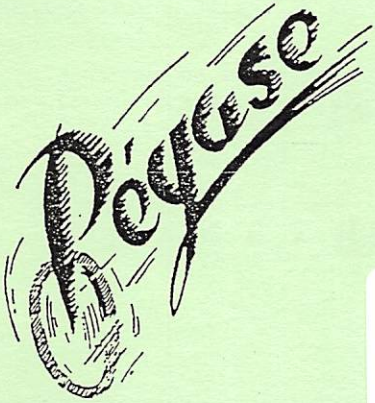
96e ANNEE
JUIN 2002
N° 6

Belgique-België
P.P.
1200 Bruxelles 20
1/3345



WERY Auguste / 1976-2953
Lijsterbessenlaan, 24
3090 OVERIJSE

PUBLICATION MENSUELLE

EXPEDITEUR - SECRETARIAT : M. A. NOOTENS
place Terdelt 2, Bte 20
1030 Bruxelles.
Tél. 02 242 41 45

BUREAU DE DEPOT : 1200 BRUXELLES 20

ORGANE DU CERCLE PEGASE

Association sans but lucratif

Fondé en 1906 - Société Royale

Affilié à la Fédération Belge du Cyclotourisme

TRESORERIE : C.C.P. 000-0147212-63 CERCLE PEGASE
Bruxelles - Tél. 02 242 41 45 - Alex NOOTENS

COTISATION : 12,00 EUR
Jeunes (moins de 31 ans) : 7,50 EUR
ASSURANCE FACULTATIVE : 1,50 EUR - pédestre
2,00 EUR - pédestre/cycliste

I M P O R T A N T

		Page
25 juin	- Visite de l'exposition "Histoires d'argent"	9
23 août	- Visite de Tongres - Inscription chez M. GOSUIN	3
24 au 29 août	- L'autre Ardenne	8

A T T E N T I O N ! ! Inscrivons-nous à temps

N'oubliez pas la séance du lundi 3 juin au cours de laquelle aura lieu la projection des dias de Jean-Marie VAN HANDENHOVE et Luc VANDERMEIREN, sujet : **"Les pays de l'Escaut"**.

2 - Les ruines mystérieuses. Inscription chez J.M. VAN HANDENHOVE. Tél. 02 479 72 17.

16 - La Transhubertine. Inscription chez L. VANDERMEIREN. Tél. 02 215 77 70.

25 - Visite de l'exposition "Histoires d'argent". Inscription chez J. GALLET **à partir du 7 juin**. Tél/fax 02 569 05 04.

23/8 - Visite de Tongres. Inscription chez M. GOSUIN. Tél. 02 672 74 67.

NOTRE ASSEMBLEE MENSUELLE DU LUNDI 3 JUIN A 20 HEURES

Réunion dès 20 heures à l'Auberge de Jeunesse Jacques Brel, rue de la Sablonnière 30 (place des Barricades) à Bruxelles. Tél. 02 218 01 87.

L'assemblée sera ouverte à 20h30 précises avec l'ordre du jour suivant :

1. Dépôt du procès-verbal de la séance mensuelle du lundi 6 mai ;
2. Présentation et admission des nouveaux membres ;
3. Inscriptions aux diverses promenades et randonnées ;
4. Exposition "Histoires d'argent" le 25 juin ;
5. Visite de la ville de Tongres le 23 août ;
6. Divers ;
7. Projection des dias de Jean-Marie VAN HANDENHOVE et Luc VANDERMEIREN. Sujet : Les pays de l'Escaut.

Le Comité se réunira le jeudi 6 juin à 20h30 chez L. & L. VANDERMEIREN, place Terdelt 2 à 1030 Bruxelles.

PROMENADES CYCLISTES DU MOIS DE JUIN

Responsables : Paul SEGAERT, Avenue de la Reine des Prés 25
1120 Bruxelles. Tél. 02 241 14 32.
Micheline BROIER, Avenue des Gerfauts 8, Bte 14
1170 Bruxelles. Tél. 02 660 95 23.

Toutes les promenades, tant le dimanche que le jeudi, sont circulaires. La distance parcourue sera déterminée par le pilote et est principalement fonction des participants (surtout le jeudi).

Le jeudi, la réunion a toujours lieu à **14h** et le départ à **14h15** précises. Durée de la promenade ± 3h.

Le dimanche, la réunion a lieu à **10h** et le départ à **10h15** précises, sauf mention spéciale. Durée de la promenade ± 2h30 le matin et 3h l'après-midi après le pique-nique.

En cas de fortes pluies, veuillez prendre contact préalablement par téléphone avec le pilote.

Concernant les **groupages**, il y a lieu de s'inscrire la veille auprès de Paul SEGAERT. Le lieu de groupage sera déterminé à chaque sortie en fonction des inscrits et de la promenade.

Dimanche 2 - Réunion place Wiener - fin du Bd. du Souverain à **Boitsfort**. Petite promenade.
Pilote : Gustave DEVARE (02 660 48 25).

Jeudi 6 - Réunion 1er parking drève de Lorraine à **Uccle**.
Pilote : Micheline ou Paul.

Dimanche 9 - Réunion église d'**Anvaing** (sortie 32 de l'A8 Halle-Tournai). PN à **Flobecq**.
Pilote : Pierre ABBELOOS (02 705 89 77).

Jeudi 13 - Réunion place Wiener - fin du Bd. du Souverain à **Boitsfort**. Pilote : Micheline ou Paul.

Dimanche 16 - Réunion église de **Perwez** (sortie 11 de l'A411). PN à **Jodoigne** "Au Tonneau", Grand'Place. PRP.
Pilote : Fernando Lourenço-Marques (02 673 36 63).

Jeudi 20 - Réunion Allée du Rouge-Cloître à **Auderghem**.
Pilote : Micheline ou Paul.

Dimanche 23 - Réunion gare de **Lokeren**. PN à **Sas van Gent** (NL) Eetcafé "'t Stermijn", Zuidstraat 15.
Pilote : Jos GALLET (02 569 05 04).

Jeudi 27 - Réunion 1er parking drève de Lorraine à **Uccle**.
Pilote : Micheline ou Paul.

Dimanche 30 - Réunion gare des trains à vapeur à **Mariembourg** (sud de Philippeville). PN à **Oignies-en-Thiérache**, café "Le Cheval Blanc".
Pilote : Raymond LEONARD (02 771 10 75).

NOS EXCURSIONS PEDESTRES DES DIMANCHES DE JUIN

Responsables : Luc VANDERMEIREN, place Terdelt, 2, Bte 8, 1030 Bruxelles. Tél/fax 02 215 77 70.
Jean OPDEBEECK, rue L. Niemegeers, 1B, 1950 Kraainem. Tél. 02 720 54 31.

Allure 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.
Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté.

2 - **Les ruines mystérieuses - Le château fort de Logne - 6ème étape** - Réunion à l'Atomium à 7h20. Départ en car à 7h30 pour la gare Centrale. Réunion gare Centrale à 7h45 devant la galerie Ravenstein. Départ en car à 8h précises pour Hamoir.

25 km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE - Croix du Berger, Marlières, ruines du château fort de Logne, chapelle St Rahi, Bomal (PN), Juzaine, Loheré, Dolmen dit Lit du Diable, Wéris.
19 km - M - Luc VANDERMEIREN - Même région, même PN.
Inscription pour le car : voir en tête de bulletin.

9 - **20 km - M - Paul DE PRINCE (02 345 65 81)** - Départ de Chaumont-Gistoux (parking à gauche de l'église) à 9h45 (bus E à 8h35 à la gare Bruxelles-Luxembourg, Hankar à 8h46, Chaumont-Gistoux à 9h40). Le pilote sera à l'arrivée du bus. Longueville, Grez-Doiceau (PN, PRP, café St Georges 010 84 11 41), Morsaint, château de Bonlez, Chaumont-Gistoux.

- **25 km - S - Félix WALRAVENS (02 425 07 52)** - Réunion gare Centrale à 9h15. Le pilote prendra les billets de chemin de fer pour les participants. Départ en train à 9h36 pour Renaix via Audenarde. Arrivée à 10h48. Louise-Marie, Etikhove (PN), Leupegem, Audenarde. Retour en train.

16 - <u>La Transhubertine - 6ème étape</u> - Réunion gare Centrale en face de la galerie Ravenstein à 7h45. Départ en car à 8h précises pour Carslbourg-gare.
24 km - M - Luc VANDERMEIREN - Vivier des Plasses, Gon du Sarte, Baillamont, Les Tranlets, Bois de Sèchefau, Bellefontaine (PN), Ruisseau du Fayai, Ruisseau d'Orchimont, Grand-Croix, Le Maquis, Vresse-sur-Semois.
20 km - M - Paule LIBERT - Même région, même PN.
Inscription pour le car : voir en tête de bulletin.

22 au 30 - <u>L'Aube en Champagne</u> - Départ rue Cardinal Mercier (gare Centrale) à 7h précises. Retour le 30 juin vers 19h.
Organisation : **Maguy GOSUIN (02 672 74 67).**

23 - **20 km - M - Paule LIBERT (02 734 30 37)** - Départ à 9h20 de Brukom Europalaan (bus HL à 8h51 gare du Midi, 9h02 à Bizet, 9h18 à Brukom). Mekingen, Leeuw-St-Pierre, Berchem-St-Laurent, château de Gaasbeek, Gaasbeek (PN, café De Payot, Donkerstraat 26, 02 532 47 70), Lennick-St-Quentin, Lennick-St-Martin. Retour en bus à 17h16, Bizet à 17h28.

30 - **18 (9+9) km - M - Joseph SPLINGARD (02 428 44 25)** - Réunion gare Centrale à 8h20. Le pilote prendra les billets de chemin de fer pour les participants. Départ en train à 8h41 pour Jamioulx via Charleroi-Sud. Arrivée à 9h55. Odrimont, Bois de Marbaix, Abbaye d'Aulne (PN, PRP), le long de la Sambre, Thuin. Retour en train via Charleroi-Sud.

7/7 - **25 km - S - Félix WALRAVENS** - Réunion gare Schuman SNCB à 7h35. Le pilote prendra les billets de chemin de fer pour les participants. Départ en train à 7h53 pour Franière via Namur. Arrivée à 9h02. Floreffe, Malonne (PN), Ferme Notre-Dame au Bois, Namur. Retour en train.

RANDO PLUS - MOIS DE JUIN

Martine se tient à votre disposition pour toute demande de renseignements au sujet du programme du mois de juin (02 673 90 55).
Internet : http:\\Welcome.to\Randoplus.

POLYRANDO

La section accueille les membres de 18 à 45 ans.
Responsables : YVES (02 673 90 99) et BERNARD (02 784 28 33).
Site web : http://www.polyrando.yucom.be/

Dimanche 2 - Bruges, ses canaux et la campagne environnante à vélo. Cette balade cyclo vous est proposée par **Daniel** (02 268 19 91). Réunion à 8h40 gare Centrale. Départ à 9h04. ± 52 km. Possibilité de location de vélo.

Dimanche 9 - Le long de la Semois - Environs de Alle-sur-Semois
Marie-Eve (02 414 92 27) vous attend au parking métro DELTA à 8h45. ± 23 km.

Mercredi 12 - Rando crépusculaire avec Charlie (02 770 76 86)
RV 20h au parking GB/Carrefour d'Auderghem (près du 5 à sec et BBL). **Attention PN du soir en commun. Prendre un plat à partager.**

Dimanche 16 - Les rives de l'Ourthe - Esneux et ses environs
Bernard (02 784 28 33) vous attend au parking métro DELTA à 8h45. ± 24 km.

Mercredi 19 - Rando crépusculaire avec Charlie (02 770 76 86)
RV 20h au parking GB/Carrefour d'Auderghem (près du 5 à sec et BBL).

Week-end 22-23 - W.e. pédestre en Ardennes
Organisation **YVES** et **UTA (02 673 90 99).**

Mercredi 26 - Rando crépusculaire avec Charlie (02 770 76 86)
RV 20h au parking GB/Carrefour d'Auderghem (près du 5 à sec et BBL).

Dimanche 30 - Creppe (près de Spa) - Village des sorcières
Michèle (02 378 11 47) vous attend au parking métro DELTA à 8h30 ou sur place (église à 10h15).

NOS PROMENADES DES MERCREDIS DU MOIS DE JUIN

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

N.B. : **PRP** = petite restauration possible.
Toutes les excursions sont circulaires, sauf mention contraire.

L - M - S - R = allure de marche. Voir en tête des excursions pédestres du dimanche.

5 - **10 km - L - Maguy GOSUIN (02 672 74 67)** - Départ à 10h45 de la Petite Espinette à Uccle (Drève Pittoresque) (bus 137 gare du Midi à 10h12, Bascule à 10h30, Petite Espinette à 10h43). PN à Linkebeek au café "De Moelie" rue St. Sebastian 14 (02 358 30 18). PRP.

- **18 km - M - Jean PAULIS (02 466 32 31)** - Départ à 10h20 de Lennick-St-Quentin (bus LK à 9h46 gare du Midi, 9h58 à Bizet, 10h17 à Lennick-St-Quentin). PN à Leerbeek, café Jo-Na, Winnepenninckxstraat 6 (02 532 02 02).

- **23 km - S - Guy WAUTERS (02 241 48 72)** - Réunion gare Centrale à 7h50. (Note pour les seniors : prendre un billet senior aller-retour pour Adinkerke-La Panne et un simple Bruxelles-Deinze). Départ en train à 8h12 pour Adinkerke. Arrivée à 10h01. Dunes de Cabourg, Ghyvelde, Zuydcoote (PN), Bray-Dunes, Westhoek, La Panne. Retour en train.

12 - **12 km - L - Maguy GOSUIN** - Départ à 11h des Quatre-Bras de Tervuren (tram 44 à 10h35 square Montgomery). PN à Tervuren au café "'t Savoorke" Bergestraat 24 (02 767 73 42). PRP.

- **18 km - M - Paule DE SMECHT (02 524 35 65)** - Départ à 10h20 de Tombeek (bus E à 9h35 à la gare Bruxelles-Luxembourg, 9h48 à Hankar, 10h17 à Tombeek). PN à Rixensart, café Le Chalet en face de la gare (02 653 82 93).

- **25 km - S - Félix WALRAVENS (02 425 07 52)** - Réunion gare Centrale à 9h10. Départ en train à 9h29 pour Erbisoeul via Soignies. Arrivée à 10h21. Bois de Baudour, Sirault (PN), Mer de Sable, Blaton. Retour en train via Mons.

19 - **10 km - L - Maguy GOSUIN** - Départ à 11h du Parc de Tervuren (terminus tram 44). PN à Duisburg au café "Pachthof Stroykens", Merenstraat 19 (02 767 49 80). PRP.

- **18 (9+9) km - M - Joseph SPLINGARD (02 428 44 25)** - Départ à 10h15 de Tervuren Musée (terminus du tram 44, partant à 9h50 de Montgomery). PN à Overijse, Koffiehuis Aan de IJse Dreef 6 (02 687 81 07).

- **25 km - S - Alex NOOTENS (02 242 41 45)** - Réunion gare Centrale à 7h45. (Note pour les seniors : prendre un billet senior pour Couvin retour de Mariembourg et un simple Bruxelles-Charleroi). Départ en train à 8h05 pour Couvin via Charleroi-Sud. Arrivée à 10h07. Le Ris de Rome et son barrage, Olloy-sur-Viroin (PN), Dourbes, Mariembourg. Retour en train via Charleroi-Sud.

26 - **12 km - L - Jean PAULIS (02 466 32 31)** - Départ à 11h du Chalet de la Pede à Anderlecht (bus 46, arrêt Neerpede). PN à Pede-Ste-Anne au café "Sint Anna", Herderbeekstraat 174 (02 569 24 11).

- **18 km - M - Luc VANDERMEIREN** - Départ à 10h15 de Winksele Schoonzicht (sur la N2, 4 km plus loin qu'Erps-Kwerps Schoonaarde) (bus 358 à 9h18 gare du Nord, 9h23 au Botanique, 9h35 à Meiser, 9h40 à Paduwa, 10h09 à Winksele Schoonzicht). PN à Kortenberg, café zaal Novy, Leuvensesteenweg 317 (02 759 69 35).

- **25 km - S - Félix WALRAVENS (02 425 07 52)** - Réunion gare Centrale à 8h20. (Note pour les seniors : prendre un billet senior pour Marbehan retour d'Arlon et un simple Bruxelles-Ottignies). Départ en train à 8h40 pour Habay via Marbehan. Arrivée à 11h42. Forêt d'Anlier, La Passée du Cerf, Martelange. PN intégral. Retour en bus et train via Arlon.

NOS EXCURSIONS DU SAMEDI APRES-MIDI DU MOIS DE JUIN

Responsable : R. GROLLET, avenue I. Geyskens 108,
1160 Bruxelles. Tél. 02 672 37 14.

Toutes les réunions ont lieu à 14h15 et les départs à 14h30. Allure de marche : M. Promenades circulaires d'environ 10 km.

1er - Réunion aux Quatre-Bras (tram 44). Pilote : R. GROLLET.

8 - Réunion à Groenendaal-gare (train gare du Nord à 13h57, Schuman à 14h05, Bruxelles-Luxembourg à 14h08, arrivée à 14h21). Pilote : R. CLARK.

15 - Réunion à Herrmann-Debroux - côté Delhaize (Métro 1 A, bus 34, 41, 42, 96). Pilote : M. Mc NICHOLAS.

22 - Réunion à Tervuren-Parc (terminus tram 44). Pilote : A. ART.

29 - Réunion place Wiener à Boitsfort (terminus tram 94, bus 41, 42 et 95). Pilote : M. AERTSENS.

E C H O S

CARNET NOIR
Nous venons d'apprendre le décès de la maman de notre ami et pilote **Roland BENOOT** ; nous lui présentons, ainsi qu'à sa famille, nos plus vives condoléances et l'assurons de toute notre sympathie.

ASSURANCE
Nous informons nos membres qui ont souscrit à notre assurance que depuis le 23 avril 2002 **une franchise de EUR 61,97** est désormais d'application en ce qui concerne la garantie frais de traitement.

A VENDRE
- Skis alpins paraboliques, de marque Rossignol (1,70 m) avec attaches Salomon + bottines de ski Salomon évolution 39/39,5. Prix demandé : **EUR 100,00.**
- Chaussures de rando glaciaire en gortex (pointure 6.5 - 39/39.5) de marque Meindl, de couleur bleu/vert avec semelle Vibram (possibilité d'y fixer des crampons de glacier), portées 4 ou 5 fois, très bon état, prix neuves : BEF 6.000. Prix demandé : **EUR 40.00.**

Personne à contacter : Frédéric ANDRIES 0474 653048.

L'AUTRE ARDENNE - du 24 au 29 août
La découverte du très beau parcours du GR 14 en Belgique - dénommé chez nous la Transhubertine - nous incite à vous proposer d'en poursuivre le trajet au-delà de notre frontière, soit de Sedan à Varennes. Il nous fera parcourir les vallées de la Meuse, de la Bar et de l'Aire pour y découvrir dans des paysages variés et agréablement valonnés, de vieux villages typiques, de jolies églises romanes, mais aussi des châteaux et d'anciennes abbayes.
Logement à Sedan. Renseignements et inscription préalable chez Luc VANDERMEIREN (02 215 77 70) à confirmer par le versement d'un acompte de **EUR 150** à son compte **000-1495678-35** **avant le 10 juin**.

PROJECTION DU MOIS : Les pays de l'Escaut
Aborder la vallée de l'Escaut à pied nous a réservé bien des surprises. Sans trop s'attarder aux grandes villes qui rythment

son cours, nous sommes partis à la découverte de petits affluents, de plans d'eau, de merveilleux chemins, d'abbayes, pour remonter aux sources même de l'Escaut dans le Nord de la France. Un parcours passionnant que nous vous présenterons lors de notre prochaine projection.

UN BEAU WEEK-END

Un grand merci à Marc qui, lors de notre w.e. à Compiègne, nous fit caracoler sur les remparts de la ville et sur ceux de Senlis : une superbe découverte pour la plupart d'entre nous, agrémentée de commentaires historico-humoristiques dont notre guide a le secret. Il nous a également proposé une marche de nuit où Cécile sauva l'honneur de Pégase, seule représentante du Cercle. Le lendemain matin, alors que nous prenions notre petit déjeuner, nous la vîmes arriver d'un pas guilleret, malgré les 25 km parcourus, et c'est avec des applaudissements que nous l'accueillîmes. Alors on s'est dit : pourquoi pas nous ? Rendez-vous donc le 17 mai 2003 à la pleine lune.

La journaliste de service.

VISITE GUIDEE - "Histoires d'argent"

Une exposition étonnante, amusante et instructive présentée au Musée de la Banque Nationale de Belgique à Bruxelles, voilà ce que nous visiterons bientôt.
Vous deviendrez acteur dans un spectacle interactif comprenant des installations vidéo. Des bandes dessinées vous feront mieux comprendre l'inflation ! Un billet géant vous dévoilera la fabrication des billets et leurs traits de sécurité, etc...
Cette visite sera animée par des guides compétents de la Banque.

Quand : **mardi 25 juin** à 15h. - RV à 14h30.
Où : rue du Bois Sauvage 10
(à gauche de la Cathédrale SS Michel et Gudule).
Prix : **EUR 4,00** à payer sur place.
Durée : ± 1h15.
Maximum 15 personnes par guide.
Inscription chez Jos et Jeannine GALLET **à partir du 7 juin** au tél/fax 02 569 05 04.
Soyez les bienvenus à cette visite très spéciale.

- o - o -

Les ruines mystérieuses - Le château de Logne

Le nom du château de Logne apparaît en 1033 dans la charte de la Bulle d'Or de Lothaire. Le châtelain de cette époque s'appelait Robertus et avait été nommé par le prince-évêque de Stavelot pour assurer la défense de la forteresse et du pays. Au début du XIIe siècle Wibald abbé de Stavelot, se rendant compte de l'isolement du château fit construire à son pied une nouvelle ville, accordant privilèges et libertés. Ceux qui viendraient s'y installer deviendraient aussi propriétaires de leur habitation. Ces avantages entraînèrent jalousies chez les seigneurs voisins et le fort fut assailli à plusieurs reprises. En 1417, l'abbé de Stavelot, ruiné, vendit le domaine à la famille de La Marck. En 1483, la principauté de Stavelot le racheta mais des conflits incessants opposèrent cette dernière aux La Marck, mettant le pays à feu et à sang. En 1521, lassé par les troubles provoqués par les La Marck qui étaient rentrés en possession du château,

Charles Quint vint y mettre le siège. La garnison finit par se rendre, la forteresse fut démantelée et restituée à Stavelot. Les fouilles entreprises dès 1897 permirent de mettre à jour murailles, appartements, courtines.

Pour rouler à vélo, mieux vaut savoir pédaler

Si cela fait quelques années déjà que vous n'avez plus roulé à vélo et que vous décidez d'enfourcher un vélo moderne, vous risquez bien de ne pas croire à ce qui vous arrive... Pour changer de vitesse, il vous suffit désormais d'une simple pression sur un bouton. Pour freiner, rien de plus qu'un petit mouvement du doigt. Quant à rouler dans le noir, vous n'y pensez pas : vos phares s'allument tout seuls, dès le coucher du soleil! Les pavés et les pistes cyclables mal entretenues ne vous effraient plus le moins du monde, grâce à une suspension extrêmement efficace. Quant à la selle, elle est devenue aussi confortable que le meilleur des fauteuils rembourrés de votre salon. Mais rassurez-vous : il vous faudra malgré tout encore et toujours pédaler !
Le vélo de l'an 2002 sera un comfort bike ou ne sera pas. Avec la découverte du mountain bike, il était déjà possible d'atteindre, à vélo, tous les coins et recoins de notre planète. Les choses vont plus loin encore désormais : l'objectif consiste en effet à rendre la pratique du vélo la moins fatigante possible. Et pour ce faire, deux aspects revêtent une importance fondamentale : la position d'assise et le coup de pédale. Deux domaines dans lesquels l'industrie du vélo a réalisé des progrès spectaculaires ces dernières années.

La position d'assise

Le corps humain n'est pas fait pour rester des heures dans la même position. Dès lors que l'on change de position de temps à autre lorsqu'on roule à vélo, on utilise également différents muscles. De même, déplacer le poids de son corps stimule la circulation sanguine. Deux éléments du vélo permettent de varier la position d'assise : le guidon et la selle. Les vélos modernes sont désormais équipés d'origine d'une penne rectrice réglable, ce qui permet de régler la hauteur du guidon. Dans certains cas, il ne faut même plus disposer d'outils pour pouvoir régler la position du guidon. De plus, le guidon multi-positions est de plus en plus courant. Le guidon classique se transforme en une espèce de boucle pouvant être fixée en différents endroits.
Bref, si vous souffrez toujours de courbatures, c'est soit que vous êtes un cycliste mal informé, soit que tout cela ne vous intéresse pas le moins du monde. En effet, les nouvelles selles à base de gel font que ce problème appartient désormais définitivement au passé. Un gel est en effet prévu à l'intérieur de la selle, avec pour conséquence que le poids du corps est réparti de manière optimale sur la superficie d'assise. Et si une telle selle vous fait toujours souffrir, c'est probablement que vous avez choisi un modèle ne convenant pas à votre constitution. La selle doit effectivement être suffisamment grande pour pouvoir soutenir le poids de votre corps, tout en vous permettant de changer de position. En effet, quand vous allez pédaler tout à votre aise, vous allez utiliser toute la surface de la selle, mais dès lors que vous donnerez le meilleur de vous-même, vous allez automatiquement glisser en avant. Les selles à base de gel existent dans toutes les tailles et toutes les formes. Il importe dès lors de trouver le modèle convenant à la perfection à votre constitution et à votre style de conduite.

Le coup de pédale

Rouler à vélo de manière confortable dépend également dans une large mesure du coup de pédale. Il convient dès lors d'opter pour un coup de pédale - ou cadence - adéquat. Rouler à vélo, c'est effectivement s'opposer à deux grandes résistances : la résistance du revêtement de route et celle de l'air. Sans changement de vitesse, seule votre propre force physique peut vaincre ces deux résistances. Le principe des vitesses, c'est qu'elles vous permettent de continuer à utiliser la même puissance alors que les résistances changent quant à elles. Et c'est précisément cette régularité qui offre le moyen le plus simple et le plus efficace de rouler à vélo.

Le fait qu'un vélo soit équipé de vitesses ne signifie pas pour autant que le cycliste va adopter un rythme régulier. Pour ne pas perdre son rythme justement, il convient en effet qu'il puisse changer de vitesse le plus aisément du monde. Et à ce niveau également, l'industrie du vélo a développé une innovation tout simplement révolutionnaire. Pendant des années en effet, il a fallu tâtonner avant de trouver la bonne vitesse, et ce, en manipulant prudemment les manettes sur le guidon. Jusqu'à ce que l'on découvre le changement de vitesse indexé et que l'on transforme dès lors les manettes en boutons-poussoirs sur le guidon. Depuis, il n'est plus nécessaire de lâcher son guidon pour changer de vitesse. De plus, le mécanisme de changement de vitesse est préprogrammé de telle manière qu'une simple pression sur le bouton suffit à faire glisser la chaîne sur un autre pignon.

Mais un autre progrès important a encore été enregistré récemment avec la découverte du changement de vitesse électronique. Le cycliste ne doit désormais plus se soucier le moins du monde de changer les vitesses. Un ordinateur sélectionne effectivement automatiquement la vitesse adéquate, à savoir, la vitesse qui permet au cycliste de conserver son rythme. Ce système est géré au départ d'une espèce de tableau de bord disposé sur le guidon et auquel sont également intégrées les fonctions informatisées classiques telles que la vitesse, le temps, la distance parcourue, etc... Dans certains cas, ce changement de vitesse électronique ne nécessite même plus de câble ou autre fil.

L'amortissement des chocs

La résistance opérée par la surface du sol n'est pas le seul fait du revêtement de sol, mais bien également des inégalités du sol qui sont à l'origine des chocs. Le développement du comfort bike se devait donc d'appliquer le principe de la suspension. Les vélos à suspension globale se généralisent donc désormais. Ils combinent le plus souvent une fourche avant à suspension et une suspension arrière, à une fourchette de selle elle aussi à suspension, avec pour résultat que le cycliste moderne n'a quasiment plus à souffrir des pavés, nids de poule et autres cailloux, nervures dans l'asphalte, casse-vitesse ou obstacles en tous genres qu'il rencontre sur sa route.

L'industrie a donc trouvé une solution à à peu près tous les désagréments associés à la pratique du vélo. Tout ce qu'il vous reste et vous restera sans doute toujours à faire vous-même, c'est de pédaler, pédaler et pédaler encore.