

Que faire en cas de canicule ?

Lorsque vous tapez dans le moteur de recherche le plus usité au monde : « **que faire en cas de C.A.N .I.C.U.L.E ...** » vous avez à peine le temps de déplacer vos doigts, émoussés par le rocher de cet été, sur le clavier, qu'apparaissent 3 propositions pré-suggérées sorties toutes droites du mystère probabilistique informatique : « ... **pour les personnes âgées,... pour les bébés,...pour les chats** ».

Les chats ? Vraiment ?! Et nous alors ? Pauvres petits grimpeurs qui passons la journée en paroi ... La falaise et son effet fournaise. Comme une sensation d'être boulanger enfournant votre 100^{ème} pain de la matinée dans une pièce sans fenêtre ou imprimeur entouré de photocopieuses en période d'impression des mémoires, ou pire, cosmonaute perdu dans les hauts fourneaux de Cockerill-Sambre en pleine révolution industrielle. Vous l'aurez compris, ça chauffe... « *Berthe* » alors...

Que faire, donc en cas de canicule ? Ecoutez la voie de la sagesse qui nous dirait de rester tranquille à l'ombre des cocotiers ou foncer en prenant le risque de terminer la journée avec le pif du surfeur, la nuque cramée des jardiniers et la marque des plagistes à l'envers ? Chaque bout de peau mal tartiné sera géo-localisé avec grande précision sous la douche du soir alors que les orteils réclameront une semaine de slash intensive pour reprendre leurs couleurs et leurs formes. Les doigts ramollis se seront battus, tout comme notre mental, pour lutter contre l'effet « gouda en fondue » sur le rocher.

A Entre Ciel & Terre, nous avons fait le choix de s'élancer cet été, de prendre ce « risque »... Car le risque créé l'aventure, l'aventure créé notre bonheur et celui des stagiaires !

Rassurez-vous, nous n'y avons pas été tête baissée, sans casque avec du jus de carotte en guise de crème solaire et deux glaçons au fond des chaussons... Non, non, non, rien de tout ça ! Au contraire, nous avons suivi, certes à notre sauce, les recommandations « **Plan vague de chaleur** » diffusées par notre gouvernement pour cet été qui fût chaud chaud chaud mais tellement beau et débordant de belles découvertes pour les uns et les autres. Nous nous sommes donc inspirés d'une série des conseils que voici, pour passer un été idyllique sur les falaises belges.

Conseil n°1 : Couvrez-vous du soleil aux heures les plus chaudes



Technique « Touareg réfléchissant » by Chris lors de notre stage Bike & Climb.

Conseil n°2 : se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour (prendre des douches ou des bains sans se sécher)



« Ô Meuse, fleuve impétueux et un peu boueux, tu es comme notre reine, source de vie » (Quel film ? ;-))

Conseil n°3 : S'éloigner de toute source de chaleur



Smakelijk Eten

Conseil n°4 : maintenir sa maison fraîche (fermer les volets et les fenêtres la journée, les ouvrir le soir s'il fait plus frais)



Au clair de lune c'est pas mal non plus...