

Consignes :

Mettre en forme comme indiqué sur le pdf

Ajouter une image par article (cfr sources en bas de page ou Proximag-images.zip)

VIELSAM : ON PREND DE LA HAUTEUR



Situé entre La Roche-en-Ardenne et Malmedy, Vielsalm a la particularité d'accueillir sur ses terres l'un des points culminants de la Belgique, la Baraque de Fraiture perchée à 652 m.

En cas de chutes de neige, les pistes de ski sont www.vielsalm-gouvy.be

ouvertes quelques jours sur le site. Le reste de l'année, de nombreuses balades sont possibles, guidées ou non, dont une particulièrement adaptée aux familles au lac des Doyards. À quelques kilomètres de là, changement de décor dans la forêt domaniale du Grand-Bois, où la clairière So Bêchefa permet quelques promenades et comporte trois grands barbecues pour des repas conviviaux. Vielsalm, c'est aussi un riche folklore avec les fameuses Macralles, dont la légende est à découvrir lors d'un parcours proposé à la Maison du pays de Salm. La cité compte nombre de chambres d'hôtes, gîtes et restaurants. De quoi se concocter une belle escapade.

PLUMES, ORANGES ET CONFETTIS



Le folklore est immuable à Binche. Gilles, Paysans, Pierrots et autres Arlequins fêtent leur célèbre carnaval en février.

Le Dimanche gras, ils arborent un costume coloré, conçu durant des mois dans le plus grand secret, et se promènent dans les rues de la ville au son des cuivres et tambours.

Le lendemain sera réservé aux jeunes Binchois qui défilent de café en café et participent à des batailles de confettis, avant de distribuer des

www.carnavaldebinche.be

oranges et d'admirer un grand feu d'artifice. Le jour le plus important sera évidemment le Mardi gras, où les costumes traditionnels de Gilles et autres sociétés sont ressortis. Si la météo le permet, les Gilles arborent leur superbe coiffe en plumes d'autruche. Les oranges volent jusqu'au rondu qui se déroulera sur la Grand-Place. Un autre feu d'artifice clôture ces festivités que de nombreux touristes viennent voir chaque année.

PRÊTS POUR LA « BOMBE » VERTE ?

Véritable concentré de chlorophylle, de vitamines, de minéraux, d'enzymes et de protéines, le jus d'herbe de blé fait partie des superaliments permettant de donner un coup de fouet à l'organisme. Boostant la circulation, fortifiant le système immunitaire, nourrissant le système nerveux, purifiant le foie et le sang (entre autres vertus), cet « alicament » possède surtout un effet détoxifiant puissant. Après l'avoir ingéré, il est d'ailleurs possible de se sentir nauséux car il libère des toxines. Il est donc préférable de commencer par de petites

quantités (environ 30 ml/jour) avant d'augmenter progressivement la dose initiale.



Ce type de produit est disponible dans certains magasins bio, sous forme de petits glaçons verts que l'on laisse dissoudre dans l'eau avant de les ingérer. En bouche, c'est tendre et bon comme une herbe fraîchement tondue.

UN POTAGER À PARTAGER



Les Incroyables comestibles peuvent paraître déroutants. Ne plus cultiver son potager derrière sa maison, mais devant. Semer dans l'espace public.

Ne plus payer pour consommer ce qu'un autre a cultivé, mais se servir gratuitement. Utopique? Et pourtant, les bacs potagers Nourriture à partager pour tous se multiplient ici et ailleurs. Tout a démarré voilà 8 ans à Todmorden, en Angleterre. «Face au déclin de leur ville industrielle, des habitants ont décidé d'exploiter les friches», explique Émilie Thomas, animatrice au Beau-Mur. Grâce à la Fondation roi Baudouin, cette ASBL soutient la mise en place de bacs potagers à Liège. L'objectif? Créer du lien social. Car ces comestibles sont incroyables pour ça aussi. Autour d'une courgette ou de fraises, les gens se retrouvent, échangent sur une autre façon de consommer. À Todmorden, ces potagers ont ainsi porté leurs fruits: 80% de leur nourriture est produite localement.

PLUG-IN HYBRIDE... KÉSAKO ?

L'idée de la technologie hybride plug-in, c'est de pouvoir rouler plus longtemps en mode électrique pure, sans utiliser le moteur thermique.

L'expression «plug-in» signifie que les batteries peuvent être rechargées comme celles d'une voiture électrique, via un câble de branchement. Certains véhicules disposent de trois motorisations embarquées :

- un moteur 2 litres essence de 120 chevaux
- et deux moteurs électriques de 82 chevaux.

Ce «plug-in» peut rouler sans son moteur à essence pendant une bonne quarantaine de kilomètres. C'est le «mode tout électrique», zéro émission. En «mode hybride série», le moteur thermique recharge la batterie des deux moteurs électriques, d'une puissance de 82 chevaux chacun. Enfin, en «mode hybride



parallèle», le moteur essence entraîne les roues avant et est assisté «parallèlement» par les moteurs électriques.

FAUCHAGE DE LA ROSELIÈRE

Comme tous les ans, l'Aquascope procédera au fauchage hivernal d'une partie de la grande roselière. Ce milieu constitue en effet, l'un des joyaux du patrimoine naturel et culturel de notre région.



Pour une foule d'espèces animales et végétales, ce milieu constitue l'un des derniers refuges de premier choix: Butor étoilé, Râle d'eau et Marouette

ponctuée, Roripe amphibie, pour ne citer que quelques exemples y sont régulièrement observés ou entendus. Autrefois déjà, l'homme procédait à la fauche hivernale de la roselière. Le produit de cette fauche aidait à divers usages comme couverture pour les toitures, abris pour le bétail, claies de protection de semis, utilisation dans la fabrication des maisons à colombages,... La roselière ainsi rajeunie ne subissait pas l'assaut de la forêt toute proche. Sans le savoir, l'homme concourait donc à la sauvegarde de cette association végétale remarquable. Rendez-vous les 6 et 7 février

prochains dès 9h30 à l'ancienne entrée du domaine de l'étang de Virelles. Fin des activités vers 16 h. À prévoir: vêtements chauds, bottes et gants de travail, chaussures et chaussettes de rechange, pique-nique (potage et collation offerts à midi). Pour nous permettre d'assurer au mieux l'intendance, merci de nous communiquer votre participation au 060 21 98 74 ou 0496 81 87 22 (Secteur Conservation de la Nature) Avant de commencer le travail, une information sur la roselière vous sera proposée ainsi qu'une permanence longue-vue sur le temps de midi.

UNE PALETTE, MILLE VARIANTES

Une palette en bois, c'est un matériau de rêve pour les fans de bricolages.

Logique, elle cumule les qualités : facile à trouver, gratuite, robuste

(beaucoup peuvent porter une charge supérieure à une tonne) et de dimensions standardisées.

En plus, les palettes labellisées Euro/Epal sont traitées thermiquement afin d'éviter champignons et insectes. Vous avez réussi à



dénicher une ou plusieurs palette(s), que faire avec ? Solution simplissime : une table de salon. Une fois la palette poncée et vernie, il suffit d'y ajouter quatre roues. Au jardin, elle trouvera aussi vite sa place. Dressée verticalement et peinte, elle peut servir de cloison pour séparer le jardin. Vous remplissez alors les pieds de jolies plantes. Une palette peut aussi servir de dossier, l'autre (coupée en deux) d'assise pour de sympathiques fauteuils extérieurs. Porte-bouteilles, range-chaussures, jardinière... les possibilités sont multiples.

ARCACHON, VILLE D'HIVER

Jadis, Arcachon se résumait à quelques cabanes de pêcheurs. Mais profitant de la mode des stations balnéaires et de l'arrivée du train, des financiers bordelais allaient fonder la ville d'hiver en 1862.

En seulement trois années, les principaux édifices de loisirs étaient élevés dont le casino et le grand hôtel. Chalets



www.arcachon.com

suisses, manoirs gothiques, cottages anglais et demeures coloniales étaient aussi érigés pour le plus grand plaisir des riches vacanciers. Cette architecture dite pittoresque était néanmoins cohérente grâce aux éléments communs comme les balcons, les porches, les marquises, les belvédères... L'autre facteur d'harmonie tenait à la richesse des façades polychromes faites de bois, de céramiques et de briques vernissées. Aujourd'hui, une visite guidée de cette ville d'hiver vaut le détour. C'est d'ailleurs ce que propose l'office du tourisme d'Arcachon.

COMME AU MOYEN ÂGE



Perché sur un promontoire rocheux, le château fort de Bouillon domine la ville et la Semois, offrant une vue panoramique à 360°. Outre cette situation privilégiée, la forteresse

bâtie par Godefroid de Bouillon au XIe siècle et transformée au fil des siècles et des batailles, vaut le détour. Des oubliettes à la tour

www.bouillon-tourisme.be

Source : <http://www.lavenir.net/extra/proximag/>

E-magazine : [http://proximagservices.lavenir.net/virtualpaper/book.aspx?](http://proximagservices.lavenir.net/virtualpaper/book.aspx?returnUrl=http://proximagservices.lavenir.net/virtualpaper.aspx&theme=pp&lang=FR&id=PLU01)

[returnUrl=http://proximagservices.lavenir.net/virtualpaper.aspx&theme=pp&lang=FR&id=PLU01](http://proximagservices.lavenir.net/virtualpaper.aspx&theme=pp&lang=FR&id=PLU01)

d'Autriche, qui domine le château, la visite dure environ une heure et permet de se plonger dans la vie féodale du Moyen Âge. Accessible tous les jours dès le 29 janvier (uniquement le week-end en janvier), il offre une belle destination pour les familles, avec un spectacle de fauconnerie donné durant la semaine de carnaval et du 1er mars au 11 novembre et la visite du musée Scriptura, qui retrace l'évolution de l'école du Moyen Âge à nos jours.