107è ANNEE
OCTOBRE 2013
N°10

Belgique-België
P.P.
1200 Bruxelles 20
1/3345

PUBLICATION MENSUELLE

EXPEDITION - SECRETARIAT : M. MAQUET
Avenue de la Héronnière 98, Bte 35
1170 Bruxelles

BUREAU DE DEPOT : 1200 BRUXELLES 20
N° d'agrément P008179

Editeur responsable : Lucette VANDERMEIREN-JAUMAIN

ORGANE DU CERCLE PEGASE

Association sans but lucratif

Fondé en 1906 - Société Royale

Site : http:// pegase-activites.skynetblogs.be

TRESORERIE : **IBAN BE40 0000-1472 1263** CERCLE PEGASE
BIC BPOTBEB1
Secrétariat : Michèle MAQUET- gsm 0479 98 15 70

COTISATION : **€ 14,00**
Jeunes (moins de 31 ans) : **€ 7,50**
Jeunes (moins de 17 ans) : **€ 1,00** (sans envoi de programme)

ASSURANCE FACULTATIVE : **€ 1,50** - pédestre
€ 2,00 - pédestre/cycliste

I M P O R T A N T

Le dimanche 27 octobre : NOUS PASSONS A L'HEURE D'HIVER

RAPPEL : Prochaine séance trimestrielle en décembre

Le Comité se réunira le **jeudi 3 octobre** à 19h30 chez L. & L. VANDERMEIREN, place Terdelt 2 à 1030 Bruxelles.

Les articles n'engagent que leurs auteurs

A T T E N T I O N – Inscrivons-nous à temps

Pour une question d'organisation, inscrivez-vous dès à présent auprès de Patrick Bairin par mail (patrick.bairin@randoplus.be) ou par téléphone (0476 668 574, après 19 heures) pour **la fête du 19 octobre à partir de 16h30** à Jette (v. p.4)

LETTRE OUVERTE AUX MEMBRES DU CERCLE PEGASE

En 1982 le Comité du Cercle Pégase a encouragé la mise sur pied d'un groupe de « moins de 30 ans », éditant leur propre programme.

L'idée initiale était de perpétuer Pégase en recrutant plus de jeunes, et aboutir à ce que ces recrues se fondent, l'âge venant, dans les couches plus anciennes.

Les choses n'ont pas évolué tout à fait comme l'avait imaginé le Comité d'alors, puisque le groupe « Jeunes » a donné successivement naissance à deux entités : Randoplus et puis Polyrando. Ces deux nouveaux groupes continuant cependant à se réclamer de Pégase dont ils sont membres.

Le Président Albert Reynaerts écrivait en 1996 : « On peut dès lors raisonnablement espérer que le temps faisant son œuvre, le Cercle tout entier bénéficiera de leur existence. »

Pour les membres du Comité Pégase et de celui de Randoplus il est clair que le temps a fait son œuvre *et que dès lors la distinction n'est plus évidente, les membres de Randoplus étant avant tout des membres de Pégase.*

Cette réunion des forces de Randoplus et de Pégase « traditionnel », qui sera effective le 1er janvier 2014, va permettre d'apporter une meilleure visibilité et une meilleure cohésion à l'ensemble des activités du Cercle, notamment au travers de la création d'un site internet commun et unique sans pour autant abandonner la publication de la revue mensuelle.

Ce site sera la vitrine de toutes les activités proposées au sein du Cercle, qui, nous l'espérons, attirera de futurs membres tant pour les randonnées du dimanche que pour celles du mercredi et du samedi sans parler des sorties culturelles et, bien sûr, cyclistes !

Sous la bannière de Pégase, les pilotes de Randoplus proposeront en synergie avec les pilotes de Pégase « traditionnels » les activités auxquelles vous êtes habitués, que ce soit les randonnées dominicales, les WE ou les courts séjours.

Mais plus encore qu'auparavant cette fusion va nous permettre d'étoffer et de dynamiser nos propositions de randonnées. Ainsi nous pourrons proposer une randonnée du dimanche avec l'accompagnement de deux pilotes. Par exemple : même départ, même région mais avec deux distances proposées pour satisfaire le plus grand nombre. Voire d'élargir nos propositions à d'autres formes d'activités.

La diversité des pilotes du Cercle, rappelons-le amateurs et bénévoles, qui ont plaisir à partager leur passion, est une richesse pour tous. La mise en commun des capacités et des compétences de chacun sous un même label sera sans conteste un plus.

Nous vous convions à venir fêter cette réunification avec nous le samedi 19 octobre au Pavillon Wouters à Jette. (v. détails ci -dessous)

Au plaisir de vous y voir nombreux ! L'occasion de faire découvrir le Cercle Pégase à vos amis et connaissances ?

Le Comité de Randoplus - Le Comité Pégase

Rando Plus fête ses 25 ans !

Le samedi 19 octobre 2013 nous vous invitons à venir nous rejoindre au Pavillon Wouters, rue Wouters à Jette, **à partir de 16h30**. Cette salle se situe à proximité de l'hôpital de la VUB et est assez décentrée.

On peut s'y rendre par le bus 13, au départ de la station de Métro Simonis (arrêt ancienne barrière de Jette), par le bus 14 et 15 partant de la gare du Nord ou de la station de métro Simonis ou encore par le bus 53 au départ de la station de métro Bockstael, ou enfin en suivant les pilotes André Jonas ou Luc Lecleir (voir ci-dessous).

Un verre de bienvenue sera offert et des boissons et sandwichs seront également proposés à des prix démocratiques.

Un groupe folklorique ROSSIGNOL nous proposera deux spectacles de danses variées des Balkans de 20 minutes chacun et notre ami François Rousseau nous chantera quelques chansons ayant pour thème la randonnée.

Venez tous revivre l'historique de Randoplus au travers d'anecdotes et surtout son futur.

Pour la bonne organisation de l'événement, ***merci de signaler d'avance votre participation aux festivités***, soit par téléphone au 0476 668 574 (après 19h – n'hésitez pas à laisser un message sur le répondeur) soit préférablement par mail à l'adresse : patrick.bairin@randoplus.be. (Patrick sera absent du 21 au 30 septembre)

Randonnées prévues ce 19 octobre :
André JONAS (02 425 43 39) pilotera une promenade circulaire d'une dizaine de km à allure modérée. Rendez-vous à 14h15 à l'arrêt Schuermans (angle av. H. Liebrecht/J. Schuermans à Jette) du bus 13 et 53 direction UZ Brussel. Départ à 14h30. Arrivée vers 17h au Pavillon Wouters, rue Wouters à Jette.

Luc LECLEIR (0477 572 214 – luc.lecleir@randoplus.be) pilotera une randonnée linéaire de +/- 18 km à travers les espaces verts de l'ouest de Bruxelles : Neerpede, Scheutbos, Bois du Wilder, Zavelenberg, marais de Ganshoren, Laerbeek.
Pique-nique en cours de route (normalement à l'extérieur, sauf en cas de très mauvaise météo).
Rendez-vous à 11h15 au métro Erasme (terminus ligne 5). Départ à 11h30.
Arrivée vers 17h au Pavillon Wouters, rue Wouters à Jette.

N.B. pour ceux et celles qui veulent retrouver leur voiture pour le retour après la fête, prendre le bus 84 depuis Jette jusqu'à Beekant et le métro de Beekant à Erasme.

PROMENADES CYCLISTES DU MOIS D'OCTOBRE

Responsable : Françoise REUL, avenue Van Crombrugghe 156A, 1150 Bruxelles.
Tél. 02 771 39 74 ou GSM 0473 268 616.

Toutes les promenades sont circulaires. La distance parcourue sera déterminée par le pilote et est principalement fonction des participants, surtout le jeudi.
La réunion du **dimanche** a lieu à **10h** et le départ à **10h15** précises, sauf mention spéciale.
ATTENTION : il est conseillé de prévenir le pilote de sa présence la veille de la balade (soit la journée du samedi), pour être averti des changements éventuels de dernière minute. Merci d'avance.
La réunion du **jeudi** a lieu à **13h45** et le départ à **14h** précises.

Les pilotes sont Marc Decorte (02 215 14 07 ou 0476 316 411) ou John Houbaer (02 347 29 97 ou 0474 368 465).
En cas de conditions météorologiques défavorables, veuillez prendre préalablement contact par téléphone avec le pilote.

Jeudi 3 Réunion **parking haut de la rue Nisard** à Watermael-Boitsfort
Pilote : Marc ou John

Dimanche 6 Réunion à l'**église de Zoersel** - PN. à déterminer
Pilote : Maggy (02 731 71 84 - 0476 42 27 18)

Jeudi 10 Réunion **1er parking de la Drève de Lorraine** à Uccle
Pilote: Marc ou John

Jeudi 17 Réunion **Drève du Rouge Cloître** à Auderghem
Pilote: Marc ou John

Dimanche 20 Réunion à **Weerde Gare** - PN. à déterminer
Pilote : Françoise (02 771 37 74 – 0473 26 86 16)

Jeudi 24 Réunion **parking haut de la rue Nisard** à Watermael-Boitsfort
Pilote: Marc ou John.

Jeudi 31 Réunion **1er parking de la Drève de Lorraine** à Uccle
Pilote: Marc ou John

Nous nous trouvons déjà à la fin de la saison cycliste 2013 et de ce fait nous envisageons notre réunion amicale.
Elle aura lieu **le samedi 26 octobre** à partir de 19h.30 au Relais St.Job, Place St.Job, n°1 à Uccle.
Les inscriptions se feront chez F.REUL (Tél. 02 771 39 74) à partir du dimanche 13 octobre.

EXCURSIONS PEDESTRES DES DIMANCHES D'OCTOBRE

Responsable : Luc VANDERMEIREN, place Terdelt, 2, Bte 8, 1030 Bruxelles.
Tél/fax 02 215 77 70.

Allure de marche

L = **L**ente : moins de 3,5 km/heure
M = **M**oyenne : de 3,5 à 4 km/h.
S = **S**outenue : de 4 à 4,5 km/h
R = **R**apide : plus de 4,5 km/h.

Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté.
!!! ATTENTION !!! Les sorties à **allure S** peuvent **éventuellement** être dédoublées (km et allure réduits). Luc VANDERMEIREN se tient à votre disposition, il suffit de l'avertir **l'avant-veille au plus tard.**

6 - **Paysages typiques de Wallonie – 10e étape : Promenade de la vallée de l'Amblève – 22 km – S – Jean-Marie VAN HANDENHOVE (02 479 72 17 après 20h) -** Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h02 pour Trois-Ponts via Liège-Guillemins. Arrivée à 10h12. Pont des Soupirs, Hé du Moulin, Brume, Ramonster, Baîleu, Monceau, Chêneu, Château de Foidcour, Stoumont (PN), Bois de Bassenge, Ferme de Hâssoumont, La Gleize, La Venne, Grand Coo, Coo. Retour en train à 16h52 (18h53) pour Bruxelles via Liège-Guillemins.

13 - **24 km – S – Gino SANTI (02 345 05 10) –** Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h02 pour Eupen. Arrivée à 9h45. Membach, Goé, Limbourg

(PN), Hevremont, Stembert, Heusy, Verviers. Retour en train pour Bruxelles à l'h 37. Arrivée 1h58 plus tard.

20 - **Bois, Bois et Bois encore une fois -**
20 km - M - Patrick VERMEULEN (02 250 07 16 ou 22 jours et heures scolaires uniquement) – Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h02 pour Liège-Guillemins. Arrivée à 9h00. Ensuite bus 9 pour Ougrée où arrivée à 9h30. Promenade verte à travers Seraing et Jemeppe-sur-Meuse avec ses 3 châteaux. Retour en train depuis le Pont de Seraing (heure 48) pour Bruxelles via Liège-Guillemins ou éventuellement en bus pour Liège-Guillemins où train à l'h00, arrivée à Bxl Central 58 minutes plus tard.

27 - **24 km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE -** Réunion à Bruxelles-Schuman à 7h50. Départ en train (Bxl Central 8h07, Bxl Luxembourg à 8h23) à 8h19 à destination de Lustin. Arrivée à 9h15. Fonds de Lustin, Ferme du Fond d'Arche, Bois d'Arche, chapelle de la Vierge Noire, Château d'Arche, Ivoî, chapelle St-Donat, Crupet (PN), chapelle N.D. de Bon Secours, château de Courrière, Maillen, Bois de Maillen, Sart Bernard, Naninne. Retour en train via Namur à 17h23, Bxl-Luxembourg à 18h36.

1-3/11 **Week-end au Grande duché de Luxembourg** – Réunion rue Cardinal Mercier (gare Centrale) à 7h40 – Départ en car à 8h précises pour Luxembourg. (programme détaillé sera remis aux participants).

3/11 **Paysages typiques de Wallonie (rattrapage 2ème étape) : La découverte de l'étrange et du Mont Ellezelles**
23 km – S – Jean-Marie VAN HANDENHOVE (02 479 72 17 après 20h) – Réunion gare Centrale à 8h - Départ en train (destination Mouscron) à 8h16 pour Lessines via Ath. Arrivée à 9h22. Kenimont, Long Royon, Ogy, Wodecq, Vieux Moulin, Chaussée Brunehaut, Long chemin, Paradis, Bruyère, Ellezelles (PN), Beaufau, Hof ter Guchten, Renaix. Retour en train à 17h12 via Audenarde. Bruxelles Central 18h34.

RANDO PLUS – MOIS D'OCTOBRE

Roland (02 726 96 87 ou 0476 967 042) et Chantal (02 384 75 69 ou 0476 435 647 le soir entre 19h30 et 21h - chantal.tellier@randoplus.be) se tiennent à votre disposition pour toute demande de renseignement. Site Internet : http://www.randoplus.be

Pour toutes les randonnées : il est toujours préférable de prévenir le pilote de sa présence et de consulter le site internet pour être averti de tout changement éventuel de dernière minute.
Rappel : pour la participation aux week-ends et séjours, la priorité est donnée aux membres actifs ET en règle de cotisation !

Week-end du 5 et 6 octobre : A la découverte du château de Jean-Pierre et de Francine au pays du Samson

Jean-Pierre Abetsets propose 2 randonnées pédestres automnales au pays de Mozet, un des « plus beaux villages de Wallonie » et de Gesves.

Rendez-vous le samedi 5 octobre à 8h50 à la Gare Centrale.
Départ du train à 9h07 pour Andenne via Namur ('10 Nord - '18 Schuman et '20 Luxembourg). Arrivée à Namur à 10h09. Départ pour Andenne à 10h24. Arrivée à 10h38
Retour d'Assesse le dimanche 6 octobre à 17h12 pour Bruxelles via Namur. Arrivée à 18h36 à Luxembourg, '40 Schuman, '48 Nord et '53 Central

Programme :
Samedi 5 octobre : +/- 20 km - d'Andenne à Bonneville, Goyet et Mozet
Dimanche 6 Octobre : +/- 20 km - de Mozet à Assesse, Faulx-les-Tombes, Gesves et Assesses. Pique-nique en plein air avec une surprise à la clé !
Logement au domaine de Mozet :
Prix : 30 euro comprenant la nuitée en chambre de 2 lits superposés (c.q.s. que certains devront dormir sur le lit du dessus), le petit-déjeuner et le repas du soir. Le pique-nique et les draps de lit ne sont pas compris. **Attention :** prendre 2 jours de pique-nique, son sac à viande ou sac de couchage et une taie d'oreiller. **Portage intégral !**
Inscription auprès de Patrick BAIRIN (0476 66 85 74 – après 19h ou **patrick.bairin@randoplus.be**

Paiement : versement des 30 euro sur le compte de Francine Guissart : 001-0715125-20 (IBAN BE28 0010 7151 2520 - GEBA BE BB).

Dimanche 13 : Eupen - Verviers

Gino Santi (tél. 02 345 05 10) organise une randonnée pédestre de +/- 25 km kilomètres au départ d'Eupen vers Membach, Goé, Limbourg (pique-nique intégral ou dans un établissement), Hevremont, Stembert, Heusy pour arriver à Verviers.
Rendez-vous à 7h45 à Bruxelles-central.
Départ à 8h02' pour Eupen - billet conseillé : railpass.
Retour de Verviers-central toutes les ..h27' – arrivée (+1)..h59 à Bruxelles-central.

Samedi 19 octobre, à partir de 16h30: Randoplus fête ses 25 ans : inscrivez-vous dès à présent auprès de Patrick Bairin (patrick.bairin@randoplus.be 0476 66 85 74 - après 19h), pour faciliter l'organisation de l'activité (achats…) (v. **détails p.4**).

Dimanche 20 : De l'Heure à la Biesme, à la Hante et à la Sambre

Chantal Tellier organise une randonnée de 24 km à travers les paysages campagnards de l'Heure, de la Biesme, de la Hanteet de la Sambre. Les villages parcourus seront Hams/Heure, Thuillies, Donstiennes, Leers-et-Fosteau, Wihéries et Solre-s-Sambre.
Rendez-vous à la gare de Bruxelles-Central à 8h05 : attention le pilote monte à Braine-l'Alleud.
Départ du train pour Charleroi à 8h24' - arrivée 9h20' /9H54 pour Ham s/Heure arrivée 10H08 - Billet we pour Ham s/Heure - retour de Solre-s-Sambre.
Retour de Solre-s-Sambre à 17h42 ' - arrivée à Bxl à 19H37

Dimanche 27 : Abbayes et bière d'abbaye (10/25) – Floreffe

Attention : à 3 heures du matin, il sera ... 2 heures !!!

Luc LECLEIR (0477/572.214 - luc.lecleir@yahoo.fr) organise une randonnée pédestre de +/- 25 km dans la région de Floreffe.

Rendez-vous à la gare Centrale à 08h10 (billet WE A/R vers Floreffe)
Départ du train à 8h24 vers Charleroi (IC 2029) – Continuation vers Auvelais. Arrivée vers 10h.
Retour en train depuis Floreffe (arrivée probable à BXL Luxembourg à 18h06 – Bruxelles - central à 18h23).

Week-end au Grand-Duché du Luxembourg (en autocar) du 1er au 3 novembre

POLYRANDO - MOIS DE JUILLET & AOUT

La section accueille les membres de 18 à 54 ans.
Responsables : YVES (02 673 90 99) et BERNARD (02 784 28 33).
Courriel : bernard@polyrando.org - Site web : http://www.polyrando.org

Polyrando n'envoie pas de programme papier, mais via le site web de Polyrando, vous pouvez vous inscrire dans la mailing list et/ou consulter le programme en ligne. Cela vous permettra de disposer de la dernière version du programme Polyrando qui est régulièrement mis à jour.

NOS SORTIES PEDESTRES DES MERCREDIS D'OCTOBRE

Responsable : Luc VANDERMEIREN, place Terdelt, 2 - bte 8, 1030 Bruxelles.
Tél/fax 02 215 77 70.

N.B. : PRP = petite restauration possible.
Toutes les excursions sont circulaires, sauf mention contraire.
L - M - S - R = allure de marche. Voir en tête des excursions pédestres du dimanche.

2 - **12 km - L - Bernard VAN DER LINDEN (02 376 69 59) -** Départ à 11h du terminus du tram 82 à Drogenbos, château Calmeyn. PN à Beersel au café du Centrum Hôtel, steenweg op Ukkel 11 (02 331 06 15) PRP

18 km - M – André JONAS (02 425 43 39) Départ à 10h15 du pont de Humbeek (bus 230 à 9h11 à la gare du Nord, 9h18 à Ribeaucourt, 9h26 à Bockstael SNCB, 9h35 à De Wand, 10h05 au pont de Humbeek (arrêt Humbeek-Brug). PN à Grimbergen à la cafetaria Prinsenbos, Pastoor Woutersstraat (0496 68 57 97 ou 0496 03 29 78).

25 km - S - Félix WALRAVENS (02 425 07 52) - Réunion gare Centrale à 8h10 Départ en train à 8h32 pour Heide (train de Essen). Arrivée à 9h36. Putse Moer, Paalberg, Steertse Duinen, Steertse Heide, Huijbergen-ND (PN Hof van Holland 00 31 1644 24 37), Boterpot, Stappersven, Kalmthout-gare. Retour en train (16h18 – Bxl Central 17h28)

9 - **12 km - L - Maria HUMMEL (02 411 56 74) –** Départ à 10h20 de la place communale d'Overijse (bus 348 à 9h47 à Etterbeek gare, à 10h à Auderghem Herrmann-Debroux, Overijse kerk à 10h08. PN à Huldenberg au café C. et H. Vanderveken, Gemeente-plein 23 (02 687 93 85).

18 km - M - André JONAS - Départ à 10h15 à la gare d'Asse (train à 9h38 à Bxl Central, Bxl Nord à 9h43, Bockstael à 9h47, Jette à 9h50, Asse 10h05 ou bien bus 214 à 9h35 à Bxl-Nord, 9h48 à Simonis, 10h12 à Asse). PN à Ternat au café Windsor, Marktplein (02 582 64 99 ou 0474 71 50 50)

25 km - S – Jacqueline HUART (02 351 61 48) - Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h01 pour Barvaux via Liège-Guillemins - Arrivée à 10h12, Erezée (PN), Melreux-Hotton. Retour en train via Liège-Guillemins.

16 - **12 km - L - Christiane VAN GORP (02 527 50 54) -** Départ à 10h50 du Lac de la Pède à Anderlecht (terminus du tram 81 et 7 minutes à pied le long du premier étang). RV parking face au restaurant « Le chalet de la Pède », rue de Neerpede 575. PN à Pède-Ste-Anne au café «Sint-Anna», Herderbeekstraat, 174 (02 569 24 11).

18 km - M – Philippe VANQUAILLIE (02 735 22 61) - Départ à 10h20 de la gare de Weert-St-Georges (train 2 possibilités : 1. via Louvain : Bxl Central 9h11, Louvain 9h36 puis 9h58 pour Weert-St-Georges, arrivée à 10h12 ou 2. via Ottignies Bxl Central 9h07, Bxl Luxembourg 9h24, Ottignies 9h43 puis 9h52 pour Weert-St-Georges, arrivée à 10h19). PN à Vieux-Heverlée aux Eaux douces au restaurant Zoete Bron (016 47 07 03).

25 km - M – Guy WAUTERS (02 241 48 72) - Réunion gare Centrale à 8h05. Départ en train à 8h25 pour Lokeren via Termonde. Arrivée à 9h12 puis bus n° 49 à 9h35 pour Eksaarde. Turfmeersen, Moerbeke, Wachtebeke (PN), Heidebos, Terwest. Retour en bus puis train à Lokeren à 16h49 pour Bruxelles via Termonde –(Bxl Central 17h35).

23 - **12 km - L - Renée VAN REETH (02 673 33 53) -** Départ à 10h45 de la Drève du Comte à Boitsfort (tram 94, arrêt Coccinelles – RV au parking à 100m dans la drève). PN à Boitsfort, au « Café de la Forêt », chaussée de la Hulpe, 394 (0476 48 90 48 Mr Taymans).

19 km - M - Guy CAILLOUX (02 242 63 59 ou 0497 27 24 81) - Départ à 10h30 de l'église de Waterloo (bus 365a à 9h45 à la gare du Midi côté avenue Fonsny, 9h47 à la porte de Hal, 9h54 à Ma Campagne, 10h00 à la Bascule, 10h09 au Vivier d'Oie, 10h28 à l'église de Waterloo). PN à La Hulpe, café New Sports 46 rue des Combattants (Mme Smets 02 652 10 42), Ferme de la Belle Alliance. Retour en bus 365a à 16h47 ou 17h47 ; passage à l'église de Waterloo 14 minutes plus tard.

25 km - S - Michèle GUESSE (02 465 93 34) – Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h01 pour Aywaille via Liège-Guillemins. Arrivée à 9h49. Harzé, Ferrières. (PN), Filot, Hamoir. Retour en train à 17h00 pour Bruxelles via Liège-Guillemins.

30 - **12 km - L - Bernard VAN DER LINDEN** - Départ à 11h d'Alsemberg centre, Winderickxplein (bus 137 gare du Midi à 10h12, porte de Hal à 10h17, Bascule à 10h31, Vivier d'Oie à 10h40 (correspondance avec ligne SNCB 26), Alsemberg–Winderickxplein à 10h59). PN à Tourneppe (Dworp) au café De Zwaan, Gemeentehuisstraat,1 (02 356 97 01).

18 km - M - Paule DE SMECHT (02 524 35 65) – Départ à 10h10 de la gare de Braine-le-Comte (train destination Binche à 9h32 à la gare du Nord, 9h36 à la gare Centrale, 9h41 au Midi, 10h05 à Braine-le-Comte). PN à Ronquières à la Brasserie Belle-Vue, rue de Nivelles 30 (067 21 69 45).

25 km - S - Gino SANTI (02 345 05 10) - Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h01 pour Verviers. Arrivée à 9h23. Domaine de Tribômont, Soiron (PN ?), Froidbermont, Vaux-sous-Olne, Hansé, Forêt, Trooz. Retour en train (17h28) pour Bruxelles via Liège-Guillemins.

NOS SORTIES PEDESTRES DES SAMEDIS D'OCTOBRE

Responsable : André JONAS, rue Audrey Hepburn, 12 Bte 9 - 1090 Bruxelles.
Tél. 02 425 43 39.
E-mail : jonasclark@skynet.be ou clarkrobertine@gmail.com

Toutes les réunions ont lieu à 14h15 et les départs à 14h30. Allure de marche : M.
Promenades circulaires d'environ 10 km.
En cas de conditions météorologiques défavorables, veuillez prendre contact préalablement par téléphone avec le pilote.

5 - **André JONAS** (02 425 43 39) Réunion à Tervuren-Parc (Terminus tram 44)

12 **Michèle AERTSENS**. Réunion à la sortie de la station de métro Herrmann-Debroux, côté station Shell

19 - **André JONAS** (02 425 43 39) Réunion à l'arrêt de bus Schuermans (Angle av.H.Liebrecht / J. Schuermans à Jette). Bus 13 et 53 direction UZ Brussel.
Luc LECLEIR (0477 572 214 – luc.lecleir@randoplus.be) randonnée pédestre linéaire de + /-18 km à travers les espaces verts de l'ouest de Bruxelles.
Fin de ces deux balades vers 17h, au pavillon Wouters, festivités organisées à l'occasion des 25 ans de Randoplus. Voir page 4.

26 - **Marion SCHUBERTH** (0474 769 614) Réunion à Wezembeek, ch. de Malines (croisement avec tram 39, non loin de Leopold III laan). Tram 39 direction Ban-Eik, aux stations de métro Montgomery et Stockel, arrêt Ter Meeren.

ECHOS

Carnet noir

Nous avons appris le décès de notre ancien membre et pilote **Ian PELLEW** qui se plaisait tant en Belgique. Que son épouse et sa famille trouvent ici l'expression de nos sincères condoléances.

Notre ami et pilote **Jean-Marie VAN HANDENHOVE** vient de perdre sa maman. Nous lui présentons nos plus vives condoléances et l'assurons de toute notre sympathie dans ces moments douloureux.

Paysages typiques de Wallonie

La vallée de l'Amblève

L'homme du néolithique aurait occupé la région mais il faudra attendre le Haut Moyen-Age pour que Stoumont apparaisse dans l'histoire. Du IXème siècle à la fin de l'Ancien Régime en 1794, Stoumont, à l'instar de la plupart des villages environnants, appartenait à la principauté de Stavelot qui influença grandement leur destin. Le village a toujours connu une activité agricole.
La bataille des Ardennes en 1944 marqua la région. Un musée local en perpétue le souvenir.
Je n'ai plus en mains la revue « La Fonderie » qui me l'avait inspiré, mais je ne manquerai pas de la rechercher et, ainsi pouvoir retrouver les vrais chiffres qui auraient dû figurer dans mon texte !!

La Maladie de Lyme

Si vous avez été attentif, au cours de cet été de nombreux articles ont été publiés sur les tiques et la maladie de Lyme, toujours bien présente tant dans nos forêts que dans nos parcs et jardins.

En tant que randonneurs il y a des « chances » qu'un jour vous vous retrouviez avec cet hôte indésirable accroché à votre peau. Pas de panique, toutes ne sont pas infectées.

Mais savez-vous qu'une petite case, parmi la longue liste des tests sanguins possibles, existe pour détecter cette maladie ? Lors d'une prise de sang, ayez le réflexe de demander ce dépistage.

S E R O L O G I E			
.LYME DISEASE (C6 IgG + IgM)	* Positief (>9.0)	Negatief	Index

Et comme moi vous serez peut-être averti de la présence de la maladie qui ne se manifeste pas systématiquement avec une éruption cutanée circulaire appelée érythème migrant (EM).

Patrick Bairin

Des infos sur : http://www.phac-aspc.gc.ca/id-mi/lyme-fs-fra.php

OXFAMTRAILWALKER

Merci à vous tous randoplussiens et pégaseux qui avez cru en notre projet et qui nous avez soutenus financièrement et moralement.

En octobre dernier, nous nous inscrivions à l'OxfamTrailWalker : Martine, Patrick, Mathieu et moi-même.

C'était un double défi : récolter 1.500 euros pour Oxfam et réaliser ensemble 100 km en moins de 30 heures dans le Plateau des Hautes Fagnes.
Grâce à vous, nous avons relevé notre 1er défi. Nous avons récolté 2.577€ !

Samedi 24 août dernier, nous entamions à 7h du mat » notre second défi sur la ligne de départ à Kettenis au nord d'Eupen dans cette splendide région des Hautes Fagnes.

Nous sommes bien arrivés le dimanche matin vers 9h30 à Kettenis, einsdstation, après avoir marché 18 heures et s'être posés ici et là pour nous requinquer après les orages de la nuit de samedi à dimanche.

Ce second défi, nous l'avons réalisé avec l'appui de notre équipe « supporters » : kiné (Danielle), pharmacienne (Christine Soulabail), infirmière (Dominique Corbisier), qui nous a bien aidés avec Françoise (Dandoy) coordonnant l'ensemble avec l'aide de Michel Schuberth. François Rousseau et Guy Septon ont apporté leur concours également.

Chouette expérience, défi de longue date qui pourra peut-être faire découvrir Randoplus à l'extérieur et révéler Randoplus de l'intérieur.

Patrick Bairin a publié les photos sur le site de Randoplus (hppt://www.randoplus.be)

« Il vaut toujours mieux essayer que de ne jamais échouer. » (Andrew Williams)

Michel Willemse

Comment les migrateurs s'orientent-ils la nuit ?

En 2005 des neurobiologistes ont découvert une zone spécialisée dans la vision nocturne dans le cerveau des oiseaux chanteurs migrant la nuit. Les chercheurs estiment que cette région pourrait permettre aux oiseaux de se diriger avec les étoiles et de « voir » le champ magnétique terrestre grâce à des molécules photoréceptrices dont la sensibilité est modulée par l'intensité du champ. Pour migrer avec succès sur des milliers de kilomètres dans l'obscurité, certaines espèces doivent voir où elles volent. Des découvertes récentes ont démontré que leur système de vision possédait des molécules spécialisées ayant pour fonction de transformer l'information magnétique en données visuelles. Jarvis et Mouritsen ont ainsi supposé qu'une zone de leur cerveau devait servir à effectuer ce traitement. Dans leur étude, ils ont étudié deux espèces migrant de nuit, la Fauvette des jardins (Sylvia borin) et le Merle noir (Turdus merula), et ont comparé les résultats à ceux de deux oiseaux chanteurs sédentaires, le Diamant mandarin (Taeniopygia guttata) et le Serin domestique (Serinus sp.)

En utilisant une cage cylindrique transparente, les chercheurs ont tout d'abord accoutumé les oiseaux à un éclairage équivalent à celui d'un clair de lune. Ils ont ensuite attendu que les oiseaux soient totalement calmes pour que leur activité cérébrale liée au mouvement disparaisse. Les cerveaux ont été alors rapidement prélevés et leur structure étudiée à la recherche de l'expression de deux gênes appelés ZENK et le c-fos, qui sont révélateurs de l'activité d'une région particulière. Les biologistes ont constaté que les espèces migrant la nuit montraient une forte activité dans un faisceau de cellules situé à proximité du secteur de la vision. Ce faisceau, appelé cluster N, n'était pas actif en journée. En outre, chez les oiseaux sédentaires, le cluster N ne présentait pas d'activité sensible, même lorsqu'ils étaient éclairés par la lumière d'un clair de lune. Pour déterminer si ce cluster jouait réellement un rôle dans la vision nocturne, les chercheurs ont couvert les yeux des espèces chanteuses migrant la nuit. Ils ont noté que cela réduisait nettement l'activité des gènes ZENK et c-fos.

Pour Jarvis, ce résultat confirme que les oiseaux migrant la nuit possèdent une région de leur cerveau jouant un rôle dans la vision nocturne. Les chercheurs suspectent que cette région pourrait être impliquée dans le traitement et l'intégration des informations issues du champ magnétique terrestre et de la vision des étoiles ; elle serait ainsi à l'origine des remarquables capacités de navigation nocturne de certains migrateurs. Jarvis, Mouritsen et leurs collègues projettent d'approfondir leurs études sur le sujet.

(Extrait du bulletin de la COWB)

Les voyages à pied

Soyez aimable de ne pas jeter un œil curieux sur le dernier paragraphe qui vous indique la source de cet article qui, je l'espère et n'en doute pas, vous confirme que se promener n'est pas seulement mettre un pied devant l'autre sans s'intéresser aux paysages que l'on traverse !

« Aujourd'hui que, grâce à la voiture automobile les moyens de locomotion sont rendus si rapides, si faciles, on fait volontiers fi des voyages à pied.
N'en déplaise aux automédons de toutes sortes, ils seront toujours les préférés des véritables touristes.
Dites-moi, est-ce visiter un pays que de le voir en courant à travers les glaces d'une voiture ou d'un wagon ? Goûte-t-on à, cette façon de voyager les émotions multiples et suaves qui attendent l'honnête homme à pied ? Je me souviens d'avoir vu dans l'Engadine des voyageurs jeter sur moi, du haut de leurs voitures, un regard dédaigneux. Ils étaient là, le cigare à la bouche, l'air béat, prenant sans doute en pitié le pauvre diable que ses moyens empêchaient de se rendre esclave d'un avide engin motorisé. Pas moyen pour eux de s'arrêter devant le ruisseau qui court ou la cascade qui mugit, de se reposer à l'ombre des sapins, au bruit du torrent, de contempler la nature qui sourit et qui épanouit en vain ses richesses inépuisables devant leurs yeux absorbés par la conduite de leurs véhicules ou enfermés dans leurs wagons de chemin de fer.

Pour eux, point de ces âpres montées, de ces descentes échevelées, de ces interminables bouts de route, qui aiguisent l'appétit, vous font trouver bons tous les mets, et vous jettent le soir, brisés de fatigue et de sommeil, sur parfois de mauvais lits d'un refuge ou d'une auberge, où vous goûter jusqu'à l'aube, un sommeil bienfaisant et réparateur. L'ennui de leur existence les poursuit au-dehors, plus violent que dans leurs vies de tous les jours : ils bâillent devant la Jungfrau ou du Staubbach ; bien loin d'apprécier une plantureuse soupe aux choux ou une appétissante omelette, ils touchent à peine du bout des dents à la truite des Vosges ou au chamois de la Wengernalp ; les meilleurs crus ne disent rien à leur palais blasé, tandis que nous savourons l'eau fraîche et délicieuse des sources.
Ah, vivent les voyages à pied !! «

Ce texte est un décalque fidèle d'un article de Aug. Stegmüller sur « L'Alsace » paru dans l'ouvrage « Chrestomathie Française » de 1897, recueil de textes destinés aux athénées et collèges (garçons et filles) ; je y ai remplacé dans le 1er § « grâce à la vapeur » ! par grâce à la voiture automobile » ; nous pouvons donc assurer que Pégase est dans la continuité d'une longue tradition !

Amicalement et en avant, marche !!

Jean Paulis

Code du Promeneur

1. RESTE SUR LES CHEMINS ET SENTIERS OUVERTS A LA CIRCULATION, ainsi tu ne troubleras pas l'équilibre entre la végétation et les animaux. Des itinéraires balisés te permettront de découvrir nos forêts.
2. LA CIRCULATION DES VEHICULES A MOTEUR est exclusivement limitée aux routes ouvertes.
Les promeneurs profitent de la sérénité régnant en forêt. Evite aussi les cris et tout bruit qui pourraient perturber les animaux.
3. TIENS TON CHIEN EN LAISSE ou laisse-le à la maison. Ton fidèle compagnon risque de déranger des couvaisons ou d'effrayer les animaux de la forêt rien que par son odeur.
4. EVITE DE MUTILER LES ARBRES. Modère tes cueillettes et ne coupe surtout pas une espèce protégée.
5. GARDE-TOI D'ALLUMER DU FEU: le danger d'incendie est plus grand qu'il ne paraît.
6. CAMPER EN FORET N'EST PAS AUTORISE. Il existe des terrains de camping dans les environs.
7. SOIS PRUDENT EN PERIODE DE CHASSE, RESPECTE LES PANNEAUX D'INTERDICTION : ils sont placés pour ta sécurité.
8. EMPORTE TES DECHETS : la forêt restera propre et accueillante après ton passage.
9. LES RIVIERES SONT AUSSI DES LIEUX PLEINS DE VIE (aussi bien animale que végétale). Evite de les troubler.