

L'HISTOIRE

Un safari minier

C'est un drôle de safari : deux sociétés minières tchèques invitent les touristes à un parcours en 4x4 à travers leurs sites impressionnants où évoluent, sur un lit de lignite, les excavateurs à très long « cou » en guise de girafes.

« Nous sommes devant une mine à ciel ouvert, inaugurée en 1901 », indique le guide et ancien mineur Josef Gerthner à un groupe de visiteurs, occupés à prendre en photo, par une chaude journée d'été, ces engins énormes se dressant au loin. Munis de casques protecteurs obligatoires, les 18 aventuriers embarquent sur un véhicule tout-terrain pour un « safari minier » de 4 à 5 heures, à travers ce site situé à Most, une ville du nord de la République tchèque.

Depuis son lancement en 2009, le tour cahoteux a attiré 16 500 amateurs, venus des quatre coins du

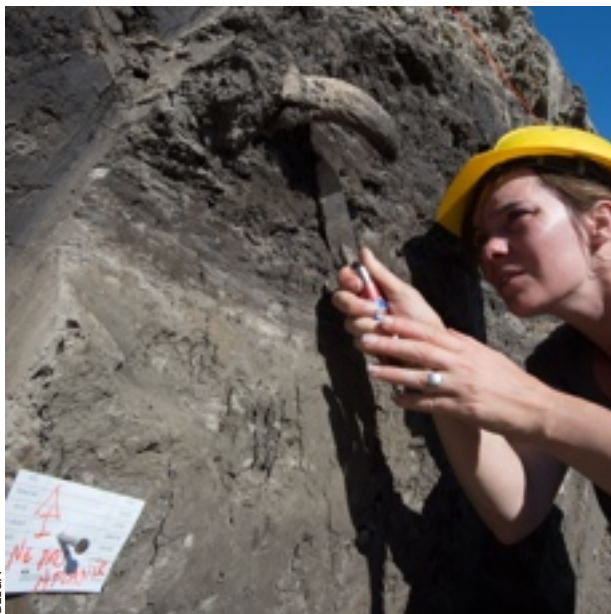
monde. Les circuits sont généralement réservés au moins deux mois à l'avance, pour un prix modique de 150 couronnes (5,50 €). Les recettes servent à financer un musée local de la mine. « C'est fantastique de pouvoir les approcher de si près », s'exclame Premysl Maly, un informaticien de Prague, en admiration devant un excavateur long de 160 m, haut de 52 m et pesant 4300 tonnes. Au lieu de chasser des lions pour emporter des trophées, les touristes peuvent, en guise de souvenirs, remplir des sacs en plastique de morceaux de roche, sous l'œil vigilant du guide. Les mines visitées sont toujours en activité et on peut voir les excavateurs bouger. Il y reste toujours 750 millions de tonnes de lignite à extraire, déclare M. Gerthner. C'est suffisant pour garder la société minière en activité pendant encore un siècle.

LE CHIFFRE

200

Les salésiens se réuniront le 16 août 2015 pour célébrer les 200 ans de la naissance de Jean Bosco, plus connu sous le nom de Don Bosco. Cette congrégation est active dans 130 pays à travers le monde et compte quelque 30 000 religieux. Les salésiens travaillent principalement dans l'enseignement, surtout technique et professionnel.

ARRÊT SUR IMAGE



BELGA

Tour et Taxis, site romain Des vestiges romains ont été retrouvés lors de travaux de construction de l'administration flamande sur le site de Tour et Taxis. Le chantier de construction a tout de suite été arrêté. Plusieurs équipes archéologiques ont été dépêchées sur place afin d'enregistrer les vestiges avant leur disparition.

L'INFO

Populaire et



« Outre des circuits permanents (Maredsous, Sainte-Ode, en Thiérache et en Gaume...) existent de courtes boucles de GR à faire en famille avec topoguide. » **Jean-Pierre ENGLEBERT**

Démocratique et bénéfique à chaque pas, la marche muscle, préserve, détend et permet de découvrir de nouveaux lieux tout en se faisant des amis.

• **Dominique WAUTHY**

Se tenir deux heures debout par jour au lieu de rester assis améliore le taux de glycémie de 2 %, celui du cholestérol de 6 % et la teneur de graisses dans le sang de 11 %, ressort-il d'une étude de l'université d'Oxford, lors de laquelle 782 hommes et femmes ont été suivis de manière intensive durant une semaine. Les personnes se déplaçant à pied, durant le même laps de temps quotidiennement (2 h), avaient en outre un indice de masse corporelle plus bas, un plus petit tour de taille et de meilleures teneurs en graisse et en cholestérol dans le sang.

Ces personnes ont dû porter un appareil qui comptabilisait le temps qu'elles ont quotidiennement consacré à marcher, rester assis, se tenir debout, dormir ou être allongé. Des échantillons de sang ont également été prélevés chez chacune d'elles et leur pression sanguine et leur poids ont également été surveillés.

« Les bénéfices pour la santé peuvent commencer dès 10 minutes de marche pendant lesquelles on fait un minimum de 1 000 pas, soit 100 pas par minute, explique le chercheur Simon Marshall. Trois mille pas en 30 minu-

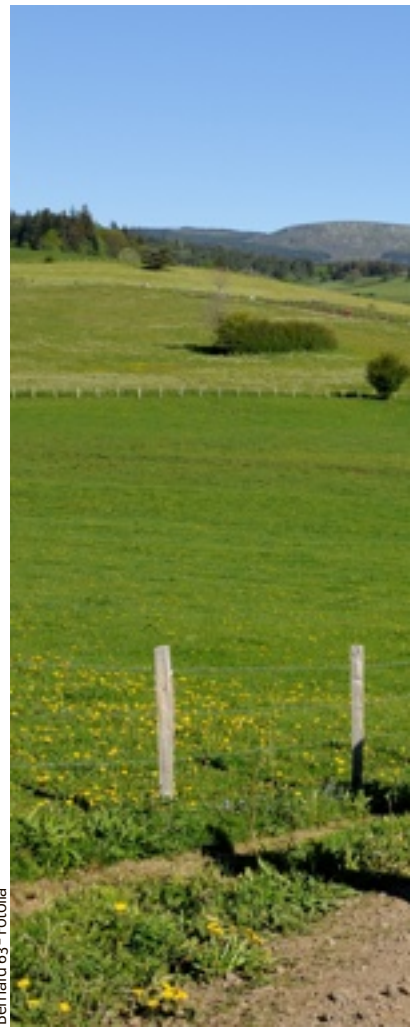
Antidiabète, une marche 15 minutes après un repas favorise l'élimination de la glycémie.

tes correspondent, en moyenne, à une vitesse de 4 km/h, soit une marche soutenue sans être trop rapide. On peut commencer ainsi de façon régulière, avant de monter à des séances de 30 minutes avec 3 000 pas réalisés. C'est là que se situe la vitesse à laquelle l'organisme va profiter de l'effort réalisé et en tirer des bénéfices sanitaires. »

Trois verres de soda brûlés à l'heure

Ces informations ont été tirées d'analyses sur des personnes amenées à marcher à des vitesses de 3,8, 4,8, 5,6 et 6,6 km/h et portant un podomètre pour enregistrer leur nombre de pas. Ce qui les conduisait à des fréquences cardiaques comprises entre 92 et 135 pas par minute.

Ne pas forcer, c'est marcher à son rythme dans des endroits agréables. C'est aussi ne pas emprunter de chemins diffi-



Bernard 63 - Fotolia

les et accidentés.

On brûle de 250 à 400 kcal par heure de marche ; 300 kcal, c'est l'équivalent de trois verres de sodas sucrés ou d'un morceau de tarte aux pommes. L'énergie fournie, produite par combustion du glucose et des

Vaincu, son cancer de l'e

Lil parcourt de longues sorties de 40-50 km le samedi ; le dimanche, c'est plus tranquille en compagnie de son épouse. Christian Denoisieux fait partie du comité provincial liégeois de la FFBMP. Lors d'un examen médical pour cause de pierres aux reins, à 40 ans, on lui découvre des ganglions et un début de cancer de l'estomac.

« La maladie était en train de se développer. J'ai eu de la chance, mais une chimio très forte a réduit mes capacités physiques alors que j'avais repris la marche en 2007. »

En 2008 et 2009, plus de mar-



Christian Denoisieux est revenu à la santé pas à pas, grâce à la marche.

che possible pour Christian très affaibli moralement et physiquement.

« En 2011, je me suis ressaisi

après avoir réalisé ce que j'avais subi. Je m'y suis remis progressivement grâce à Hubert Muller, un marcheur expérimenté sur longues distances. » Depuis, Christian Denoisieux a fait « éclater le compte », comme il dit. « En 2012, j'ai repris le travail et réalisé mon premier 100 km. »

Pour le marcheur, l'essentiel n'est pas là. C'est la notion de plaisir retrouvé, de liens noués et d'amitiés créées qui prime aujourd'hui.

« Vous oubliez le stress de la semaine et vous découvrez de nouvelles régions. Des endroits que vous pouvez alors ensuite explorer différemment en famille. »