

# SPA À l'aventure dans les bois de Spa

**Le Bootcamp, c'est une discipline d'un genre nouveau** qui débarque sur les hauteurs de Spa, au grand air et en équipe...

● **Benjamin HERMANN**

Cela fera bientôt un an que le Calaminois Jeffrey Hennes et son collègue Christophe Paulus se sont installés dans les bâtiments des Thermes de Spa, pour y proposer des séances de *personal training*. Il s'agit là d'une approche assez originale pour la remise en forme, personnalisée et fonctionnelle. « Cela signifie qu'on ne se sert pas de machines, comme dans la plupart des salles de fitness. Chez nous, on fait travailler les muscles du corps de manière générale et optimale, de façon personnalisée. »

Devenus spécialistes en cette



Jeffrey Hennes et Christophe Paulus.

matière, ils ont eu envie de varier un peu les plaisirs en proposant dès ce mois d'octobre des séances de Bootcamp, une méthode directement inspirée de l'armée américaine, « mais sans les engueulades », note en souriant Jeffrey Hennes. Si on a l'image de films américains où les Bootcamp sont le cadre de brimades et d'humiliations, tel n'est donc pas le cas du Bootcamp

à la sauce spadoise. « On garde l'âme de la méthode américaine, mais pas toutes les méthodes. »

La colline d'Annette et Lubin, qui sert aussi de cadre aux Thermes, sera le cadre de cette activité quelque peu aventureuse. « Nous avons la chance d'avoir les bois de Spa partout autour de nous, mais aussi le site de Sol Cress et tous les alentours. Tout est sur place pour s'exercer : des souches,



des escaliers, des arbres, des montées, des descentes... »

Les mercredis soirs et les samedis matins, Jeffrey Hennes et Christophe Paulus emmèneront donc les participants à l'aventure réaliser des exercices et des défis en tous genres. « Mais le plus important, c'est que cela se fasse en équipe. Il y a un principe de solidarité, d'entraide qui est fondamental. En même temps, nous

adaptions les exercices à chacun. On ne va pas demander la même chose à une personne très entraînée et à un débutant, évidemment. »

Le tout se passe en tout cas au grand air. Et s'il fait noir assez tôt en hiver, « les participants auront une lampe frontale et cela ne fera que resserrer les liens au sein du groupe. » ■

► Rens : [www.bc-training.be](http://www.bc-training.be) - 0498/366796 ou 0478/274001

## PROVINCE DE LIÈGE

# Protection civile : ils s'entraînent avec... du fromage de Herve

**Le module de décontamination de la protection civile** est insolite. En exercice, c'est le fromage de Herve qu'il faut éradiquer.

● **Jean-Louis TASIAUX**

La journée « portes ouvertes » à la caserne de Crisnée, le week-end dernier, c'était l'occasion de découvrir du matériel insolite utilisé par la protection civile. Le module de décontamination nucléaire et bactériologique par exemple. Du matériel alliant high-tech et méthodes plus traditionnelles. « On a d'abord un module d'analyse chimique, explique Luc Hausman. C'est un camion laboratoire envoyé sur le lieu d'une pollution. Il va déterminer instantanément la dangerosité d'un site ou de produits. » Un petit appareil muni d'un laser permet en effet d'analyser très rapidement le moindre petit objet. Pour les personnes ou les véhicules, un portique adaptable à souhait va détecter toute trace de pollution de

ce qui le traverse.

Vient ensuite la décontamination des personnes. « Pour les petites entités, on a un container qui permet de traiter une vingtaine de personnes. Mais s'il s'agit d'une pollution de plus grande ampleur, on déploie notre centre de décontamination. »

Il s'agit d'une succession de tentes alignées où sont traités les contaminés. Le principe est simple. On entre d'un côté et on en ressort de l'autre décontaminé. Entre les deux, il faudra se dévêtir, jeter ses vêtements, se doucher puis se rhabiller avec des vêtements stériles. Le flux d'air se fait à contresens de l'avancée pour éviter de déplacer la contamination. Toutes les eaux usées sont récupérées. « Il y a un contrôle à la sortie. Et si c'est toujours positif, on refait un tour. »

Ce centre permet de traiter 200 personnes. Il n'a jamais été utilisé sauf en exercice. « Mais comme la loi interdit d'utiliser des matières radioactives pour faire des exercices, on a trouvé un peu par hasard un autre produit, précise Michel Moors : le fromage de Herve ! » Il dégage en effet du soufre et ces traces résiduelles sont tout autant tenaces que la radioactivité. ■



Crisnée, tout comme Braschaat, dispose d'un centre de décontamination se déploie sur le terrain.