
7. M ^{lles} Fiers	35	«
8. M ^{lles} M. Jaumain	31,5	«
9. M. R. De Saulnier	29,5	«
10. M. R. De Bock	26,5	«

Pour l'année prochaine le Comité a décidé d'augmenter le nombre de sujets imposés : il sera porté de 4 à 6 et ces deux supplémentaires seront des innovations. En effet en plus des sujets classiques habituels, vous devrez présenter en décembre un coin de notre bonne ville de Bruxelles, après avoir en octobre montré une scène de la « Vie Pégase ». (Pour ce dernier cas de plus amples explications vous parviendront le mois prochain).

En voici d'ailleurs la liste complète :

Février : Fermes.

Avril : Lacs et étangs.

Juin : Moulins.

Août : Routes et Sentiers.

Octobre : Vie Pégase.

Décembre : Coins de Bruxelles.

Au travail, les amis et bonne chance à tous !

ECHOS

VISITE DES USINES « VOLKSWAGEN ». — Réunion à 14 h, le 8 octobre 1965, boulevard de la 2^e Armée Britannique à Forest (Bruxelles 19).

BAL DU 20 NOVEMBRE 1965. — Comme chaque année, le Directeur des Fêtes compte sur la générosité des membres. Il leur demande des lots pour la tombola. Les participants au bal sont priés de garder leur carte d'entrée, qui sont numérotées. Ces cartes feront l'objet d'une 2^{me} tombola.

Réservez-nous la soirée du 20 novembre.

L'ambiance « Pégase » est garantie.

Pégase-Bowling

Contrairement à l'avis paru dans notre bulletin de septembre notre réunion mensuelle n'aura pas lieu le 3^e jeudi de chaque mois mais bien le 3^e VENDREDI au « *Crosly-Bowling* », 36, boulevard de l'Empereur à 20 h (2^e étage).

En voici d'ailleurs le calendrier pour 1965 :

15 octobre ;

19 novembre ;

17 décembre.

Bienvenue à tous, soyez nombreux à participer à cette agréable soirée de détente.

La Bicyclette

SPORT DE VEDETTES, SPORT DE SANTE

Que vous apportent les randonnées à bicyclette ?

Des jambes et du souffle.

* Elles obligent à un effort prolongé mais pas excessif, sans à-coups violents, effort que chacun peut adapter à ses capacités. Elles font travailler les muscles des membres inférieurs, et en élongation, donc sans les raccourcir, les abdominaux et les fessiers. Ainsi la ligne des jambes s'allonge, les cuisses se modèlent, les varices s'améliorent, les hanches s'affinent, le ventre se resangle, le travail intestinal est activé.

* Elles développent les muscles respiratoires et l'amplitude des poumons (on respire plus à fond et plus rapidement), donc la ventilation. L'exercice régulier stimule le cœur sans le fatiguer. On l'avait d'ailleurs conseillé à Eisenhower après son attaque cardiaque (et tous les Américains suivirent). Il faut seulement veiller à ne pas forcer, en côte, si l'on ne sait pas respirer.

Et cela, sans parler des bénéfices communs à tous les exercices de plein air : la circulation est activée, le sang mieux oxygéné, les muscles mieux irrigués, et une transpiration active élimine les toxines de façon plus profitable que la transpiration passive du sauna ou du hammam.

La bicyclette est aussi un excellent entraînement à l'effort : elle apaise la nervosité, l'anxiété, l'insomnie. Rien n'équilibre et ne calme comme de foncer dans l'espace et le vent. Et elle vous garde jeune. Un médecin spécialiste des gens âgés, le professeur Bourlière, a constaté que les plus de soixante ans « amateurs de vélo » sont restés en meilleure santé, ne paraissent pas leur âge, résistent mieux à la fatigue, et respirent plus amplement que leurs contemporains n'ayant pas, ou plus, d'activité physique notable.

Le cyclisme, vous le voyez, est un excellent moyen de se mettre en forme, dans les deux sens du terme : bonne condition physique et affinement de la silhouette.

Comment rouler ?

En pédalant du mollet.

Ne croyez pas qu'il faille rouler en se tenant bien droite, pour éviter de se voûter. Au contraire. En se penchant en avant (penché droit), à 40 ou 50° environ, on délasse la colonne vertébrale et on efface ses courbures. La tenue s'améliore, même le dos et la région des reins se fortifient. Lumbagos et sciatiques douloureux en station debout, deviennent supportables ou disparaissent. La position penchée est aussi la meilleure pour respirer à fond et pour diminuer la résistance de l'air, donc l'effort à fournir.

... Tout cela à condition que la machine soit adaptée à votre taille, c'est essentiel.

Autre point : beaucoup de jeunes filles qui font de la bicyclette pour galber leurs mollets ou amincir leurs chevilles n'obtiennent pas de résultat notable. C'est que, normalement, les jambes ne travaillent pas en force mais en souplesse. Elles ne fournissent aucun effort violent — contraction ou détente soudaines des cuisses ou des hanches — et jouent seulement le rôle transmetteur de bielle, entre le pied qui pédale et l'articulation de la hanche, or une bielle ne doit pas « fatiguer ». Pour que les jambes travaillent davantage, faites partir l'effort de pédalage du mollet plutôt que du pied. Effectuez beaucoup de démarrages brutaux. Roulez souvent en danseuse (debout sur les pédales) ou mieux, rehaussez votre selle, et recherchez les côtes. Commencez progressivement ; vous aurez, sinon, des courbatures, et vous vous lasserez. En vous entraînant peu à peu, vous pouvez atteindre une moyenne journalière de 30 à 40 km, jusqu'à 70 pour les courageuses.

Les vacances sont là, procurez-vous un vélo et lancez-vous par monts et par champs, à travers campagnes et bois. Quelle joie de remodeler son corps et d'accroître sa résistance tout en se distrayant !

J. L.

Extrait de « Femmes d'Aujourd'hui ».