

# PUBLICATION OFFICIELLE

119<sup>ème</sup> ANNEE

**JUIN 2025**

N°6



SECRETARIAT :

Viviane MEYS  
Avenue de Villegas 25  
1083 Bruxelles

EDITEUR RESPONSABLE :

Yves VERSCHOREN  
Avenue D. Poplimont 20/2  
1090 Bruxelles

## PUBLICATION OFFICIELLE DU CERCLE PEGASE asbl

Fondé en 1906 - Société Royale

Avenue D. Poplimont 20/2 - 1090 Bruxelles

BE0409.187.174 – RPM Bruxelles

Email : [secretariat1@cerclepegase.be](mailto:secretariat1@cerclepegase.be) - Tél : 0473 56 56 81

[https:// www.cerlepegase.be](https://www.cerlepegase.be)

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

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

PUBLICATION OFFICIELLE : Anca CUCU  
Courriel : [anca.cucu@cerclepegase.be](mailto:anca.cucu@cerclepegase.be)

# COTISATION 2025

- Membre adhérent : **25€** (les nouveaux membres sont priés de renvoyer un **bulletin d'adhésion complété au secrétariat ou via le site. Ce bulletin ne doit être rempli qu'une seule fois : un simple versement de la cotisation suffit ensuite pour prolonger l'inscription)**
- Jeune (moins de 18 ans) : **1€** (sans envoi du programme)
- Membre ASBL : **27,50€** (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.

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

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

Remboursement mutuelle : 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, procurez-vous le document auprès de votre mutuelle. Après l'avoir complété, envoyez-le, **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 le fera suivre 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 jeudi 5 juin à 18h00. La réunion se déroulera au Novotel, rue Marché-aux-Herbes 120.

# SOMMAIRE

A vos agendas ! .....	4
Pégase et vous .....	5
Sous la loupe.....	8
Babelcafé .....	10
Sorties cyclistes.....	11
Sorties pédestres des mercredi .....	12
Sorties pédestres des samedi .....	15
Sorties pédestres des dimanche .....	16
Articles d'intérêt général .....	19
Lignes de conduite lors de nos sorties avec Pégase .....	20

# A VOS AGENDAS !



**DU DIMANCHE 22 AU DIMANCHE 29 JUIN**

**Fünf Flüsse Radweg (piste cyclable des 5 rivières)**

COMPLET, LISTE D'ATTENTE OUVERTE

Infos : Renaat JESPERS (0484 11 53 93 ou [renaat.jespers@cerclepegase.be](mailto:renaat.jespers@cerclepegase.be))



**DU SAMEDI 19 AU VENDREDI 25 JUILLET – Elfstedentocht**

COMPLET, LISTE D'ATTENTE OUVERTE

Infos : Renaat JESPERS (0484 11 53 93 ou [renaat.jespers@cerclepegase.be](mailto:renaat.jespers@cerclepegase.be))



**DU VENDREDI 1ER AU DIMANCHE 3 AOUT – Weekend au Condroz**

**1 PLACE DISPONIBLE**

Infos et inscription : Michel ARDUI (0474 43 22 41 ou [michelardui@cerclepegase.be](mailto:michelardui@cerclepegase.be))



**DIMANCHE 3 AU DIMANCHE 10 AOUT 2025**

**Séjour randonnée en Bavière** organisé par l'association allemande de randonnées *Begegnung in Europa – Verein zur Verständigung e.V*

Infos sur la page web [Cercle Pégase - WE, WE prolongés et séjours](#)



**DU DIMANCHE 7 AU SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2025**

**Voyage annuel – Le Parc naturel régional des Vosges du Nord**

COMPLET, LISTE D'ATTENTE OUVERTE

Info : Patrick BAIRIN ([patrick.bairin@cerclepegase.be](mailto:patrick.bairin@cerclepegase.be) ou 0476 66 85 74) et sur notre site, [www.cerlepegase.be](http://www.cerlepegase.be).



**DU DIMANCHE 14 AU JEUDI 18 SEPTEMBRE**

**Weekend prolongé dans l'Eifel**

COMPLET, LISTE D'ATTENTE OUVERTE

Infos : Michel ARDUI (0474 43 22 41 ou [michelardui@cerclepegase.be](mailto:michelardui@cerclepegase.be))



**DU VENDREDI 26 AU DIMANCHE 28 SEPTEMBRE**

**Week-end prolongé à Bray-Dunes**

**1 PLACE DISPONIBLE POUR UNE FEMME**

Infos : Patrick BAIRIN ([patrick.bairin@cerclepegase.be](mailto:patrick.bairin@cerclepegase.be) ou 0476 66 85 74)

# 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.

Nous attendons vos récits avec impatience et bienveillante curiosité (anca.cucu[AT]cerclepegase.be)

## Fête de l'avenue de Tervueren – 4 mai

Dimanche 4 mai, le Cercle Pégase s'est donné rendez-vous à l'avenue de Tervuren pour participer à la fête organisée comme chaque année sur cette grande artère bruxelloise entre Mérode et le Chien Vert : 3km d'animation diverses et variées.

Pégase ne pouvait rater cette occasion de se faire connaître ! Arrivés vers 8h30 nous sommes dirigés par les bénévoles vers notre stand situé entre le square Léopold et le square Montgomery. La tonnelle réservée nous attend dans le « village des sports ». Heureusement pas de sono tonitruante, ni de manège de foire à côté de nous.

En une demi-heure nous avons monté les différents éléments de notre stand : le roll-up, la grande banderole, une petite table et 2 chaises, et les 250 prospectus à distribuer. Nous sommes prêts, et bientôt rejoints par Jean-Pierre et Philippe.



Les promeneurs déambulent sur l'avenue et s'intéressent à Pégase : aux gens semblant réellement intéressés nous donnons quelques explications, une petite description de nos activités, un sourire et ils repartent avec le prospectus. Beaucoup apprécient les rendez-vous au départ d'une gare, d'un transport en commun.

Malgré un temps mitigé, cette journée de promotion fut un succès complet grâce au courage et à l'enthousiasme des volontaires : Anne-Marie, Raso, Pierre, Philippe et Jean-Pierre. Plus de 200 prospectus décrivant nos activités ont été distribués.

Merci à tous ceux qui sont venus nous dire bonjour, ou nous aider même rien qu'une heure.

Richard DAVAL et Sophie HANSSEN



## In memoriam Michèle Maquet



Michèle nous a quittés samedi 19 avril dernier, des suites d'une lourde opération à la tête.

Elle était membre de notre Cercle depuis très longtemps, très assidue aux marches du samedi.

Informaticienne, elle a rempli pendant quelque temps la tâche de secrétaire-trésorière. Elle prenait toujours son travail à cœur.

Dans sa vie, sa famille prenait une grande place : ses proches la préoccupaient beaucoup.

Amoureuse des oiseaux, surtout des perroquets, mais aussi des chats, elle pouvait être de bon conseil pour ceux qui voulaient en adopter.

C'était l'amie que tout le monde aurait voulu avoir : à l'écoute, de bon conseil, prête à intervenir si c'était en son pouvoir.

Nous présentons aux membres de sa famille nos vives condoléances et les assurons de toute notre sympathie

# SOUS LA LOUPE

## SORTIES CULTURELLES

### **Vendredi 27 juin – Journée au Musée de la Sculpture**

Raymond KEGELS vous propose une visite en plein dans le parc du Middelheim à Antwerpen/Berchem. Un endroit extraordinaire où l'art et la nature se rejoignent.

Les quatre thèmes sont le Mouvement, la Nature humaine, la Nature urbaine et l'Enchevêtrement.



Train en direction de Antwerpen/Berchem à la gare de Bruxelles Midi à 8h56, Bruxelles Central à 9h01 et Bruxelles Nord à 9h08, arrivée Berchem à 9h47. Ensuite, bus De Lijn R21 au perron 31, arrêt Beukenlaan, à 500 m. de l'Entrée du Middelheim.

**Prix:** L'entrée est gratuite dans le domaine.

**PN autorisé ou lunch** au château Mika

**Inscription** auprès de Raymond, au 0475 24 55 58.

## **Vendredi 11 juillet 2025 – Exposition Ars Mechanica à la Boverie**

Du 25 avril au 27 juillet 2025, La Boverie accueille une exposition unique qui met en lumière l'héritage industriel et artistique du Groupe FN Browning, à travers 135 ans d'innovation et de savoir-faire : Ars Mechanica - La Force d'innover — Liège :

**Sophie HANSEN** vous propose une visite guidée de l'exposition, suivie d'un pique-nique en bord de Meuse dans le parc de La Boverie (si le temps le permet sinon, restaurant dans le centre de Liège).

Rendez-vous à 9h40 à la gare de Bruxelles Centrale. Départ du train à 10h01 pour Liège Guillemins (direction Eupen). Retour vers Bruxelles : ..h02 arrivée à Bruxelles Central +56min.



**Prix d'entrée de l'exposition** : 15€ à payer sur place ou **Museum Pass**.

Visite guidée de 2 heures : le prix dépendra du nombre de participants (minimum 10, maximum 15).

**Inscription** auprès de [sophie.hanssen@hotmai.com](mailto:sophie.hanssen@hotmai.com) avant le **20 juin**.

Une fois la liste des participants établie, le prix de la visite guidée vous sera communiqué (maximum 15€)

## **RANDONNÉE DE SOIRÉE –Vendredi 13 juin**

**Yves VERSCHOREN** (0476 39 91 25 ou yves.verschoren[AT]cerclepegase.be) vous invite à une randonnée de soirée de **12 km** sur la **promenade verte « Pajottenland » d'Anderlecht (Erasme) à Berchem-Sainte-Agathe** (Place Schweitzer). Parc de la Pede, Peterbos, Scheutbos, Bois du Wilder.



**RV à 19h00 à la station de métro Erasme** et départ à 19h15.

**Accès** : métro Erasme et retour de la place Schweitzer (tram 9, 82 et bus 20).

## **Pédalez contre l'Alzheimer ! – Samedi 14 juin**

**Renaat JESPERS** vous invite à le rejoindre pour la onzième édition de l'événement cycliste **Lucien Van Impe Classic** ([Fiets mee voor Stop Alzheimer | Lucien Van Impe Classic](#) )



**Pourquoi y participer ?** En Belgique, 220.000 personnes sont atteintes de démence. Sans avancées scientifiques majeures, ce chiffre devrait doubler d'ici 2046. La recherche est notre seul espoir pour prévenir, diagnostiquer plus tôt et, à terme, guérir cette maladie. En rejoignant la **Lucien Van Impe Classic**, vous pédalez pour une cause essentielle : soutenir la recherche belge sur l'Alzheimer et offrir un avenir meilleur aux générations futures :

Promenade courte (30 km) et facile dans les Ardennes Flamandes (pour ceux qui le souhaitent, nous ferons un tour extra).

**Inscriptions** : sms au 0484 115 393 ou [renaatjespers\[AT\]gmail.com](mailto:renaatjespers[AT]gmail.com).

**Prix de participation** : **8€** (à verser sur le compte : BE49 0011 4810 8871 avec la communication « votre nom-StopAlzheimer »)



# **BABELCAFE**

Raymond KEGELS (0475 24 55 58) vous convie à un babbelforé le **jeudi 19 juin** à partir de 18h au café « **Brusilia** », avenue Louis Bertrand 127 à 1030 Bruxelles. Venez nous rejoindre pour prendre un verre, échanger, papoter, discuter de nos projets de randos ... Bref, venez babbeler avec nous.



## **SORTIES CYCLISTES DE JUIN**

Responsable – Renaat JESPERS :

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

**Nous vous conseillons vivement de porter un casque et de vous munir d'une chambre à air.**

**Les groupes cyclistes sont limités à 15 personnes. Il est absolument nécessaire de s'inscrire auprès du pilote.**

**Dimanche 1er juin – Guy DEREGNAUCOURT** – 55km. Difficulté : facile. Départ à 10h. du **métro Herrmann-Debroux** (la sortie du métro, devant Loxam). Découverte de la promenade verte.

**Inscription** : sms au 0472 03 57 05 ou gdereгнаucourt[AT]hotmail.com

**Vendredi 6 juin – Renaat JESPERS** - 46 km+visite. Difficulté : facile. Départ à 10h de Ankerstraat (parking gratuit près du Kustlaan) à **Ostende**. Nous ferons arrêt au Centre de Sauvetage des Oiseaux et de la Faune sauvage d'Ostende, qui accueille et soigne des oiseaux et autres animaux sauvages blessés, tachés d'huile ou malades. Une **visite guidée en français** est prévue.

**Prix de la visite** : **8€** (à verser sur le compte : BE49 0011 4810 8871 avec la communication « votre nom-Ostende »)

**Inscription** : renaat.jespers [AT]cerclepegase.be ou sms 0478 11 53 93

**Samedi 14 juin – Renaat JESPERS - Pédalez contre l'Alzheimer !**

Tous les détails dans la rubrique « Sous la loupe », **page 10**.

**Dimanche 22 juin - Jean Pierre CHICHELERO** – 38km+visite. Difficulté : moyenne. Départ à 10h du parking rue des 4 fils Aymon à 7860 **Lessines**. Nous ferons arrêt pour une visite à la carrière de porphyre Holcim-Ermitage : l'historique, l'exploitation d'antan, la descente à pied (60 m), l'exploitation d'aujourd'hui (en compagnie d'un ancien de la carrière) et remontée.

**Inscription** : sms au 0470 36 44 54 ou jp.cicchelero [AT]gmail.com.

**Dimanche 29 juin – Nadine BRUNELLE** – 55km. Difficulté : moyenne. Départ à 10h de Gare de Rhisnes, Rue de la Station, 5080 **Rhisnes**. Belle promenade en passant par l'abbaye de Floreffe en utilisant le chemin de halage le long de la Sambre.

**Inscription** : nadinebrunelle[AT]hotmail.com ou sms 0477 63 03 21



## SORTIES PEDESTRES DES MERCREDIS DE JUIN

### Pour info :

12 km – Robertine CLARK : robertine.clark[AT]cerclepegase.be

15 km – Anne-Marie LAURENT : anne-marie.laurent[AT]cerclepegase.be

18 km – Richard DAVAL : richard.daval[AT]cerclepegase.be

25 km – Christine HAUBURSIN : christine.haubursin[AT]cerclepegase.be

### **ATTENTION ! NOUVELLE GRILLE DES ALLURES DE MARCHÉ !**

#### **Allures moyennes de marche**

L = Lente : moins de 4 km/h

M = Moyenne : de 4 à 4,5 km/h.

S = Soutenue : de 4,5 à 5 km/h

R = Rapide : plus de 5 km/h.

**NB** : PNI = pique-nique intégral

PN = pique-nique dans un établissement

#### **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 !

- 4 **12 km – L – Carine VASSART** (0497 44 13 81) Boucle **Loonbeek** – Zoet Water (Oud-Heverlee). RV Gare Schuman pour prendre le train de 9h38 à destination de Louvain-la-Neuve jusqu'à Groenendael puis le bus De Lijn 70 en direction de Louvain jusqu'à Loonbeek (arrêt Loonbeek Kouterstraat, St.-Jansbergsteenweg). Arrivée 10h29 et départ vers 10h30. Parkings à proximité. **PN** au Zoete Bron à **Zoet Water**. Possibilité de quitter au PN avec le bus De Lijn 79 vers Louvain ou vers Wavre (toutes les ½ heure).

**16 km – M – Thierry LAPLANCHE** (0472 35 89 56) Départ à 10h45 de la gare de **Chastre**. Train à Bruxelles Central à 9h37, Schuman à 9h52, Luxembourg à 9h56. Le pilote monte à Bruxelles Nord à 9h43 dans la deuxième voiture. Changement à Gembloux (10h29-33). Arrivée à Chastre à 10h41. Itinéraire : Chastre – Villeroux – Bois du Chenois – Mont-Saint-Guibert (PN après 11km, possibilité de reprendre le train) - La Fosse – Chapelle Ste Rita – Chastre **PN** café Le St Guibert rue de la Station 14 à **Mont-St-Guibert** (010 65 65 28)

**4 18 km – M – Lut DE GREEF** (0498 61 21 87) Départ à 10h20 de la gare de **Muizen** (Karolingenstraat). Train S4 2158 en direction de Malines à la gare Schuman à 9h17, (Luxemburg à 9h27, Etterbeek à 9h32, Delta à 9h37, Mérode à 9h41, Meiser à 9h45, Bordet à 9h51 et Vilvorde à 10h04). Arrivée à Muizen à 10h18. **PN** au Manège Vijverstein à **Bonheiden**, Boeimeerstraat 67.

**25 km – R – Jean-Pierre DEKENS** (0497 88 37 38). Gendron –Houyet. Réunion à la gare de Bruxelles Luxembourg à 7h40. Départ en train à 7h56 (Bruxelles Central à 7h38 – Bruxelles Nord à 7h44) pour Namur où train (direction Libramont) à 8h52 pour **Gendron-Celles**. Arrivée à 9h34. Gendron-Celles – Balanchamp – Les Hans (Walzin) – **PNI** (km 14) – Furfooz – Château de Vêves – Gendron – Houyet. Retour en train (via Namur) à 17h21 (via Namur). Arrivée à Bruxelles Luxembourg à 19h05 (Bruxelles Nord 19h19, Bruxelles Central 19h23)

**11 12 km – L – Eddy BLOCKMANS** (0473 65 13 07) Départ 10h35 de la gare de **Tubize** (côté Plateau de la Gare). Train à la gare de Bruxelles Nord à 9h52 (Bruxelles Central à 9h56, Bruxelles Midi à 10h03). Arrivée Tubize à 10h29. (ou Parking rue de l'Industrie). **PN** Les Etangs du Coeurq à **Tubize**

**15 km – M – Patrick MAERTEN** (0477 94 94 43) Départ à 9h45 de Tervuursesteenweg 411 à 3061 **Leefdaal**. Bus De Lijn R80 à 9h08 au metro Kraainen, arrivée à Leefdaal - arrêt Kasteel à 9h43 **PN** au café « In de Congo » Dorpsplein ,11 – 3080 **Vosseem** (tél 02 767 66 86)

**18 km – S – Béatrice VANDERELST** (0499 39 10 98) Départ de l'église de **Chaumont-Gistoux** à 10h10 (parking aisé) Bus 543 à Herrmann-Debroux à 9h13, arrivée à 10h10. Balade vers bois de Chaumont - bois de Bonlez. Au retour passage dans la roseraie sauvage de Chaumont-Gistoux. **PN** au Sphinx à **Grez-Doiceau**. Retour à 15h26/15h56.

**24 km – M – déniv. + 560 m – Christine HAUBURSIN** (0484 59 96 51). **Ninglinspo – Chefna – Charmille du Haut-Marais**. Réunion à la gare de Bruxelles Central à 6h50. Départ en train à 7h01 (Bruxelles Nord à 7h08) pour Aywaille (via Liège-Guillemins D. 8h07) où bus TEC 142 à 8h 54 pour **Nonceveux**. Arrivée à 9h12. Vieux Chera – la Chaudière – le Ninglinspo et ses bains : de Naïades, d'Hermès, de la Loutre, du Cerf, de Vénus – Charmille du Haut Marais – **Vert Buisson (PNI)** – Ville au Bois - la Chefna – Fonds de Quarreux – Nonceveux. Retour en bus TEC 142 à 16h46 pour Aywaille (A. 17h04) où train à 17h23 (via Liège-Guillemins). Arrivée à Bruxelles Central à 18h58 (Bruxelles Nord à 18h52). NB : Parcours accidenté, chaussures à haute tige ou de trail recommandées

**18 12 km – L – Patrick VERMEULEN** (0491 76 23 23 après 18h) Promenade en ligne. Départ à 10h00 du rond-point Churchill, coin rue Errera à **Uccle** (trams 7 et 10), **PN** au café Le Silence av. du Silence n°70 (devant l'entrée du crématorium de Uccle) Retour de la promenade à l'avenue du Silence, Possibilité de quitter au PN (tram 18)

**15 km – M – Annie SCHELFHOUT** (0476 63 46 06) Départ de la gare de **Dilbeek** à 10h35. Train en direction d'Alost : Bruxelles Central à 10h06, Bruxelles Nord à 10h14 arrivée à Dilbeek à 10h31 où bus De Lijn R29, R36 et R10, arrêt à Dilbeek Station. **PN** Tennis club Grand-Bigard, Bosstraat 74, 1702 **Dilbeek**

**19 Km – S – dénivelé 426m. Richard DAVAL** (0477 420 769). Départ à 10h30 de la gare de **Rochefort-Jemelle** (parking gratuit). Train IC2109 vers Arlon : Bruxelles Midi à 8h32, Bruxelles Central à 8h37, Bruxelles Nord à 8h43, Bruxelles Schuman à 8h52, Bruxelles Luxembourg à 8h56. **PN** à l'Estaminet (en face de la gare de Forrières), rue des Alliés, 6953 **Nassogne**. *(Mercredi 9 avril, un train en panne nous a obligé, en urgence, à remplacer ce parcours au départ de Jemelle par un parcours Ottignies - LLN. Nous allons donc finalement faire ce parcours le 18 juin)*

**25 km – S – Jeanne DERASSE** (0479 88 52 12). Réunion à la gare de Bruxelles Central à 8h15. Départ en train à 8h33 (Bruxelles Nord à 8h40) pour **Trooz** (via Liège-Guillemins D.9h42). Arrivée à 9h58. Trooz – Fraipont – **Hansez (PNI)** - Forêt – Chaudfontaine. Retour en train à 16h28 ou 17h05 (via Liège-Guillemins). Arrivée à Bruxelles Central à 17h58 ou 18h27:

**25 !!! Grève des syndicats. Perturbations possibles des transports publics. Vérifiez sur le site si la balade prévue n'est pas modifiée.**

**12 Km – L – Jean-Pierre GALLE** (0472 24 61 37) Départ à 10h 34 de **Dilbeek** Stelplaats, (dépôt des bus De Lijn), bus R 28 à 10h à la gare de Bruxelles Nord (10h19 à la gare de l'Ouest), **PN** à **Schepdaal** In de Rustberg. Possibilité de quitter au PN, bus R18

**15 km – M – Patrick VERMEULEN** (0491 76 23 23 après 18h) Promenade en ligne. Départ à 10h00 du rond-point Churchill, coin rue Errera à **Uccle** (trams 7 et 10) **PN** au café Le Silence av du Silence 70 à **Uccle** (devant l'entrée du crématorium) Retour de la promenade à l'avenue du Silence. Possibilité de quitter au PN (tram 18)

**18 km – S – Rudi DE MOOR** (0469 25 43 23). Départ de la gare de **Beersel** à 9h45 (parking aisé). Train IC 1930 en direction de Tournai : Bruxelles Nord à 9h01, Bruxelles-Central à 9h06, Bruxelles-Midi à 9h14, Hal 9h24. Correspondance S7 3459 à 9h34 en direction de Vilvoorde. Arrivée à Beersel à 9h41. **PN** : Herberg De Zwaan, Gemeentehuisstraat 1, 1653 **Dworp** (02 356 97 01).

**25 km – S – Béatrice HOUBART** (0484 28 54 80). Réunion à la gare de Bruxelles Nord à 7h35. Départ en train à 7h45 (Bruxelles Midi à 7h34, Bruxelles Central à 7h39, IC 3406 direction Turnhout) pour Lierre. Arrivée à Lierre à 8h21 où train à 8h27 (IC 4308 direction Hamont) pour **Lommel**. **ATTENTION! Monter dans les 2 dernières voitures car train séparé en deux à Mo!** Arrivée à 9h20. Lommel – Bosland- **Sahara (PNI)** – Blerkerheide – Pays-Bas – Sahara. Retour en bus De Lijn 29 pour la gare de Lommel où train à 16h39 ou 17h39 (via Lierre). Arrivée Bruxelles Nord à 18h20 ou 19h20

## SORTIES PEDESTRES DES SAMEDIS DE JUIN



Pour info :

Speedos – Robertine CLARK : robertine.clark[AT]cerclepegase.be

Butineurs – Marion SCHUBERTH : marion.schubert[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.

- 7 **Christine HAUBURSIN** (0484 59 96 51) Réunion aux Quatre-Bras de Tervueren. Drève de Ravenstein. Le pilote vous attendra à 14h15 à l'arrêt du Tbus 44 (arrêt Quatre-Bras) et vous conduira au lieu de RV à 5 minutes à pied. NB : Pas de parking drève de Ravenstein, préférez les transports en commun.

En alternative, **Jacqueline THISSEN** (02 539 27 54 ou 0478 22 83 23) propose une balade de Butineurs au départ de la **gare de Boitsfort** (tram 8). Fin de la balade Place Wiener (bus 95, 17 et tram 8)

- 14 **Bernadette DEVOS** (0473 62 96 78) Réunion à **Herrmann-Debroux**, Trottoir côté LOXAM, matériel de construction. (métro ligne 5, bus 41, tram 8 )

14 En alternative, **Guy CAILLOUX** (0497 27 24 81) propose une balade de Butineurs au départ du **métro Beaulieu** (sortie côté Pont), pont reliant av. J. Cockx/av. de Beaulieu, métro 5, bus 17 et 71. Watermael-Boitsfort : parcs de la Héronnière et Tercoigne, Watermaelbeek, **place Keym** où nous pourrons boire un verre. De là, 2 solutions : soit bus 17 soit à pied (15') pour revenir à Beaulieu

21 **Jean-Pierre GALLE** (0472 24 61 37) Réunion à **Tervuren-Parc** (terminus du tram 44)

En alternative, **Myriam JAUMAIN** (0477 79 36 56) propose une promenade de Butineurs urbaine et artistique au départ du **Square des Héros** (tram 4 et 92, bus 37, 38, 41, 43 et 75)

28 **Jacqueline THISSEN** (02 539 27 54 ou 0478 22 83 23) Réunion à la place Wiener. À 1170 **Boitsfort**, devant la maison communale (tram 8, bus 17 et 95, arrêt Wiener)

En alternative, **Nadine DUQUENNOIS** (0479 80 30 23) propose une balade de Butineurs au départ du terminus du tram 44 à **Tervueren**



## **SORTIES PEDESTRES DES DIMANCHES DE JUIN**

Pour info : Yves VERSCHOREN (0476 39 91 25) ou [yvesl.verschoren@cerclepegase.be](mailto:yvesl.verschoren@cerclepegase.be)) se tient à votre disposition pour toute demande de renseignement pour toutes les randonnées.

En cas de **conditions météorologiques défavorables** (tempête, canicule...), 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.

### **ATTENTION ! NOUVELLE GRILLE DES ALLURES DE MARCHÉ !**

#### **Allures moyennes de marche**

**L** = Lente : **moins de 4 km/heure**

**S** = Soutenue : **de 4,5 à 5 km/h**

**M** = Moyenne : **de 4 à 4,5 km/h**

**R** = Rapide : **plus de 5 km/h**

**NB** : **PNI** = pique-nique intégral

**PN** = pique-nique dans un établissement

- 1 **20 km – S – Jean-Marie VAN HANDENHOVE** (02 479 72 17 après 20h). **De Theux à Spa**. RV à 7h45 à la gare de Bruxelles Central et départ du train à 8h01 pour Verviers Central (dir. Eupen), arrivée à 9h22 et correspondance à 9h42 pour Theux (dir. Spa), arrivée à 10h01. Theux, La Machine, Becco, **La Reid (PN)**, La Charmille, Thier d'Aihé, Winamplanche, Spa. Retour de Spa : ..h50\*.

\* Modifications d'horaires en cas de travaux (le cas en ce moment !) et remplacement par un bus ;

- 8 **18-20 km – L – Patrick VERMEULEN** (0491 76 23 23 après 18h). **Un autre regard sur Anvers**. RV à partir de 8h00 à la gare de Bruxelles Central et départ du train pour Anvers Central à 8h31, arrivée à 9h20. Ensuite, tram De Lijn 24 jusqu'à Havenhuis. Eilandje, MAS, Brouwersvliet, visite de l'Église Saint-Paul (**PN au sec à déterminer**), Diva-Ruien, Vlaeykensgang, Modemuseum, Roosmalenhuis, Quartier Zuid, parcours Horta et ses 5 musées, Cours de justice. Reprise du tram De Lijn jusqu'Anvers Central.

Pour tous : Billet SNCB aller-retour pour zone Anvers et carte ou abonnement De Lijn.

- 15 **22 km – S – Yves VERSCHOREN** (0476 39 91 25 ou yves.verschoren [AT]cerclepegase.be). **Le plateau des Hautes Fagnes (Baraque Michel – Botrange – Fagne Wallonne)**. RV à la gare de Bruxelles Central à 7h40. Départ du train pour Verviers Central (dir. Eupen) à 8h01, arrivée à Verviers Central à 9h22 et bus 390 à 9h45 (dir. Rocherath) pour la Baraque Michel, arrivée à 10h09. Baraque-Michel, Chapelle Fischback, Mont-Rigi, Fagne de la Poleur, Signal de Botrange, **Centre Nature de Botrange (PN – distributeur de boissons)**, et retour par la Fagne Wallonne vers la Baraque-Michel). Retour de la Baraque-Michel en bus : E23 à 16h45 vers Eupen ou 390 à 16h55 vers Verviers. Billet WE ou Standard Multi vers Eupen (et achat sur place du ticket TEC). Train à Eupen : ..h17 ou Verviers-Central : ..h38, arrivée à Bruxelles-Central : (+ 1 h)55.

Alternative si retard du train ou conditions météo défavorables (dans le même kilométrage) :

1) **Hockai – Spa** : à Verviers Central : bus 395 de 9h40 ou 11h40 vers **Hockai (± 30 min : PN au Café Ardennais)** et retour vers Spa par le bois de Nivezé ou le Ravel ;

2) **Circulaire au départ d'Eupen (PNI)**

**22 36 km – R+ – Laurent VAN CANEGHEM** (tél. 0477 43 02 83 ou laurent.vancaneghem[AT]gmail.com) : **Grand Tour de la Forêt de Soignes**. Après une année d'interruption, retour du grrrrrand tour de la Forêt de Soignes. **36 km à une allure très rapide**. RV à la station de métro Herrmann-Debroux (en surface) à 8h30 (terminus du métro 5, arrêt du tram 8 et de divers bus STIB, De Lijn et TEC). **Départ à 8h40 précise ! PN à Groenendaal** à l'Ariosa Horse's Club (après +/- 22 km). Possibilité d'arrêter à ce stade (trains et bus à Groenendaal pour Bruxelles). Arrivée à Boisfort, Place Wiener. Tram 8 pour Louise ou Herrmann-Debroux ainsi que divers bus STIB.

**29 25 km – S – Gisèle VANGRUNDERBEECK** (tél. 0475 85 13 76 ou gisèle.vangrunerbeeck[AT]gmail.com ). **La Westkust de Nieuport à La Panne**. RV à 7h40 à la gare de Bruxelles Central et départ du train à 7h56 pour Ostende, arrivée à 10h15 (possibilité de prendre le train à Bruxelles Nord à 7h51 ou à Bruxelles Midi à 8h03). Ensuite, tram De Lijn vers Nieuport. Randonnée à travers les dunes et la plage. **PN**. Retour de La Panne/Adinkerke à ..h27, un train toutes les heures.

Attention : marche à un rythme soutenu ! - 5 km/h

# ARTICLE(S) D'INTERET GENERAL



## La saison des tiques est de retour !

*Comment se protéger contre les morsures ?*

Les tiques affectionnent particulièrement les hautes herbes, les fougères et les tapis de feuilles mortes des jardins ou forêts, ainsi que les endroits ombragés. Le message à retenir est donc : prévenir, inspecter, réagir et surveiller.

- **Prévenir** : Il convient de porter le plus possible des vêtements couvrants (manches longues, pantalons, chaussures hautes, etc.).
- **Inspecter** : Après avoir passé du temps dans la nature (bois ou jardin), il faut inspecter méticuleusement tout le corps de haut en bas, particulièrement dans les plis du corps.
- En cas de morsure, il faut alors **réagir**. Enlevez la tique avec une pince adaptée sans en comprimer le corps et désinfectez la zone de morsure.
- Il convient ensuite de **surveiller** la zone de morsure pendant 30 jours. Si une rougeur grandissante, de la fièvre ou des symptômes grippaux sont constatés, il faut impérativement consulter un médecin généraliste en mentionnant avoir récemment enlevé une tique

**Source:** [La saison des tiques est de retour ! Vous avez été mordu ? Signalez-le et envoyez la tique à Sciensano pour analyse | sciensano.be](#)

## Lignes de conduite lors de nos sorties avec Pégase

- **Responsabilité.** Le Cercle Pégase ASBL existe grâce à la participation d'organisateur·s 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>)
  
- Lors des **PN ou autres pauses dans un établissement**, il est OBLIGATOIRE de commander une boisson ! Nous sommes heureux d'être accueillis dans ces lieux et devons respecter le commerce. Et, soyez sympas, ne sortez pas votre gourde du sac à dos.
  
- Les animaux ne sont pas admis.
  
- **Photos.** Le règlement sur le respect de la vie privée prévoit que chacun donne son accord pour figurer sur des photos susceptibles d'être publiées. Lors de nos sorties, souvent des photos sont prises par des participants. Le Cercle Pégase en publie certaines sur son site et sur Facebook. Si vous ne souhaitez pas figurer sur une de ces images, n'oubliez pas de prévenir le photographe ! Pour les photos de groupe où le photographe demande aux participants de se regrouper, on suppose que tous ont automatiquement donné leur accord. Les photos ne peuvent pas porter des commentaires qui font référence à des personnes.
  
- **Sécurité routière.** Trop souvent nous avons tendance à nous disperser et ainsi à nous mettre, tout comme les autres usagers de la route, en danger.  
Petit rappel (sur base de code de la route relatifs aux piétons) :
  - Lorsque les randonneurs empruntent la chaussée, ils doivent se tenir le plus près possible du bord de celle-ci, tous du même côté (de préférence du côté gauche dans le sens de leur marche, sauf circonstances exceptionnelles). En tout cas, toujours suivre les directives du pilote.
  - Lorsque les randonneurs empruntent la piste cyclable, ils doivent céder le passage aux usagers de bicyclettes et de cyclomoteurs.
  - Les cyclistes doivent TOUJOURS rouler à droite, de préférence en file indienne.



# 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>