



## Organe du CERCLE PÉGASE

SOCIÉTÉ ROYALE — FONDÉE EN 1906

ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DU CYCLOTOURISME

SECRETARIAT : R. Mayné, b<sup>d</sup> Maurice Lemonnier, 52a, Bruxelles.  
Tél. : 12.81.45.

TRESORERIE :  
Fernand STOCK, rue de la Victoire, 219,  
Tél. : 37.37.88.

COMPTE CHEQUE POSTAL : N° 1472.12.  
Cercle Pégase, Bruxelles.

Les articles n'engagent que leurs auteurs.

## D'UN DE CES DURS

Répondant à votre appel lancé dans le bulletin du mois que je viens de recevoir je m'empresse de vous répondre au sujet du ravitaillement dans les longues randonnées, brevet, etc.

Il faut d'abord respecter 3 grands principes qui sont : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif, se reposer avant d'être fatigué, seulement dans le premier point et qui je crois est le plus important une certaine façon de manger s'impose et qui est : avant le départ, 2 heures, afin d'assimiler un léger repas tel que un steak saignant accompagné de 2 ou 3 tomates et de pain, un dessert de fruits vous donnera les sels nécessaires à la digestion.

Au départ un léger tonique tel que café, thé anglais par exemple ne saurait que faire du bien, pendant l'épreuve, ou la randonnée il faut et c'est là le principal, manger par petites bouchées mais fréquemment environ tous les 10 ou 15 kilomètres des choses assimilables telles que raisins secs, figues, biscuits secs, viande blanche de poulet, ou de pigeon, les petites tartes au riz sont assez employées en course. Les oranges et les bananes sont des rafraîchissants. Au point de vue boisson le thé et le café léger sont recommandés, certains préfèrent l'eau additionnée de menthe, d'autres aiment mieux le pinard, mais nous ne sommes pas tous des « Vieux pelés ».

J'ajouterais que ce qui m'a incité à répondre à cet appel c'est une expérience que j'ai beaucoup répétée dans plusieurs randonnées de longue haleine et qui sont, les 24 heures d'Anvers, Bruxelles-Luxembourg et retour 1951, le Brevet Ardennais 1953 et un voyage à Lourdes en 1949 avec le copain Defraigne.

Voilà ce que je peux conseiller à ceux qui veulent prendre part aux joies et aux satisfactions de la randonnée.

MANCINI.

## ÉCHOS

CARNET BLANC. — Le 22 août 1953 notre membre Georges Kuypers a épousé Mademoiselle Angèle Comblez. Nous souhaitons aux nouveaux époux le bonheur parfait.

## Concours Photographique

### « Pégase. »

Doté de 1.500 frs de prix par M. et M<sup>me</sup> Zoll.

Deuxième prix :

M. CORNELIS.



## Assemblée mensuelle du lundi 7 septembre 1953

Nous vous prions d'assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le LUNDI 7 SEPTEMBRE 1953, à 20 h. 30', précises, au local : « *PIEDBŒUF-BOURSE* », rue du Marché-aux-Poulets, 35, Bruxelles, avec l'ordre du jour suivant :

1. Lecture du procès-verbal de l'assemblée mensuelle du lundi 3 août 1953 ;
2. Présentation et admission des nouveaux membres ;
3. Résultats de notre fête au « Domaine Provincial d'Huizingen » ;
4. Résultats du Brevet Demol ;
5. Concentration F. B. C. à Hérenthals ;
6. Journée des « Tandems » ;
7. Divers ;
8. Projection de films de voyage ;

Le Comité se réunira au local, *Piedbœuf-Bourse*, 35, rue du Marché-aux-Poulets, à Bruxelles, le jeudi 10 septembre à 20 h. 30'.



## Excursions cyclistes dominicales

*Dimanche 13 septembre 1953.* — Journée des « Tandems ». Réunion au départ des « Tandems ». L'heure et l'endroit seront communiqués à notre prochaine séance mensuelle. Forest, Uccle, Linkebeek, Beersel, Meghemheide, Huizingen (pique-nique en face de l'église) ; Bois de Hal, Grootheide, Rhode, les Espinettes, Bois. 60 kms. Pilote : M. R. De Bock.

*Dimanche 20 septembre 1953.* — « Concentration F. B. C. à Hérenthals ». — Rendez-vous à 7 h. 45', départ à 8 h., place Meiser, Louvain, Aerschot, Herselt, Olen, Herenthals, (concentration et pique-nique) ; Nylen, Lierre, Malines, Vilvorde, Bruxelles. 125 kms de bonnes routes. Pilote : M. Paul Martens.

*Dimanche 27 septembre 1953.* — Rendez-vous à 8 h. 45' au Bois de la Cambre, départ à 9 h. pour les Espinettes, Genappe, Baisy-Thy, Abbaye de Villers, (pique-nique) ; promenade dans le Bois d'Hez ; départ à 16 h. par La Roche, Court-St-Etienne, Mousty, Ohain, Forêt de Soignes, Bois. 80 kms. Pilote : M. R. De Bock.

*Dimanche 4 octobre 1953.* — Réunion à 8 h. 45', départ 9 h. à La Roue (dépôt des vicinaux, chaussée de Mons). Lennik-St-Quentin, Gooik, Neigem, Denderwindeke, Nieuwenhove, Atembeke, Grammont (pique-nique *In 't Hemelrijk*) ; Moerbeke, Gammerages, Castre, Pepingen, Vlesenbeek, La Roue. 80 kms. Pilote : M. A. Reynaerts.

## A LA FRANÇAISE

Si quelques uns d'entre vous étaient plus ou moins sceptiques, quand à la valeur des cyclos français, sachez que leur réputation de rouleur de caisse, est des mieux établie. Cette fois-ci nous nous étions mis en tête d'affronter nos amis lillois. Sachant que les formalités du départ aussitôt terminées une voiture guiderait le groupe à travers la ville, pour que nul ne se perde, c'était autour de nos machines une véritable effervescence, afin de fixer nos plaques de cadre. Pendant nos inter-

pellations. « passe moi la ficelle », « tiens mon vélo », etc., nous n'entendimes pas distinctement le traditionnel « Messieurs on part ». Mais par contre ce que l'on entendit parfaitement ce fut la pétarade de la camionnette officielle, fonçant dans les rues à toute allure. Malgré toute notre ardeur à nous mettre en selle, sauts de cowboy du plus spectaculaire effet, nous étions les derniers et avec peine on entrevoyait un groupe de cyclistes dans le lointain. C'est ainsi que commencèrent nos aventures de ce mémorable « Flandre-Artois ».