107e ANNEE
NOVEMBRE 2013
N°11

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
mail : michele.maquet@gmail.com

COTISATIONS 2014 !

Nous vous invitons à penser d'ores et déjà à votre cotisation 2014 :

Membre adhérent : **14€**
Jeune (moins de 31 ans) : **7,50€**
Jeune (moins de 17 ans) : **1€** (sans envoi du programme)
Membre a.s.b.l. : **2,50€** (en supplément de la cotisation normale)
(Pour mémoire : les membres de l'a.s.b.l. sont ceux ayant une ancienneté d'au moins 5 ans et dont la candidature a été retenue par les membres de l'Assemblée générale)

Assurance facultative : **1,50€** - pédestre
2,00€ - pédestre/cycliste
(cette assurance couvre votre responsabilité du 1er janvier au 31 décembre 2014)

Les paiements doivent être effectués ***par virement*** **au compte IBAN BE40 0000 1472 1263** du Cercle Pégase (BIC BPOTBEB1)

I M P O R T A N T

RAPPEL : Prochaine séance trimestrielle le lundi 2 décembre à l'AJ J. Brel.

Le Comité se réunira le **jeudi 7 novembre** à 19h30 chez L. & L. VANDERMEIREN, place Terdelt 2 à 1030 Bruxelles.

WE au Grand-Duché du Luxembourg, du 1er au 3 novembre : les participants recevront le programme détaillé en temps utile.

Les articles n'engagent que leurs auteurs

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

Promenade culturelle à Bruxelles : STRIP PARCOURS, le 15 novembre (**v. p.8**)

PROMENADES CYCLISTES DU MOIS DE NOVEMBRE

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.

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

Jeudi 14 Réunion **parking haut de la rue Nisard** à Watermael-Boitsfort
Pilote: Marc ou John

Jeudi 21 Réunion **1er parking de la Drève de Lorraine** à Uccle
Pilote: Marc ou John

Jeudi 28 Réunion **Drève du Rouge Cloître** à Auderghem
Pilote: Marc ou John

EXCURSIONS PEDESTRES DES DIMANCHES DE NOVEMBRE

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.**

3 - 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

10 - 20 km - M - Patrick VERMEULEN (02 250 07 22 ou 16 jours et heures scolaires uniquement)
Réunion Gare Centrale à 8h. Départ en train (train destination Poperinge) à 8h26 pour Zottegem. Arrivée à 9h14. Bevegem, Grotenberge, Elene, Velzeke-Ruddersvoorde (prévoir PN intégral), Roborst, Strijpen, Zottegem, visite de la localité.
Retour en train …h46. Arrivée à Bruxelles Central 47 minutes plus tard.

11 - 20 km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE
Rendez-vous à 9h30 au terminus du tram 44 à Tervuren (tram à prendre 35 minutes avant à Montgomery). Départ à 9h45. Vossem, Vallée de La Voer, Puttebos, Leefdaal (PN), Heide, Weeberg, Voer, Vossem, Tervuren.
Retour en tram.

17 - 25 km - S - Gino SANTI (02 345 05 10)
Réunion gare Centrale à 7h50. Départ en train à 8h07 (Bruxelles-Luxembourg à 8h23) pour Namur. (Le pilote monte dans le te train à Bruxelles-Luxembourg). Arrivée à 9h09. Gros buisson, Bois de Villiers (PN), Godinne.
Retour en train.

24 - 15 km - L - Patrick VERMEULEN
Réunion gare Centrale à 8h15. Départ en train à 8h37 pour Berchem-Anvers. Arrivée à 9h16. Visite des quartiers Art nouveau et Art déco concentrés à Zurenborg (PN). Ensuite 9 km à pied avec visite du parc du Middelheim.
Retour en tram (arrêt Kielpark) vers la gare Centrale où train pour Bruxelles à ..h08 ou …h38. Arrivée à Bruxelles 45 minutes plus tard.

1/12 Paysages typiques de Wallonie – 12ème étape : La vallée de la Lasne
23 km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE (02 479 72 17 après 20h)
Réunion gare Centrale à 8h25. Départ en train à 8h44 (Etterbeek à 9h03) pour Rixensart. Arrivée à 9h25. Bois du Héron, Bourgeois, La Bruyère, Bois de Chapelle, Chapelle St-Lambert, Bois de la Hussière, Renival, Couture-St-Germain, Ancienne Abbaye d'Aywiers, Ferme Hubermont, Bois Impérial, Plancenoit (PN), Chapelle des vaches, colonne Victor Hugo, château de Goumont, Braine-l'Alleud.
Retour en train à l'h14. Bruxelles Central à l'h36.
N.B. La Key card peut être utilisée à l'aller et au retour.

RANDO PLUS – MOIS DE NOVEMBRE

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 !

A partir de janvier 2014, un seul programme sous la dénomination de Pégase paraîtra pour les randonnées organisées par Pégase et Randoplus.

1-3 Week-end au Grand-Duché du Luxembourg et dans la région de Trèves (en autocar) du 1 au 3 novembre - COMPLET !
Prendre contact avec Luc Vandermeiren (tél. : 02 215 77 70) pour les détails.

10 - De Piéton à Seneffe
+/- 24 km - S - Chantal TELLIER : randonnée pédestre en parcourant le Bois des vallées, les Trieux, la cité de l'Olive (Mariemont), La Hestre, Longsart, le Pont du Blocus, le Bois de la Bomerée, Soudromont, Seneffe et son château.
Rendez-vous à 8h05 à la Gare Centrale (Attention **:** le pilote monte à Braine-l'Alleud). Billet we aller pour Piéton retour de Nivelles + monnaie pour le bus.
Départ pour Pieton via Charleroi à 8h24 avec changement à Marchienne au Pont à 9h15. Départ à 9h33 - arrivée 9h42. - PN possible à Manage,
Retour de Seneffe : bus ..h09 vers Nivelles et train pour Bruxelles toutes les ..'h03 - arrivée : ..'h36.
Seneffe **: théâtre d'affrontements entre grandes puissances**
Le 11 août de l'an de grâce 1674, le village de Seneffe est le théâtre d'affrontements entre les grandes puissances d'Europe. Cette bataille est des plus sanglantes et oppose le Royaume de France aux Provinces-Unies (Pays-Bas actuels). À la tête de ces deux armées, deux chefs de guerre illustres : Louis II de Bourbon, prince de Condé et Guillaume III d'Orange, souverain des Provinces-Unies et de l'Angleterre.
Aujourd'hui le calme retrouvé de la campagne et de la Samme nous invite à la promenade.

17 - La côte en automne : Knokke de la plage au bois
+/- 20 km – S - Yves VERSCHOREN (tél. : 0476 399125 ou yves.verschoren@randoplus.be) : randonnée au départ de la gare de Knokke. Parcours le long de la mer jusqu'à la réserve naturelle du Zwin pour revenir dans l'arrière-pays par les « zwinbosjes », le bois du Roi (Koningsbos) vers Knokke. (itinéraire modifié par un départ de la gare de Knokke et le parcours dans le bois !)
Rendez-vous à 8h à la gare centrale
Départ du train à 8h21 – arrivée à Knokke : 10h20
Retour de la gare de Knokke : ..h33 – arrivée : + 2h39 ; **allongement du temps de parcours (+/- ½ h.) en raison de travaux sur la ligne de chemin de fer entre Gand et Bruges .**
Railpass (7,60 € x 2 = 15,20€) ou billet we pour Knokke (17€)
Pic-nic intégral sur la plage dans le vent et peut-être dans le froid et la tempête ! Possibilité de prendre ensuite une consommation dans un établissement sur la plage !

24 - Abbayes et bière d'abbaye (11/25) – Ename
+/- 25 km - S - Luc LECLEIR (0477 572 214 (uniquement en soirée !) – luc.lecleir@yahoo.fr) : randonnée pédestre de dans la région d'Audenaarde en passant par la vallée de la Zwalm et les ruines de l'abbaye d'Ename.
Rendez-vous à 8h10 à la gare de Bruxelles-Central (salle des guichets).
Départ à 8h26 vers Zottegem (train IC 2330 vers Poperinge) – Arrivée à 9h14 à Zottegem.
Retour d'Audenaarde : départ à 16h32 (ou 17h32) – Arrivée Bruxelles-Central à 17h34 (ou 18h34)

POLYRANDO - MOIS DE NOVEMBRE

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 mise à jour.

NOS SORTIES PEDESTRES DES MERCREDIS DE NOVEMBRE

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.

6 - 12 km - L - Maria HUMMEL (02 411 56 74) - Promenade dans la « Bruyère de Kalmthout **».** Réunion gare Centrale à 9h10. Départ en train à 9h32 direction Essen. Prendre le billet pour Kalmthout. Nous descendrons à Heide; arrivée à 10h36. PN à la cafeteria de l'« Arboretum » Heuvel 2 (03 666 67 41) PRP mais choix limité.
Retour en train depuis Kalmthout à l'heure 20.

18 km - M - André JONAS (02 425 43 39) - Départ à 10h15 de l'arrêt « Pépinière » du bus 17 (avenue de la Foresterie) à Boitsfort. PN à Auderghem au Park Hockey Club, 50 av. Charles Schaller (02 660 13 82).

25 km – M – Guy WAUTERS (02 241 48 72) – Réunion gare Centrale à 8h45. Départ en train à 9h pour Maria-Aalter via Gand St-Pierre où arrivée à 9h36 et départ à 9h41. Arrivée à Maria-Aalter à 10h03. Oudevaart, Straten, Hoogveld bos, Sint-Maria-Aalter (PN), Hulslo, Aanwijs, Beernem.
Retour en train via Gand St-Pierre.

13 - **12 km – L – Christiane VAN GORP (02 527 50 54)** - Départ à 10h10 de l'église de Tombeek (bus 341 à 9h27 gare d'Etterbeek, 9h40 à Herrmann Debroux, Tombeek Kerkstraat à 10h03). RV devant le café Oud St.-Elooi. Pour les automobilistes, parking à l'église. PN à Terlanen au café « De Trapkens », Michielsplaats, 5 (016 47 74 44).

18 km – M – Philippe VANQUAILLIE (02 735 22 61) – Départ à 10h10 de l'église de Tombeek (bus 341 à Herrmann-Debroux à 9h40. Arrivée à 10h03). PN à Huldenberg au café Casino chez Herman, Gemeenteplein, 23 (02 687 93 85).

25 km – S – Félix WALRAVENS (02 425 07 52) – Réunion gare Centrale à 8h50. Départ en train (train destination Braine-le-Comte) à 9h06 pour Lembeek. Arrivée à 9h33. Maasdal, Chapelle Ste-Croix, Braine-le-Château (PN à La Couronne, Grand Place 10 (02 366 94 67), les Quarante Bonniers, Chapelle Ste-Croix, Bois du Bailli, réserve naturelle De Grote Zenne, Lembeek.
Retour en train à 16h25 ; Bruxelles Central à 16h53.

20 - **12 km - L - Renée VAN REETH (02 673 33 53) -** Départ à 10h30 du terminus du tram 39 Ban Eik à Wezembeek Oppem – PN à Sterrebeek au « Tennis club et brasserie Het Zeen », Zeenstraat (02 782 08 12 ou 0474 26 87 87).

18 km - M - Paule DE SMECHT (02 524 35 65) – Départ de l'église de Beersel à 10h30 (bus 154 à 9h53 au métro La Roue, 10h10 à Uccle Calevoet, arrivée à 10h22 à Beersel Gemeenteplein). PN à Tourneppe (Dworp) au café Wauweringen, Alsembergsesteenweg 749 (0471 32 37 19).

25 km - S - Gino SANTI (02 345 05 10) – Réunion gare de Bruxelles-Luxembourg à 7h40. Départ en train à 7h54 (train destination la Suisse) (gare Centrale à 7h37) pour Dinant via Namur où arrivée à 8h39 et départ à 9h17. Arrivée à Dinant à 9h46. Bouvignes, ruines de Poilvache (PN ?) Awagne, Dinant. Retour en train (17h13).

27 - **12 km – L – Bernard van der LINDEN (02 376 69 59) –** Départ à 10h45 du cimetière d'Auderghem (terminus Transvaal du bus 41). PN à Jezus Eik (Notre-Dame-au-Bois) à la cafeteria du Centre communautaire « de BOSUIL» Witherendreef 1 (02 657 42 03).

18 km - Eddy BLOCKMANS (02 380 03 79) - Départ à 10h20 de Braine-le-Château arrêt du bus TEC « Quatre Bras » (train Bruxelles-Central (destination Charleroi) à 9h01. Arrivée à Braine-l'Alleud à 9h20. Ensuite bus TEC 114 direction Hal à 9h55. Arrivée à Braine-le-Château Quatre Bras à 10h14). Alternative : train à 9h29 gare Centrale. Arrivée à Braine l'Alleud à 9h49. PN à Lembeek au café Belle Vue, Dokter Spitaelslaan 1 (canal) (02 256 80 26).

25 km - S - Michèle GUESSE (02 465 93 34) – Réunion gare Centrale à 8h45. Départ en train à 9h01 pour Aiseau via Charleroi-Sud où arrivée à 9h32 et départ à 10h05. Arrivée à Aiseau à 10h21. Le Roux, Presles (PN), Sébastopol, Châtelet. Retour en train (16h48).

NOS SORTIES PEDESTRES DES SAMEDIS DE NOVEMBRE

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.

2 - **André JONAS** (02 425 43 39) Réunion à Groenendaal-gare. Train à 13h44 gare Centrale, gare du Nord à 13h49, Schuman 13h57, Bruxelles-Luxembourg à 14h, arrivée à 14h13 ou bus 366 à 14h place Flagey, Boitsfort-Etangs à 14h11, arrivée à Groenendaal-Melkerij à 14h14

9 - **Michèle AERTSENS** Réunion au Fort Jaco (terminus tram 92, bus 43)

16 - **André JONAS** (02 425 43 39) Réunion à Auderghem, Trois Couleurs, angle Av. I. Gérard et Av. de Tervuren (tram 44).

23 - **André JONAS** (02 425 43 39) Réunion Place Wiener à Boitsfort devant la Maison Communale (tram 94, bus 17 et 95)

30 - **Marion SCHUBERTH** (0474 769 614) Réunion à la gare de Linkebeek (bus 43)

VISITE GUIDEE & CULTURELLE

Promenade culturelle à Bruxelles : STRIP PARCOURS

Pas de mauvaises idées ! En effet, si Strip vous fait penser à « striptease », oubliez cette motivation pour lire la suite de ce texte qui se réfère à une beaucoup plus honorable activité que je vous propose en cette fin d'année.
Bruxelles est en effet une ville où la culture de la BD (bande dessinée pour les non-initiés) est omniprésente jusque sur les murs et je ne parle pas des graffitis qui souvent les défigurent !
Ce 15 novembre prochain, je vous convie à un parcours guidé de ces manifestations murales, où, au coin d'une rue, les héros des BD rattrapent les passants qui ont ainsi l'occasion de se souvenir des héros de leurs lectures de leur jeune âge et parfois encore actuelles pour ceux qui ne vieillissent pas : Bob & Bobette, Cubitus, Lucky Luke, etc …
Le rassemblement a lieu à 13h45 ce vendredi 15 novembre devant l'Hôtel de ville, Grand'Place pour un départ à 14h précises d'un parcours d'environ 2 heures, nous ramenant au même endroit en fin de circuit, nous donnant ainsi l'occasion de nous

désaltérer, pour ceux qui le souhaiteront, dans un établissement typique de notre Grand'Place : le Roy d'Espagne.
Réservation obligatoire (nombre limité à 15 participants) chez Jean Paulis au 02/466 32 31 (tel + répondeur) ou par mail : j.paulis@skynet.be avant le 8 novembre.
Participation : 9 € par personne, pour la visite guidée, (consommation éventuelle non incluse) à verser avant le 10 novembre au cpte BE40 0000 1472 1263 du Cercle Pégase, avec la communication : Parcours BD
N'oubliez pas de vous chausser confortablement, et j'espère vous y rencontrer pour une après-midi amusante.
Très cordialement

Jean Paulis

ECHOS

Paysages typiques de Wallonie

La découverte de l'étrange et du Mont d'Ellezelles

Les collines d'Ellezelles ont été modelées par l'érosion durant le quaternaire. Elles contiennent des bancs de grès qui leur ont permis de se maintenir. Les habitants d'Ellezelles sont friands de contes et de superstitions. C'est de l'imagination colorée d'un de ses plus illustres artistes, feu Jacques VANDEWATTYNE, qu'est né le folklore local célébrant le sabbat des sorcières.

Les Nouveaux Tronçons RAVeL

Depuis l'inauguration de la première ligne en 1996, le RAVEL n'a cessé de grandir. Aujourd'hui, il compte plus de 1000 km de voies aménagées.
Et son extension continue : fin juin de cette année, plusieurs lignes ont rejoint le RAVeL : la ligne 422 : Péronnes > Battignies, la ligne 156 : Chimay > Momignies, la ligne 98 : Flénu (gare) > Warquignies et la ligne 48 : Waimes > Küchelsheidt.
Rappelons que le réseau RAVeL concerne les piétons, les personnes à mobilité réduite, les cavaliers et les cyclistes. Il a pour objectif d'améliorer la mobilité quotidienne, de relier les sites touristiques majeurs, de préserver le patrimoine ferroviaire, hydraulique et naturel de Wallonie et de s'intégrer dans le réseau vert européen.
La nouvelle carte du RAVeL est disponible gratuitement sur simple demande dans les Espaces Wallonie (voir site www.wallonie.be), par téléphone au n° vert 0800 11 901 ou en remplissant le formulaire que vous trouverez sur ravel.wallonie.be
Extrait de « Vivre la Wallonie »
Bonnes promenades à tous.

Jean Paulis

WALLONIE Chérie

Que cache cette appellation sympathique ?
Une historienne originaire de Durbuy, (B. Maillieux – walloniecherie@gmail.com) habitant Namur, a pris comme mission de faire connaître des lieux historiques, des sites archéologiques et des paysages typiques du sud de notre pays.

Parmi ses suggestions :

- Namur : sa citadelle et son jardin des senteurs, le vieux Namur avec ses placettes et ruelles sa cathédrale, son quartier des Carmes ….
- la haute Meuse : les ruines du château de Poilvache dominant la vallée de la Meuse et sa réserve naturelle, l'abbatiale de Hastière, joyau de l'architecture romane mosane, Freyr avec son château qui a un petit air de Versailles au milieu d'un merveilleux site naturel et ses jardins, Maredsous avec son abbaye bénédictine
- la Molignée avec ses grosses fermes en pierre et leurs énormes granges, Falaën et Saussoye, ainsi que Maredsous
- le Val de Lesse, avec Foy-Notre-Dame, le château de Vêves et Celles : village de St Hadelin avec sa remarquable collégiale romane du XIème siècle
- le Condroz liégeois avec ses villages typiques d'Ocquier, Vervoz et Chardeneux
- Wéris avec son église romane, ses dolmens, menhirs et autres pierres de légendes
- Durbuy, la plus petite ville du monde et ses ruelles pavées

N'hésitez pas à partir à la découverte de cette proche région, partie intégrante de notre identité nationale et vous donnant ainsi l'opportunité de faire de belles découvertes sans devoir courir bien loin de chez nous !!
(Extrait de « les Fiches du tourisme / juin 2013 »)
Cordialement

Jean Paulis

ELOGE DE LA MARCHE
par David Le Breton

La marche est ouverture au monde. Elle rétablit l'homme dans le sentiment heureux de son existence. Elle plonge dans une forme active de méditation sollicitant une pleine sensorialité. On en revient parfois changé, plus enclin à jouir du temps qu'à se soumettre à l'urgence prévalant dans nos existences contemporaines. Marcher, c'est vivre par corps, provisoirement ou durablement. Le recours à la forêt, aux routes ou aux sentiers, ne nous exempte pas de nos responsabilités croissantes envers les désordres du monde, mais il permet de reprendre son souffle, d'affûter ses sens, de renouveler sa curiosité. La marche est souvent un détour pour se rassembler soi.

Jouissance du temps, des lieux, la marche est une dérobade, un pied de nez à la modernité. Elle est un chemin de traverse dans le rythme effréné de nos vies, une manière propice de prendre de la distance et d'affûter nos sens. Il s'agit seulement de marcher ensemble et d'échanger des impressions comme si nous étions autour d'une bonne table dans une auberge du bord de route, le soir, quand la fatigue et le vin délient les langues.

« Eloge de la marche » par David LE BRETON, aux éditions METAILIE, collection *Suite essais. 180 pages.*

Remerciements

Vifs remerciements à Michèle RIQUET pour avoir facilité le retour chez lui d'Alex, le mercredi 25 septembre dernier.

La Carte Européenne d'Assurance Maladie ou CEAM

Cette carte d'assurance remplace, depuis le 1er juin 2004, le formulaire pour un séjour temporaire à l'étranger et est valable dans la plupart des pays européens. Cette carte est individuelle et vous couvre pour les soins indispensables durant un séjour temporaire dans l'un de ces pays. Vous devez la présenter au prestataire de soins ou à l'établissement hospitalier. Ils peuvent en faire une photocopie, mais la carte originale doit rester en votre possession.
Attention : pour les affiliés en incapacité de travail, il est toujours obligatoire d'aviser le médecin-conseil de tout séjour dans un pays européen et lui communiquer, avant votre départ, votre adresse à l'étranger.
La carte est valable pour la période se terminant à la date mentionnée en bas de celle-ci à droite, vous devez donc la conserver soigneusement jusqu'à cette date.
Au verso figure le numéro de téléphone de la centrale d'alarme MUTAS (Assurance à l'étranger). Cette centrale d'alarme est accessible 24 heures sur 24 pour l'assistance médicale à l'étranger et le rapatriement. Nous vous conseillons, quel que soit le genre de frais médicaux que vous ayez à supporter, de contacter immédiatement MUTAS.
Consultez votre mutuelle pour de plus amples informations sur les conditions et modalités d'utilisation.