

108^e ANNEE
FEVRIER 2014
N° 2

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
Place Terdelt 2, boîte 8, 1030 Bruxelles

ORGANE DU CERCLE PEGASE
Association sans but lucratif
Fondé en 1906 - Société Royale

Site : [http:// www.cerclepegase.be](http://www.cerclepegase.be)

TRESORERIE : IBAN BE40 0000 1472 1263 CERCLE PEGASE - Bruxelles
BIC BPOTBEB1

SECRETARIAT : Michèle MAQUET- GSM 0479 981 570
Courriel : [michele.maquet \[at\] cerclepegase.be](mailto:michele.maquet@cerclepegase.be)

Mise en page bulletin : [marion.schuberth \[at\] cerclepegase.be](mailto:marion.schuberth@cerclepegase.be)

COTISATIONS 2014 !

Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à verser 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)

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

* Dans le but d'encourager l'exercice physique - gage de bonne santé - certaines mutuelles interviennent dans les frais de cotisations de leurs membres à un cercle sportif. Si tel est votre cas, veuillez adresser le document ad hoc, **dûment complété à Mme Vandermeiren**, Place Terdelt, 2 bte 8, 1030 Bruxelles, qui vous le renverra revêtu de sa signature et du cachet officiel du Cercle Pégase. Afin de lui faciliter la tâche, **joignez une enveloppe timbrée** avec votre adresse ou celle de la mutuelle. Elle vous en remercie d'avance

IMPORTANT

Le Comité se réunira le jeudi 6 février 2014 à 18h à « La Mort Subite »
Rue Montagne-aux-Herbes Potagères 7 – 1000 Bruxelles – tél.02 513 13 18

Les articles n'engagent que leurs auteurs

SOMMAIRE	pages
A vos agendas !	3
Promenades cyclistes	3
Sorties pédestres du mercredi	4
Sorties pédestres du samedi	5
Sorties pédestres du dimanche	6
Polyrando.....	8
Echos et Programme des sorties.....	9
Articles rédactionnels.....	11

A VOS AGENDAS !

Vendredi 18 au lundi 21 **avril** : WE prolongé à **Bouillon**
Jeudi 29 **mai** au dimanche 1^{er} **juin** : WE prolongé à **Londres**
Samedi 29 **mai** au dimanche 1^{er} **juin** : WE en **Haute-Normandie** (voir p.9)
Samedi 7 et dimanche 8 **juin** : WE gustatif à **Libin**
Samedi 21 au dimanche 29 **juin** : La **Frise** (NL) à vélo
Samedi 20 dimanche 21 **septembre** : Festival Vapeur à **Mariembourg**

Tous les détails sur le site : www.cerclepegase.be

PROMENADES CYCLISTES DU MOIS DE FEVRIER

Responsable : Françoise REUL, avenue Van Crombrughe 156A, 1150 Bruxelles.
Tél. 02 771 39 74 ou GSM 0473 26 86 16.

Toutes les promenades sont circulaires. La distance parcourue sera déterminée par le pilote et est principalement fonction des participants.
La réunion du jeudi a lieu à 13h30 et le départ à 13h45 précises.

Il est conseillé de prévenir le pilote, John Houbaer, (tél. 02 347 29 97 ou 0474 36 84 65) de sa présence la veille de la balade. Merci d'avance.

Jeudi 6 Réunion parking haut de la rue Nisard à **Watermael-Boitsfort**

Jeudi 13 Réunion 1er parking de la Drève de Lorraine à **Uccle**

Jeudi 20 Réunion Drève du Rouge Cloître à **Auderghem**

Jeudi 27 Réunion parking haut de la rue Nisard à **Watermael-Boitsfort**

NOS SORTIES PEDESTRES DES MERCREDIS DE FEVRIER

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

Allure de marche (Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté)

L = Lente : moins de 3,5 km/heure M = Moyenne : de 3,5 à 4 km/h.

S = Soutenue : de 4 à 4,5 km/h R = Rapide : plus de 4,5 km/h.

N.B. : PRP = petite restauration possible

Toutes les excursions sont circulaires, sauf mention contraire.

5 12 km - L - Christiane VAN GORP (02 527 50 54) - Départ à 10h45 des Quatre-Bras de **Tervuren** (tram 44 à prendre minimum 30 minutes avant à Montgomery) (RV au parking au bout de la drève Ravenstein). **PN à Jezus- Eik - Notre-Dame-au-Bois**, à la cafeteria du centre communautaire « de BOSUIL » Witherendreef 1 (02 657 42 03).

18 km - M - André JONAS (02 425 43 39) - Départ à 10h50 de l'église de **Pepingen** (bus 144 à 10h05 gare du Midi, 10h15 à Bizet, arrivée à Pepingen à 10h47). **PN à Herfelingen** (café Terlindenhof, Terlindenstraat 13 (02 396 38 03).

22 km - S - Gino SANTI (02 345 05 10) – Réunion gare Centrale à 8h30. Départ en train (train destination Louvain-la-Neuve) à 8h46 (Bxl Luxembourg à 9h01), Etterbeek à 9h04 pour **Rixensart**. Arrivée à 9h29 (le pilote prend le train à Bxl-Luxembourg)., Monastère des Bénédictines, chapelle St-Robert, Beaumont, Aywières, **PN à Plancenot**, bois du Cailloi, Braine-l'Alleud. Retour en train (...h40 ou 11, Bruxelles Central ...h59 ou 31). Prendre Key Card.

12 12 km - L - Bernard VAN DER LINDEN (02 376 69 59) – Départ à 10h50 de l'arrêt « Melkerij – Laiterie » à **Groenendael** (bus TEC 366 à 10h29 place Flagey (av. du Général de Gaulle), 10h32 au bd de la Cambre (tram 7, 94), 10h42 à Boitsfort-Etangs, Groenendael-Melkerij à 10h48). **PN à 1310 La Hulpe** au café «New Sports » rue des Combattants 46, (02 652 10 42 Mme Smet).

18 km - M - Paule DE SMECHT (02 524 35 65) - Départ à 10h15 du terminus du tram 44 (tram à prendre minimum 30 minutes avant à Montgomery).). **PN à Huldenberg** au café Casino, Gemeenteplein, 23 (02 687 93 85).

25 km - M - Guy WAUTERS (02 241 48 72) - Réunion gare Centrale à 8h15 Départ en train à 8h32 pour Anvers-Central. Arrivée à 9h13 puis bus 417 à la Rooseveltplein (quai 10) pour **Westmalle** à 9h30. Arrivée à 10h06. Abbaye de Westmalle, Vraagheide, O.L.V. van Nazareth, Kooldries, **PN à St.-Lenaarts**, Kleine-Veerle, Westmalle. Retour en bus 417 à 16h46 puis train à Anvers-Central (17h51).

19 12 km - L - René SPEYBROUCK (02 460 65 93) - Départ à 10h35 de l'entrée du Jardin Botanique de **Meise** (bus 250 à 10h00 gare du Nord, 10h08 à Ribaucourt, 10h14 à Bockstael , 10h25 à Madelon, 10h30 à Meise Bouchout Kasteel). **PN à Wemmel** au café « Sporthal Fames », Dijck 34 (0470 92 09 68).

18 km - M – Philippe VANQUAILLIE (02 735 22 61) – Départ à 10h d'**Ottignies** (train à la gare Centrale à 9h07, 9h20 à Bruxelles-Schuman. Arrivée à 9h43). **PN à Limelette** au café du Buston, avenue Demolder, 2 (0477 97 48 22).

25 km – S – Michèle GUESSE (02 465 93 24) – Réunion gare Centrale à 8h10. Départ en train à 8h25 pour **Silly**. Arrivée à 9h02. Bois d'Enghien, Bois de Ligne, **PN à Silly**, Gondregnies, Brugelette. Retour en train

26 12 km - L - Maria HUMMEL (02 411 56 74) - Départ à 11h05 du centre de **Sint-Martens-Bodegem** (bus 116 gare du Midi à 10h28, St Guidon à 10h35, Sint-Martens-Bodegem Centre à 11h01). **PN à Sint-Martens-Bodegem**, au café « Bodeghem City, chez Ingrid », Molenstraat 80 (02 582 41 23 ou 0878 91 91 76).

18 km - M - Eddy BLOCKMANS (02 380 03 79) Départ à 10h15 de l'arrêt Steenbergstraat à **Vlezenbeek** (bus 142 à 9h46 à la gare du Midi, 9h57 à Bizet. Arrivée à 10h10 à Vlezenbeek Steenbergstraat). **PN à Gaasbeek** au café De Pajot, Donkerstraat, 26 (02 532 47 70).

25 km - S – Jacqueline HUART (02 351 61 48) – **De groene gordel – 1^{ère} étape** - Réunion gare Centrale à 8h50. Départ en train à 9h05 pour **Ternat** (Key Card). Arrivée à 9h35., **PN à Sint-Martens-Lennik**, Sint-Pieters-Leeuw. Retour en bus 170 vers Bruxelles-Midi.

NOS SORTIES PEDESTRES DES SAMEDIS DE FEVRIER

Responsable : André JONAS, rue Audrey Hepburn, 12 Bte 9 - 1090 Bruxelles.
Tél. 02 425 43 39.

E-mail : [jonas.clark \[at\] cerlcepegase.be](mailto:jonas.clark@cerlcepegase.be) ou [robertine.clark \[at\] cerlcepegase.be](mailto:robertine.clark@cerlcepegase.be)

Toutes les réunions ont lieu à 14h15 et les départs à 14h30. Allure de marche : Moyenne : de 3,5 à 4 km/h - Promenades circulaires d'environ 10 km.

En cas de conditions météorologiques défavorables, veuillez prendre contact préalablement par téléphone avec le pilote.

- 1 André JONAS** (02 425 43 39) Réunion à l'arrêt du tram 44 aux **Quatre-Bras**
- 8 Michèle AERTSENS** Réunion à **Groenendael** Gare (Train à 13h44 gare Centrale, gare du Nord à 13h49, Schuman 13h57, Bruxelles-Luxembourg à 14h00, arrivée à 14h13 ou bus 366 à 14h00 place Flagey, Boitsfort-Etangs à 14h11, arrivée à Groenendaal-Melkerij à 14h14)
- 15 Jacqueline THISSEN** Réunion à **Tervueren Parc** (terminus tram 44)
- 22 Marion SCHUBERTH** (0474 76 96 14) Réunion à la station de **métro Erasme** (RV à la sortie, à l'arrière de la rame, à droite). Possibilité parking à l'angle Boulevard H.Simonet/Allée de la Recherche (10min à pied du RV). Par de beaux sentiers du Vogelenzang, le long du Vlezenbeek et chemins ruraux de Leeuw-St-Pierre.

NOS SORTIES PEDESTRES DES DIMANCHES DE FEVRIER

Responsables : Chantal (02 384 75 69 ou 0476 43 56 47 le soir entre 19h30 et 21h - [chantal.tellier \[at\] cerclepegase.be](mailto:chantal.tellier[at]cerclepegase.be)) et Roland (02 726 96 87 ou 0476 96 70 42) se tiennent à votre disposition pour toute demande de renseignement.

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 !

Allure de marche (Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté).

L = Lente : moins de 3,5 km/heure

M = Moyenne : de 3,5 à 4 km/h.

S = Soutenue : de 4 à 4,5 km/h

R = Rapide : plus de 4,5 km/h.

2 23 km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE (02 479 72 17 après 20h) -

RV à 8h20 gare Centrale. Départ en train (train destination Termonde) à 8h40 pour **Heizijde**. Arrivée à 9h17. Klein Antwerpen, Zonneken, Luik, Baardegem, Helderberg, Lochteveld, **PN à Meldert**, Kravaalbos, Asse-ter-Heide, Putberg, Asse. Retour en train à ..h09, Bruxelles Central à ..h26.

24 km – S – Chantal TELLIER (02 384 75 69 ou 0476 43 56 47 le soir entre 19h30 et 21h.) - **Eden Parc à Thuin.** (voir p.8)

RV à Bruxelles Central à 8h05. Attention, le pilote monte à Braine l'Alleud. – Billet WE pour Charleroi retour de Thuin.

Départ pour Charleroi à 8h24 (Nord -4' / Midi + 4') - arrivée 9h20. Ensuite bus109a de 9h39 direction Chimay arrêt Eden Parc (9h55). Retour de Thuin à 17h56 Charleroi 18h13/18h40. Bxl-C 19h36. **ATTENTION : prévoir de la monnaie pour le bus (v.p.8)**

9 22 km - S - Gino SANTI (02 345 05 10) - **Circulaire autour de Braine- l'Alleud**

Réunion gare Centrale à 9h10. Départ en train (direction Charleroi) à 9h25 pour **Braine-l'Alleud**. Arrivée à 9h44. Bois du Foriest, Noncelles, Wauthier-Braine, **PN à Braine-le-Château au point B**), les 40 Bonniers, Bois de Hal, La Bruyère, Sart-Moulin, Braine-l'Alleud. Retour en train à l'h14. Bruxelles-Central h35.

25 km – S - Luc LECLEIR (0477 57 22 14 en soirée ou [luc.lecleir \[AT\] cerclepegase.be](mailto:luc.lecleir [AT] cerclepegase.be)) - **Abbayes et bières d'abbayes (14/25) –Saint-Feuillien.**

Randonnée pédestre de +/- 26 km au départ de Nivelles en traversant la ville et en suivant la «Via Gallia Belgica» (sentier de Saint Jacques), bois de l'Hôpital, ancien canal, château de la Roque, **PN à Ecaussines**, Mignault, Le Roeulx + possibilité de déguster les bières de l'abbaye de St.-Feuillien en fin de randonnée.

RV à 8h10 à la gare centrale (salle des guichets), billet WE aller Nivelles/retour La Louvière. Départ à 8h25 vers Nivelles (IC 2029 vers Charleroi), arrivée à 8h57. Retour bus TEC (ligne 134) depuis Le Roeulx (16h59) vers La Louvière et continuation en train depuis La Louvière centre à 18h03, arrivée à Bruxelles central à 18h50.(v.p.8)

16 14 km – M + L - Patrick VERMEULEN (02 250 07 22 ou 16 jours et heures scolaire uniquement) – **Woluwe-St-Pierre : de surprises en découvertes** –

RV à 10h à l'arrêt Tir aux Pigeons (avant les 4 Bras) du tram 44. (tram à prendre à Montgomery au plus tard à 9h40). Promenade à la fois culturelle et rurale à travers les différents quartiers de la commune de **Woluwe-St-Pierre**. Fin du parcours à la station Pétilion (métro 5, trams 7 et 25).

25 km- S - Yves VERSCHOREN (0476 39 91 25 ou Yves.verschoren [AT] cerclepegase.be) – **De la Baraque Michel à Spa par la vallée de la Hoëgne**. Rendez-vous à 7h50 gare centrale. Départ à 8h02 vers Verviers-central (9h23), railpass, et ensuite bus 390 vers la baraque Michel. **PN à Hockai ou à Rocquez**, Retour toutes les ..h50 de Spa via Verviers et arrivée à (+2)h58 à Bruxelles- Central.

23 23km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE – Circulaire autour de Florival
Réunion gare Centrale à 8h15. Départ en train à 8h37 (Bruxelles-Luxembourg à 8h54) pour **Florival** via Ottignies. Arrivée à 10h13. La Malaise, Paradis , Champ de Bossut, Ferme Grand-Royal, Château La Fresnaye, Nodebais, **PN à Tourinnes-la-Grosse**, Chapelle Gosin, Bois de Beusart, Bois de Linsmeau, Gottechain, Bossut, Verte Voie, Florival. Retour en train à 17h48 via Ottignies. Bruxelles Central 18h53.

20 km - S – Jean-Pierre ABETSETS, (0477 98 88 05 ou guissart [AT] gmail.com)
Binche, son passé minier, les balcons (terrils) et son carnaval avec les soumonces en musique (v.p.8)

RV à 7h55 à Bruxelles-central, départ du train pour Binche à 8h10, arrivée à 9h13. (billet we A/R Binche) Retour : ..h47 et arrivée (+1h)h50. Le pilote vous attend sur place à la gare.

Départ de la randonnée à 9h30. Arrivée en voiture : rendez-vous à 9h15 devant la gare – parking uniquement sur le parking de la gare SNCB (et pas ailleurs ! Risque d'enlèvement de la voiture en raison des festivités)

2/3 22 km - M + S - Patrick VERMEULEN (02 250 07 22 ou 16 jours et heures scolaire uniquement) - Réunion à 7h40 à la gare Centrale. Départ en train à 8h02 pour **Bressoux** via Liège-Guillemins. Arrivée à 9h25. Jupille, **PN possible à La Havée** (ou bien PN intégral), Saivelette, Housse, Sârlai, Argenteau, Richelle, Visé. Retour en train ...h25 via Liège Guillemins. Bruxelles Central + 1h 58.

Remerciements

Profitant du remodelage de nos sorties dominicales, l'occasion m'est donnée, en tant que responsable des excursions pédestres des dimanches, de remercier chaleureusement tous les pilotes qui, depuis de très nombreuses années, par leurs initiatives et leur participation active m'ont aidé à vous proposer des programmes attractifs tout au long de l'année.

Ce fut l'époque de nombreuses séries et thèmes que je ne pourrais citer tous, mais me revient à l'esprit «Sur les pas de Maurice des Ombiaux» avec Joseph, « Du côté de chez Grétry» avec Alex et Joseph, Bruxelles-Bonn où nous fûmes reçus par l'Ambassadeur de Belgique, « Les forts de Liège avec Paule et Félix », «Les chemins des migrations» qui se terminèrent à la Baie de Somme avec Patrick et le superbe et instructif thème des «Arbres remarquables» avec Jean-Marie, certaines de ces séries se terminant par de joyeux week-ends.

C'est désormais Chantal qui vous proposera chaque mois de nouveaux itinéraires et je m'en réjouis. Connaissant ses talents et son savoir-faire, nous ne pouvons que lui faire confiance et lui souhaiter «bon vent».

Luc VANDERMEIREN

Eden Parc à Thuin, le 2 février.

Programme : Bois du Prince, Bois de la Gratière, ferme de la Jonquière, anc. moulin, PN à Ragnies, Ferme du Chêne, Bois des Agaises, Vieux-Bercée, Biesmes-sous-Thuin, Thuin.

Parmi les plus beaux villages de Wallonie, Ragnies présente une homogénéité remarquable, la plupart des habitations ayant été restaurées dans le respect du bâti traditionnel. Ceinturé par le bois du Luiseul au sud, le bois des Agaises au Nord et par quatre imposantes fermes, Ragnies est un paisible village où il fait bon vivre,

Curiosités : L'Eglise romane Saint-Martin, les stalles baroques provenant de l'Abbaye d'Oignies, le presbytère de style classique (1770), la maison familiale des Mascart dite « maison espagnole », la Ferme Henquin dite "ferme rose", l'ancienne Ferme Semal.

Binche, le 23 février

Programme : Jean-Pierre, Binchou d'origine, nous propose de découvrir sa région. Au cours de sa carrière à Binche, il a été l'artisan des balisages locaux dont il a créé certains. Il nous propose de le suivre et d'en profiter pour assister au soumonces en musique à Binche, prélude au Carnaval si célèbre. **Soumonce*** : Nous devrions trouver les origines du mot Soumonce, du latin Submittit, Submoveo, submonere, Submonstro, avertir, annoncer haut et fort, Ecarter, « faire naître sous les pas » de bas vers le haut. Quelques-unes de ces expressions latines correspondent et renferment parfaitement bien l'esprit de nos soumonces.

Par contre, on pourrait écarter le mot semonce, réprimande, remontrance, sommation, injonction, qui à vrai dire n'a rien à voir avec notre célébration.

Audition de batterie

Le sixième et cinquième dimanche avant le carnaval, les sociétés (groupements de Gilles ou bien des sociétés de fantaisie) se retrouvent en début de soirée et sortent, sans costume, dans les rues de Binche au son des tambours.

Soumonces en batterie

Le quatrième et troisième dimanche avant le carnaval, les sociétés dansent dans les rues de Binche, toujours au son des tambours. Chaque membre de société est chaussé de sabots de bois, porte l' « apertintaille » (ceinture de grelots), le « ramon » à la main.

() Soumonces en musique*

Les deux dimanches précédant le carnaval, les instruments de cuivre font leur apparition et se mêlent au son des tambours pour jouer successivement les vingt-six airs traditionnels du carnaval. Les membres de sociétés de Gilles et des sociétés de fantaisie portent en cette occasion leur costume du Dimanche gras de l'année précédente.

POLYRANDO - MOIS DE FEVRIER

Responsables : YVES (02 673 90 99) et BERNARD (02 784 28 33). Courriel : Site web : <http://www.polyrando.org>, onglet "contact".

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.

ECHOS

Carnet noir

C'est avec tristesse que les habitués des mercredis ont appris le décès d'Arlette PEERBOOM, après une longue maladie supportée avec courage et discrétion.

PROJET DE PROGRAMME HAUTE-NORMANDIE (28 mai au 1er juin)

Organisateur : Cercle PEGASE a.s.b.l.

Pilotes : André JONAS (Randonnées), Patrick BAIRN (Marches) et Michel MARCHANT (visites culturelles)

Attention, ce projet est susceptible de changements en fonction des reconnaissances à venir et des derniers renseignements à glaner auprès des Offices de tourisme. Le kilométrage est donné à titre indicatif.

Mercredi 28 mai

Rendez-vous : à 7h15 rue Cardinal Mercier, près de la Gare Centrale. Départ à 7h30 Sur le chemin vers Bolbec, notre lieu de séjour, nous nous arrêterons à Péronne. Arrivée prévue vers 10h45.

Visites culturelles

Visite de la ville et/ou restaurant (prévoir éventuellement votre pique-nique).

Visite guidée de l'Historial de la Grande Guerre à 14h – Prix 7 €

Marche : La Montagne de Vaux

Le car dépose les marcheurs à Eclusier-Vaux 20' plus tard pour une marche de ± 12,5 km avec vues sur les marais de la Somme.

Départ de Péronne à 15h45 pour l'hôtel à Bolbec. Arrivée prévue vers 18h/18h30 au plus tard. Premier repas prévu vers 20h.

Jeudi 29 mai

Visite culturelle pour tous

Départ de l'hôtel à 8h30 pour l'abbaye de Jumièges. Visite guidée de l'abbaye. Durée 1 heure.

Départ du car pour Le Trait pour y déposer les randonneurs. Le car poursuit sa route vers Caudebec-en-Caux pour une courte visite de la ville et un repas (pique-nique possible). Les marcheurs entament leur route vers Villequier tandis que le car continue son périple vers Villequier et le musée Victor Hugo.

Randonnée

Au départ de Le Trait vers Caudebec-en-Caux une randonnée de ± 15 kilomètres avec plus de 500 mètres de dénivelée.

Marches

Trois possibilités :

De Caudebec-en-Caux à Villequier : ± 5,5 km avec 240 mètres de dénivelée ou

De Caudebec-en-Caux à Villequier + boucle : ± 9,5 km avec 400 mètres de dénivelée (pas de visite de Caudebec) ou

Boucle à Villequier de ± 4 km avec 160 m de dénivelée

Visites culturelles

Outre l'abbaye de Jumièges, Caudebec-en-Caux et le Musée Victor Hugo : 3,50 € - 2 € personnes de plus de 65 ans.

Vendredi 30 mai

Départ de l'hôtel à 8h30 pour Fécamp où les randonneurs débutent leur trajet tout de go.

Randonnée

De Fécamp à la Porte d'Amont à Etretat ± 16,5 km et continuation pour ceux qui le désirent vers la Porte d'Aval (± 5 km) et retour à Etretat.

Visites culturelles

Le patrimoine architectural de Fécamp est riche. Il existe également pour ceux qui préfèrent flâner des circuits pédestres de la ville : Circuits ville ducale et abbatiale et/ou circuit Art Nouveau.

Le car part à 11h45 vers Etretat pour le repas de midi. Etretat offre également de belles possibilités de visites.

Marches

Deux possibilités :

Boucle vers la Porte d'Amont de ± 4,4 km (dénivelée positive de ± 200 m)

Marche de 11 km (dénivelée positive de ± 500 m) combinant Porte d'Amont et Porte d'Aval (pas de visite d'Etretat).

Départ d'Etretat à 17h30. Repas vers 19h15

Samedi 31 mai

Départ de l'hôtel à 8h30 pour Honfleur.

Visites culturelles

Pour les fans de patrimoine, culture et architecture : visite libre de la ville de Honfleur.

La cité médiévale et son secteur sauvegardé de 37 hectares, Honfleur regorge de monuments historiques. Au détour d'une ruelle pavée découvrez l'ancienne cité fortifiée de l'Enclos, les Greniers à Sel, la Lieutenance, la magnifique église en bois de Sainte-Catherine et bien sur le célèbre Vieux Bassin.

Un véritable voyage dans le temps depuis les invasions vikings jusqu'aux peintres impressionnistes en passant par la Guerre de Cent Ans et les Grandes Épopées maritimes.

Randonnée

Après la visite guidée de la ville, départ pour une boucle d'une quinzaine de kilomètres vers la Côte de Grâce

Marches

Visites du jardin public et du jardin des personnalités de la ville.

La Côte de Grâce et le Mont-Joli. Quelques petits kilomètres avec une montée raide vers le point de vue et Notre-Dame de Grâce.

Possibilité pour ceux qui le désirent d'une promenade maritime (à voir sur place).

Départ d'Honfleur vers 17h15. Repas vers 19h15.

Dimanche 1^{er} juin

C'est déjà le grand retour. Mais au passage nous nous arrêterons à St-Valéry-en-Caux pour une visite des curiosités locales.

Départ de l'hôtel à 8h30. Arrivée à St-Valéry vers 9h30.

Marche

De St-Valéry-en-Caux vers Veules-les-Roses pour une marche oxygénante d'une dizaine de kilomètres.

Restaurant commun sur le trajet de retour.

Arrivée prévue à Bruxelles vers 18h30 (avec retard trafic – bouchon - d'une heure).

Logement

Le Relais D'Etretat
Hôtel** Restaurant Séminaire
1113 Avenue Du Maréchal Joffre
F-76210 BOLBEC
Tél : 02 35 31 88 89
Fax : 02 35 31 94 26
Site : www.relaisdetretat.com

Un magasin Netto (genre Lidl/Aldi) se trouve à 100m de l'hôtel

Ilex aquifolium

Bonnes gens, tranquillisez-vous : ce n'est pas un sermon en latin que je vous propose, encore qu'en période de renouvellement du calendrier, cela pourrait être de circonstance, mais j'ai choisi de vous décrire ce qu'en langage vulgaire, on appelle le **houx** décrit dans la dernière parution de l'opuscule « La Semaine de l'Arbre » édité par le Service Public de Wallonie.

Le houx, arbre ou arbuste ? On ignore souvent qu'il peut mesurer 10 mètres et même plus, mais ce que l'on connaît surtout de lui, c'est son feuillage coriace avec ses dents épineuses, cette verdure toujours présente même au cœur de l'hiver évoquant la persistance de la vie et devenu l'ornement des tables de fêtes telles que célébrant la fin d'une année et le renouveau de l'an neuf.

Parfois planté en groupes (les houssaies), il avait symbole de talisman pour nos aïeux qui le plantaient près de leurs demeures pour repousser les sortilèges et mauvais sorts, afin que l'année nouvelle leur soit clémente, ce qui a donné l'habitude encore aujourd'hui de suspendre un rameau de houx dans nos habitations à la période de Noël.

Les folkloristes du 19^{ème} siècle rapportent que le houx du fait de ses piquants, symbolisait le mauvais caractère et, en mai, les jeunes hommes suspendaient une branche de houx aux fenêtres des demoiselles, signifiant la rupture de leurs relations.

Le houx faisait aussi partie de la pharmacopée de nos anciens : les feuilles fraîches pilées étaient appliquées en emplâtres sur la peau contre les maladies articulaires, la goutte et les rhumatismes tandis qu'une décoction de feuilles montre une réelle efficacité contre les fièvres intermittentes (c'est plus lent que la quinine évidemment !).

Méfiez-vous des jolies baies rouges du houx car ingérées au-delà de cinq drupes, vous risquez diarrhée, vomissement et somnolence.

En Amérique du sud, le feuillage d'une espèce de houx absente de nos régions est à la base d'infusions connue sous le nom de « maté ou thé du Paraguay », boisson nationale en Argentine, riche en vitamines et en caféine qui est absorbée à longueur de journée par la population pour chasser la fatigue tout en désaltérant merveilleusement bien.

En ébénisterie et en marqueterie, il est utilisé pour remplacer l'ébène à moindres frais car, poli, il en prend la couleur noire.

Enfin, le mot « houx » a laissé sa marque dans un certain nombre de toponymes tels que Houssière, Heuzy, etc.

Arbre étrange, le houx est dioïque, se déclinant en pieds mâles et femelles, seul le houx femelle portera des fruits et donc, à l'achat d'un plant, renseignez-vous chez le pépiniériste !

J.Paulis