

On a testé pour vous

Le Parkour et le Free running

Vous avez pu découvrir ces drôles d'hommes qui grimpent et sautent partout, entre autres, dans le film "Yamakasi". Aujourd'hui, cette pratique est devenue un sport à part entière avec ses codes et sa discipline. Mais le Parkour et le Free running se développent encore faiblement chez nous. Nous sommes partis à la rencontre de la première école de Parkour en Belgique : "Free Run it".

Dans un hangar bleu, au n°336 de la rue de Bomerée à Montigny-le-Tilleul, des jeunes montent sur des structures en bois à deux mètres de haut. Une sorte de réplique d'une ville miniature. Ils escaladent, passent de blocs en blocs, réalisent des équilibres et descendent en réalisant un salto arrière ! "On commence doucement les gars, on s'échauffe d'abord." Sylvain Henriët, l'un des créateurs de l'école, donne les premières instructions aux élèves présents.

Mais qu'est-ce que le Parkour et le Free Running ? "Le Parkour, c'est une méthode naturelle pour aller d'un point A à un point B le plus rapidement possible, de manière fluide et efficace. Les murs, escaliers... sont

devenus des obstacles à franchir. Avec le Free Running, on enlève la notion de vitesse et là, il y a vraiment plus une notion d'esthétique." Depuis septembre 2012, petits et grands peuvent venir s'essayer à cette nouvelle discipline. "Il y a quelques temps, j'avais vu qu'il existait ce genre d'école de Parkour en Californie. J'ai proposé à Jérémie d'en construire une ici. (NDLR : Jérémie Lorisnol est le deuxième créateur de l'école. Il a obtenu récemment la huitième place au concours international de Parkour). Et on s'est lancé dans ce projet. On est la seule en Belgique."

Parcours en l'air, saut, salto avant, arrière, roulé, les mouvements s'enchaînent à une vitesse impression-

nante. On ne sait plus où donner de la tête. "Normalement, cette discipline se pratique dehors, en milieu urbain. Certains puristes vous diront que ce n'est pas vraiment ça, le Parkour. Mais on a ici une notion de sécurité avec les tapis, etc. Ça a un côté aussi rassurant pour les parents." L'équipe d'entraîneurs est composée de jeunes professeurs d'éducation physique, passionnés de la discipline. L'école accueille des enfants dès 4 ans. Ces cours sont d'abord axés sur la psychomotricité. Les enfants appréhendent le parcours. "On commence doucement à codifier certains mouvements pour que, plus grands, ils puissent réaliser un saut en ayant les bons réflexes. Et puis, on leur apprend aussi à tomber sans se faire mal. Parce que rater un saut, c'est pas grave mais c'est retomber qui est important." Les jeunes s'entraînent. On compte aujourd'hui une centaine de vrais traceurs. "Mais si on compte ceux en salle, on doit être entre 400 et 500 en Belgique." Ces nouveaux sports attirent de plus en plus de jeunes. "Il y a un côté impression-



© C. Othier



© C. Othier

Bienfaits pour le corps et pour l'esprit

Le Parkour et le Free running sont des disciplines sportives à part entières. Elles utilisent différentes techniques : la marche, la course, l'équilibre, l'escalade, le saut, etc. Elles sollicitent donc la totalité des muscles. C'est le corps entier qui travaille. Elles permettent de développer une connaissance de ses limites et de son corps. Elles ont aussi de nombreux bienfaits pour l'esprit. Elles permettent la confiance en soi, un mental d'acier. Elles permettent d'évacuer le stress, de se vider l'esprit. "Après une bonne séance, nous dit Sylvain Henriët, j'ai oublié mes problèmes et peut les aborder d'une autre manière." Nous vous rappelons cependant que le Parkour et le Free running sont des sports particuliers et donc pour tous ceux qui ont envie de s'y essayer, rendez vous dans des structures spécialisées,

Parcours en l'air, saut, salto avant, arrière, roulé, les mouvements s'enchaînent à une vitesse impressionnante.

avec des moniteurs qui pourront vous expliquer comment le pratiquer en toute sécurité !

Un événement à Charleroi

Le Free Run it, l'école de Parkour de Charleroi, organise un grand festival "Move in the air", entièrement dédié à la pratique, les 17 et 18 août. Au programme : une zone de mouvement à l'extérieur qui permettra aux plus expérimentés de venir s'exercer. Les élites du monde du Parkour viendront d'ailleurs faire une démonstration de leurs talents. Pour les débutants, un parcours intérieur avec tapis sera ouvert. Et comme le dit Sylvain Henriët, "Le Parkour, c'est accessible à tout le monde. Ce n'est pas de la gym traditionnelle, avec collant et pointes de pieds tendues. Le parkour, c'est être créatif avec l'environnement qui nous entoure."



© C. Othier

La santé des jeunes

Alimentation des ados : pas si catastrophique que ça !

Les fruits et les légumes sont les aliments les plus consommés par les jeunes. L'époque où il fallait ruser pour faire manger aux adolescents tout ce qui est vert, serait-il révolu ? Pas encore ! Mais il y a déjà de quoi se réjouir.

Selon l'enquête du SIPES, les jeunes de 12 à 20 ans habitant en Hainaut sont 49% à manger des légumes crus ou cuits au moins une fois par jour. Les fruits sont aussi convoités : 42,6% mangent des fruits au moins une fois par jour. Toujours selon l'enquête, ces chiffres sont en évolution depuis 2002. Les adolescents de la fédération Wallonie-Bruxelles comptent même parmi les plus grands consommateurs de fruits et légumes au niveau international. Bonne nouvelle ! Les sucreries, chocolat et autres pâtisseries n'ont pourtant pas disparu ! Un adolescent sur deux consomme des pâtisseries ou biscuits et des boissons sucrées quotidiennement. Ce chiffre tend à augmenter avec l'âge et, surtout, chez les garçons.

ment et de frites plus d'une fois par semaine. Les résultats montrent que 21,6% des adolescents hennuyers ont une alimentation équilibrée. Par contre, le petit déjeuner est boudé. Seuls six adolescents sur dix déjeunent le matin en semaine dans la fédération Wallonie-Bruxelles. Un chiffre plutôt stable depuis 2002, date de la dernière enquête. Un peu faible quand on sait que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

Faire attention mais ne pas catégoriser

"L'alimentation des adolescents est composée uniquement de malbouffe, 'junk food' et 'street food'." Un stéréotype qui a la vie dure selon une enquête sur les comportements alimentaires des adolescents*. Pourtant les jeunes sont sensibles à leur alimentation dès le plus jeune âge. Les problèmes de poids, l'image de soi et de son corps, les publicités

leur conseiller de manger cinq fruits et légumes par jour, d'avoir une alimentation équilibrée sont autant de faits qui rendent omniprésente la question de l'alimentation. L'enquête parle même de 'gastronomie adolescente'. Les jeunes seraient attirés par tel ou tel aliment selon deux critères principaux : visuel et esthétique. Ils portent aussi une grande importance à l'odeur et à l'aspect. Ils valorisent le frais, le cru, le croquant. La 'street food', la nourriture que l'on peut manger dans la rue, reste cependant un élément important de l'alimentation parce qu'elle sert d'appropriation de l'espace urbain : ce qui est important, c'est de manger ensemble et d'avoir un endroit où on se soustrait au regard 'adulte'.

Les jeunes revendiquent aussi le plaisir de manger, une caractéristique qu'on oublie de prendre en compte dans l'analyse de l'alimen-

tation de la jeunesse. Les grands-parents seraient très importants dans la découverte de goût auprès des adolescents. Plus particulièrement les repas-mères. Ils évoquent d'ailleurs les repas qu'elles ont préparés avec beaucoup d'émotion et de tendresse.

Les adolescents ne sont donc pas dupes face à leur alimentation. Fast food, hamburgers, frites font bien partie de leur alimentation

mais après des aliments comme les légumes, les fruits, le pain, le lait... qu'ils mangent ou boivent régulièrement. Mais gardons l'oeil ouvert car saviez-vous que la plupart des comportements alimentaires adoptés durant l'adolescence se poursuivent lorsque ceux-ci sont adultes ?

*Enquête française datant de 2009, "AlimAdos"



© Gérard Houton BELUPRES

Mouvements

Bruges et ses canaux

La **commission culture d'Énéo Thudinie** vous a prévu une découverte de la "Venise Belge" et de Damme!

Venez découvrir des recoins typiques de la Flandre avec une balade guidée dans le centre historique de Damme et une visite guidée du Musée Ulenspiegel. Pour se laisser ensuite bercer à bord d'un bateau à roue à Aube le long du canal de Bruges. Si vous êtes intéressé, contactez-nous pour recevoir notre brochure!

Quand : le **jeudi 25 juillet** et le **mardi 30 juillet**.

Prix : 56 EUR pour les membres Énéo

– 61 EUR pour les non-membres Énéo. Une affiliation est toujours possible (10 EUR/année). Le prix comprend le transport, le repas de midi et les visites. Les boissons sont à vos frais. Transport en car

avec ramassage.

Départ : entre 7h15 et 8h20 - **Retour :** vers 18h

Information et inscription : eneo.thudinie@mc.be – 071/548.400



Énéo Centre : Nouvelles destinations de la commission culture

Entre Mons, capitale culturelle 2015 ou Cologne, ville au bord du Rhin, que choisir ? Et si vous preniez les deux ?

Cologne

Le **lundi 12 août**, venez visiter Cologne, la plus grande ville du land de Rhénanie du Nord-Westphalie. Elle est située sur les bords du Rhin. Cologne possède le monument le plus visité d'Allemagne : sa cathédrale classée au patrimoine mondial de l'Unesco. La ville se caractérise également par ses douze églises romanes et par ses ruelles étroites bordées de maisons colorées qui donnent un charme certain à la cité historique.

Au programme : 6h : départ de la gare de La Louvière Centre. Le matin, visite guidée de la ville et l'après-midi, promenade en bateau sur le Rhin.

Information et inscription : Secrétariat Énéo Centre, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues – 071/548.407 – evelyne.gobin@mc.be. (Nombre de places limité)

Prix : Membre Énéo : 70 EUR - Non membre : 75 EUR. Comprenant : le trajet en car, la visite guidée de la ville, la promenade en bateau sur le Rhin et le repas de midi.

Mons

Le **jeudi 3 octobre**, venez découvrir Mons, capitale de la culture 2015. Vous découvrirez le Musée Duesberg, un authentique et unique musée des arts décoratifs avec une prestigieuse collection de pendules, de bronzes dorés, de faïences, d'orfèvreries... Un repas vous sera ensuite servi. Au menu : Apéritif maison, Côte de porc fermière à l'herdouille, Pagnon boraïn, Café. *Les boissons pendant le repas sont au choix et à la charge des participants.* Pour finir, visite de l'Hôtel de ville, des vieilles rues et de la collégiale Sainte Waudru.

Rendez-vous à 9h30 devant le café d'accueil à "La table Ronde", place Léopold II, n° 5.

Pour s'y rendre :

En voiture : Parking Lotto Mons - Bus intra-muros (toutes les dix minutes. Trajet : cinq minutes) gratuit jusqu'à la place Léopold (ancienne gare en démolition).

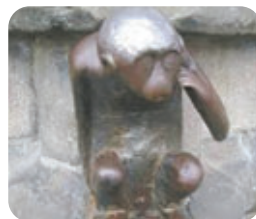
En train : Gare de Mons provisoire. Sortir de la gare et prendre à droite jusqu'à la place Léopold II à l'ancienne gare (en démolition).

Prix : 30 EUR pour les membres Énéo et 35 EUR pour les non-membres

Inscription : Énéo Centre – 071/548.407 - evelyne.gobin@mc.be ou Gilberte Delrue – 064/341.669 - gilberte.delrue@skynet.be

Il reste encore des places pour les excursions de **Paris** le 3 juillet, **Ecouen et Compiègne**, le 12 juillet et **Rouen**, le 7 août.

Attention : L'inscription sera validée après paiement au compte Énéo Centre BE87 7995 5025 1494 avec en communication votre nom + nom de la destination choisie.



Stage d'été

"A la découverte de mon univers ..."

"La Bulle", le planning familial, invite les enfants de 7 à 10 ans à participer à un stage sur l'estime de soi à partir de jeux ludiques, de bricolages, de jeux de coopération, etc.

Les ateliers d'estime de soi permettent de vivre une nouvelle expérience de groupe et une aventure très particulière, celle de la découverte de soi dans une ambiance où la compétition est totalement absente. Chaque participant est invité à prendre contact avec lui-même, à regarder l'image qu'il présente, à observer celle des autres membres

de son groupe, sans les juger, en constatant les différences et en apprenant à les apprécier.

Prix : 3 EUR par jour pour la collation

Date : du **lundi 1^{er} juillet** au **vendredi 5 juillet**, de 9h30 à 16h

Lieu : Planning familial "La Bulle" 6 rue du marché au 3ème étage à La Louvière.

Inscription : avant le **25 juin** au **064/236.400** ou lalouviere@la-bulle.org.

Un bulletin d'inscription vous sera envoyé.



BON À SAVOIR

Indemnités d'incapacité et pécule de vacances



Vous êtes employé, ouvrier ou chômeur : vos indemnités de maladie ne sont pas cumulées avec votre pécule de vacances.

Certaines personnes en incapacité de travail ont reçu une attestation de vacances à faire compléter : les ouvriers dont l'incapacité de travail a débuté entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 2013 et les chômeurs dont l'incapacité de travail a débuté entre le 1^{er} janvier 2012 et 31 mars 2013. En juillet, les ouvriers dont l'incapacité de travail a débuté entre le 1^{er} janvier 2011 et le 31 décembre 2012 recevront leur attestation tandis qu'en décembre seront concernés tous les employés en incapacité de travail et les ouvriers / chômeurs, qui ne l'ont pas reçue.

Pour maintenir vos droits et éviter des soucis administratifs, il vous suffit de nous transmettre votre attestation de vacances dûment complétée par votre employeur et/ou votre caisse de paiement d'allocation de chômage.

En cas d'oubli de votre part, la législation prévoit une retenue de 24 jours d'indemnités dans le courant du mois de décembre. Pour éviter ce désagrément, envoyez le document "Attestation de vacances" à la Mutualité chrétienne, service Indemnités - 40, rue du Douaire - 6150 Anderlues - Fax : 071/548.470 **Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter la Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues - anderlues@mc.be**

Promo juillet



- 15%*

Votre confort sur mesure !

Découvrez notre gamme de fauteuils releveurs sur mesure.



- > De 1 à 4 moteurs avec position relax ou releveur
- > Adapter à votre morphologie
- > Tissu ou vinyle
- > Nombreux coloris
- > Nombreux accessoires en option

Liste des magasins

Anderlues	Route de Mons, 23/3	071/54 83 95
Charleroi	Bd. Tirou, 20	071/30 27 72
Courcelles	Rue Ph. Monnoyer, 35	071/46 81 51
Gilly	Ch. de Fleurus, 20	071/41 57 70
La Louvière	Rue Sylvain Guyaux, 39	064/22 25 60
Montigny	Rue de Gozée, 659	071/51 90 00
Soignies	Rue de Mons, 16	067/64 58 26

Offre non cumulable, valable du 1^{er} au 31 juillet 2013. Possibilité de passer commande à partir du 15 juin 2013. Préciser son code de magasin. S'agit d'une offre promotionnelle.

CONTACTEZ-NOUS

Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental
Siège central : 071/548 548 - anderlues@mc.be - www.mc.be
Centre d'appels : 0800 10 9 8 7

>> Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental

Aides familiales, aides ménagères, gardes malades, soins infirmiers et coordination des soins : 071/599 666 - hainaut.oriental@fasd.be - www.fasd.be

Gardes d'enfants malades ou Handicap Répît :

071/599 900 - sos.enfantmalade@fasd.be

Télévigilance : 081/412 929

>> Qualias

Location et vente de matériel d'aide et de soins : 071/548 397
Orthèse, prothèse et bandagisterie : 071/468 151

>> Magasins d'optique Optirou

Charleroi : 071/304 000 La Louvière : 064/222 430 Soignies : 067/645 827

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7