



Mouvement

# Balade en sous-sol



Activité collective ou individuelle ? La spéléologie sera la prochaine découverte proposée par Promusport, sur le site de Lustin, dans la vallée mosane.

La **spéléologie** est avant tout un sport de groupe. Chaque membre d'une équipe a un rôle important à jouer, que ce soit équiper des cordes pour permettre au groupe de descendre des puits, déséquiper lors de la remontée, ou simplement se soutenir mutuellement. L'aide des compagnons est régulièrement la bienvenue dans certaines situations difficiles, dans lesquelles même les spéléologues les plus expérimentés peuvent parfois se trouver. Un spéléologue ne doit jamais être seul dans une cavité.

gèreux, car le nombre d'accidents reste proportionnellement très faible. La forte médiatisation de ceux-ci vient le plus souvent du fait que les moyens mis en œuvre pour le sauvetage sont beaucoup plus conséquents que pour la plupart des disciplines sportives. Cependant, il existe bel et bien des dangers et de multiples précautions sont à prendre pour que toute sortie se passe en toute sécurité et donne des souvenirs inoubliables. Avant tout, le bon spéléologue se maintient en bonne condition physique, veille à sa propre sécurité et aide ses coéquipiers.



© B. Verhulst

Indépendamment de son aspect collectif, la spéléologie est aussi un sport individuel.

Lors du franchissement de certains passages, les compagnons spéléologues peuvent se retrouver momentanément séparés. Ils se retrouvent parfois livrés à eux-mêmes et dans l'impossibilité de veiller continuellement l'un sur l'autre. Chaque équipier doit donc veiller constamment à sa propre sécurité, en plus de veiller à la sécurité des autres.

**Indépendamment de son aspect collectif, la spéléologie est aussi un sport individuel.**

**Un rêve d'exploration !**

Qui n'a jamais rêvé de mettre le pied là où personne d'autre n'est jamais allé, d'admirer des merveilles uniques que personne n'a jamais vues ? La spéléologie est l'un des derniers sports à offrir également une part réelle d'exploration : les spéléologues sont parmi les derniers à avoir la possibilité de découvrir des endroits de la Terre encore inexplorés par l'être humain...

Promusport, nous vous proposons de vous essayer à la spéléo en visitant le Trou d'Haquin à Lustin. Rendez-vous le **samedi 13 octobre** de 10 à 13h ou de 14 à 17h. Attention, 12 participants maximum. **Prix : 8 EUR** pour les membres MC (10 EUR pour les non membres). Attention, les participants doivent se rendre sur place par leur propres moyens. Le prix comprend l'initiation spéléo encadrée par des professionnels (CAB) + assurance AC.

Infos et inscriptions au 071/54.83.17 ou via [promusport.anderlues@mc.be](mailto:promusport.anderlues@mc.be)

**Une activité dangereuse ?**

Contrairement aux idées reçues, la spéléologie n'est pas un sport dan-

**Et Promusport dans tout ça ?**

Dans le cadre des "Promu's days", journées découvertes organisées par

Bon à savoir

## Médiation de dette



Factures impayées, comptes en négatif, mensualités en souffrance... Anticipez pour éviter la spirale du surendettement !

Le service de médiation de dettes de la Mutualité chrétienne vous propose une animation d'info-conseils sur les moyens de maîtriser son budget.

**Dates et lieux :**

> **Jeu**di 25 octobre à Lobbes au 17 Rue de la Station.

> **Jeu**di 15 novembre à La Louvière au 2 Rue du Marché.

> **Jeu**di 22 novembre à Charleroi au 161-163 Boulevard Tirou.

Chaque animation aura lieu de 14 à 16h. L'entrée est gratuite, accessible à tous. L'animation est organisée en collaboration avec le CRENO, centre de référence des services de média-

tion de dettes du Hainaut. Merci de confirmer votre participation **avant le 15 octobre** au 071/54.83.75 (lundi et mardi 9h-12h) ou 064/23.64.18 (jeudi 9h-12h). Attention : les dates et lieux d'activité sont susceptibles de modification selon les inscriptions !

## "Allo, le médecin de garde ?" Mode d'emploi

Vous avez un problème de santé la nuit, le week-end ou un jour férié ? Il n'est pas forcément utile de vous précipiter aux urgences les plus proches. Un système de médecine de garde est mis en place. Découvrez le bon contact à établir selon votre lieu de domicile.

**Le Centre**

> Pour les entités de Binche, Chapelle-Lez-Herlaimont, Erquelinnes, Estinnes, La Louvière, Le Roeulx, Manage, Merbes-le Château, Morlanwelz et Seneffe, n° unique : 1733. La région dispose également de deux postes de médecine générale ouverts le week-end et les jours fériés : 164 rue Hamoir à 7100 La Louvière et 29 rue Marie de Hongrie à 7130 Binche > Entités de Soignies et Braine-Le-Comte, n° unique : 065/31.20.00.

**Grand Charleroi**

Énorme zone allant de Gosselies au

Nord jusque Walcourt au Sud et d'Anderlues à l'Ouest jusque Aiseau à l'Est, n° unique : 071/33.33.33. Un poste de garde est aussi accessible en semaine de 19h à 23h ainsi que les WE et jours fériés de 8h à 23h, rue Spinois à 6000 Charleroi (anciennes urgences de l'Institut Gailly). Site internet de référence : [www.sgm.be](http://www.sgm.be)

**La Thudinie**

> Les entités de Thuin et Lobbes font aussi partie du Grand Charleroi. De 19h au lendemain 7h en semaine, ainsi que les week-ends et jours fériés, même numéro d'appel unique : 071/33.33.33.

> Pour les entités de Beaumont, Sivry-Rance, Momignies et Chimay, depuis Strée au Nord jusque l'Escaillère au Sud, n° unique : 1733.

La boîte du Hainaut a aussi son centre médical de garde les WE et jours fériés de 8h à 20h au 41 Chaussée de Couvin à 6460 Chimay. Site internet de référence : [www.agrf.be](http://www.agrf.be)

D'autres sources d'info sont aussi bien sûr à consulter : le répondeur de votre généraliste, l'affiche sur la vitrine de votre pharmacie, l'hebdomadaire gratuit distribué dans votre commune.

## Le Salon du bébé et des futurs parents

Baby Days



### Charleroi

Charleroi Expo Hall 4  
Sa 13 et Di 14 octobre 2012  
de 10 à 18 h



[www.babydays.be](http://www.babydays.be)

Bon de réduction

**-5 €\***

\* Offre valable pour 2 personnes non cumulable soit 2,5€ par personne (prix normal 7,5€)



VACANCES

### Marché de Noël en Lorraine et Alsace

/// Du 1<sup>er</sup> au 4 décembre à l'Hôtel de la Poste au pied du col du Bonhomme. Déplacement en car. Visites : Anancy et son marché de Noël, Colmar et sa magie de Noël, Riquewihr, château du Haut Koenigsbourg, Kaysersberg, Gertwiller, dégustations. Lic. A5018

Prix en chambre double et pension complète: 457 EUR par personne. Possibilité de chambres singles avec supplément. Réduction octroyée pour chaque voyage aux mutuellistes chrétiens : 50 EUR pour les séjours en dessous de 500 EUR, de 500 à 1.000 EUR : 75 EUR, plus de 1.000 EUR : 100 EUR. Les personnes nées avant 1953 bénéficient en plus d'une réduction de 15 EUR avec une affiliation d'un an à Énéo, mouvement social des aînés.

Ce séjour est expliqué en détail dans la brochure HORIZONS MUTU asbl. Pour l'obtenir : téléphoner au 071/54.84.08. ou écrire à Horizons Mutu, Rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues ou via [horizonsmutu.mcho@mc.be](mailto:horizonsmutu.mcho@mc.be)

### Contactez-nous

**Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental**  
Siège central : 071 548 548 - [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be) - [www.mc.be](http://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](mailto:hainaut.oriental@fasd.be) - [www.fasd.be](http://www.fasd.be)  
Gardes d'enfants malades ou Handicap Répit : 071 599 900 - [sos.enfantmalade@fasd.be](mailto: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