

# MAD(e) IN HAINAUT

Bimestriel d'information  
du personnel de la Province de Hainaut

## LES ÉCOLES PROVINCIALES

### VOUS METTENT L'EAU À LA BOUCHE



#### Actu

*Casting et enjeux  
de la nouvelle équipe*

#### Social

*Mamy, tu feras quoi  
plus tard ?*

#### My Province

*Sécurité : on fait plus  
qu'en parler !*

# EDITO



**L'**exercice imposé à nos écoles hôtelières et à notre Haute Ecole pour le dossier de ce numéro témoigne de la force de notre enseignement !

La Province, notre pouvoir organisateur gère à la fois du fondamental, du secondaire général, du qualifiant, de la promotion sociale, du supérieur et de l'enseignement spécialisé : une infinité de possibilités de parcours offerte à chacun, jeune ou adulte, en formation initiale ou en reconversion.

Cette richesse, nous ne l'exploitons pas assez. A nous, en 2019, d'amplifier les collaborations pour donner plus de cohérence à nos établissements scolaires à travers des projets partagés.

A l'instar de ce que fait le campus numérique, nous devrions prévoir un espace commun d'échange et de partage, avec des collaborations entre établissements, entre enseignants qui pourraient participer plus à la gestion de leur structure, amener des idées pour valoriser leur école.

Notre pouvoir organisateur, c'est la Province de Hainaut. Les écoles doivent se saisir davantage de l'opportunité d'être intégrées à cette structure dont les services peuvent contribuer à construire des projets passionnants. Les plans de pilotage qui imposent ce travail aux écoles déboucheront sur des actions intégrant, j'en suis sûr, le prochain plan ADhésioN.

Autre défi : la communication avec les institutions et enseignants pour plus de transparence interne et vis-à-vis de l'extérieur. C'est déjà ce qui se passe avec le site et les pages facebook mais nous devons toucher davantage les professeurs.

**Alain Diseur,**  
Directeur général des Enseignements.

# ELLE EST PRESQUE LÀ, ELLE ARRIVE...

UNE ANNÉE QUE NOUS SOUHAITONS PARSEMÉE DE BELLES SURPRISES, DE PROJETS MOTIVANTS À MENER TOUS ENSEMBLE, **#FIERSDELAPROVINCE !**

ET QUE, POUR VOUS ET VOS PROCHES, CETTE ANNÉE SOIT AUSSI PLEINE DE SANTÉ, DE RIRES, BREF, DE PETITS ET GRANDS BONHEURS!

- 1. Pour une barbe au poil !**  
Un moment de soin et de détente pour les hommes, c'est ce que propose l'PES de Ath chaque mardi à travers son Barber Shop. Le métier de barbier est de nouveau à la mode. Les gestes à apprendre sont précis...et le client est chouchouté !
- 2. And the winner is...**  
«Société dissoute», c'est le nom de l'oeuvre de la jeune Maëlle Dufour, lauréate du Prix du Hainaut des Arts plastiques 2018. Une tour de contrôle monumentale symbolisant le pouvoir qui observe et qui s'accroche à un système vacillant, voire en chute libre. Un dialogue sans concession avec le lieu qui l'accueillait, le palais provincial.
- 3. Nos agents sous le charme de Niki !**  
C'est l'expo incontournable de cette fin d'année. Grâce à ses offres privilèges, la Province de Hainaut a pu faire découvrir à de nombreux agents la grande rétrospective consacrée à Niki de Saint-Phalle au BAM à Mons. Une visite guide très appréciée !
- 4. Un arbre pour la Wapi**  
35.000 arbres auront été distribués ces dernières semaines dans le cadre de l'opération «Un arbre pour la Wapi» soutenue par la Province de Hainaut. Exemple à Tournai dans les serres de l'IPES où près de 5000 plants ont été proposés à un public heureux de poser un geste pour l'environnement.
- 5. Cent gosses pour une Centenaire**  
Pour commémorer les cent ans de la fin de la Grande Guerre, Hainaut Mémoire s'est associé au projet du War Heritage Institute permettant à cent jeunes étudiants de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> secondaire issus des quatre coins de la Belgique et du nord de la France de partir sur les traces des batailles du front de l'Yser. Impliquer et conscientiser la jeunesse. Essentiel.

Mad(e) in Hainaut est une publication des Services Transversaux Stratégiques. Il est distribué à tous les agents de la Province de Hainaut.

**Réalisation technique :** Service de Communication  
Avenue Général de Gaulle, 102 à 7000 MONS.

**Secrétariat :** 065/382.267 - [communication.province@hainaut.be](mailto:communication.province@hainaut.be).

**Editeur responsable :** Patrick Mélis, directeur général provincial.

**Direction :** Joël Delhaye.

**Coordinatrice :** Patricia Opsomer.

**Equipe rédactionnelle :** Joël Delhaye, Valérie De Vos, Ronald Isaac, Audrey De Langhe, Patricia Opsomer, Maud Lostfeld.

**Photos :** Ronald Isaac.

Nos remerciements à Franco Lombardo pour notre photo de cover !

**Conception graphique et mise en page :** Cédric Roland.

**Impression :** Hainaut Concept Impression - Zoning industriel,  
4<sup>ème</sup> Rue à 6040 JUMET : 071/258.530

Retrouvez la plupart de ces actualités en vidéos sur les pages Facebook de la Province de Hainaut !

[www.facebook.com/dialhainaut](http://www.facebook.com/dialhainaut)  
[www.facebook.com/Cdanslapochetv](http://www.facebook.com/Cdanslapochetv)





2019 EST À NOS PORTES.

2019





## CONSEIL ET COLLÈGE PROVINCIAUX :

# UN CASTING ET DES ENJEUX

*Cette fois, c'est parti ! Après quelques semaines de tractations, PS et MR se sont entendus pour prolonger leur alliance à la tête de la Province de Hainaut. Des changements sont perceptibles, bon nombre de nouvelles têtes apparaissent mais une constante reste de mise : l'intérêt du citoyen. Au nom de cette valeur, la déclaration de majorité s'ouvre sur une profession de foi : «la Province est une institution d'avenir». Signal rassurant que le nouveau Collège provincial s'efforcera de communiquer vers ses interlocuteurs de la Wallonie et des Communes.*



Le 22 novembre dernier, le Conseil provincial a finalisé son casting. Les nouveaux députés provinciaux sont connus, tout comme les présidents du Collège et du Conseil et les chefs de groupe (voir ci-après). De premières indications claires sur les intentions de la mandature qui s'ouvre, figurent dans les trois axes de la déclaration portée conjointement par la PS et le MR, une majorité de 39 sièges sur 56. Il y est question de garantir l'avenir de l'Institution, de favoriser l'implication citoyenne et de garder le cap de la neutralité budgétaire.

Si transfert de compétences il doit y avoir, les partenaires estiment qu'ils sont à étudier dans les deux sens en fonction du sacro-saint principe de «subsidiarité». L'enjeu d'aujourd'hui est clairement que chacun agisse là où il est le plus efficace pour réussir les défis de l'éco-développement, de la transition énergétique et de la révolution digitale.

Mais, lit-on par ailleurs dans ce document, «la démocratie a besoin d'un nouveau souffle». Notre Province

encouragera l'implication des citoyens dans les prises de décision et la gouvernance politique interne. La poursuite de la rationalisation des Asbl, le renforcement de la supracommunalité et la visibilité de l'action provinciale sont aussi cités comme des objectifs majeurs de cette mandature. Le tout dans un contexte financier strict.

## Un budget difficile

Le projet de budget 2019, en cours d'examen, montre des marges de manoeuvres en diminution. Pour présenter un très court équilibre de 49 000 €, notre province doit compresser ses dépenses de fonctionnement et de dette au maximum. Les diminutions drastiques du fonds des provinces par la Région wallonne (17,7 millions en 3 ans) finiront par toucher de plein fouet notre capacité à mener des projets et soutenir les communes tout en épargnant l'emploi. Nous reviendrons dans notre prochain numéro sur ce difficile exercice d'équilibriste. •

### Serge Hustache (PS) :

Président sortant du Collège provincial, il assume à nouveau cette mission. Il a en charge budget et finances, patrimoine, communication, supracommunalité, coopération internationale et projets européens. L'Ellezellois préside également l'enseignement de Wallonie picarde, le CREPA et le Moulin de la Hunelle à Chièvres. Il est l'interlocuteur provincial des autres niveaux de pouvoir.

### Fabienne Devilers (MR) :

Conseillère provinciale de Charleroi depuis 2006, elle entame son premier mandat exécutif. Ses compétences : promotion de la santé et éco-développement territorial, en ce compris Hainaut Ingénierie Technique. Elle préside également la politique générale de mise au travail de la personne handicapée et les institutions sociales suivantes : les Criquelions à Ghlin, le Roseau vert à Elouges, le CPESM de Ghlin, l'Institut René Thône de La Louvière, le Centre Arthur Regniers de Biemme-Lez-Happart et le Roseau Vert à Marchipont.

### Fabienne Capot (PS) :

La députée louviéroise est renouvelée dans ses matières de prédilection : culture et tourisme. Elle a également dans son portefeuille l'enseignement de la région du Centre.

### Pascal Lafosse (PS) :

Ancien échevin de Mons et conseiller provincial depuis 2000, il hérite de la politique générale de l'enseignement secondaire et de promotion sociale ainsi que des CPMS et de l'enseignement de Mons-Borinage. Il est en charge de la formation, des ressources humaines et de l'informatique.

### Eric Massin (PS) :

Ancien député fédéral, bourgmestre et président du CPAS de Charleroi, il fait son entrée au Collège provincial en assurant une triple responsabilité : action sociale, sport et enseignement supérieur. Il a, en outre, spécifiquement en charge l'enseignement de la région de Charleroi, le CEPESI, Métalgroup à Marcinelle et le Relais de la Haute Sambre à Lobbes.

## Le Président du Conseil



C'est l'ancien échevin des travaux de Tournai, Armand Boite (MR), conseiller provincial de longue date, qui devient président du Conseil provincial. Il veille au bon déroulement des travaux et, est secondé par les conseillers Marc Boite et Jean-Pierre Lépine.

## Le Gouverneur



L'actualité des «gilets jaunes» l'a montré : Tommy Leclercq tient un rôle essentiel dans le maintien de l'ordre et la sécurité. Mais il accompagne aussi le Collège provincial. La Déclaration de majorité souligne son rôle d'interface entre la Province et les autres niveaux de pouvoir.

## Les acteurs clés

### Les Chefs de groupe



Philippe Lesne (Ecolo)



Dorothée De Rodder (PS)



David Lavaux (cdH)



Valéry Gosselain (MR)



Luc Vandenameele (PTB)

# Défi Chef

## avec nos écoles provinciales



*Parce qu'elles marquent la fin de l'année, réchauffent le début de l'hiver, les fêtes nous offrent l'occasion de vivre des moments différents. Pour qu'ils soient suffisamment pailletés, brillants et magiques, nous avons demandé à nos experts de la gastronomie, nos virtuoses du fouet de nous livrer leurs secrets. Ils nous proposent des recettes goûteuses et inventives pour titiller les papilles ou épater la famille. Enfilez votre tablier et suivez-nous !*

La Province de Hainaut réalise les rêves : elle fait pousser les graines de chefs étoilés dans les cuisines de ses écoles secondaires ou, avec ses écoles de promotion sociale, donne à des adultes amoureux des fourneaux l'occasion d'en devenir les maîtres. Et pourquoi pas nous ? «Faites de nous les reines et les rois des plats de fête, réalisables, compréhensibles et à prix abordables !» C'est l'exercice que nous avons imposé à nos écoles hôtelières

secondaires et de promotion sociale. Un exercice strict auquel les équipes, enseignants et élèves, se sont pliées de bonne grâce.

Au Lycée provincial d'Enseignement technique de Saint-Ghislain, section hôtelière, nous avons demandé de concocter un menu de fête traditionnel. La promotion sociale de Saint-Ghislain avait à préparer un menu sublimant produits de saison et circuits courts. A l'IPES d'Ath, on s'est occupé

des zakouskis, et l'Institut de promotion sociale de Carnières, des cocktails...

Nous avons aussi pensé à la culpabilité ou l'indigestion potentielle et sollicité les bons conseils de la catégorie diététique de la Haute Ecole provinciale de Hainaut-Condorcet pour que les lendemains puissent être légers... Bonne dégustation ! •



## Pétiller, étonner !

C'est l'heure des fêtes et des boissons un peu... festives ! L'équipe de l'institut de promotion sociale de Carnières a saisi son shaker pour nous préparer des cocktails surprenants en réinventant des classiques : le Plaisir d'hiver et l'Apple Jack !

**Le Plaisir d'hiver** est une création sur la base du Gin Fizz parfumé avec un sirop de vin chaud «maison». Pour le préparer, il vous faut 1/2 citron vert, 2 traits de sirop de vin chaud (sirop de vin chaud : pour le sirop, 250 g de sucre pour 1/2 litre d'eau, et le faire macérer 24h avec 1l de préparation de vin chaud. Faire réduire le tout), ajouter 4cl de gin et compléter à l'eau gazeuse.  
**L'Apple Jack** : 4cl de Calvados, 3cl de jus de pommes, 1cl de jus de citron et 1cl de grenadine.  
**L'Apple Jack sans alcool** : 7cl de jus de pommes, 1cl de jus de citron et 1cl de grenadine.





## Mises en bouche



### De tout, un peu

Parce qu'on a parfois pas envie de passer une soirée à table mais qu'on préfère grignoter des choses savoureuses, l'Institut provincial d'Ath, section hôtellerie, nous propose des zakouskis qui mêlent gastronomie et savoir, mixent cuisines française et asiatique. Alors, forcément, les saveurs explosent : marines, terrestres et épicées, elles vont faire pétiller vos papilles et trembler vos narines. Ces mises en bouche gourmandes (pour 8 personnes) vont faire de vous de vrais chefs-coq.



- Thon rouge façon maki, accompagné de son gel de saké



- Madeleine au thé Matcha, crème Mimolette



- Beignet de petit-gris de Namur, lentilles vertes du Puy et chips de lard

### Maki de thon rouge

#### Dans mon panier

- 90 g de thon rouge frais
- 5 g de mayonnaise
- 5 g d'échalotes
- 5 g de sauce soja salée
- 5 g de vinaigre de riz
- 5 feuilles de persil plat
- Sel, poivre,
- 1 feuille de Nori

#### Comment je fais ?

- Couper le thon rouge en petits cubes ;
- Hacher séparément l'échalote et le persil plat ;
- Mélanger tous les ingrédients dans un récipient ;
- Étaler la farce sur une feuille de Nori et rouler ;
- Couper en huit tronçons ;
- Disposer quelques pointes de gel de saké au-dessus du maki.

### Gel de saké

#### Dans mon panier

- 75 g de saké
- 100 g de jus de citron vert
- 25 g de miel
- 50 g de fond de volaille
- 2,60 g d'agar-agar
- 1 g de gélatine en feuille

#### Comment je fais ?

- Mettre à frémir le saké, le jus de citron vert, le miel et le fond de volaille dans une casserole ;
- Ajouter l'agar-agar, ramener un bouillon et incorporer ensuite la feuille de gélatine ramollie hors du feu, mélanger ;
- Couler dans un plat et réserver au réfrigérateur ;
- Après 1 h, mixer le gel et remplir une poche à douille ;
- Réserver.

### Madeleine au thé Matcha

#### Dans mon panier

- 1 œuf entier
- 42 g de farine
- 16 g de sucre
- 16 g de lait
- 45 g de beurre
- Sel, poivre
- 5 g de thé Matcha pâtissier
- 2 g de bicarbonate de soude

#### Comment je fais ?

- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre ;
- Ajouter la farine et le thé Matcha, saler et poivrer ;
- Mettre à fondre le beurre avec le lait dans une casserole puis ajouter au saladier ;
- Ajouter le bicarbonate de soude puis mettre en poche ;
- Préchauffer le four à 180°C ;
- Dresser dans les moules à mini-madeleines puis enfourner pendant 8 minutes ;
- Réserver - dresser.

### Crème Mimolette

#### Dans mon panier

- 67 g de lait entier
- 67 g de mimolette parée
- 0,5 g d'agar-agar

#### Comment je fais ?

- Couper la mimolette en gros cubes ;
- Mettre fondre la mimolette avec un peu de lait et mélanger à petit feu pendant 15 minutes ;
- Ajouter l'agar-agar et amener à ébullition ;
- Réservez au réfrigérateur ;
- Mixer le mélange et allonger avec le reste du lait ;
- Remplir dans une poche à douille, réserver.

### Beignets de petits gris de Namur

#### Dans mon panier

- 8 petits-gris de Namur
- 100 g de farine
- 20 cl d'eau gazeuse
- Sel, poivre

#### Comment je fais ?

- Mélanger la farine et l'eau gazeuse, saler et poivrer généreusement ;
- Enrober les petits-gris dans la pâte à beignets ;
- Cuire les beignets dans une friteuse à 180°C ;
- Placer les lentilles chaudes dans les verrines, déposer les chips de lard et par-dessus le beignet d'escargot.

### Chips de lard

#### Dans mon panier

- 100 g de lard fumé en fines tranches

#### Comment je fais ?

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Placer le lard au four et faire sécher ;
- Réserver.

### Lentilles vertes du Puy

#### Dans mon panier

- 60 gr de lentilles
- Fond blanc de volaille
- Sel, poivre

#### Comment je fais ?

- Rincer les lentilles à l'eau fraîche ;
- Dans une casserole, cuire les lentilles, départ à froid, avec le fond de volaille. Environ 15 minutes ;
- Saler, poivrer et réserver.



- Verrine de crème de potimarron, croustillant de noix et pain d'épices (Saint-Ghislain)

### Dans mon panier

- 300 gr de potimarron
- 8 cl de crème
- Sel, poivre, cardamome
- 2 fines tranches de pain d'épices
- 4 cerneaux de noix

### Comment je fais ?

- Couper le potimarron en 2, l'épépiner et le mettre au four pendant 40 m à 180°;
- Faire chauffer la crème, saler, poivrer et parfumer avec un peu de cardamome ;
- Mixer au blender le potimarron et la crème chaude ;
- Couper de fines tranches de pain d'épices et les toaster légèrement. Concasser les noix ;
- Remplir les verrines de crème de potimarron et garnie avec le pain d'épices toasté et les noix concassées.

## On sort le grand jeu



Pour cet exercice imposé, nous avons demandé au Lycée technique de Saint-Ghislain de sortir le grand jeu. On aime son association iodée pour le premier plat (le saumon mariné), les parfums mêlés du second (le velouté) et ce mariage étonnant pour le troisième (dos de sandre). Des recettes faciles pour, sauf indications contraires, quatre personnes ! La section hôtelière de promotion sociale de Saint-Ghislain devait nous proposer des recettes avec des produits locaux : verrines à la crème de potimarron, tartare de saumon pour réveiller nos papilles et un plat original, le suprême, et faisable... Des ingrédients d'ici, issus des circuits courts, élaborés par des producteurs responsables et consciencieux. Filez aux fourneaux!



- Tartare de saumon et fenouil aromatisé à l'Eau de Villée, mayonnaise au raifort

### Dans mon panier pour 2 personnes

- 250 g de saumon
- 1 pomme granny
- ½ fenouil
- 30 g de roquette
- un jus de citron
- 2 cuillères à café de moutarde
- sel, poivre
- 2 cuillères à café de raifort
- 8 cl d'huile de tournesol, 2 cl d'huile d'olive
- 3 cl d'Eau de Villée

### Comment je fais ?

- Ôter la peau du saumon frais s'il en a une et découper le filet en petits cubes ;
- Prélever la ou les premières feuilles du fenouil et réserver ;
- Couper le fenouil en brunoise (en petits dés) et réserver ;
- Couper les pommes en brunoise, citronner et réserver ;
- Dans un petit bol, préparer une vinaigrette : mélanger un trait de jus de citron avec le sel, le poivre, l'Eau de Villée et l'huile d'olive. Bien mélanger ;
- Dans un autre bol, préparer une mayonnaise : émulsionner un jaune d'œuf, deux cuillères à café de moutarde, un trait de jus de citron, de l'huile de tournesol, du sel et du poivre. Relever au raifort ;
- Ciseler la roquette ;
- Assaisonner le saumon en dés avec une partie de la vinaigrette et avec l'autre partie, assaisonner le mélange de pomme, et fenouil en brunoise ;
- Placer au frais un quart d'heure ;
- Goûter et rectifier les assaisonnements ;
- Dresser le tartare sur assiette froide : une couche de saumon, une couche de brunoise, une couche de roquette, ...
- Garnir avec un brin de fenouil et un trait de mayonnaise au raifort.



## Entrées

- Velouté de topinambours, ravioles de foie gras et noisettes grillées

### Dans mon panier pour 2 personnes

- 2 l de fond de volaille bien corsé
- 120 g de foie gras de canard
- 100 g de champignons des bois (trompettes de la mort)
- 1/2 poireau très finement émincé
- 50 g de noisettes blanchies (passées dans l'eau bouillante)
- 150 g de farine de blé corsé
- 3 œufs
- 8 cl de crème 35%
- 200 g d'oignons émincés
- 400 g de topinambours épluchés et coupés au même calibre
- 100 g de beurre de ferme
- huile d'olive extra vierge de qualité

### Comment je fais ?

- Suer les oignons au beurre, ajouter les topinambours, mouiller avec la moitié du fond et laisser cuire pendant 25 minutes ;
- Réaliser la pâte à nouille : farine + 1 œuf + 1 blanc ;
- Laminer en fines feuilles 9cm/9cm ;
- Etaler celles-ci, à l'aide d'un pinceau, badigeonner les bords avec du blanc d'œuf légèrement battu. Par feuille, placer un morceau de foie gras (10 g), poireau et assaisonnement. Fermer en repliant, réserver ;
- Nettoyer et frire (en friteuse) dans une huile à 160°C les champignons (croustillants) ;
- Griller les noisettes et concasser-les au couteau ;
- Mixer le velouté bien chaud, rectifier la consistance, ajouter la crème et deux jaunes d'œufs, une noix de beurre frais, mixer à nouveau et rectifier l'assaisonnement ;
- Cuire 2 minutes les ravioli dans le fond restant.



## Les plats



- Saumon mariné au sel de Guérande, coulis d'huîtres

### Dans mon panier

- 300 g de dos de saumon sans arêtes et sans peau
- 4 huîtres moyennes
- 20 g d'avruga (œufs de harengs fumés)
- 10 cl de crème 35%
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge de qualité
- 1 citron
- ½ botte d'aneth
- Ciboulette

**Marinade (Saumure) :** 100 g de gros sel de Guérande, 10 g de sucre, 1 cuillère à café de graines de fenouil, poivre noir du moulin.

### Comment je fais ?

- Mélanger les ingrédients de la saumure, enrober le saumon et placer dans une zone réfrigérée pendant 24h sur plaque perforée ;
- Rincer rapidement le saumon à l'eau courante bien fraîche, éponger ;
- Ouvrir et enlever les huîtres de leurs coquilles ;
- Mixer les huîtres dans la crème, citronner et assaisonner à souhait ;
- Découper le saumon à votre convenance (aiguillettes, cubes...)



### Qu'est-ce qu'on boit ?

Accorder mets et vins : quel exercice passionnant ! Pour ne faire aucune fausse note : prendre en compte la provenance, l'origine (ex : choucroute et vin d'alsace, cassoulet et cahors...) ; les saveurs ; le type de plat (poisson, viande, ...) ; les accompagnements ; le type de cuisson (estouffade, grillé, poché, ...) et, enfin, la texture de la sauce et saveurs.

Le goût du vin ne devra pas dominer ou ni écraser le goût du plat qu'il accompagne. L'équipe de l'enseignement de promotion sociale de Saint-Ghislain nous suggère avec le tartare de saumon : un vin blanc (de préférence sec et fruité aux notes aromatiques d'agrumes pour faire ressortir les saveurs du mets et les qualités organoleptiques du vin. Des exemples : Coteaux du Giennois, AOC Menetou-Salon, AOC Riesling. Avec le blanc de volailles, plutôt un vin rouge au caractère fruité et frais avec une rondeur et un fruité le rendant gouleyant : AOC Morgon, AOC Côtes du Marmandais, AOC Pessac-Léognan.

- Dos de sandre rôti, embeurrée de choux de Bruxelles, crémeux de bintjes, thé fumé



### Dans mon panier

- 700 g de dos de sandre écaillé et sans arêtes
- 10 cl de fond de veau corsé
- 200 g de beurre de ferme
- 300 g de choux de Bruxelles
- 100 g d'oignons hachés
- 400 g de Bintjes épluchées
- 25 cl de crème 35%
- 100 g de lard salé
- huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail sans le germe
- sel et poivre du moulin
- thé lapsang souchong (thé fumé)

### Comment je fais ?

- Cuire les pommes de terre dans un peu d'eau bouillante salée ;
- Blanchir et rafraîchir (dans de l'eau glacée) les choux ;
- Suer les oignons au beurre avec le lard coupé en très fins bâtonnets, ajouter les choux, l'ail, le fond et laisser mijoter à découvert, ajouter une noix de beurre juste avant de servir ;
- Egoutter et mixer les pommes de terre avec la crème et 100 g de beurre, assaisonner ;
- Poêler le sandre à feu vif (beurre et huile) sur une surface antiadhésive, d'abord côté peau, bien colorer et ensuite, terminer la cuisson au four.
- Infuser le thé.



- Suprême de volaille fermière farci de camembert des Hauts-Pays et colcannon de chou vert au beurre salé

### Dans mon panier

- 1 volaille fermière labellisée de 3 à 4 kg
- 1/2 camembert des Hauts-Pays
- 1 dl de vin blanc
- 2 dl d'eau
- 300 g de beurre salé
- 1 petit chou vert
- 800 g de pommes de terre à chair farineuse
- 1 branche de romarin, 1 branche de thym, sel et poivre
- 8 tranches de lard

### Comment je fais ?

- Lever à cru la volaille, réserver les suprêmes pour la recette et les cuisses à un autre usage ;
- Colorer la carcasse coupée en morceaux avec de l'huile d'olive. Déglacer au vin blanc et l'eau, ajouter du thym, du romarin et de l'ail. Laisser réduire ;
- Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes ;
- Prélever quelques feuilles de chou, les blanchir à l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide. Réserver pour la garniture ;
- Couper le chou en 4, retirer le cœur dur à la base, laver soigneusement et bien égoutter ;
- Couper finement les quartiers de chou, détailler les lardons en bâtonnets ;
- En gardant la peau, ouvrir les suprêmes et d'une feuille de romarin, les entourer de fines tranches de lard ;
- Colorer les suprêmes dans une sauteuse et poursuivre la cuisson au four à 180° durant environ 15 minutes ;
- Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient très tendres ;
- Dans une sauteuse, faire blondir les bâtonnets de lard, ajouter le chou émincé et laisser suer jusqu'à ce que tout soit tendre ;
- Ecraser les pommes de terre à la fourchette ;
- Saler et poivrer, ajouter le chou à la purée avec un bon morceau de beurre.
- Finaliser la sauce en montant le jus de réduction au beurre, saler et poivrer ;
- Dresser le colcannon à l'emporte pièce sur l'assiette chaude, disposer le suprême de volaille coupé en aiguillettes et saucer ;
- Garnir du chou blanchi et de romarin à votre convenance.

## Envie de faire la fête et de garder la ligne?

Retrouvez les conseils de la section Diététique de la Haute Ecole provinciale de Hainaut-Condorcet dans notre Made In Hainaut Express du 19 décembre et dès le 17 décembre en aimant notre page

Province de Hainaut.

# Après tout, l'école, c'est pas si mal !

*L'Athénée Provincial de Leuze, vient d'obtenir 115.000 € de subventions européennes en répondant à l'appel à projets «Lutte contre le décrochage scolaire-Amarrages».*



C'était un appel européen pour inviter les écoles à mettre en place des projets pédagogiques pour lutter contre le décrochage scolaire, projets que les pouvoirs organisateurs ou la Fédération Wallonie-Bruxelles ne pourraient assumer !

L'Athénée Provincial de Leuze en Hainaut a réfléchi, travaillé et constitué **«Après tout, l'école c'est pas si mal»**. Le projet a été sélectionné et bénéficie d'une subvention importante de 115.000 € pour être concrétisé. Avec ces moyens nouveaux, l'école engagera un professionnel dont la mission sera de lutter contre le décrochage scolaire : un travail en amont pour l'éviter plutôt que d'y remédier. *«Il faut que l'élève se sente bien dans l'établissement scolaire : on prend soin de moi à l'école et donc je compte ! »*, explique Jacqueline Vanderstocken, préfète de l'APL.

Comment faire ? Travailler l'empathie, l'image de soi, créer une dynamique de soutien, initier des collaborations entre élèves ou entretenir un lien privilégié avec les parents : au

tant de pistes à exploiter. Le décrochage scolaire est un phénomène généralisé auquel aucune école n'échappe... Ses effets sont toujours tristement identiques : *«Absentéisme récurrent, difficultés scolaires, perte du sens des apprentissages, détérioration de l'estime de soi. Ces signes précurseurs doivent être repérés et traités avec bienveillance par les équipes pédagogiques.»*

Concrètement, la personne recrutée pour la période 2018-2020 aura d'abord à identifier toutes les ressources disponibles pour *«répondre aux attentes ou questionnements des jeunes susceptibles de quitter prématurément le navire»*. L'Athénée va s'appuyer sur des partenariats comme le CPMS provincial de Péruwelz, l'OASIS, service d'aide à la jeunesse, et le Safran, planning familial de Péruwelz. Un travail s'effectuera aussi au sein de l'école, grâce à des outils pédagogiques comme «Le Cube» qui aide à identifier et prévenir le décrochage.

Bien sûr, le public ciblé par ce projet est celui des jeunes risquant le décrochage scolaire ainsi que les

classes dans lesquelles ils sont inscrits. *«C'est pourquoi un diagnostic individualisé sera mis en place dans la classe, des animations régulières seront organisées afin de maintenir la cohésion des groupes»*.

## **Lutter contre le harcèlement scolaire**

Ce projet s'inscrit clairement dans la continuité d'actions menées dans l'école. L'Athénée provincial de Leuze a participé à plusieurs projets pour accroître le bien-être du jeune à l'école ! *«Le climat scolaire positif, la lutte contre le harcèlement scolaire, l'absentéisme et le décrochage font ainsi partie intégrante de notre projet d'établissement. Nous avons formé professeurs, élèves, éducateurs, de manière conjointe, à l'écoute active pour lutter contre le harcèlement scolaire. La Cellule Ecoute reçoit les élèves souhaitant exprimer un mal-être»*. •

infos : [www.etudierenhainaut/apLeuze](http://www.etudierenhainaut/apLeuze)





«Dis mamy,  
tu feras quoi  
quand tu seras  
grande ?»

*En Hainaut une personne sur 5 aura 65 ans en 2025, cette mutation nécessite des relations constructives entre nos «jeunes» et nos «vieux».*

Hainaut Seniors avec ses six antennes - Braine-le-Comte, Charleroi, La Louvière, Mons, Mouscron et Tournai - remplit ce rôle de facilitateur avec des projets intergénérationnels.

À Charleroi, on développe des animations pour tous les âges. «Nous avons transposé ici, le concept «Binôme pour un Job» déjà implanté en Wallonie picarde», explique Eric Vandervoorde, coordinateur de l'antenne. «Un coaching est proposé bénévolement aux jeunes diplômés pour les aider à décrocher leur premier emploi. Les seniors-coachs sont prêts à accueillir leurs premiers juniors.» Avis donc aux étudiant-e-s de l'enseignement provincial !

«Nous proposons également «Dys-moi pour l'emploi». Le coach, épaulé par l'UMons (initiatrice du projet), apporte son aide à un jeune qui connaît un trouble «dys» (dyslexie, dyscalculie,...)». Mais encore, «nos seniors et les enfants de l'Espace Citoyen de Dampremy «épluchent» le thème de la peinture à la Renaissance et une exposition des œuvres des enfants sera présentée mi-décembre». Dans le

cadre des séances Family Moov', existant déjà à Nivelles, on passe un moment sportif en famille : «l'expérience tentée en novembre dernier sera renouvelée pendant le congé de Carnaval. Objectif : partager des activités physiques avec ses petits-enfants !».

#### **On fait du rap ?**

À Mouscron, relevons ce partenariat entre huit adolescents de la Maison des Jeunes du Quartier du Nouveau Monde et huit membres de l'antenne locale. «Après plusieurs rencontres», détaille Caroline Vansteenbrugge, coordinatrice de l'antenne locale, «nos seniors et ces adolescents très accueillants ont décidé de participer à une campagne concernant la courtoisie sur la route en formant un groupe... de rap !» Avec l'aide du rappeur tournaisien Youssef Swatt's, la chanson a été mise en boîte et en ligne sur Youtube lors de la semaine internationale de la Mobilité. Depuis, 7448 vues pour leur rap courtois «Juste un essai» !

«Depuis deux ans, à Tournai, certains de nos seniors proposent aux enfants accueillis aux Tourelles, une

assistance aux devoirs et en 2019, des ateliers basés sur le jeu», explique Emmanuelle Masure, coordinatrice de l'antenne tournaisienne. «Des bénévoles aident au tri et au rangement des dons pour les enfants» précise Sabine Tielemans, directrice des Tourelles.

À Mons, l'expérience des ateliers d'initiation aux nouvelles technologies... par les jeunes aux plus âgés a été un grand succès. Découverte commune de la géologie, du patrimoine culturel et tant d'autres actions... La Louvière et Braine-le-Comte accompagnent le mouvement. C'est tout le département «Hainaut Seniors» qui a initié la plate-forme provinciale des Conseils consultatifs communaux des Aînés, en collaboration avec l'Observatoire de la Santé. Une priorité en ressort notamment : contribuer à l'équilibre générationnel pour les années à venir ! Une façon de travailler sur les grands enjeux du vieillissement, un jour où l'autre, valable pour tous.

Infos : [www.hainaut-seniors.be](http://www.hainaut-seniors.be)  
071/531.740



# La sécurité,

## il ne suffit plus d'en parler !

*Nous sommes tous susceptibles d'être exposés à l'intrusion d'un forcené, à un incendie ou à un acte terroriste. Comment réagir ? Comment prévenir ces situations ? La direction générale provinciale a récemment réuni près de 500 responsables de sites pour les sensibiliser à ces phénomènes d'insécurité et leur donner les outils nécessaires à une bonne gestion de crise. Les actes à poser sont désormais précisés dans des fiches reflex disponibles sur l'intranet.*

Des professionnels de la planification d'urgence avaient planté le décor devant nos collègues, pour le moins interpellés : dans notre société complexe, aucune école, aucun lieu public n'est à l'abri de... l'improbable. Aux risques technologiques se sont ajoutés, avec plus d'acuité, ceux liés à des comportements humains violents.

Il est essentiel de tout mettre en œuvre pour y faire face. Au-delà d'une responsabilité morale, c'est d'ailleurs une obligation légale pour toute la ligne hiérarchique. *«Il ne s'agit pas de transformer nos espaces provinciaux en citadelles assiégées»*, précise Patrick Mélis, directeur général. *«L'école doit rester un lieu ouvert et notre administration doit, plus que jamais,*

*se montrer accessible au citoyen»*. Mais il faut être prêt.

Depuis plusieurs mois, l'équipe du Service Interne de Prévention et de Protection du travail (SIPPT) est à pied d'œuvre. *«Nous venons de finaliser 22 fiches reflex décrivant les comportements à adopter en cas de crise»*, annonce Serge Marlier, directeur du SIPPT. *«Le rôle de chacun y est défini, des équipes de première intervention jusqu'au responsable de l'institution»*. Des procédures existent désormais. Certaines sont communes et reposent sur le bon sens. D'autres nécessitent des gestes spécifiques à assimiler.

La sécurité est un projet collectif. Outre le SIPPT, le service de sûreté aide, avec Hainaut Gestion du Pa-

trimoine, les institutions à réaliser l'état des lieux de leurs implantations et à mettre en place des plans de sécurisation. *«Face au danger d'emballement médiatique qui peut accompagner un incident, il est également essentiel que notre service de communication soit averti avant la presse»*, ajoute Patrick Mélis. *«La direction générale doit aussi être sollicitée au plus vite pour accompagner les services durant et après la crise»*.

Et vous ? *«Rester vigilant et observateur !»*, tel est le leitmotiv des professionnels. C'est une manière d'anticiper un incident et même de l'éviter. Certaines habitudes doivent être prises par l'ensemble des acteurs provinciaux. Par exemple : refermer les portes après notre passage, utiliser uniquement les axes principaux des bâtiments, contrôler les fenêtres et barrières à notre départ, tenir à jour le registre des visiteurs.

Une intrusion ? Un accident ? Non ? Cela n'arrive pas qu'aux autres ! •

Infos : sur l'intranet ou au SIPPT 065/352.562

Virginie Willame

**...DE LA FORCE  
ET DU MÉRITE !**



Ce n'est pas tous les jours que l'un de nos agents reçoit le **titre de Lauréat du Travail** ! C'est pourtant ce qui est arrivé le 15 décembre dernier à la dynamique et pétillante Virginie Willame. L'agent administratif et responsable de la communication interne à la Maison Losseau de Mons a reçu son insigne honorifique, symbole de ce titre, lors d'une cérémonie solennelle organisée par l'Institut des Elites du Travail à l'Université Libre de Bruxelles.

Virginie a été désignée dans le secteur «Personnel provincial et communal» sous le label «Force d'entraînement et de changement», voilà qui caractérise bien notre collègue. Toutes nos félicitations à la lauréate !



# Prêts pour l'examen ?

*Comment «entre-t-on» à la Province et devient-on membre de l'équipage de cet immense paquebot ? En répondant aux annonces, en passant des examens : Grégory Mistiaen, responsable des examens, nous dit tout !*



Grégory Mistiaen, responsable du Service des Examens qui est rattaché aux Services qualitatifs de l'Inspection générale des Ressources humaines, et son équipe s'apprêtent à corriger une belle pile de copies!

L'équipage de l'Administration provinciale varie quotidiennement : départs à la retraite, changement d'orientation professionnelle, maladies... Pour répondre aux demandes de renfort, il faut puiser dans les réserves de recrutement !

«Fin septembre, nous avons évalué nos réserves pour planifier les examens futurs. Nous en avons actuellement 65 actives, soit 1350 lauréats : un peu plus de la moitié, potentiellement nommables et l'autre, potentiellement appelables», précise Grégory Mistiaen. «Pour organiser les examens, nous nous basons sur les demandes des institutions, l'analyse des mouvements de personnel. Si notre administration compte 11 catégories de personnel, force est de constater que les trois catégories où les mouvements sont les plus fréquents sont les ouvriers, les administratifs et les éducateurs. Chaque fois que les réserves arrivent à échéance ou sont épuisées, nous relançons de nouveaux examens.»

## Des corrections par milliers

Mi-novembre, l'équipe de Grégory (quatre personnes en tout !) a organisé l'examen pour les administratifs D2-D4 : 440 candidats inscrits, plus de 480 dossiers à vérifier en tenant compte des demandes

de dispense ou des dossiers refusés. «Avant l'été, nous avons 500 inscrits pour les examens d'éducateurs. Avec Emilie, Anna et Amélie, arrivée en septembre dernier, nous mobilisons beaucoup d'énergie et de logistique», signale Grégory Mistiaen. Du rapport de lancement des épreuves à la validation de la nouvelle réserve de recrutement, il y a toute une procédure à activer : rédaction de l'offre, gestion des inscriptions, analyse des documents remis, la préparation des questionnaires et surtout leurs corrections, planification des centaines d'entretiens à mener, participation à ces rencontres, rédaction de rapports ou de circulaire...

## Un niveau de pouvoir attractif

On mesure l'ampleur de la tâche ! «L'organisation d'un examen, c'est aussi de belles collaborations : avec le Département des Espaces verts pour le prêt de matériel, les institutions provinciales pour les salles d'examen, Hainaut Enseignement pour la vérification des titres ou avec les responsables provinciaux pour la conception et la correction de certains examens spécifiques ou pour leur présence en qualité de membre du jury...», se félicite Grégory Mistiaen.

L'équipe des examens supervise aussi les épreuves de sélection.

«Pour initier ces épreuves, il faut d'abord lancer un appel à mobilité interne, vérifier la réserve de recrutement et, si aucune solution n'a été trouvée, après avoir obtenu l'accord du Collège provincial, on peut amorcer l'épreuve de sélection», observe Grégory Mistiaen. Un protocole qui prend du temps, plus que ne l'imaginent les responsables des différents services (présence d'un responsable administratif dans les jurys, grilles d'évaluation, procès-verbal de l'épreuve mais aussi motivation du choix...).

D'autant que la Province de Hainaut est un niveau de pouvoir attractif. «Nous avons reçu plus de 1000 candidatures spontanées au cours de l'année écoulée. Lors des dernières épreuves pour le personnel administratif des niveaux D1 à A1, nous avons accueilli plus de 1500 candidats ! Si 40% réussissent l'écrit et présentent l'oral, il faudra environ 300h d'entretien pour les recevoir tous», indique Grégory Mistiaen.

Les prochaines sessions de 2019 sont en gestation : administratifs D6-A1, A1 spécifique en psychologie et une grande partie des métiers de l'action sociale...

A surveiller ! •



De gauche à droite :  
Benoît DELBECQ, Laurence LODEFIER,  
Sylvie VANFLETEREN, Jessica LECOMTE,  
Sylvia LOOSVELDT, Alison BODANOWSKI,  
Benjamin LEBON, Tiziana QUARANTA,  
Emilien RIVIERE.

## Sous l'aile bienveillante des Tourelles

*Ils sont 15 enfants en difficultés à être accueillis et hébergés temporairement au sein du service d'aide et d'accueil éducatif «Les Tourelles» situé à Tournai. Gros plan sur ce service d'action sociale dont la spécificité est d'accueillir bébés et tout-petits âgés de zéro à trois ans.*

Les circonstances de la vie nécessitent parfois que des enfants soient éloignés de leur milieu de vie. Envoyés par le juge, le Service de Protection Judiciaire ou le Service d'Aide à la Jeunesse, certains d'entre eux atterrissent temporairement à Tournai dans le service dirigé par Sabine Tielemans : «*Que ce soit pour quelques mois ou quelques années, nous proposons une prise en charge globale de l'enfant. Nous lui apprenons à se nourrir, à s'habiller, nous l'accompagnons à l'école ou chez le médecin. Son bien-être et son épanouissement sont nos priorités.*»

Avec cette ultime ambition : permettre à l'enfant de réintégrer son milieu familial dans les meilleurs délais et les meilleures conditions. «*C'est pourquoi le partenariat avec les parents est un facteur si important pour nous. Dans un climat de confiance et de transparence, nous travaillons à créer ou rétablir le lien parents-enfants*». Deux appartements sont d'ailleurs mis à la disposition des familles afin de reconstruire cette intimité souvent perdue.

Et pour mener à bien tous ces défis, une équipe d'une dizaine d'éducateurs(trices), une assistante so-

ciale, un secrétaire-comptable et quatre auxiliaires professionnelles, etc. sont investis au quotidien dans leurs tâches «*C'est un vrai travail d'équipe, j'insiste sur ce point. Un travail qui demande une grande polyvalence, des qualités humaines de bienveillance et un sérieux engagement. Chacun croit en ce qu'il fait !*». •

Les Tourelles  
Rue du Roi Albert 1, 7500 Tournai  
saae.lestourelles@hainaut.be  
0474/42.71.34  
069/78.98.50

CAUSE TOUJOURS



pour les années à venir : comme les agents se sont sentis concernés, on pense à créer plutôt une équipe provinciale pluriservices. Du côté de la Haute Ecole provinciale Condorcet, on était aussi sur le pont : le 7 décembre, profs et étudiants de la spécialisation «*pédiatrie et néonatalogie*» (catégorie paramédicale) organisaient à Mons un marché de Noël, dont les profits ont été reversés à VIVA FOR LIFE.

Le service de communication était bien là, au bord de la piscine, le vendredi 30 novembre, pour sauter à pieds joints dans «*l'Aqua For Life*» : un relais de deux heures dans les eaux du Lago de Mons au profit de l'opération «*Viva For Life*».

Viva For Life soutient financièrement les associations qui combattent la pauvreté infantile. Mouiller son maillot pour le bien-être des citoyens, c'est l'essence même d'un service public: normal que la Province de Hainaut ait souhaité contribuer à l'opération ! C'était une première participation, un test



# Suivez les Audacieux !



*Pousser la porte d'un musée, se familiariser à l'art, contemporain par exemple : l'exercice peut faire peur. Le BPS22, musée d'art de la Province de Hainaut, a imaginé «Les Audacieux», il vient d'en être récompensé avec le prix aKCESS de Prométhéa !*

L'idée est innovante, inédite et fait ses preuves ! «C'est un projet qui n'existe pas ailleurs», explique Sophie Pirson, l'une des chevilles-ouvrières des Audacieux. «Le prix lui a apporté de la visibilité et d'autres musées nous contactent maintenant pour avoir des infos sur le sujet.»

Le projet ? Donner à des enfants, à des adultes aussi l'envie, l'audace de pousser la porte d'un musée. Comment ? En utilisant la médiation qui met en lien l'œuvre et le public. «Avant, ce service s'appelait «service pédagogique» mais on s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes », poursuit Sophie Pirson. «Notre projet s'inscrit sur le long terme avec un public scolaire pendant tout un cycle, à savoir l'année scolaire. Nous voulons qu'ensuite, les enfants, les jeunes poussent la porte d'un musée en dehors du cadre scolaire, qu'ils viennent seuls ou avec leurs parents et aussi qu'ils comprennent ce qu'est un artiste. A travers les Audacieux, nous voulons les sensibiliser, leur donner de l'autonomie, un esprit critique mais plus largement démystifier l'art et la culture.»

Entrer dans un musée en dehors des visites scolaires, juste par plai-

sir, la démarche peut rebuter, l'art contemporain ajoute encore à l'hésitation...

«On sait que l'art contemporain n'est pas toujours facile à comprendre», sourit Sophie Pirson. «Notre but est de familiariser les enfants et les jeunes avec le musée, l'art et la culture. Nous dépassons la rencontre avec l'œuvre : nous organisons des ateliers philo, arts plastiques, des rencontres avec les artistes, avec les métiers du musée,... C'est une approche plus globale de la culture au sens large.»

### Et ça marche !

«Ce projet, gratuit pour les écoles qui y participent, est lancé depuis trois ans. Nous travaillons avec des

écoles (primaire, secondaire, spécialisée, tous réseaux confondus et un service d'accrochage scolaire) avec lesquelles nous avons l'habitude de collaborer, nous connaissons déjà le rapport de l'enseignant au musée et à la culture, le suivi en classe est important. Au total, nous sommes à environ 60 élèves par an. Bien plus, en fin d'année scolaire car les jeunes du projet invitent d'autres élèves de l'école à visiter le musée. Ils en sont d'ailleurs les guides. Nous avons déjà eu, à cette occasion, 120 jeunes dans le musée. Le samedi, les jeunes viennent avec leurs parents».

Jusqu'au 06/01, avec votre carte d'agent provincial, visitez gratuitement l'expo «Us or Chaos» avec une personne de votre choix

## PRIX AKCESS DE PROMÉTHÉA



Depuis 2013, le collectif aKCESS de Prométhéa réunit onze entreprises mécènes autour de la thématique de l'accès à la culture pour tous et décerne annuellement un prix d'une valeur de 10.000 € à un porteur de projet de médiation culturelle. Le prix aKCESS de Prométhéa 2018 a été attribué au BPS22 pour le projet Les Audacieux. L'objectif du prix est de créer un effet levier afin que l'initiative innovante et pérenne récompensée puisse être reproduite ailleurs.



# Hélène Vander Massen

## Une dame de fer

*A la ville, Hélène Vander Massen est une trentenaire dynamique, mère de deux adorables petites filles et enseignante dans la section kinésithérapie de la Haute Ecole provinciale de Hainaut-Condorcet. A la campagne, Hélène est une athlète de haut niveau qui revient d'Hawaï et de son célèbre ironman... Derrière le sourire indéfectible d'Hélène, il y a un mental d'acier et l'envie de concrétiser un rêve : celui d'aller toujours plus loin.*

### **Se lève-t-on un matin en se disant et si je faisais l'Ironman d'Hawaï ?**

*J'ai un long passé sportif ! C'est ma passion pour le sport qui m'a poussée vers un master en sciences de la motricité. Pendant des années, j'ai pratiqué du vélo à haut niveau. Même pendant mes grossesses, je continuais mais à la fin, pour éviter les chutes, j'ai opté pour la natation... Après la naissance de mes filles, j'avais envie de reprendre les compétitions, en cyclisme, c'était compliqué. J'ai commencé le triathlon, même si j'aime moins le jogging... Il fallait nager 1,9 km, parcourir 90 km à vélo et 21 km en courant... Progressivement, j'ai eu envie de me lancer dans l'ironman. Quand on aime le sport et la compétition, il faut se fixer des objectifs, battre son propre record, aller plus loin sinon l'entraînement pour l'entraînement n'est pas intéressant.*

### **Participer à une telle épreuve nécessite beaucoup de sacrifices, non ?**

*C'est vrai qu'il faut de l'organisation ! J'ai la chance de me lever tôt, je commence un premier entraînement entre 6 et 7h du matin, j'en fais un autre, le soir, et le week-end, je m'efforce de faire deux sorties vélo le samedi et le dimanche. L'entraînement pour un ironman nécessite de 15 à 20h par semaine. J'utilise mes moments libres mais il faut gérer les enfants... J'essaie d'exploiter le temps que j'ai devant moi, j'ai toujours mon sac de sport dans la voiture. C'est vrai que c'est un peu une obsession, finalement ! Pour concourir à*

*l'Ironman d'Hawaï, il faut participer à d'autres courses. C'est donc un mode de vie qu'il faut adopter.*

### **Et l'entourage ?**

*Le sport prend beaucoup de place dans ma vie ! J'ai de la chance que mon mari et moi soyons tous les deux passionnés par des sports similaires, lui aussi participe à des courses ! Mon entourage me soutient mais mes parents, par exemple, sont vigilants ! Le niveau est tellement élevé, les exigences sont tellement importantes que parfois, l'entourage est là pour nous mettre en garde. Beaucoup de gens roulent, s'entraînent avec moi, c'est stimulant. Je sais que mon horloge biologique me rattrapera. Aujourd'hui, j'ai 30 ans, je suis encore jeune pour ces épreuves longues distances mais je constate déjà que la récupération est difficile après deux Ironman successifs... J'aimerais en faire un par an et, en 2020, le boucler en moins de 10h. Mon prochain défi : le championnat du monde Ironman mi-distance, en septembre. Ce sont des courses magnifiques, dans des paysages époustouflants ! En plus des entraînements, il faut rassembler les fonds : ça coûte très cher de participer à ces épreuves... •*

Si vous avez envie de soutenir Hélène,  
📍 : Helene Vander Massen Triathlète