BULLETIN MENSUEL

115ème ANNEE
DECEMBRE 2021
N°8

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

EXPEDITION - SECRETARIAT : Viviane MEYS
Avenue de Villegas 25
1083 Bruxelles

EDITEUR RESPONSABLE : Yves VERSCHOREN
Avenue D. Poplimont 20/2
1090 Bruxelles

BUREAU DE DEPOT : 1160 BRUXELLES N° d'agrément P008179

ORGANE DU CERCLE PEGASE
Association sans but lucratif
Fondé en 1906 - Société Royale
https:// www.cerclepegase.be

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

SECRETARIAT : Viviane MEYS (GSM 0473 56 56 81)
Courriel : secretariat1[AT]cerclepegase.be

BULLETIN : Christine HAUBURSIN
Courriel : christine.haubursin[AT]cerclepegase.be

COTISATION 2022

- Membre adhérent : **18€ (les nouveaux membres sont priés de renvoyer un bulletin d'adhésion complété au secrétariat ou via le site. <u>Ce bulletin ne doit être rempli qu'une seule fois</u> : un simple versement de la cotisation suffit ensuite pour prolonger l'inscription)**
- Jeune (moins de 18 ans) : **1€** (sans envoi du programme)
- Membre ASBL **2,50€** (en supplément de la cotisation normale)
  Les membres de l'ASBL sont ceux ayant une ancienneté d'au moins 3 ans dont la candidature a été retenue par les membres de l'Assemblée Générale. ***Ceux-ci sont priés de verser cette cotisation supplémentaire et la cotisation normale en un seul virement !***

La cotisation couvre l'année civile en cours.
La cotisation donne le droit de participer *gratuitement* à toutes les balades !

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

<u>Remboursement mutuelle</u> : 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, **accompagné d'une enveloppe timbrée et adressée à votre nom ou à celui de votre mutuelle,** à Mme V.Meys, Avenue de Villegas 25 à 1083 Bruxelles, qui l'enverra revêtu de sa signature et du cachet officiel du Cercle Pégase.

*N'oubliez pas de **signaler au secrétariat tout changement dans vos coordonnées** : adresse postale, adresse mail et téléphone.*

Le **Comité** se réunira le <u>jeudi 2 décembre</u> à 18h au Novotel, rue Marché-aux-Herbes 120

SOMMAIRE

A vos agendas !…… 3
Sous la loupe…..... 3
Pégase et vous…….... 4
Sorties cyclistes…… 5
Sorties pédestres du mercredi……... 6
Sorties pédestres du samedi……..... 8
Sorties pédestres du dimanche……..... 9
Articles d'intérêt général…… 10

A VOS AGENDAS !

JUIN 2022 : du dimanche 19 au jeudi 23 juin : Séjour en Bourgogne gourmande à ARMEAU dans l'Yonne. Liste d'attente ouverte. Info : patrick.bairin[AT]cerclepegase.be ou 0476 66 85 74 (après 20h)

Tous les détails et derniers développements sur le site : www.cerclepegase.be

SOUS LA LOUPE

SORTIE CULTURELLE : Tour et Taxis

Pendant que son vélo hiberne Renaat JESPERS vous propose à nouveau des sorties culturelles axées sur **« LA DECOUVERTE DE NOTRE VILLE ».** Pour ce mois de décembre Renaat a choisi de vous faire découvrir le site de **Tour et Taxis**.

Tour et Taxis est un ancien et vaste (45 ha) site industriel bruxellois connu et reconnu pour son patrimoine industriel remarquable. Il est situé le long du canal et comporte plusieurs grands bâtiments et entrepôts faits de briques, de verre et de fer forgé.
Une gare douanière, un entrepôt royal, une maison de la poste, un petit four à pain, un parc pour les habitants du quartier, une brasserie, une maison de repos, tout cela et

beaucoup plus encore font partie du site de Tour & Taxis.
Important pour le développement de notre ville dans le passé, ensuite abandonné et oublié, aujourd'hui il est en pleine reconversion. Un nouveau départ pour un grand avenir? L'objectif principal annoncé est d'en faire un quartier durable exemplaire, participant à l'essor du territoire du canal au bénéfice de tous.
A la fin de la visite nous aurons l'occasion de découvrir les bières de la Brasserie de la Senne ☺.

Venez découvrir avec nous cet endroit fabuleux, en compagnie de votre guide Renaat JESPERS.
Samedi 4 décembre Rendez-vous à 13 h, place Emile Bockstael (en face de l'hôtel communal). Métro ligne 6, tram 93, bus 53, 86, 88

Inscription obligatoire : renaat.jespers[AT]cerclepegase.be ou 0484 11 53 93

BABBELCAFE

Raymond KEGELS (0475 24 55 58) *vous* convie à un babbelcafé **le jeudi 16 décembre** à partir de 18 h à la brasserie « Le Corbeau » située rue Saint-Michel 18 à 1000 Bruxelles (métro et bus De Brouckère). Venez nous rejoindre pour papoter de nos balades 2021 et de nos projets pour 2022 ainsi que de toute autre chose.

Le Cercle Pégase ASBL existe grâce à la participation d'organisateurs bénévoles dont la responsabilité ne peut en aucun cas être mise en cause. Chacun participe aux activités à ses propres risques (voir https://www.cerclepegase.be/cerclepegase.htm#responsabilite)

PEGASE et VOUS

Que vous fréquentiez Pégase depuis des lustres ou depuis peu vous avez probablement une histoire ou une anecdote à raconter, un souvenir inédit à communiquer, une rando truculente à relater, un coup de cœur à signaler ou toute autre chose à faire découvrir aux Pégaseux. Cette rubrique vous en offre l'occasion, elle est la vôtre pour partager de bons moments avec tous les Pégaseux.
Nous attendons avec impatience et bienveillante curiosité vos récits(*).

Le Comité
(*) adresse mail : christine.haubursin[AT]cerclepegase.be

Le récit de Philippe SOHET a enthousiasmé et épaté les participants à la rando de Lut DE GREEF à Muizen.

Muizen en automne

Quel défi !!! Reprendre la plume de notre chroniqueur attitré lequel (il a mille fois raison) se dore la pilule au soleil de Collioure, de la Catalogne et se rince la dalle à la San Miguel…

Nous étions donc 25 « selon la police » (… et Pierre !) et 26 selon les organisateurs, du moins jusqu'à midi quand Michel nous a quitté sur le pont de la Dyle… finalement je ne sais plus … Mais comme dit Laurence l'estimation est correcte.

Quelle belle balade que celle que Lut nous a encore proposée…
Nous avons sillonné le Mechels Rivierengebied. Quel ravissement ! D'autant que l'IRM nous avait annoncé des averses ici et là et que - pour une fois - elles étaient « là », vu que « ici » on ne les a pas eues…

Dans le ciel, nuageux il faut quand même le reconnaitre, un vol d'oies en escadrille fonçait vers le Sud… direction Collioure à n'en pas douter…

Et puis, cette fois encore, notre moment « cochon »… tous en admiration devant un splendide spécimen porcin, celui-ci (ou celle-ci ??? mes lunettes étaient sales) était seul… et donc beaucoup plus calme que ses congénères de l'autre fois.

Seul mais embourgeoisé avec pour enclos un véritable jardin… Voilà donc qu'à contre-courant de ce que chantait Brel, c'est le cochon qui devient bourgeois et pas l'inverse !!!

Plus loin, dans un pré, un troupeau de vaches à (longs) poils ! Patrick nous en a dit la race mais évidemment j'ai oublié…

Et à l'arrivée, même un petit rayon de soleil pour nous accueillir.

Merci Lut ! Merci tout le monde pour votre charmante compagnie…
Et une pensée pour celles et ceux qui n'ont pas pu y être…

Terminez bien la semaine… Commencez bien la suivante !
A mercredi

Philippe SOHET

SORTIES CYCLISTES DE DECEMBRE

Responsable : Renaat JESPERS, rue Jan Blockx, 10, 1030 Bruxelles
GSM : 0484 11 53 93. E-mail : renaat.jespers[AT]cerclepegase.be

En hiver les sorties cyclistes hebdomadaires sont suspendues.
Renaat, Madeleine et Michel mettent à profit cette période d'hibernation pour préparer de nouvelles sorties pour la reprise des activités dès les premiers jours de beau temps en mars.

SORTIES DES MERCREDIS DE DECEMBRE

Responsable : Arlette TRIEST, rue Marlène Dietrich 8 Bte15 – 1090 Bruxelles. Tél.0472 29 76 55. E-mail : arlette.triest[AT]cerclepegase.be

Allures moyennes de marche

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.
NB : **PNI** = pique-nique intégral

Toutes les sorties sont circulaires, sauf mention contraire.

En cas de **conditions météorologiques défavorables**, veuillez prendre contact préalablement avec le pilote.
Les **heures de retour** sont mentionnées à titre indicatif **!!!**

POUR RAPPEL : Règlement d'ordre intérieur : Les animaux ne sont pas admis

1 **12 km – L – Michèle AERTSENS** (02 424 33 24) Départ à 10h30 de **Jette** à l'arrêt «UZ Brussel ». Tram 9, bus 13, 14, 88 et De Lijn 245, 810, 820. **PN à Wemmel** au Sporthal Fames, Dijk 34.

18 km – M – André JONAS (0494 76 69 18) Départ à 10h20 de **l'église de Notre-Dame-au-Bois.** Bus De Lijn 343 à la gare d'Etterbeek à 9h50, Hermann-Debroux à 10h, arrivée à Overijse Brug Autobaan (pont de l'autoroute) à 10h15 puis 5 min à pied jusqu'à l'église. Parking Kapucijnendreef et Witherendreef 1 (en face de la Brasserie De Bosuil) **PN à Duisburg** au Pachthof Stroykens, Merenstraat 19.

25 km – R – Emile BECKERS (0471 49 19 90) Réunion gare Centrale à 8h50. Départ en train à 9h07 pour **Braine-l'Alleud**. Arrivée à 9h29.
Braine-l'Alleud – Wauthier-Braine – **Braine-le-Château (PN)** – Braine-l'Alleud.
Retour en train à 16h01. Arrivée Bruxelles Central à 16h28.

8 **12 km – L – Gérard RENAUT** (0476 55 46 07) Départ de **Terlanen** (Overijse) à 10h10. Bus De Lijn 341 à 9h27 à Etterbeek Station, 9h40 Hermann-Debroux, 10h08 Overijse Michielsplein. **PN** au café 't Pleintje, Waversesteenweg 8 à **Overijse.**

18 km – M – Richard DAVAL (0477 42 07 69) Départ à 10h40 de la gare de **La Roche** (Brabant wallon). Train pour Ottignies à 9h33 à la gare du Midi, 9h38 gare Centrale, 9h44 gare du Nord. Arrivée à Ottignies à 10h15 puis train en direction de Jambes (voie 11) à 10h25. Arrivée à La Roche à 10h38. **PN** à la salle omnisports de **Bousval,** 94 avenue des Combattants à 1470 Bousval. Retour ..h24, Bruxelles Central + 1h

8 **26 km – S – Arlette CUREZ** (0479 81 72 01) Réunion gare Centrale à 8h20. Départ en train à 8h35 pour **Munkzwalm** (via Zottegem D. 9h27). Arrivée à 9h33.
Munkzwalm – Nederzwalm – St Blasius-Boekel – **Elst (PN** au café ‘t Geutelingske**)** – Boembekemolen – Wolvenhoek – Zottegem
Retour en train à 16h46. Arrivée à Bruxelles Central à 17h28.
NB : la pilote rejoint le groupe à la gare du Midi

15 **12 km – L – Arlette TRIEST** (0472 29 76 55) Départ à 10h20 de **Gaasbeek**, arrêt Kasteel. Bus De Lijn 142 à la gare du Midi à 9h46, CERIA à 10h02, arrivée à Gaasbeek Kasteel à 10h16. **PN à Sint-Kwintens-Lennik.**

18 km – M – Eddy BLOCKMANS (0473 65 13 07) Départ à 10h20 de l’arrêt **Gaasbeek Dorp**. Bus De Lijn 142 à 9h46 à la gare du Midi, 9h58 à Bizet, 10h12 Erasme. Arrivée à 10h18 à Gaasbeek Dorp, Donkerstraat 32. **PN à Leerbeek** au café Jona.

25 km – R – Emile BECKERS (0471 49 19 90) Réunion gare de Bruxelles Luxembourg à 9h10. Départ en train à 9h25 (Bruxelles Central 8h51) pour **OTTIGNIES**. Arrivée à 9h46. Ottignies – Pinchart – Céroux – **Court-St-Etienne (PN)** – Bois des rêves – Bois de Lauzelle – Ottignies. Retour en train à16h44. Arrivée Bruxelles Central à 17h22.

22 **12 km – L – Wanda VOGEL** (0479 57 06 36) Départ de **Vlezenbeek Gemeenteplein** à 10h15. Bus De Lijn 142 (direction Leerbeek) à 9h46 à la gare du Midi (perron 9), arrivée à Vlezenbeek Gemeenteplein à 10h15. **PN à Gaasbeek** ou **PNI**

18 km – M – Patrick MAERTEN (0477 94 94 43) Départ à 10h05 de **Tervuren** au terminus du tram 44 (tram 44 à Montgomery à 9h35, Oud Station Tervuren à 9h57 OU bus De Lijn 317 au métro Kraainem à 9h30 et arrivée Leuvensesteenweg (terminus tram 44) à Tervuren à 9h52. **PN à 3080 Duisburg** au café Pachthof Stroyens, Merenstraat 19.

25 km – S – Michèle GUESSE (02 465 93 34) Réunion gare Centrale à 8h40. Départ en train à 8h51 pour Braine-l’Alleud où bus TEC 65 à 9h36 pour **Virginal.** Arrivée à 10h07.
Virginal – Ittre - **Braine-le-Château (PN)** – Lembeek.
Retour en train à 16h36. Arrivée à Bruxelles Central à 17h03.

29 **12 km – L – André JONAS** (0494 76 69 18) Départ à 10h30 de l'**arrêt « Foresterie »** du bus 17 au Rond-Point de l'Europe à **Watermael-Boitsfort. PN à Auderghem** au café Le Bienvenu, Place Pinoy.

18 km – M – Raymond KEGELS (0475 24 55 58) Départ à 10h de **Neder-over-Heembeek**, place Peter Benoit (bus 47, 53, 56). Parking aisé. Bois des Béguines, Domaine des Trois Fontaines, Vallée Tangebeek, Bois Tangebeek, Lintbos, Grimbergen, **PNI** ou **PN** au centre sportif Prinsenbos à **Grimbergen**.

SORTIES DES SAMEDIS DE DECEMBRE

Pour info : André JONAS, rue Audrey Hepburn, 12 Bte 9 - 1090 Bruxelles. Tél. 0494 76 69 18
E-mail : andre.jonas[AT]cerclepegase.be

Toutes les réunions ont lieu à 14h15 et les départs à 14h30.
Marches sportives circulaires d'environ 10 km. Allure de marche soutenue de 4 à 4,5 km/h
Marche des butineurs d'environ 6 à 7 km, également circulaire sauf mention contraire, parfois avec commentaires, allure plus modérée.

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

POUR RAPPEL : Règlement d'ordre intérieur : Les animaux ne sont pas admis

4 **André JONAS** (0494 76 69 18) Réunion à la **gare de Boitsfort** (tram 8, arrêt Boitsfort-Gare)

En alternative, **Mina GOLDFINGER** (0497 38 46 39) propose une balade de butineurs au départ de **Fort-Jaco** (terminus du tram 92, bus 43)

Renaat JESPERS (0484 11.53 93) ***Sortie culturelle :*** le site de Tour et Taxis. RV à 13h place Emile Bockstael (voir page 3)

11 **André JONAS** (0494 76 69 18) Réunion au **Fort-Jaco à Uccle** devant le n° 354 Vieille rue du Moulin (tram 92, bus 43)

En alternative, **Elisabeth DE WINTER** (02 242 63 59) propose une balade de butineurs au départ de **l'arrêt Louis Marcelis du tram 39 et du bus 76**, entre la Pachthofdreef et la maison communale de Wezembeek-Oppem

18 **Raymond KEGELS** (0475 24 55 58) Réunion à **Tervuren-Parc** (terminus du tram 44)

En alternative, **Marion SCHUBERTH** (0474 76 96 14) propose une balade en ligne de butineurs au départ de **l'église St-Vincent** à Evere (bus 45, 59, 64, 69) et se terminant à **Haren** (bus 80 et 65)

25 **André JONAS** (0494 76 69 18) Réunion à la **place Wiener** à 1170 **Boitsfort**, devant la maison communale (tram 8, bus 17 et 95, arrêt Wiener)

En alternative, **Marion SCHUBERTH** (0474 76 96 14) propose une balade de butineurs à Sterrebeek, au départ du **terminus du tram 44** à Tervuren

SORTIES DES DIMANCHES DE DECEMBRE

Pour info : Chantal TELLIER (0476 43 56 47 le soir entre 19h30 et 21h - chantal.tellier[AT]cerclepegase.be) se tient à votre disposition pour toute demande de renseignement pour toutes les randonnées.

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

Veuillez **consulter le site la veille du jour de la randonnée** pour connaître les éventuels changements liés à des imprévus.

Allures moyennes de marche

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
NB : **PNI** = pique-nique intégral

POUR RAPPEL : Règlement d'ordre intérieur : Les animaux ne sont pas admis

5 **24 km – S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE** (02 479 72 17 après 20h). **Randonnée de Merchtem à Jette.** RV à la gare de Bruxelles Nord à 7h45. Départ du bus De Lijn 245 à 8h07. Merchtem, Paardenbos, Heibos, Mollem, Bollebeek, **Kobbegem (PN),** Relegem, Laarbeekbos, Poelbos, Jette.

12 **17 km - M – André JONAS** (0494 76 69 18). **Randonnée circulaire au départ d'Anderlecht.** Départ à 10h30 de la station Erasme à Anderlecht (terminus métro ligne 5). **PN à Sint-Martens-Lennik** au café Bij Gus, Dorp 19 (02 532 40 59)

22 km – S – Chantal TELLIER. Sint-Joris-Weert en boucle. RV à 8h20 à la gare de Bruxelles Central. Départ du train à 8h37 (Bruxelles Luxembourg à 8h55), Ottignies à 9h15 où correspondance à 9h22 pour Sint-Joris-Weert. Arrivée à 9h48. Retour de Sint-Joris-Weert : ..h12 via Ottignies ou ..h49 via Louvain. Weekend Ticket.

19 **20 km – M - Raymond KEGELS** (0475 24 55 58). **Randonnée circulaire au pays des rivières : la Zenne et ses paysages typiques.** RV à la gare de Bruxelles Central à 8h30. Départ du train pour Termonde à 8h50 où correspondance à 9h28 pour **Kapelle-op-den-Bos**, arrivée à 9h46. Départ de la gare de Kapelle-op-den-Bos à 10h (parking aisé). Passage par Leest. **PNI** ou **PN** au De Gulle Gieter à **Hombeek.** Retour en train à ..h14 et ..h46.

26 **20 km – S – Chantal TELLIER. Namur en boucle.** RV à 8h45 à la gare de Bruxelles Central. Départ du train à 9h07 (Bruxelles Luxembourg à 9h27), arrivée à Namur à 10h12. **Attention :** le pilote vous attend à Namur. Retour de Namur : ..h17 et ..h47.
Les contours de la citadelle, le bois de la Vecquée et le bord de Meuse.

ARTICLE(S) D'INTERET GENERAL

Un « ticket santé » original !

A Cluj-Napoca, ville du nord-ouest de la Roumanie, il est possible de prendre les transports en commun gratuitement... à condition d'effectuer des squats avant de monter à bord ! Les squats sont des flexions sur jambes, ces mouvements d'accroupi sont idéals pour muscler toute la partie basse du corps : les muscles de la cuisse, les fessiers et aussi secondairement les mollets, les lombaires et les abdominaux.

Cette idée vient du maire de la ville qui souhaitait inviter les habitants de sa commune à bouger un peu plus pour lutter contre l'obésité. Il a donc décidé de récompenser les personnes qui peuvent effectuer 20 squats en moins de deux minutes. Les candidats n'ont qu'à se placer devant une petite caméra scellée sur une machine. L'appareil compte les flexions de genoux effectuées et offre à celui qui atteint l'objectif fixé un ticket gratuit, nommé « ticket santé ». Pas moyen de tricher, et si on double ou triple les efforts, on reçoit alors un ou deux billet(s) supplémentaire(s).

En un mois, 1525 « tickets santé » ont été distribués aux habitants de la ville. Le projet restera en place jusqu'à la fin de l'année car il est très apprécié. Notre Covid Safe Ticket en pâlit de jalousie !

Le gui, plante porte-bonheur du Nouvel-An

Le gui a été universellement considéré pendant des siècles comme une plante sacrée aux vertus les plus diverses, il a toujours revêtu une aura magique et mystique. En langue celte, son nom signifie « guérit tout ».

Le gui présente la particularité de ne pas toucher terre, il est dépourvu de racines. C'est une plante qui se fixe sur la partie aérienne des arbres (les fruitiers, peupliers, érables, aubépines, sorbiers, sapins et rarement les chênes). Ses fleurs, jaunâtres et discrètes, apparaissent en mars–avril. Ses fruits qui murissent en 2 ans, sont ronds, blanchâtres et visqueux, d'où son nom latin *Viscum album.* La propagation de cette plante est due le plus souvent aux grives, fauvettes et mésanges qui en sont friandes et qui, après digestion, répandent les graines d'arbre en arbre. Dès que la température extérieure atteint 10˚C, la graine germe et se colle à l'arbre. La plante peut alors se développer grâce à son suçoir qui traverse l'écorce et atteint la sève dont le gui se nourrit.

Légendes autour du gui

Du temps des Gaulois, les druides allaient en forêt couper le gui, la sixième nuit du solstice d'hiver, la première de l'année celtique. Buisson toujours vert sur un arbre apparemment mort l'hiver, il symbolisait la vie perpétuelle. En cueillant le gui avec une serpe d'or, ils s'exclamaient *« O Ghel an Heu »* - traduisez « Que le blé germe ». Une sorte d'invocation au printemps à venir. Au fil du temps, l'expression s'est transformée en « Au gui l'an neuf ». Le gui était ensuite distribué aux habitants. Ils l'accrochaient dans leurs foyers en guise de porte-bonheur. Le gui était un talisman qui chassait les mauvais esprits, purifiait les âmes, neutralisait les poisons.
A l'époque des Celtes, il était d'usage d'accueillir ses invités en les recevant (et les embrassant) sous le gui pour leur porter chance, leur souhaiter de bonnes récoltes et fécondité.

Autre lieu, autre légende : en Scandinavie cette fois. Le démon Loki, par jalousie, tue le dieu soleil Baldut lui décochant une flèche empoisonnée avec du gui. Preyla, déesse de l'amour, implore les dieux de redonner vie à Baldut, promettant alors d'embrasser quiconque passerait sous le gui. Évidemment, Baldut ressuscite. De cette légende est issue la coutume du baiser sous le gui, dès lors symbole de l'amour et du pardon.

De nos jours le gui reste un symbole de bon augure, s'embrasser sous le gui annonce une bonne, prospère et heureuse année.

Le Comité vous souhaite de joyeuses et heureuses fêtes sous le gui !

CERCLE PEGASE asbl

Promenades, marches, randonnées, cyclotourisme, activités culturelles, WE, WE prolongés et séjours en Belgique et à l'étranger.

https://www.cerclepegase.be

SUIVEZ-NOUS

https://www.facebook.com/cerclepegase

https://www.youtube.com/c/CerclepegaseBerandonnees