

Samedi 5 avril 2025

6A vous intéresse

N°1

Hannut



2,50 €



Culture p.4

Le marché de Braives, un marché discret mais cosy.

©Sylvia



Sport p.1

Le padel, un sport en plein essor.



©Robin



©Christine Leroy



© Lionel

La vie d'une championne de Belgique en triple saut. p.2

Sciences p.7

Comment créer sa propre station de potabilisation.



Divers p.11-12





Le padel, un sport en plein essor

Le padel est un sport de raquettes qui se joue à 4, avec des vitres qui nous entourent. Pour en savoir un peu plus, nous avons interrogé Madalina Bent, la directrice du Padel de Hannut.

Le padel et le tennis

Il y a beaucoup de différences. Cela se joue sur un terrain plus petit que celui du tennis. Le Padel ne se joue jamais à deux. Le terrain est entouré de vitres dont on peut se servir dans le jeu.

Un projet à 450 000 euros.

Pour la réalisation du projet, il faut compter plus de deux ans : deux ans pour obtenir les autorisations et trois mois pour la construction.

Cela n'est pas donné car ça coûte environ 450 000 euros.

Pourquoi un terrain de padel ?

L'envie de faire découvrir un nouveau sport aux jeunes et de créer une nouvelle installation sportive pour la ville sont les motivations de Madalina Bent "Les jeunes en sont contents" nous confie-t-elle.



©Robin

Prix de la location d'un terrain :

- 44€ pour 90 minutes le week-end et en semaine après 17H.
- 36€ pour 90 minutes en semaine avant 17h.

Adresse :

Rue de Tirlemont, 67
4280 Hannut



© Robin

Quelles infrastructures à Hannut ?

Trois terrains dont deux nouveaux couverts sont disponibles à Hannut. Les terrains se trouvent à côté du RTCH (Royal tennis club Hannut). Il y a donc un partage de la cafétéria entre les deux clubs.



Ilona Masson, championne de Belgique

Nous avons rencontré Ilona Masson, la championne de Belgique au triple saut.

Ilona a commencé l'athlétisme vers l'âge de 8 ans en 2012 au FCHA (Football club de Hannut athlétisme). Elle en a fait pendant un an, mais elle n'aimait pas, car on faisait beaucoup d'endurance et décide donc d'arrêter. Elle recommence à 12 ans.

Les règles du triple saut

Après une course d'élan, l'athlète doit prendre sa première impulsion au niveau de la planche, sans dépasser la zone. Ensuite, il faut effectuer 2 sauts, le troisième amène l'athlète dans le bac à sable. Cette planche se situe pour Ilona à 11mètres du bac à sable. Il existe d'autres planches d'impulsion, à 7m, 9m et à 13m, suivant le niveau de l'athlète.

Ilona, déjà championne

Le 23 février 2025, lors des championnats de Belgique indoor (en salle), elle a battu le record (LBFA : Ligue belge francophone d'athlétisme) avec un bond à 13.75 m et a réalisé ainsi la deuxième meilleure performance belge de tous les temps.

Entraînements et compétition

« C'est la 6^{ème} année que Michel Boels est mon entraîneur. » Pour arriver à un tel niveau, il faut de l'entraînement : six séances de deux heures par semaine. C'est intense, mais nécessaire pour se préparer aux grandes compétitions, nous explique la sportive.



©Lionel

« J'ai fait plusieurs fois les championnats de Belgique », explique la sportive. Sa plus grande compétition était l'EYOF, c'est-à-dire les jeux olympiques de la jeunesse européenne en 2017 sur le 4 fois 100m.

« Je suis également affiliée à un autre club français près de Paris. J'ai été contactée pour participer aux interclubs, car celui-ci était en manque d'athlètes en triple saut. Je suis rémunérée pour faire cela. Cette affiliation facilite aussi la participation à certaines compétitions en France ».

Objectifs futurs

Elle espère pouvoir aller au championnat d'Europe et participer à d'autres compétitions à l'étranger comme le championnat du monde en équipe à Tokyo en septembre 2025.



L'alimentation d'une championne

Comment est-elle devenue aussi forte ? Ilona Masson nous livre les secrets de son alimentation.

Comment préparez-vous les repas de la journée ?

Le matin, je prépare mon déjeuner : du skyr avec du granola, des framboises, une pomme ou un autre fruit, des graines de chia et un peu de beurre de cacahuète.

Pour le midi, j'essaie d'avoir un bol de soupe ou un bol de crudités. Avec cela, je prends deux tartines avec du blanc de poulet, du fromage ou de la charcuterie maigre.

Pour le soir, ma famille a déjà mangé, je réchauffe donc mon repas une fois que je suis rentrée. Ma maman prépare des plats variés et équilibrés en veillant à avoir une portion de légumes, de viande ou du poisson.

Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Oui, je prends de la vitamine D, du collagène et des protéines en poudre.

Avez-vous des plats spécifiques avant les compétitions ?

Oui, je mange une assiette de pâtes ou de riz avec un peu de poulet pour avoir des protéines et un peu de matières grasses comme de

la vinaigrette à l'huile d'olive. J'ajoute parfois quelques morceaux de courgettes ou de carottes.

Avez-vous un plat favori ?

J'adore le poulet aux olives que ma mamy me prépare et les plats de pâtes.



©margouillatphotos

Y a-t-il un poids réglementaire pour faire de la compétition ?

Non, il n'y a pas de limite de poids en athlétisme. Cependant, j'y fais attention, car être légère en triple saut offre des avantages tant pour la performance que pour la santé.

Que buvez-vous avant les compétitions ?

Je bois beaucoup d'eau pour rester hydratée tout au long de la journée et éviter d'avoir à en absorber de grandes quantités pendant ma compétition. En effet, boire deux litres d'eau pendant la compétition ajouterait 2kg à mon poids, ce qui pourrait impacter mes performances.

Grignotez-vous entre les repas ?

J'essaie de ne pas trop grignoter entre les repas. Ce que je mange lorsque j'ai un peu faim, vers 16 heures, c'est un pudding protéiné au chocolat ou bien un fruit.

Quand vous vous faites un plaisir alimentaire à quoi pensez-vous ?

A une pâtisserie, par exemple un éclair ou un morceau de gâteau au chocolat.

Quelle est votre boisson favorite ?

Ma boisson préférée est l'Ice Tea, mais je n'en bois pas régulièrement, car les sodas sont très sucrés.

Quel est votre fruit et légume préféré et combien de fruits consommez-vous par jour ?

La mangue et les carottes. Un ou deux fruits par jour.

Avez-vous un conseil à nous donner au niveau de l'alimentation ?

Mangez varié et équilibré en mangeant de tout (fruits, légumes, protéines, féculents et de bonnes graisses). Hydratez-vous bien et limitez les excès de sucre et d'aliments transformés pour rester en forme



Le marché de Braives, un marché pas comme les autres.

Ce marché du cœur de Braives, discret mais cosy. Vincent et Laurence, de la commune de Braives, nous ont accueillies pour nous donner plus d'explications.



© Sylvia Babo

L'ADL, l'agence de développement locale, organise ce marché depuis 12 ans. Il a été créé en mai 2013 après un arrangement entre deux communes. La commune de Héron et celle de Braives. Les marchands se retrouvent le matin à Héron de 8h à 13h et l'après-midi à Braives de 15h à 19h. Il a été mis en place en moins d'un an via la demande d'un fromager.

Jour : mercredi
Heure : 15h-19h
Où : Chemin du Via,
 20 à Braives

Les évènements ?

Il y a aussi des évènements qui sont organisés au fil de l'année : La Chasse aux œufs en même temps que Produits 0 déchet, le 23 avril, ce qui permet aux enfants de faire la chasse aux œufs pendant que les adultes participent à l'autre activité. Il y a aussi le Marché de la ruralité (mini ferme), le 10 septembre, et pour finir, le Marché de Noël le 17 décembre.

Le marché est-il fréquenté ?

Les personnes sont nombreuses et pourtant quand nous y sommes allées, nous n'avons pas eu l'impression que le marché était très fréquenté. Comme ce marché est plus petit que les autres, les personnes viennent et repartent vite. Ce qui fait le succès de ce marché, ce sont les produits locaux et de bonne qualité.

Quand le marché est-il le moins fréquenté ?

En hiver, le marché est moins fréquenté, car il fait plus froid, pluvieux, ... Dès le printemps, c'est le grand retour, même si les produits ne changent pas beaucoup. Il y a des pâtisseries, du poulet, du poisson, des confiseries, un vendeur de pâtes et pour finir un vendeur d'olives.

© Sylvia Babo



Amalia, Chloé et Isaline



© last.fm

Si nous avons décidé de vous parler de Rori, c'est parce que Rori provient de notre petite ville de Hannut. Camille Gemoets, plus connue sous le nom de Rori, est née en 1998 et a vécu à Hannut. De ces titres, que ce soit en anglais ou en français, Rori veut se livrer et proposer des sons avec une réelle histoire.

Ses débuts

En 2015, Camille lance le groupe "Beffroi" avec son ami Valentin. Leur premier titre "Swim" passe très rapidement à la radio. Suite au décès de son ami, Camille passe par une période difficile. En 2022, elle décide de revenir en solo avec son titre "Docteur".

Rori

Pourquoi avoir choisi le nom Rori ? " Déjà, parce que mon vrai prénom Camille était déjà pris. En Flandre, il y a une Camille, et en France aussi. Comme beaucoup de gens, je n'aime pas mon prénom. J'ai pris Rori parce je kiffe ce prénom depuis toujours, j'étais une grande fan de la série « Gilmore Girls » " confie la chanteuse dans une interview dans L'Officiel.

Une star hannutoise

Quel message

" Ce que je cherche vraiment à dire, c'est qu'on a tous des problèmes, on est tous différents, mais c'est la vie. J'entends beaucoup de négativité sur la société dans laquelle on vit, et je suis d'accord, beaucoup de choses ne vont pas, mais il y a aussi beaucoup de choses positives et je pense qu'on a de la chance au final " nous livre la chanteuse lors d'une interview dans L'Officiel. La chanteuse laisse parler son cœur, libère ses émotions lorsqu'elle chante. Elle ne pense pas toujours au message qu'elle libère. " Ce sont les gens qui m'écoutent qui m'envoient un message lorsqu'ils sont touchés par la chanson " délivre la chanteuse lors d'une interview.



© Genius.com

Titres

Rori a déjà sorti 8 titres : Ma place, Loser, Docteur, ... Le titre le plus connu est "Docteur", le dernier titre qu'elle a sorti est "Vérité" qui a déjà accumulé 68,4k. On se réjouit d'écouter ses nouvelles chansons.



Technicien de station d'épuration, métier méconnu mais important.

Gustave, technicien dans la station d'épuration d' Orp-le-Grand nous emmène dans ce lieu MAGIQUE.

Je suis dans un grand lieu, il y a une légère odeur de chlore, beaucoup de machines. Je rencontre Gustave, prêt à me faire découvrir son métier.

Technicien dans une station d'épuration est un rôle très important. Sa responsabilité est de mettre des appareils informatiques, de les nettoyer, de les réparer quand ils tombent en panne et de vérifier qu'ils ne tombent pas en panne.

La station d'épuration d'Orp-le-Grand

Cette station d'épuration a été inaugurée le 11 mai 2012. Mais saviez-vous que dans une station d'épuration, il y a plusieurs rôles et plusieurs étapes : le dégrillage, le traitement biologique, la clarification, et ensuite en dernière étape, la récupération des boues. Saviez-vous que les boues récoltées servent à l'agriculture ou à la construction (mélange de boues avec du ciment)



© eau.inbw.be

Essentielles

« Pour moi les stations d'épuration sont importantes, car grâce à elles, nous pouvons réutiliser notre « ancienne » eau que nous avons utilisée pour nous laver les mains, nous laver le corps, la maison ou pour tirer la chasse, ... », nous explique

Gustave. J'avais appris cela en sciences, mais le voir en vrai était d'autant plus impressionnant.

Un peu plus sur le métier

Mais est-ce que ce métier paie bien et qui vous embauche ? « Et bien, figurez-vous que en travaillant dans une station d'épuration, nous pouvons gagner 2100 euros par mois. Nous pouvons être embauchés par de plus grandes stations d'épuration ou par la commune », nous a appris Gustave.

Vocabulaire

Clarification :

l'action de rendre l'eau plus claire.

Dégrillage : l'action qui consiste à enlever les objets polluants de l'eau.

Traitement

biologique : l'action qui consiste à mettre de bonnes bactéries dans l'eau pour manger les mauvaises bactéries.



© eau.inbw.be



Lucie

Comment fabriquer sa propre station de potabilisation

Etape 1 :

Prendre le grand fond de bouteille percé, y placer le filtre en tissu et ensuite y verser le sable en laissant un espace de 3 cm au-dessus.

Etape 2 :

Prendre 1 des deux petits fonds de bouteilles percés et y mettre les cailloux et y laisser un espace de 2 cm au-dessus.

Etape 3 :

Prendre l'autre petit fond de bouteille percé et y poser la grille au-dessus.

Etape 4 :

Les empiler dans cet ordre : tout en bas le fond de bouteille non percé puis le grand fond de bouteille percé ensuite, le petit fond de bouteille percé avec les cailloux. Tout au-dessus le petit fond de bouteille percé et la grille.

Étape 5 :

Verser l'eau sale tout en haut, mais bien maintenir tous les fonds de bouteilles.

Etape 6 :

Observez et amusez-vous.

Attention ne la buvez pas



Matériel :

- Des cailloux
- Du sable
- Un petit fond de bouteille non percé
- Deux fonds de bouteille percés
- Un grand fond de bouteille percé
- Une grille
- Un filtre en tissu
- De l'eau sale



@Christine Leroy





Quelle est la mission de l'Ordre de Malte ?



© Pierre Dirix



© Pierre Dirix

À la retraite, certains médecins décident de partir à l'étranger avec l'Ordre de Malte pour réaliser des missions humanitaires.

Nous avons rencontré Pierre Dirix, un gynécologue-obstétricien, qui revient de mission à Madagascar. Il nous fait part de son expérience.

D'où provient l'Ordre de Malte ?

L'Ordre de Malte est un ordre religieux catholique et une organisation internationale caritative dépendant du Saint-Siège. C'est l'une des organisations qui a pris la succession de l'Ordre de saint Jean de Jérusalem, créé en 1048.

Que fait cette organisation ?

Cette organisation fondée en 1992, s'occupe prioritairement des actions sanitaires, sociales, et humanitaires.

Que faites-vous en mission ?

Je pars en mission, dite humanitaire, en général pour aider les équipes en place qui sont en difficulté, soit à cause du nombre insuffisant de médecins, soit par manque de formation des équipes soignantes, soit en raison de l'organisation logistique et médicale.

Où êtes-vous parti en mission ?

J'ai travaillé à Antananarivo (Madagascar) dans la maternité du Pavillon Sainte Fleur attenante à un hôpital universitaire.

Sur place, quel était votre travail ?

Je travaille en tant que gynécologue-obstétricien, c'est-à-dire que je dois suivre des grossesses, superviser les échographies, revoir les protocoles, et présider les staffs (réunions médicales en équipe pour discuter des dossiers).

Pourquoi avez-vous rejoint cette organisation ?

J'ai rejoint cette organisation, pour aider les gens et parce qu'elle permettait de travailler pendant de courtes périodes dans un milieu relativement sécurisé et équipé.

Vocabulaire

Ordre de Malte : Institution mondiale et millénaire dédiée à des actions humanitaires et caritatives.

Missions humanitaires : Exemples : l'aide à l'enfance, le travail social, l'environnement, la santé, la médecine, l'enseignement, ...

Gynécologue-obstétricien : est spécialisé dans l'étude du fonctionnement de la femme, de son appareil génital, de la grossesse et de l'accouchement et de ses suites.

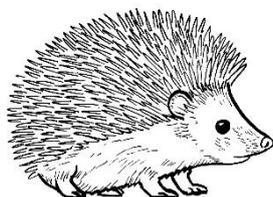
Madagascar : Pays en Afrique de l'Est.

Caritative : Une association caritative est une association d'utilité publique. Son objectif est de porter secours aux plus démunis, elle doit avoir un but non lucratif.

Saint-Siège : Ce terme fait référence au pape.



Les hérissons sont en danger : comment les aider et les protéger ?

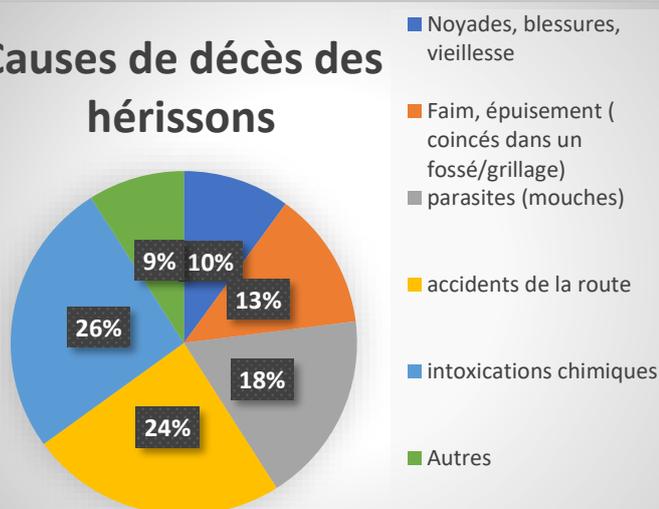


Au Creaves d'Andenne, la mission, c'est de sauver ces petits mammifères. Ils arrivent blessés et en piteux état. Alors que pourrions-nous faire pour les préserver à notre échelle ?

Quels sont les prédateurs des hérissons ?

Le blaireau, le hibou, les buses, les renards ... Les hérissons sauvés, ici, ont été blessés par l'humain (tondeuses, débroussailluses, voitures, ...).

Causes de décès des hérissons



Sources Creaves d'Andenne

De petites choses à mettre en place chez soi.

- Être vigilant avant de sortir sa tondeuse ou débiter l'entretien du jardin.
- Si on a des points d'eau, prévoir une rampe pour que le hérisson puisse sortir.
- Eviter d'utiliser des produits chimiques.



Ne les capturez pas

- Veiller à éviter d'avoir des endroits où le hérisson peut tomber (sopirail, ...).

- Attention aux déchets (gobelets, filets, ...).

- Si on trouve un hérisson en difficulté ou blessé, s'équiper de gants pour le manipuler et le libérer, s'il est blessé, l'apporter dans un centre de revalidation.

Peut-on les nourrir ? Oui, mais pas avec n'importe quoi. Cantine à hérissons.

Pour les hérissons, des croquettes doivent être placées dans un endroit sécurisé, décourageant les autres espèces d'y accéder (chats, rongeurs, ...). Une palette de manutention ou un cageot à fruits recouvert d'une bâche ou de plastique de récupération peut permettre d'éviter l'accès à l'espèce. Alternativement un bac retourné (ouverture 15 x 15 cm) sécurisé avec du ruban adhésif peut être utilisé.

Cabane à hérissons

Celle-ci devra être isolée du froid et de la chaleur. Elle sera posée sur une couche de paille ou de briques et recouverte de feuilles mortes, branchages, paille... Ces matériaux permettront aux hérissons de créer un petit nid douillet à l'intérieur. Une entrée de minimum 12 x 12 cm, mais idéalement 13 x 13 cm voire 15 x 15 cm est recommandée.



Le frikeh, un plat traditionnel de Syrie

A Alep, on sert traditionnellement le frikeh avec du riz, présenté sous forme de couches : une couche de frikeh avec du riz, une couche de viande (agneau ou poulet), et les bons fruits secs. Dans d'autres régions du pays, on ajoute des petits pois, et on le sert sans riz.

A la maison, quand ça sent bon le frikeh, c'est généralement qu'on fête une grande occasion. Mes parents passent des heures en cuisine pour concocter ce mets venu directement de Syrie. Un plat gourmand dont on vous livre le secret.



La recette :

- (1) Verser un verre d'eau dans une casserole.
- (2) Ajouter 500g de carbonades de bœuf.
- (3) Ajouter 1 oignon et 2 feuilles de sauge.
- (4) Saupoudrer le tout d'une cuillère de poivre, de sel, de cardon, de graisse de beurre.
- (5) Ajouter 2 petites cuillères de graisse de bœuf.
- (6) Ajouter $\frac{3}{4}$ d'un verre d'eau.
- (7) Egoutter le riz (frikeh) après la cuisson.
- (8) Faire fondre du beurre dans une casserole et y ajouter l'épaule de mouton avec du sel, du poivre et des feuilles de sauge.
- (9) Déguster le tout après avoir garni de fruits secs : amandes, pignons de pin, noix, et bien sûr la fameuse pistache.

Ingrédients :

- 500gr de carbonades
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- Du cardon
- Beurre
- Graisse de bœuf
- Riz (frikeh)
- Riz (blanc)
- Epaule de mouton
- Amandes
- Pignons de pin
- Noix
- 3 feuilles de sauge
- Pistaches

ParisAlep.com



Christi



DEVINETTES

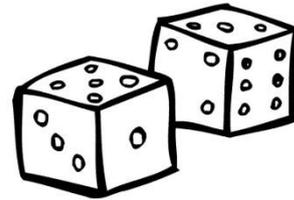
- 1) Comment appelle-t-on un rat sans queue ?
- 2) Qu'est-ce qu'il y a 2 fois dans un moment, une fois dans une minute, mais jamais dans une heure ?
- 3) Je suis facile à soulever, mais difficile à lancer. Qui suis-je ?
- 4) J'ai 4 pattes et 1 dos mais je ne peux pas marcher. Qui suis-je ?
- 5) Qu'est-ce qui a des pieds et une tête, mais qui ne bouge pas ?
- 6) Je suis grande quand je suis jeune, mais petite quand je suis vieille. Qui suis-je ?

plume//une chaise//un lit//une bougie

Réponses : raccourcis (rat court ci) // la lettre M//une

A TOI DE JOUER !

- 1) Quand la station d'épuration d'Orp-le-Grand a-t-elle été inaugurée ?
 - Le 11 mai 2012
 - Le 28 avril 2008
 - Le 29 juin 2007
- 2) Quand est-ce que l'Adl a été développé ?
 - En avril 2013
 - En décembre 2002
 - En mai 2013
- 3) Quand est-ce que l'ordre de Saint-Jean de Jérusalem a été créé ?
 - En 1586
 - En 1048
 - En 1054



Réponses : 11 mai 2012 // en mai 2013 // en 1048

Eva



Trouve les différents mots

↓ → ↘

Z K M E P S T A T I O N J
 W B E C M R C R I A L I O
 M R D O A E U I I N V V U
 M A E L D C L A E P S S R
 A i C E A O T S P N L Q N
 R V i P G D U P U A C E A
 C E N A A A R O R I H M L
 h S Q D S S E R A R A G S
 E U E E C Y P T I J N L S
 D A D L A R X D T P S M G
 C Y H E R I S S O N O M Q
 S A U T A E M M N O N S W
 Z A L I M E N T A T I O N

école	journal	culture	syrie
marché	science	PADEL	épuration
braves	hérisson	Alimentation	sport
saut	triple	medecin	roxi
			chanson

Drôle de partie de padel...

