



SPA ON A TESTÉ POUR VOUS

# Bootcamp ou remise en forme comme à l'armée

## Les entraînements de type para-militaires ont débuté sur les hauteurs de Spa

**Envie de bouger, de vous remettre en forme en plein air, avec d'autres personnes qui ont la même envie? Le tout épicé d'une petite dose de stress et l'excitation d'un entraînement de type para-militaire? Alors, le bootcamp est pour vous. Nous l'avons testé. Éreintant pour ceux qui n'ont pas trop la forme. Facile pour les autres. En tout cas très amusant!**

Nous voilà donc dans le hall d'accueil des Thermes de Spa où est donné le départ de ce premier entraînement de bootcamp. Scrutons discrètement le style, la moyenne d'âge des autres participants... histoire de savoir s'il faut disparaître en courant avant le ridicule... Hommes, femmes, une palette d'âge assez large, tous n'ont pas l'air d'être des sportifs endurcis... ça doit pouvoir aller. On démarre au pas de course. Moi qui trotte à peine de temps en temps, je me retrouve vite grande dernière, avec l'impression de bientôt cracher mes poumons... Ça commence bien! Heureusement, ce petit jogging n'est pas long et on se retrouve sur la petite plaine derrière le domaine de Sol Cress. Quatre coaches nous y attendent. Un matériel rudimentaire a été installé: quelques pneus, des cônes, de grosses bobines de bois... Pour faire quoi? On va très vite l'apprendre: course en rond

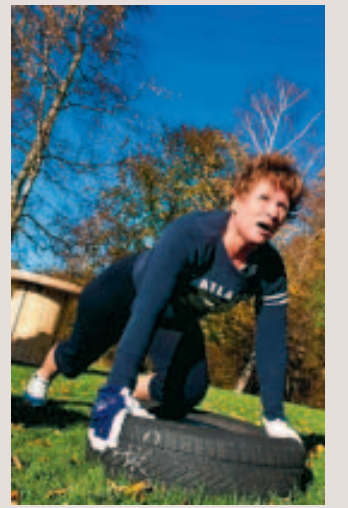
autour des pneus, entrecoupées de petits exercices, de gages pour ceux qui arrivent les derniers... Les réjouissances se poursuivent en deux équipes: circuit en passant la bobine, puis tout le monde grimpe sur ce perchoir improvisé en s'aidant mutuellement... On poursuit avec des ateliers deux par deux: pousser d'un pneu de tracteur au-dessus d'une rampe d'escalier, coups de masse, transport du mât, pompes... Le tout porté par les encouragements des autres participants et même des entraîneurs, plein d'attention et de sollicitude... Ah, on est loin des engueulades et des hurlements d'un caporal-chef. Tout compte fait, c'est bien plus agréable, motivant, et même très amusant. Car si on sent tout de même la fatigue, si l'on découvre l'existence de certains muscles, ou simplement qu'ils n'ont plus fonctionné depuis longtemps, on se prend vraiment au jeu, on crie, on se motive, on galope comme si une médaille nous attendait au bout du circuit. Toutes les bonnes choses ayant une fin, au bout de 60 minutes de Body Workout, on peut enfin souffler. Aïe les courbatures! «

VÉRONIQUE BOTTY

**À NOTER** Tous les mercredis à 18h et samedis à 10h. 10€ par personne. Inscriptions et renseignements: Jeffrey Hennes 0498/366.796 ou Christophe Paulus: 0478/274.001



Jogging, lancement du pneu, maniement d'une masse, course avec pneus ou bobine de bois, pompes... Il faut tout de même avoir un peu de condition physique pour aller jusqu'au bout de l'entraînement.



### Témoignages

#### ILS ONT PARTICIPÉ AU PREMIER ENTRAÎNEMENT



Jessica Knops  
27 ANS

**"C'est accessible à tout le monde"**

>J'ai un coach perso depuis 2 ans, c'est lui qui m'a proposé d'essayer le bootcamp. C'est vraiment génial, on s'amuse, on est à l'air tout en sentant qu'on travaille fort. Et cela reste accessible à tous.



Catherine Demarteau  
30 ANS

**"On aurait pu faire une heure de plus"**

>J'ai rencontré un des coaches au resto. J'aime beaucoup le sport, ça m'a intéressée. Je ne le regrette pas, c'est vraiment amusant, même si on aurait encore pu en faire une heure de plus.



Roland Xhonneux  
34 ANS

**"Bel esprit d'équipe mais pas assez nature"**

>J'ai beaucoup aimé les exercices, l'esprit d'équipe. Je regrette un peu que l'on n'ait pas été courir dans les bois, que l'on ait pas utilisé des matériaux naturels. Mais je reviendrai avec des copains.



Désirée Koch  
28 ANS

**"Ça aurait été bien aussi sous la pluie"**

>C'était très chouette, moins dur, moins militaire que ce que je craignais. Et sous le soleil, c'était parfait, même si, sous la drache, ça doit être pas mal non plus".

### + SUR LE WEB

Vivez un entraînement de bootcamp

Facile ou pas, accessible ou pas, crevant ou pas...? Découvrez sur notre vidéo le premier entraînement de "bootcamp" qui s'est déroulé sur les hauteurs de Spa. Nous avons essayé ce parcours du combattant où l'esprit d'équipe n'est pas inutile pour arriver jusqu'au bout.



<http://verviers.lameuse.be>

### PLOMBIÈRES SITE MINIER

## Débat tendu sur l'extension du site

Le projet d'extension divise, à Plombières. "Etendre le site ne semble nullement être la priorité des priorités en ces temps financièrement incertains et ce d'autant plus que nul ne connaît aujourd'hui les frais à engager pour les travaux de dépollution d'une partie de l'endroit", estime l'ancien échevin des finances Roger Koengis (DC). Et de poursuivre: "Une dépense de plus d'un million d'€ sur fonds propres ne cadre absolument pas avec la prudence dont nous devons faire preuve actuellement. Faut-il rappeler qu'on racle actuellement les fonds de tiroir au fédéral et que nous ne savons pas quel sera l'effort demandé aux Régions et aux com-

munes? Espérer un quelconque subside dans ce scénario apparaît illusoire. Il faudrait d'abord approfondir tout cela en commission...". A la table d'en-face, on voit les choses de manière bien différente pourtant: "Nous avons été mal compris", estime le bourgmestre Thierry Wimmer. "Nous avons inscrit ce dossier dès notre arrivée au pouvoir dans le but de préserver la réserve naturelle actuelle et d'installer un parc artisanal sur le surplus. Plus aucune activité industrielle n'est exercée depuis peu sur les dernières parcelles concernées. Il s'agit donc d'une belle opportunité. Mais le point présenté au vote ne concerne que 7 des 12 ha disponibles, assimi-



Le site minier à Plombières.

F.H.

lables dans le cadre des Voies des Espaces Verts dont le Ministre wallon Lutgen est responsable. C'est là l'un des trois axes de subsidiarité possibles et nous savons qu'il reste des budgets. A nous d'aller les conquérir tout en négociant avec le vendeur".

L'ensemble de l'opposition plombi-

montoise, à savoir les élus PS et DC, s'est abstenue au moment du vote. Car les mandataires socialistes, plus ou moins favorables sur le fond, soulignent aussi la trop grande approximation de l'intitulé, porte ouverte à de possibles abus selon leur analyse... «

F.H.

18489010

**GroupoPolitan**  
Toute la ville en parle!

**DEAL DU JOUR**



~~25€~~  
**9,95€**

**9,95€, au lieu de 25€, pour une pose de vernis semi-permanent chez Beauty Bar And Lounge! Une tenue longue durée pour des ongles magnifiques!**

Découvrez ce deal sur  
[www.groupopolitan.be](http://www.groupopolitan.be)