

Organe du CERCLE PÉGASE

SOCIÉTÉ ROYALE — FONDÉE EN 1906
ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DU CYCLOTOURISME

SECRETARIAT : M. Van Meurs, avenue des Rhododendrons, 12
1950 Crainhem. — Tél. 31 39 15.

Présidence : R. DE BOCK.

Tél. : 21 16 27.

COMPTE CHEQUE POSTAL : N° 1472.12

Cercle Pégase, Bruxelles. — Cotation : 75 F

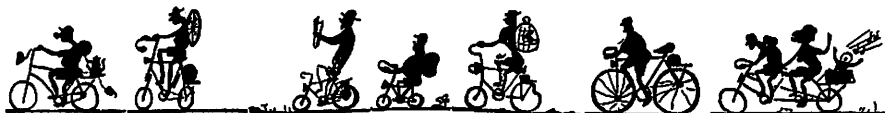
Les articles n'engagent que leurs auteurs.

Assemblée mensuelle du lundi 2 août 1971, à 20 h précises

Nous vous prions d'assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le LUNDI 2 AOÛT 1971, à 20 h précises : « Au Heider », rue du Luxembourg, 10, 1040 Bruxelles, avec l'ordre du jour suivant :

1. Dépôt du procès-verbal de la séance mensuelle du lundi 5 juillet 1971 ;
2. Présentation et admission des nouveaux membres ;
3. Excursion du 15 août à Corroy le Château. Inscription et paiement : 89 F, visite du château comprise ;
4. Excursion du 22 août 1971 à Kalmthout. Inscription et paiement : 86 F ;
5. Banquet anniversaire du 9 octobre 1971. Inscription et paiement. (Voir article) ;
6. Divers ;
7. Concours photographique : Sujets libres ;
8. Projection cinématographique de M^{me} Josée Van Looy. Film « La Caméra en liberté ».

Le Comité se réunira au Local le jeudi 5 août 1971, à 20 h 30'.



Excursions cyclistes du mois d'août 1971

DIMANCHE 1^{er} AOÛT 1971. — Départ à 9 h Place Meiser. (P.-N.) à Keerbergen. 65 km.

Pilote : M^{me} De Paepe.

DIMANCHE 8 AOÛT 1971. — Départ à 9 h 15' Atomium. (P.-N.) à St Amands. 80 km.

Pilote : M. Meyer.

DIMANCHE 15 AOÛT 1971. — Départ à 9 h. Entrée du Bois. (P.-N.) à Sombrefe.

Pilote : M. R. De Bock.

DIMANCHE 22 AOÛT 1971. — Départ à 9 h. Place St Denis. (P.-N.) à Ecaussinnes.

Pilote : M^{me} Deltenre.

DIMANCHE 29 AOÛT 1971. — Départ à 9 h 15'. Place St Denis. (P.-N.) au Bois de Strihoux.

Pilote : M. Reynaerts.

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 1971. — « Brevet Demol ». — Départ à 7 h 30', Arcades du Cinquantenaire. Pour détails, s'adresser à M. Jacques Peeters. Tél. 48 91 33.



Excursions pédestres du mois d'août 1971

Responsable des promenades, M. J. Gallet. Tél. 22.12.17.

Responsable des randonnées, M. R. Porta. Tél. 70.39.94.

ATTENTION. — Reprise du Tour du Brabant le 5 septembre 1971.

DIMANCHE 1^{re} AOÛT 1971. — Promeneurs. — Réunion Place Roupe à 9 h. Départ à 9 h 13' en vicinal L pour Lennik St-Quentin, Gooik, Steuvenberg. Ferme de Wijngaard, Lombeek Ste-Marie, Chapelle St-Martin, Strijtem (P.-N. près de l'église) ; Borcht-Lombeek, Wambeek, Ternat. Retour en bus ou en train. 16 km.
Pilote : M. R. Dethier.

DIMANCHE 8 AOÛT 1971. — « A vous de piloter ». — Promeneurs. — Réunion Gare du Midi à 8 h 45'. Départ pour Hal à 9 h 05', (P.-N.) à Essenbeek. 18 km.
Pilote : M. J. Driessens.

DIMANCHE 8 AOÛT 1971. — Randonneurs. — Réunion à 7 h 15', Gare du Quartier Léopold. Départ à 7 h 45' pour Gedinne via Namur-Houyet. Arrivée à 10 h 11'. Prendre un billet « Une journée à Gedinne », retour par Bièvre, Gedinne, Ruisseau de Barbès, Bois des Petits Villages, Ferme Longchamps, Nafraitre, Gervimont, Ruisseau de Nafraitre, Orchimont, Ruisseau de Belle-Fontaine, Bellefontaine, Bièvre. Retour en train via Houyet-Namur. 25 km.
Pilote : M. R. Dethier.

DIMANCHE 15 AOÛT 1971. — Pour tous. — « Corroy-le-Château ». — Réunion à 7 h 15', Gare du Quartier Léopold. Départ à 7 h 45', pour Villers-la-Ville via Ottignies. Arrivée à 8 h 23', Moulin d'Hollers, Ferme Franquenouille, Bois des Neppes, Strichon, Mellery, Tilly, Pré Jean Riquette, La Croix Brûlée, Château-ferme de Sombreffe, Sombreffe (P.-N.) ; ancien Moulin Valentin, Ruisseau de Linwe, Corroy-le-Château (visite du Château) ; Ruisseau de Corroy, Ruisseau de Loncée, Loncée. Retour en train à 17 h 53', via Ottignies. 21 km. Inscriptions à la séance du 2 août 1971.
Pilote : M. R. Porta.

DIMANCHE 22 AOÛT 1971. — Pour tous. — « Les Dunes de Kalmthout ». — Réunion à 8 h 30', Gare Centrale. Départ à 8 h 46' pour Kapellen Bos, via Anvers. Arrivée à 9 h 56', Kalmthout, Vossenberghduinen, Steete Duinen, Kalmthout (P.-N. intégral dans les dunes). Petit circuit de 17 km pour promeneurs. Retour en train via Anvers. 23 km. Inscriptions à la séance du 2 août 1971.
Pilote : M. R. De Saulnier.

DIMANCHE 29 AOÛT 1971. — Promeneurs. — Réunion Gare du Midi à 8 h 45'. Départ pour Hen-nuyères à 9 h 05', Fontaine l'Ermite, Bois de la Houssière, Henripont, (P.-N. au Point du Jour) ; Château de la Follie (visite) ; Haute-Houssière, La Brainette, Ferme du Fromage, Braine-le-Comte. 18 km.
Pilote : M. J. Gallet.

DIMANCHE 29 AOÛT 1971. — Randonneurs. — Réunion à 8 h 15', Gare Centrale. Départ à 8 h 47', pour Jusleville via Pepinster. Prendre un billet « Une journée à Jusleville et retour ». Excursion dans la vallée de la Vesdre. 25 km.
Pilote : M. H. Vissens.

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 1971. — Tour du Brabant. — 7^{me} étape. Nivelles-Quenast. (P.-N.) à Virginal.
Pilote : M. R. Porta.

Concours photographique

RESULTATS DU MOIS DE JUILLET 1971

1. M. SORTIA	8 points.
2. M. De Saulnier	7 «
3. M ^{me} Van Weyenberg	6 «
4. M ^{me} Van Looy	5 «
5. M. Driesens	4 «
6. M ^{me} De Bock, Sim.	3 «
7. M ^{me} De Pape	2 «
8. M. Versluys	1 «

CLASSEMENT GENERAL (après 6 épreuves)

1. M ^{me} VAN WEYENBERGH	39 points.
2. M. De Saulnier	24 «
3. M ^{me} De Pape	33 «
4. M ^{me} De Bock, Sim.	31 «
5. M. Driesens, J.	24 «
6. M ^{me} Ingels	19 «
7. M ^{me} Van Looy	16 «
8. M. Versluys	13 «
9. M ^{me} Verboven	9 «
10. M. Sortia	8 «
11. M. Rielens	5 «
Etc. . . .	



Fête champêtre à Huizingen Banquet du 65^e anniversaire

LE 13 JUIN 1971

Directeur des fêtes : M. Justin Driesens.

Collaborateurs : M. et M^{me} J. Gallet. M^{me} Driesens.

Mise en place des jeux : M. et M^{me} L. Thielens. M^{me} Jo Guiaux.

GAGNANTS DES JEUX :

Volley-ball : MM^{me} Guiaux et Sortia.

M^{me} Anne Misson.

MM. De Raedt, Misson, Roggemans, Allain.

Pétanque : *Equipe* : M^{me} Simone De Bock.

MM. R. Jacobs et Uytenhoven.

Equipe : M^{me} J. Thielens, M^{me} Licini.

M. R. De Saulnier.

Equipe : M^{me} A. Reynaerts.

MM. Albert et André Reynaerts.

Equipe : M^{me} S. De Saulnier.

M^{me} J. Desmet.

M. Duchâteau.

Jeux divers : 1. M^{me} S. De Saulnier.

2. M^{me} J. Desmet et M^{me} Licini.

M. Roggemans, Allain.

3. MM^{me} J. Gallet et J. Misson.

M^{me} Angela Licini.

M. Versluys.

Le Comité remercie vivement les membres qui se sont dévoués ce jour-là pour aider notre Directeur des Fêtes à assurer le plein succès de la réunion.

La Fête Champêtre s'est déroulée sous un beau soleil et dans une excellente ambiance.

Les absents eurent grand tort.

Le samedi 9 octobre prochain aura lieu à LIESSIES, à l'orée de la Forêt de Trelon, dans la Petite Suisse du nord français, le banquet du 65^e anniversaire de notre cercle.

Afin de permettre à chacun de goûter sans arrière pensée les excellents vins prévus au menu, le voyage s'effectuera en car.

Ceci permettra la visite en cours de route du Château de Mariemont, son musée et son parc ; du petit très joli Château de Solre-sur-Sambre, ainsi que d'une ancienne ferme hennuyère.

Le coût probable de ce déplacement, car, repas, boissons, tout compris, atteindra environ 500 F.

Il y a déjà 40 inscrits. Nous attendons avec plaisir tous ceux qui voudront s'y ajouter et espérons que ce sera une véritable caravane de cars qui marquera le passage de Pégase, toujours jeune, de l'âge adulte à l'âge d'or.



RALLYE

" Galeries Anspach "

Dans notre bulletin de juillet nous avons relaté en détail le succès de cet intéressant rallye.

Malheureusement une erreur s'est glissée dans les remerciements que nous adressions aux représentants des *Galeries Anspach*.

En effet ce n'est pas M^{me} Ghillain qui est chef de rayon « Vélos », mais bien M^{me} Govaerts. Dont acte.

Technique de la randonnée pédestre

Que la marche ne soit pas un sport de masse et ne soit probablement pas appelée à le devenir, demeure une constatation plus qu'un regret. Car il n'y a pas de sport de masse, et la popularité dont jouissent les compétitions de football, de boxe et de cyclisme est un leurre à ce point de vue : elle établit à l'envi que devant l'épreuve physique, le rôle de spectateur trouve toujours dix mille fois plus d'amateurs que celui d'exécutant.

Par la seule vertu de son caractère, le sport, (le vrai) sera toujours l'apanage d'une élite, celle du désintéressement, et l'on ne peut que souhaiter son extension en se félicitant de ce que ce vœu soit en bonne voie de réalisation chez les adeptes de la marche. Car ici, pour l'excursion, la randonnée, la course en montagne, le voyage pédestre ou semi-pédestre, chaque saison les trouve plus nombreux, divers par les âges et les conditions, à tous les beaux carrefours du départ et des rencontres.

Dans l'intérêt même de la performance commune, les participants doivent donc développer leurs possibilités et les utiliser au mieux, tandis que le guide, même occasionnel, doit savoir comment conduire une caravane pour tirer le meilleur et le plus agréable parti de ses capacités, indépendamment de la responsabilité qu'il assume du choix du parcours et de son exécution.

Après une fatigue normale, le sujet est quelque peu moulu, raide au démarrage, se sent un peu frileux, assoiffé, souvent sans appétit et accuse une légère augmentation de température. L'esprit est disponible, passant sans heurt de la vivacité au désir de repos. Le sommeil est calme et profond et le lendemain, malgré peut-être quelque raideur musculaire, l'appétit est bon sans soit anormale, avec une bonne disposition à reprendre le travail.

L'entraînement proprement dit, qui réveille les qualités latentes d'automatisme et de souplesse précédemment acquises, tend à éliminer les graisses inutiles et durcit le pied. Bien noter que l'entraînement est mieux réalisé par des prestations courtes, attentives et répétées que par de grands efforts espacés. Remarque précieuse pour les sédentaires qui tireront le meilleur parti de leur journée en effectuant quotidiennement à bonne allure et avec respiration soignée un parcours d'environ 3 km, ce qui représente normalement un ou deux trajets de la maison au bureau ou vice-versa.

L'état de santé du moment. Cela va de soi. Même aux bons marcheurs, point de grande ballade s'ils sont exagérément surmenés par leur travail ou simplement enrhumés. Signalons à fortiori le grave danger qu'encourt le cœur à subir une randonnée entreprise en état de fièvre même légère ou au sortir d'une affection grippale. Par ailleurs une impotence fonctionnelle ou blessure même légère (cloches, érosions) précipite l'arrivée de la fatigue.

La fatigue surajoutée. C'est celle résultant d'un effort

surajouté prolongé, exceptionnel par rapport aux efforts fournis jusqu'à ce moment, et se superposant ainsi à la fatigue déjà acquise (ascension en fin de course, rush prolongé vers le train au terme d'une excursion moyennement fatigante).

Le confort du marcheur, obstacle à la fatigue.

On sous-estime souvent la répercussion que peut avoir une question d'équipement ou d'alimentation sur la fatigue ou simplement sur l'agrément d'une randonnée. Ce problème, absolument capital en matière de camping, revêt cependant une grande importance dans l'organisation d'une excursion d'une seule journée.

Devant les intempéries le problème vestimentaire consiste à trouver le maximum de protection combiné avec le minimum de poids ou d'encombrement.

Pour le cou, écharpe de laine tricotée et non tissée. Pour les oreilles, le serre-tête de laine tricotée, le passe-montagne : la résistance au froid est augmentée si la tête est couverte.

Une mention spéciale doit être réservée à la veste du velours côtelé, parce que ce vêtement convient en outre particulièrement à la marche sous température modérée, supporte quelque pluie, est peu déchirable et remarquablement robuste.

La chaussure. Elle doit avant tout assurer une prise ferme du pied au sol tant à la pose qu'à la détente, sous peine d'amorcer un dérapage à chaque départ et un autre à chaque arrivée. Elle doit en outre interposer un obstacle suffisant entre le pied et les aspérités du sol. Elle doit être étanche, car le bas mouillé irrite le pied, et l'humidité prolongée rend celui-ci plus sensible.

Les bas seront de laine épaisse quelle que soit la température. Trop repris ou feutrés par l'usage, ils seront rejetés comme générateurs d'ampoules et d'érosions. On prendra toujours avec soi une paire de bas de rechange. Quant aux précieux pieds, ils seront abondamment graissés à la lanoline brute.

