PUBLICATION OFFICIELLE

119ème ANNEE
AOUT 2025
N°8

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[AT]cerclepegase.be - Tél : 0473 56 56 81
https:// www.cerclepegase.be

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

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

PUBLICATION OFFICIELLE : Anca CUCU
Courriel : anca.cucu[AT]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 7 août 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……7

Babbelcafé ……..9

Sorties cyclistes……..…….……..….…9

Sorties pédestres des mercredi ……..……..…..…..…....11

Sorties pédestres des samedi ……..…….....14

Sorties pédestres des dimanche …….……..…....16

Articles d'intérêt général ……..17

Lignes de conduite lors de nos sorties avec Pégase …….……..……20

A VOS AGENDAS !

VENDREDI 3 OCTOBRE **2025**

Journée des pilotes et bénévoles – Bastogne War Museum

Infos : page 7

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

COMPLET, LISTE D'ATTENTE OUVERTE

Infos et inscription : Michel ARDUI (0474 43 22 41 ou michelardui[AT]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

1 PLACE DISPONIBLE POUR UN HOMME

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

Pégase et les nouveaux médias …

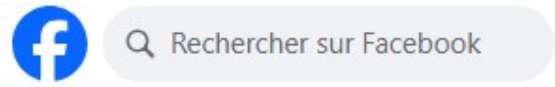
Aujourd'hui, nos nouveaux adhérents ont, de plus en plus souvent, découvert le Cercle Pégase par le biais d'internet.

C'est pourquoi nous souhaitons augmenter notre visibilité dans les nouveaux médias tels que **Facebook** ou **Instagram**.

Ceci nous permettra également de toucher les nouvelles générations. Plusieurs actions sont en cours dans ce but.

Et VOUS pouvez nous aider en suivant la procédure qui suit :

1. Cliquer sur la loupe « recherche » sur Facebook



2. Taper « cerclepegase »
3. Cliquer sur

4. Ainsi vous verrez les publications précédentes de Pégase et aussi les futures lors de vos consultations ultérieures.
5. Lors de ces consultations cliquer sur « partager » ensuite sur « partager sur le FIL » et encore une fois sur « Partager »

A bientôt sur les nouveaux médias

INSTAGRAM

Vous prenez des photos pendant les randos, les parcours cyclo et les autres activités ? Vous aimeriez les faire partager sur la page Insta de Pégase ?
Voici comment faire :

Le Cercle Pégase dispose désormais d'une page **Instagram** qui va permettre à chacun d'avoir des instantanés des différentes activités de pégase.
Vous pouvez la voir sur https://www.instagram.com/cerclepegase/

Les photographes qui veulent partager leur créativité peuvent transmettre une photo par activité à l'adresse mail (insta [AT] cerclepegase.be).

Il faut y ajouter **le lieu de l'activité, la date, la catégorie** (12, 15, 18, 25 km, rando cyclo, butineurs…) ainsi que **les prénoms du / de la pilote et du / de la photographe**.

Elle sera publiée dans les plus brefs délais et aidera ainsi à faire connaître les multiples activités de Pégase.

S'il y a plusieurs photographes sur une activité, il faudra s'entendre sur qui va envoyer la photo du jour, l'idéal étant de le faire chacun(e) à son tour.

Vous pouvez aussi vous y abonner en créant un compte Instagram à partir de votre Facebook. Comment faire :
https://www.facebook.com/help/instagram/155940534568753/?locale=fr_FR)
ou directement via Instagram.

SOUS LA LOUPE

SORTIE CULTURELLE

JEUDI 14 AOUT – Courtrai (Kortrijk)

Raymond KEGELS vous propose de (re)découvrir la ville de Courtrai.

Au programme :

Matinée : Visite du béguinage de Courtrai. Fondé en 1238 et inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco en 1998, celui-ci est situé à deux pas de la place du marché du centre de Courtrai.

Ensuite, direction de la Lys. Nous aurons l'occasion d'admirer les tours médiévales du Broel.

PN ou Lunch dans un des nombreux établissements le long de la Lys.

Après-midi : *Abby Kortrijk* est un musée d'arts plastiques ludique, accessible et pluriel**.** En collaboration avec un réseau diversifié d'organisations, de créateurs et de communautés, et avec l'art comme langue universelle, il explore ce qui nous définit et nous unit en tant qu'êtres humains, par-delà les frontières, les générations et les cultures.

RV à la gare de Bruxelles Central à 9h00 et départ du train IC 430 à 9h28 (Bruxelles Nord à 9h23, Bruxelles Midi à 9h37), arrivée à Courtrai à 10h41. Retour : 2 trains/h.

Prix visite du musée : 12 € et gratuite avec le Pass Museum
Inscription: Raymond KEGELS (0475 24 55 58).

VENDREDI 3 OCTOBRE - BASTOGNE WAR MUSEUM

Le Cercle Pégase vous invite à rejoindre nos pilotes et bénévoles pour une journée de visite du Bastogne War Museum.

Transport en car offert par le Cercle Pégase.

<u>Au programme</u> :

RV à 7h40 au parking de la station de métro Delta (ligne Herrmann-Debroux) et départ à 8h vers le Bastogne War Museum (2 heures de route).

- 10h30 – 13h00 : Bastogne War Museum (Indoor) - Visite du musée et Générations 45 : +/-2h30 de visite pour le musée et Générations 45 avec audioguide accessible en 4 langues (FR, NL, DE et EN) ;
- 13h00 – 14h30 : déjeuner avec un menu de 3 services :
  - ✓ Apéritif : Kir ou apéritif non alcoolisé (à préciser lors de l'inscription !)
  - ✓ Entrée : Salade Patton (crème, lardons, vinaigrette, tomates) ;
  - ✓ Plat : Boulettes sauce chasseur et röstis ;
  - ✓ Dessert du jour ;
- 14h30 : départ en bus pour le champ de bataille du « bois Jacques » (± 4 km du musée). Visite de 14h45 à 15h15 avec l'application de réalité augmentée Bois Jacques (Outdoor) ;
- 15h20 : départ en bus vers le « Bastogne War Rooms » ;
- 15h30 – 16h30 (New 2024) : Visite des « Bastogne War Rooms » (Indoor) » avec audioguide : la cave Mc Auliffe, sur le site de l'ancienne caserne militaire, à quelques km du musée (Rue de La Roche 40) : +/-1h de visite ⇒ avec audioguide accessible en 4 langues (FR, NL, DE et EN).

Ensuite, retour en car vers Bruxelles, arrivée vers 20h00 sous réserve des aléas de la circulation.

Inscription obligatoire pour le 31 août au plus tard auprès de Sophie Hanssen (sophie.hanssen[AT]cerclepegase.be).

Prix : 45 € (repas et visite) à payer sur le compte IBAN BE40 0000 1472 1263 du Cercle Pégase (BIC GEBABEBB). **Attention ! Attendez svp d'abord la confirmation de votre inscription avant de payer !**

BABBELCAFE

Raymond KEGELS (0475 24 55 58) vous convie à un babbelcafé **le jeudi 21 août** à partir de 18h au café **« Au Laboureur »**, rue de Flandre 108 à 1000 Bruxelles. Venez nous rejoindre pour prendre un verre, échanger, papoter, discuter de nos projets de randos … Bref, venez babbeler avec nous.

SORTIES CYCLISTES D'AOUT

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 3 août – Nadine VANDERWAEREN – 44 km. Difficulté : facile. Départ à 10h. RV : métro **Roodebeek**. Direction Louvain pour un PN inédit : « Hapje Tapje » – un parcours culinaire au cœur de la ville. Infos : https://hetgrootverlof.be/hapje-tapje?tags%5B0%5D=84.
Inscription : sms au 0467 04 29 79 ou vanderwaerennadine[AT]gmail.com

Dimanche 10 août – **Nadine BRUNELLE** – 48 km. Difficulté moyenne. Départ à 10h. RV : terminus du tram 8 à métro **Roodebeek**. Belle balade direction Diegem et le parc de Sterrebeek.
Inscription : sms au 0477 630 321 ou nadinebrunelle[AT]hotmail.com.

Dimanche 17 août – **Sophie HANSSEN** – 50 km. Difficulté : moyenne. Départ à 10h. RV : **rue du Monument (parking derrière l'église) à 4280 Lens-Saint Remy (Hannut)**. Nous suivons la route des châteaux en Hesbaye et le Haut-Geer.
Inscription : sms au 0472 263 836 ou sophie.hanssen[AT]hotmail.com

Dimanche 24 août – **Anne MORLION** – 60 km. Difficulté : facile. Départ à 10h. RV : **Tramlaan 8, 1861 Wolvertem (Meise).** Parking gratuit à côté de la statue de Eddy Merckx. Belle sortie dans le Brabant en passant par la réserve naturelle de Vlassenbroek.
Inscription : sms au 0472 203 418

Dimanche 31 août – Renaat JESPERS – 46km. Difficulté : facile. Départ à 10h. RV : **Provinciaal Domein Het Leen, Gentsesteenweg 80, 9900 Eeklo**. A la fin de la balade nous faisons une petite visite de l'arboretum dans le domain provincial.
Inscription : sms au 0484 11 53 93 ou renaat.jespers[AT]cerclepegase.be

SORTIES PEDESTRES DES MERCREDIS D'AOUT

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 MARCHE !

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 **!**

6 **12 km – L** – **Raymond KEGELS** (0475 24 55 58) Balade en boucle dans la vallée verte de **Erps-Kerps**. **PN** au centre Nature de Silsomcafé, à **Erps-Kwerps**. RV à la gare de Bruxelles Central pour le train S2 3658 de 9h34 direction Louvain (Bruxelles Midi à 9h30, Bruxelles Nord à 9h40) arrivée à la gare de Erps-Kwerps à 10h06 et départ de la promenade. Trains de retour, 2 par heure

15 km – M – Thierry LAPLANCHE (0472 35 89 56) Rando en ligne : **Lens**-Brugelette-Maffle Départ : Bruxelles Nord à 9h01, Bruxelles Central à 9h06, Bruxelles Midi à 9h14. Changement à Ath (A 9h53 – D 9h59). Billet aller-retour pour Lens. Départ de Lens gare à 10h16 vers la Croix-St-Ghislain **PN** à Brugelette (km 8) café Union, Gd place 13 (tél 0493 588218) Possibilité de reprendre le train. Nous poursuivrons par : Attre, Pont des Trois Fontaines, Chapelle de Ladrie pour arriver à Maffle gare (retour via Ath h55 ou Jurbise h13)

6 **18 km – S – Rudi DE MOOR** (0469 25 43 23) Randonnée en ligne et sportive : sentiers étroits et escarpés, dénivelées jusqu'à 16%. Départ de la gare de **Thuin** à 10h45 vers la gare de Hourpes (tant que cet arrêt subsiste !). Ticket AR Thuin. Train IC 2030 en direction de Charleroi-Central : Bruxelles Nord à 9h02, Bruxelles Central à 9h07, Bruxelles Midi à 9h15. Arrivée à Charleroi Central à 10h06. Correspondance S6319806 en direction de Maubeuge (FR) à 10h24, Hourpes à 10h39. Arrivée à Thuin à 10h43. Conseil pour les automobilistes : garer à Hourpes au croisement de ces trois rues : Buvette d'Hourpes, chemin de Beaufaux et rue des Bonniers et prendre le train de 10h39. **PN**: café La Terrasse, 4 place des Combattants, 6111 **Landelies** (071 51 13 49)

25 km – S – Christine HAUBURSIN (0484 59 96 51). **Parc national de la Haute Campine.** Réunion gare de Bruxelles Central à 7h05. Départ en train à 7h16 (Bruxelles Nord 7h22) pour Genk (A. 8h53) où bus De Lijn 44 à 9h00 pour **Maasmechelen.** Arrivée 9h18. Découverte de la Mechelse Heide, haut lieu de la lande et point naturel le plus élevé de cette réserve naturelle – Grote Heide et ses pins – Kattevennen bos-Genk. **PNI**. Retour en train de Genk à 17h06. Arrivée Bruxelles Central à 18h44

13 **12 km – L – Monique JUSTIN** (0497 91 62 41) Départ de **Sint-Joris-Weert** à 10h15. Train IC3608 direction Leuven, gare de Bruxelles Midi à 9h11, Bruxelles Central à 9h16, Bruxelles Nord à 9h22. Arrivée à Leuven à 9h40. De là, train à 9h55 direction Sint-Joris-Weert, arrivée à 10h09 et départ de la promenade à 10h15. **PN** à **Oud Heverlee**. Soit de Zoete Bron, soit in De Molen. Possibilité de quitter au PN, ¼ d'h de marche jusqu'à la gare de Oud Heverlee

15 km – M+L – Raymond KEGELS (0475 24 55 58) Balade en boucle dans le Brabant Flamand au départ de la gare de **Liedekerke**. **PNI/PN** au café Het Sas à Liedekerke Kaaistraat 2 Liederkerke. RV à la gare de Bruxelles Central pour le train en direction de Hillegem à 9h35 (Bruxelles Nord à 9h31, Bruxelles Midi à 9h43) à Liedekerke à 9h58. Parking dans les environs de la gare. Train de retour : 4 trains par heure

18 km – S – Patrick MAERTEN (0477 94 94 43). Départ à 9h45 de **Arrêt Sint-Martens-Lennik Dorp**. Bus De Lijn R42 - départ du quai 9 – gare de Bruxelles Midi à 8h57 et arrivée à 9h42 à l'arrêt 304523 - Brusselsestraat, 19. **PN** : café De Pajot, Donkerstraat, 26 - 1750 Gaasbeek (025 324 770)

26 km – R – déniv. +650 m - Richard DAVAL (0477 42 07 69). **Grupont** – Jemelle. Réunion à la gare de Bruxelles Luxembourg à 7h40. Départ en train (direction Luxembourg) à 7h56 (Bruxelles Midi à 7h33, Bruxelles Central à 7h38, Bruxelles Nord à 7h44) pour Rochefort-Jemelle (A. 9h27) et correspondance à 9h35 pour **Grupont**. Arrivée 9h43. Grupont – Fourneau St Michel – Nassogne – **Forrières (PN** à l'Estaminet, km 17) – Sitette – Bois des Tailles – Jemelle. Retour en train à 16h31 ou 17h36. Arrivée Bruxelles Luxembourg à 18h05 ou 19h05

20 **12 km – L – Carine VASSART** (0497 44 13 81) Promenade en ligne de **Sint-Joris-Weert** à Archennes. RV à Herrmann-Debroux pour prendre le bus De Lijn X77 à 9h22 jusqu'à l'arrêt Sint-Joris-Weert Station. Départ de la randonnée à 10h00. **PN** au café Le Val Fleuri à **Florival**. Possibilité de quitter au PN en prenant le train pour Wavre à 13h45 et puis les bus Express TEC E11 vers Delta ou E12 vers Woluwe. Prévoir : abonnement De Lijn et TEC. Le ticket Archennes-Wavre sera acheté sur place (2,50 €)

15 km – M – Guy CAILLOUX (0497 27 24 81) RV à la gare de Bruxelles Nord ou à Rogier à 9h25. Bus R30 à 9h42 (9h45) pour **Grimbergen**, Stelplaats. Le pilote monte dans le bus à De Wand à 10h06. Arrivée à Grimbergen, Stelplaats à 10h22. Vallee du Maalbeek, Lintbos, canal de Willebroeck. PN Taverne Den Bogaet, **Dorpstraat** 11. Retour bus R30 ou R31

18 km – S – Béatrice VANDERELST (0499 39 10 98). Départ de la gare de **Sint-Joris-Weert** à 10h10 (parking aisé). Train vers Leuven (IC direction Genk) : Bruxelles Midi à 9h11, Bruxelles Central à 9h16, Bruxelles Nord à 9h22. Arrivée à Leuven à 9h40. Correspondance pour Sint-Joris à 9h55 (direction Ottignies), arrivée à 10h09. Rando vers la Hêtraie - forêt de Meerdael - sablière de Nethen - étang de Pecrot. Retour en longeant la Dyle par bois et prairies. Possibilité de quitter à la gare de Pécrot. **PN** à l'étang de **Pécrot**.

24 km – S – Christine HAUBURSIN (0484 59 96 51). **Boucle à Han-sur-Lesse.**

Réunion à la gare de Bruxelles Luxembourg à 7h40. Départ en train à 7h56 (Bruxelles Central à 7h38, Bruxelles Nord à 7h44) pour Rochefort-Jemelle (A. 9h27) où bus TEC 29 à 9h45 pour **Ave-et-Auffe**. Arrivée 10h08. Ave – Resteigne – Belvaux – **Grand Sart (PNI)** - Fond St Martin – So Hère – Han. Retour en bus TEC 29 à 17h07 pour Jemelle gare (A. 17h21) et train pour Bruxelles à 17h36. Arrivée Bruxelles Luxembourg à 19h05. NB : La pilote prend le train à Bruxelles Schuman (7h52)

27 **12 km – L – Eddy BLOCKMANS** (0473 65 13 07) Départ 10h10 **Alsemberg Centre Culturel** De Meent (Gemeenveldstraat 34,1652 Alsemberg) : Bus De Lijn 153, à la Roue à 9h37, shopping Drogenbos à 9h48, gare Uccle Calevoet à 9h54, arrêt Sint Victor,1652 Alsemberg à 10h06 (parking possible CC De Meent Gemeenveldstraat). **PN Dworp** manège Padenborre. Possibilité de quitter au PN, De Lijn R54 15 minutes à pied vers arrêt Huizingen Menisberg

15 km – M – Lut DE GREEF (0498 61 21 87) Départ à 10h45 de la gare de **Heide** (Heidestatieplein à 2920 Kalmthout). Train en direction d'Anvers Central à la gare de Bruxelles Midi à 9h20, Bruxelles Central à 9h25, Bruxelles Nord à 9h33. Arrivée à Heide à 10h42. RV au deuxième wagon. Le pilote montera à Malines. **PN** à **Putte** (Pays Bas) au De Heusche Bollaert

27 **20 Km – S – déniv. +600 m - Richard DAVAL** (0477 42 07 69). De **Dinant** à Godinne (en ligne, de gare à gare). Train IC2508 vers Dinant à : Bruxelles Schuman à 8h33, Bruxelles Luxembourg à 8h38, Etterbeek à 8h42. Dinant à 10h03. **PN** au km15 à **Yvoir**, au café du Parc. Retour depuis Godinne (train à l'heure 10')

26 km – S – Jean-Pierre DEKENS (0497 88 37 38). **Mariembourg en boucle.** Réunion à la gare de Bruxelles Central à 6h55. Départ en train à 7h07 (Bruxelles Nord à 7h02 ; Bruxelles Midi à 7h15) pour Charleroi où train à 8h21 pour **Mariembourg.** Arrivée à 9h13. Mariembourg – Nismes – Walleu – Olloy – **Vierves (PNI,** km 15,5**)** – Dourbes – Mariembourg. Retour en train à 16h48 (via Charleroi). Arrivée à Bruxelles Central à 19h24

SORTIES PEDESTRES DES SAMEDIS D'AOUT

Pour info :
Speedos **–** Robertine CLARK : robertine.clark[AT]cerclepegase.be
Butineurs **–** Marion SCHUBERTH : marion.schuberth[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.

2 **Christine HAUBURSIN** (0484 59 96 51) Réunion à la **gare de Groenendael**, Groenendaalsesteenweg 1560 Hoeilaart. Parking aisé. Train S8 6562 (direction Ottignies) à 13h48 gare du Midi, 13h52 Central, 13h58 Nord, 14h06 Schuman, 14h08 Luxembourg, 14h13 Etterbeek, 14h18 gare de Boitsfort et arrivée 14h22 OU bus TEC 366 (direction Rixensart) à 13h55 à Flagey Ixelles, 14h09 gare de Boitsfort, arrivée 14h17 arrêt Melkerij.

En alternative, **Nadine DUQUENNOIS** (0479 80 30 23) propose une balade de Butineurs au départ de la station de métro **Herrmann-Debroux**. Le parcours passera par le domaine de **Rouge-Cloître** (métro ligne 5, tram 8, bus 41)

9 **Christine HAUBURSIN** (0484 59 96 51) Réunion à Auderghem-**Trois Couleurs**, angle avenue de Tervuren/avenue I.Gérard (tram 44 arrêt Trois Couleurs)

En alternative, **Myriam JAUMAIN** (0477 79 36 56) propose une nouvelle balade de butineurs sur le thème « **Bruxelles vue par les peintres** », promenade en ligne, pour voir ce que sont devenus maintenant des maisons, des rues, des monuments immortalisés par des peintres aux siècles précédents. Départ : **Place Sainte Catherine** (sur les marches de l'église). Arrivée : **Boulevard Baudouin** (métro ligne 1).

16 **Raymond KEGELS** (0475 24 55 58) Réunion à **la gare de Jette**, place Cardinal Mercier (tram19, bus 14 et 88 ou à 5 minutes à pied les trams 51 et 93 (arrêt cimetière de Jette)

En alternative, **Guy CAILLOUX** (0497 27 24 81) vous propose une balade de butineurs au départ de **l'arrêt Jules César des trams 39 et 44** (Carrefour avenue Jules César X avenue de Tervueren). ATTENTION : ce sera une marche en ligne. Parc de Woluwe, Promenade Verte, forêt de Soignes, fin à la **place Wiener** où l'on pourra se désaltérer. De là, tram 8 vers Roodebeek, descendre au Musée du Tram où tram 39 ou 44 vers Montgomery (avec passage à l'arrêt Jules César.)

23 **Jacqueline THISSEN** (02 539 27 54 ou 0478 22 83 23) Réunion à **Tervuren-Parc** (terminus du tram 44)

En alternative **Christiane CLOETENS** (0478 47 00 62) propose une balade des Butineurs en ligne à Woluwe-Saint-Lambert. (Quartier Kapelleveld, Jardin Plantes Médicinales, balade le long de la Woluwe...). Départ : devant la **station de métro Kraainem**, les terminus des bus 79, 77 et 76 - De Lijn R80. Fin : Devant le **Woluwe Shopping Center** Boulevard de la Woluwe 70 - bus 29, 42, 45 - tram 8, métro ligne 1 station Roodebeek

30 **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 en ligne au départ de la **Place Rogier** (métro lignes 2 et 6, tram 4, 10 et 55, bus 58, 61, 70 et 88) Fin de la balade à **Neder-over-Heembeek** (tram 10, bus 47, 53 et 56)

SORTIES PEDESTRES DES DIMANCHES D'AOUT

Pour info : Yves VERSCHOREN (0476 39 91 25) ou yves.verschoren[AT]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 MARCHE !

Allures moyennes de marche

L = Lente : moins de 4 km/heure
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

3 **19 km – R – Patrick MAERTEN** (0477 94 94 43) **Anderlecht et le Brabant Flamand.** Départ à 10h00 du cimetière d'Anderlecht, av. du Soldat Britannique. Métro ligne 5, arrêt Eddy Merckx, sortie à l'arrière de la station (5 minutes à pied du cimetière). **PN** au café De Merselborre, Schaliestraat 2 à 1602 **Vlezenbeek** (GSM : 0499 18 99 19)

10 **26 km – S – Gisèle VANGRUNDERBEECK** (0475 85 13 76 ou gisele.vangrunerbeeck[AT]gmail.com). **De Blaton à Erbisoeul.** RV à la gare de Bruxelles Central à 7h45. Train IC 1929 en direction de Tournai à 8h06 (Bruxelles Nord à 8h01, Bruxelles Midi à 8h11). Correspondance à Tournai IC 3809 en direction de Tamines, arrivée à Blaton à 9h48. Harchies, Mer de Sable, forêt de Stambruges (réserve naturelle), Villerot. Retour d'Erbisoeul via Ath avec le train de 17h32, arrivée à BruxellesCentral à 18h55. **PNI**

17 **22 km – S (déniv. +600 m) – Laurent VAN CANEGHEM** (0477 43 02 83 ou laurent.vancaneghem[AT]gmail.com) **De Namur à Lustin.** RV à la gare de Bruxelles Schuman à 8h40. Départ du train pour Luxembourg à 8h52 (Bruxelles Central à 8h37, Bruxelles Nord à 8h43, Bruxelles Luxembourg à 8h56), arrivée à Namur à 9h43. Retour de Lustin en train à ..h31 pour Bruxelles, arrivée à Bruxelles Schuman à ..h(+1:40), Bruxelles Luxembourg, ..h(+1:37), Bruxelles Nord ..h(+1h49), Bruxelles Central, ..h(+1:53). Billet WE pour Lustin. **PNI**

24 **22 km – S – Jean-Marie VAN HANDENHOVE** (02 479 72 17 après 20h). **De Godinne à Dinant.** RV à 7h40 à la gare de Bruxelles Central et départ du train à 8h07 pour Godinne (dir. Dinant), arrivée à 9h34. Godinne, Bois de Tricointe, Ferme de Venatte, Bauche, Le Bocq, **Purnode (PN)**, Dorinne, Awagne, Bois de l'Abbaye, Fonds de Leffe, Dinant. Retour de Dinant : ..h38, arrivée à Bruxelles Central : (+2)h23

31 **17 km – M – André JONAS** (0494 76 69 18) **Randonnée circulaire en Forêt de Soignes.** Départ à 10h30 de la gare de Boitsfort à l'arrêt du tram 8. Retour à la place Wiener. **PN** à **Groenendaal** à l'Ariosa Horse's Club Groenendaalsesteenweg 141

ARTICLE(S) D'INTERET GENERAL

Comment optimiser son énergie en randonnée

Que vous soyez randonneur débutant ou confirmé, optimiser son énergie est essentiel pour profiter pleinement du parcours sans s'épuiser trop vite. Voici quelques conseils pour marcher plus longtemps tout en réduisant la fatigue.

Bien gérer son rythme

L'une des erreurs courantes en randonnée est de partir trop vite. Pour éviter l'épuisement :

- **Adoptez un rythme constant :** marchez à une allure où vous pouvez parler sans être essoufflé.
- **Utilisez la méthode du pas régulier :** adaptez votre foulée au terrain, en évitant les à-coups.
- **Faites des pauses intelligentes :** arrêtez-vous toutes les heures pour vous hydrater et reposer vos muscles, mais évitez de trop longues interruptions qui cassent le rythme.

Choisir et ajuster son équipement

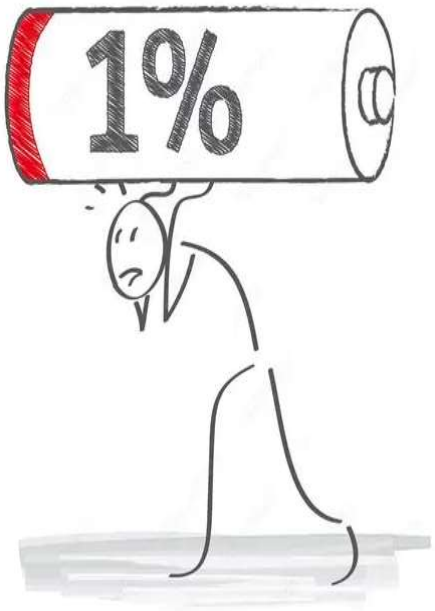
Un équipement mal adapté peut rapidement devenir un fardeau. Veillez à :

- **Porter des chaussures adaptées** : choisissez des chaussures de randonnée confortables, bien ajustées et adaptées au terrain.
- **Alléger votre sac :** ne transportez que l'essentiel et répartissez bien la charge pour éviter les déséquilibres.
- **Utiliser des bâtons de marche :** ils réduisent la pression sur les jambes et améliorent l'équilibre.

Adopter une bonne alimentation et hydratation

Le manque d'énergie et la déshydratation sont des causes majeures de fatigue. Pour y remédier :

- **Hydratez-vous régulièrement :** buvez avant d'avoir soif, environ 500 ml par heure d'effort.
- **Mangez des aliments énergétiques :** privilégiez les fruits secs, les oléagineux et les barres céréalières.
- **Évitez les repas trop lourds :** favorisez des collations fréquentes plutôt qu'un grand repas qui ralentit la digestion



Optimiser sa technique de marche

Une bonne posture et une technique efficace permettent de marcher plus longtemps avec moins d'effort :

- **Adoptez une posture droite :** évitez de vous pencher trop en avant, ce qui fatigue le dos.
- **Utilisez une foulée naturelle :** ne forcez pas les enjambées, gardez une cadence régulière.
- **Respirez profondément :** oxygénez bien vos muscles en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Gérer l'effort mental

La fatigue n'est pas que physique, elle est aussi mentale. Pour rester motivé :

- **Fixez-vous des objectifs intermédiaires :** fractionnez le parcours en petites étapes.
- **Profitez du paysage :** détournez votre attention de la fatigue en admirant votre environnement.
- **Marchez en bonne compagnie :** la conversation aide à garder le moral et le rythme.

En cas de coup de chaleur :

Les effets du soleil qui tape sur la tête entraînent une surchauffe… c'est le coup de chaleur, voire l'insolation. Les bons réflexes à adopter :

- Portez toujours de quoi protéger votre tête du soleil.
- Dès les premiers symptômes de surchauffe (mauvaise humeur, frissons), arrêtez-vous. Faites-en part à votre groupe.
- Mettez-vous à l'ombre, asseyez-vous et stoppez tout effort. Il s'agit de faire baisser la température.
- Otez vos chaussures et vos chaussettes pour laisser évacuer la chaleur.
- Versez de l'eau sur les endroits stratégiques comme la nuque, la tête et les chevilles pour faire baisser la température.
- Buvez, à petites gorgées régulières.
- Attendez que le malaise passe et mangez quelque chose pour reprendre des forces

Extraits de l'article Comment réduire la fatigue et marcher plus longtemps en randonnée ? - Mon séjour en montagne et du « Petit guide pratique du randonneur à pied », Côme Saint-Dizier, ed. Chamina

Lignes de conduite
lors de nos sorties avec Pégase

- **Responsabilité**. 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)

- 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

https://www.instagram.com/cerclepegase/