

VIVRE À LA MONTAGNE

Travailler sur place toute l'année, un pari réussi

Entrepreneurs, artisans, médecins... ils ont su intégrer leur activité professionnelle au cadre de vie montagnard, voire en tirer parti. Quatre itinéraires hors des sentiers battus

« Ma carrière de chef d'entreprise n'a rien d'une reconversion »

Benoît Laval, patron de Raidlight, marque de trail-running, et coureur de trail, à Saint-Pierre-de-Chartreuse

Benoît Laval peut se targuer d'une carrière professionnelle et d'un palmarès athlétique parallèles mais également impressionnants. Son CV mêle en effet de remarquables performances de coureur de trail ou d'épreuves de course à pied en milieu extrême, et une expérience d'ingénieur textile qu'il a su faire évoluer, au point de créer sa propre marque de vêtements et d'équipement outdoor. En 1999, il est ainsi devenu chef de l'entreprise Raidlight : du matériel léger, résistant, ergonomique, particulièrement adapté au trail ou à la randonnée jusqu'en haute montagne. Avec la marque Vertical, qu'il a rachetée en 2010, Benoît Laval développe aussi des produits d'alpinisme.

Dix mille touristes trailers ont testé les installations de Saint- Pierre-de-Chartreuse

Son sens des affaires s'est opportunément articulé avec les aspirations des élus de Saint-Pierre-de-Chartreuse, désireux de donner un coup de jeune à leur activité touristique et de proposer des activités aussi ludiques que sportives aux coureurs taciturnes et aux familles. En 2011, Benoît Laval a eu vent qu'un grand terrain abordable était à vendre dans la petite commune iséroise. Il n'a pas hésité à y déménager ses bureaux, alors installés dans le massif du Pilat, près de Saint-Etienne. Il a ensuite fait profiter la commune de ses connaissances pour contribuer à créer à Saint-Pierre-de-Chartreuse un stade de trail géant, avec des boucles de kilométrages différents, des parcours pour l'entraînement en côte ou le fractionné.

Dans un seul et même lieu, les clients-touristes peuvent aujourd'hui tester son matériel et s'entraîner en pleine nature. A leur disposition également, douches, saunas, salle de musculation et de relaxation. Ils peuvent aussi consulter des plans d'entraînement spécifiques pour telle ou telle compétition à venir. Avec ses modules de stages ou ses journées de coaching, le concept est prisé des entreprises, qui choisissent l'endroit pour y organiser des sessions de cohésion d'équipe...

« *Ma carrière de chef d'entreprise n'a rien d'une reconversion*, insiste cependant Benoît Laval. *Je m'entraîne midi et soir et je prends toujours régulièrement le départ de courses.* » Ce Francilien d'origine, âgé de 42 ans, s'est ainsi classé en avril 4^e de l'Annapurna Mandala Trail, une course de huit jours en autonomie, l'opposant – entre autres – à des coureurs professionnels et à de redoutables adversaires népalais. Auparavant, il a disputé plusieurs fois l'Ultra-Trail du Mont-Blanc et a fréquenté l'équipe de France de trail. Témoins de cette boulimie athlétique, les nombreux trophées alignés sans ostentation dans un escalier sombre des locaux du siège de son entreprise à Saint-Pierre-de-Chartreuse.

« *Certains ont été gagnés par des collaborateurs* », précise modestement M. Laval.

Les produits Raidlight-Vertical sont fabriqués au Vietnam. « *Question de survie économique* », explique Benoît Laval. Mais Saint-Pierre-de-Chartreuse et lui mettent aussi un point d'honneur à maintenir 6 % de la production textile de l'entreprise sur place. Raidlight propose également un service, rare dans le monde du running, mais remarquablement inscrit dans la veine du développement durable : le ressemelage des chaussures à prix modique. La semelle est refaite, en une dizaine de jours, pour 15 à 20 euros et l'amorti intérieur pour 9 à 12 euros.

La PME, qui emploie 34 personnes, se doit d'être inventive. « *Nous serons toujours minuscules par rapport aux multinationales*, dit M. Laval. *Impossible par exemple de rivaliser avec les offres financières des grosses marques de la spécialité pour s'attacher les services d'athlètes-am-*

bassadeurs figurant parmi l'élite des trailers.» Il a donc « pris la question à l'envers », en créant un « team Raidlight » composé de clients passionnés. « Les retours d'expérience qu'ils nous apportent au sujet de notre matériel nous sont plus utiles que ceux que pourrait nous livrer une star de la spécialité qui, de toute façon, n'utilisera pas nos produits sans les avoir au préalable bricolés à sa sauce », se convainc-t-il.

Benoît Laval mise sur le « tout niveau », autrement dit la masse. « Un outil informatique qui permet aux clients Raidlight de communiquer, entre eux et avec nous, et de gigantesques apéritifs conviant jusqu'à 4 000 personnes les réunissent à la veille des plus grandes courses. »

Depuis leur ouverture, en 2011, 10 000 touristes trailers ont testé les installations de Saint-Pierre-de-Chartreuse. De quoi inspirer à Benoît Laval la revente de ce concept de « station trail » à plusieurs autres endroits montagneux en France, mais aussi à l'étranger (en Espagne, au Luxembourg, en Belgique...). « Il y en aura de 15 à 20 d'ici à la fin de l'année, affirme-t-il. On s'appuie à 99 % sur des chemins existants, sur lesquels on peut à la fois courir et faire du tourisme. » ■

PATRICIA JOLLY (SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE, ISÈRE, ENVOYÉE SPÉCIALE)

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Benoît Laval, le 20 juin.

SYLVAIN FRAPPAT POUR « LE MONDE »

« La SCOP, c'est l'avenir »

Ludovic Biais, serrurier-métallier à Saint-Pierre-d'Entremont

Ludovic Biais est arrivé en montagne par la Haute-Savoie comme animateur dans un centre de vacances social, avant d'égayer ses saisons comme barman ou skiman dans les stations voisines. Ce Berrichon, qui trouvait sa terre d'origine « *trop triste et minée par le chômage* », l'a quittée, un CAP de serrurier-métallier en poche. Il a repris ce métier à Voiron (Isère) où un mentor lui a enseigné les bases de la forge. « *Grâce à lui, je suis sorti de l'artisanat classique pour découvrir une expression plus artistique de mon métier* », dit-il.

Aujourd'hui âgé de 48 ans, le forgeron-serrurier-métallier est installé à Saint-Pierre-d'Entremont, en Chartreuse. « Ludo », comme tout le monde l'appelle, regorge d'idées et n'est jamais à cours d'ouvrage. Dans les hameaux, on se refuse rarement un service. Alors, il répare tout, de la charrue aux garde-corps des trottoirs. Il répond aussi aux appels d'offres des communes environnantes pour monter des parcours ludiques destinés aux enfants ou rénover le patrimoine local ou national, tel un ancien télégraphe. Adeptes de la récupération et de la décroissance, il fabrique aussi des toits de grange avec des bidons de goudron liquide de 200 litres retravaillés. Sa dernière trouvaille ? L'assemblage de modules jardiniers à partir de tôles rouillées, destinés à la culture de salades et autres légumes sur les balcons citadins. Avec eux, il compte bien lancer une tendance. « *C'est esthétique et utile* », assure-t-il.

Mais Ludo l'avoue volontiers, il n'est pas le roi de la paperasse et ne pourrait réaliser ses projets sans la société coopérative et participative (SCOP) montée par Oxalis, une entreprise haute-savoiarde. Il l'a rejointe en 2003, lorsqu'il a dû s'installer à son compte. « *Une amie m'avait entraîné à une réunion* », se souvient-il. Il

s'en félicite aujourd'hui. Cette coopérative d'entrepreneurs revendique une volonté de travailler « *autrement* », « *sans hiérarchie* », et de « *développer des activités économiques par la coopération, l'émancipation des personnes et l'accompagnement des métiers et des compétences dans la durée, dans un cadre bien défini* ». En gros, après une phase test grandeur nature – un contrat d'appui en projet d'entreprise (CAPE) –, il est possible de signer un CDI avec la SCOP. « *Une SCOP, ça gère tout, explique Ludovic, et cela présente l'avantage de placer l'humain avant les questions d'argent. C'est de l'économie sociale et solidaire, une ouverture, une avancée considérables*. » Il estime que plus de 200 hommes et femmes des environs ont rejoint Oxalis.

Ludovic s'offre ainsi « *le luxe* » de déléguer à un membre de sa SCOP ses devis et factures. « *Il prend aussi les cotes et réalise des plans, dit-il. Ainsi, je peux me consacrer à la mise au point ou à la conception, ce qui me permet d'exprimer un sens artistique que je ne soupçonnais pas*. » Il avoue avoir pu poursuivre son activité grâce à cette structure : « *La SCOP, c'est l'avenir. Sur-tout quand tu es bon ouvrier et piètre gestionnaire. Elle recueille 15 % de nos marges, mais apporte une richesse humaine et du réseau. Mon travail a la couleur et l'odeur de l'artisanat, mais j'ai un statut de salarié, même s'il est fluctuant car lié à mes projets. Tout ne me tombe pas tout cuit dans le bec*. » Ludovic Biais apprécie d'avoir chaque mois une feuille de paie et de pouvoir bénéficier d'un arrêt de travail, en cas de maladie ou de blessure. « *C'est une sécurité, dit-il. Car vu ma personnalité et mon fonctionnement, j'aurais dû être "éliminé" depuis longtemps par le système classique*. » ■

P. JO. (SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT, ISÈRE,
ENVOYÉE SPÉCIALE)

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Ludovic Biais, le 20 juin.

SYLVAIN FRAPPAT POUR « LE MONDE »

« Mon idée, c'est d'amener les malades vers leur Everest à eux »

Christine Janin, exploratrice et médecin, présidente de l'association A chacun son Everest ! à Chamonix

A 57 ans, Christine Janin est plus connue comme première Française à avoir conquis l'Everest en 1990, première femme avoir atteint le pôle Nord à ski en 1997 – avant de s'attaquer aux sept plus hauts sommets de la planète – que comme médecin. Elle l'avoue d'ailleurs sans ambages elle n'a jamais rédigé une prescription.

« Quand je suis redescendue de mes montagnes, explique-t-elle, je n'avais plus pratiqué la médecine depuis dix ans, et c'était trop tard pour m'y remettre. »

Elle n'a pas pour autant tourné le dos au milieu médical ni à la maladie. Depuis vingt ans, A chacun son Everest !, sa fondation basée à Chamonix (Haute-Savoie), contribue à ramener à la vie quotidienne des enfants en rémission de leucémie ou des femmes en rémission de cancer du sein. Au pied du mont Blanc, elle tente de les aider à « mieux guérir ». Cette initiative est née sans qu'elle l'ait vraiment voulu, elle l'avoue. « On m'a un jour demandé de faire la tournée des hôpitaux pour raconter mes aventures aux enfants malades, raconte-t-elle. Au bout de trois ans, j'ai décidé de créer cette fondation plutôt que de leur raconter ma vie. » Aujourd'hui, elle emploie sept personnes à temps plein.

« Le sport aide à guérir à 50 % »

Contrairement à son nom, ce fonds de dotation ne s'est pas donné pour vocation de faire gravir le Toit du monde, ni même celui de l'Europe, pourtant tout proche, à des convalescents. « Mon idée, c'est de les amener vers leur Everest à eux, c'est de les aider à gérer la descente, l'après, la culpabilité, parfois la honte, leur redonner la fierté et l'envie de vivre après la maladie et la guérison », explique-t-elle.

Ainsi, elle réunit des groupes pour des stages à Chamonix, dans la grande maison finalement rachetée à la mairie de la commune par l'association. Chambres doubles, sanitaires en parfait état, salles de détente... L'endroit a été magnifiquement rénové. Outre des enfants, ce « camp de base » accueille désormais, depuis deux ans, des femmes en rémission du cancer du sein. « Chaque année en France, 53 000 femmes en sont atteintes, et 75 % d'entre elles peuvent en guérir, rappelle Christine

Janin. Mais lorsqu'on sort du parcours médical, il existe peu de lieux d'accueil, de parole et de prise en charge. Or l'accompagnement, la gestion de "l'après", est indispensable. Leur ouvrir nos portes a rempli la maison qui ne l'était, sinon, qu'en période de vacances scolaires. Car quand les enfants vont mieux, ils retournent loquacement à leurs études. »

Christine Janin admet que l'accueil d'adultes est plus aisé en termes d'encadrement. Pas d'autorisation parentale à demander, pas de séparations douloureuses avec les familles...

Ces séjours réparateurs proposent un « accompagnement global » qui mêle les dimensions psychologique et physique. Ce dimanche soir, une douzaine de femmes en perruque, turban ou le cheveu ras arrivent bravement mais l'œil vaguement inquiet en traînant leur valise à roulettes. Le programme des six jours est intense : yoga dès 7h30 le matin, randonnée, escalade, groupes de parole, sophrologie, massages, naturopathie, soins esthétiques, art-thérapie, conseils diététiques et repas équilibrés, mais aussi soins d'hydrothérapie aux thermes voisins de Saint-Gervais-les-Bains. « Renfiler un maillot de bain est une étape capitale et très forte », souligne Christine Janin.

Ses hôtes, dont le séjour est entièrement pris en charge par de fidèles partenaires financiers qui soutiennent la fondation depuis ses débuts, ont été traitées dans des hôpitaux d'Ile-de-France ou de la région Rhône-Alpes, et recommandées par leurs oncologues ou chirurgiens. Un choix régional a été fait car, dit Christine Janin, « nous sommes trop petits pour accueillir tout le monde ».

Réunies par la « patronne », après un apéro d'accueil et une brève installation en chambre de deux, plusieurs pensionnaires avouent avoir hésité jusqu'au dernier moment. Elles craignaient, expliquent-elles, le côté « colo » d'un tel séjour avec des inconnues. Très vite pourtant, la parole se libère, les larmes perlent, des regards empathiques sont échangés au fil du récit de chacune.

Qu'elles aient subi des ablations totales avec reconstruction ou qu'elles soient en attente de ces dernières, ces femmes sentent qu'ici, ce qu'elles ont vécu et qui touche de plus en plus de monde n'est plus « banalisé ». Certaines

confessent la difficulté et l'obligation qu'elles se sont imposées de ménager leurs proches. Elles soufflent pudiquement leur besoin d'être enfin chouchoutées et rassurées telles des petites filles. Christine Janin explique comment elles vont « *remettre leur corps en mouvement* », retrouver le droit de pleurer, l'envie de rire et d'échanger. « *On sait que le sport aide à guérir à 50 %* », assure-t-elle, en leur promettant quelques séances de grimpe et de tyrolienne épiques dans la somptueuse salle d'escalade de la fondation. « *Pour oser à nouveau. Ne pas rester victimes.* »

**P. JO. (CHAMONIX, HAUTE-SAVOIE,
ENVOYÉE SPÉCIALE)**

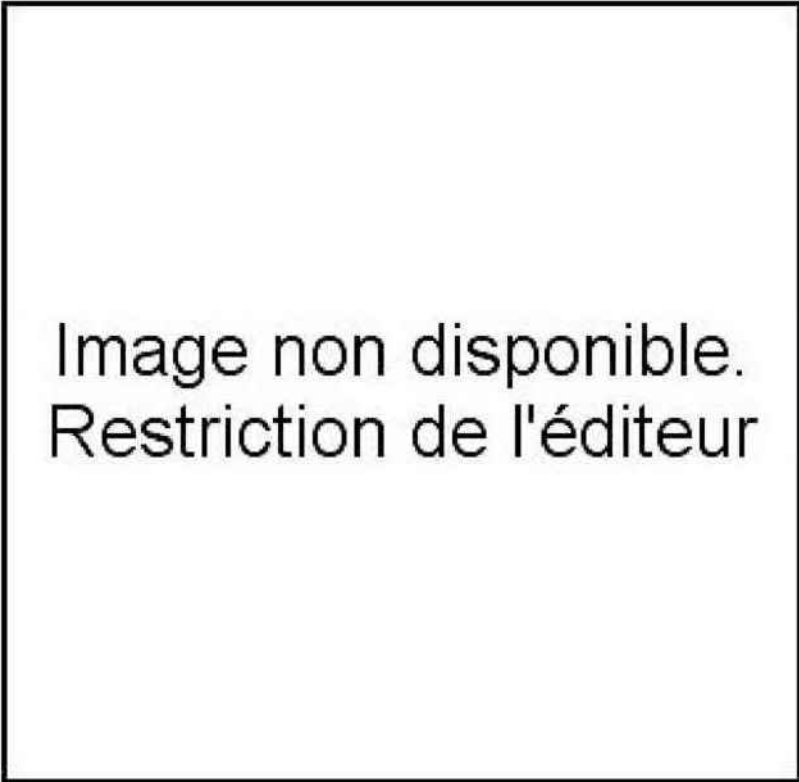


Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Christine Janin, le 20 juin.

SYLVAIN FRAPPAT POUR « LE MONDE »

« La télécardiologie, une avancée »

Pascal Defaye, télécardiologue au CHU de Grenoble

Qu'il soit au bloc opératoire, en consultation ou dans un couloir, pour rejoindre rapidement le docteur Pascal Defaye, cardiologue au centre hospitalier universitaire (CHU) de Grenoble, inutile de s'adresser au secrétariat de son service. Le plus simple reste d'utiliser un courriel. Déformation professionnelle sans doute...

Responsable de l'unité de rythmologie, il traite les anomalies du rythme cardiaque et suit « virtuellement » à distance avec ses collègues environ 850 patients, âgés de 18 à 90 ans. Ce quadragénaire est un « télécardiologue ». La spécialité a émergé ces quinze dernières années. Le docteur Defaye implante des pacemakers ou défibrillateurs permettant de détecter les dysfonctionnements ventriculaires de ses malades. « Ce suivi à distance – ou télécardiologie – est une énorme avancée dans des régions comme les Alpes, où les patients vivent couramment loin d'un hôpital ou peuvent se retrouver isolés par des conditions météo peu clémentes », souligne le médecin.

Chaque jour ouvré, de 8 heures à 18 heures, deux attachées de recherche, Natacha Pellet et Cyrielle Beaufils, se connectent à leur ordinateur pour vérifier les données envoyées par les boîtiers de chaque patient suivi, semblables à des box Internet. « Cela tient dans une mallette, avec antenne intégrée à l'implant », précise Natacha Pellet. Les « interrogations » ou collectes des données se font de nuit, aux heures où les patients sont en principe calmes et sereins. « Chaque semaine, nous recensons une vingtaine d'informations non alarmantes, mais à gérer sans trop tarder, explique Natacha Pellet. Par exemple, la fin de vie proche d'une batterie de défibrillateur qui possède tout de même une "réserve" de trois mois... Des informations plus

graves, nous en recueillons à peine une toutes les trois semaines. »

En cas de constat d'arythmie sévère, on téléphone et on fait venir le patient. Si l'incident s'avère moins sérieux, l'hôpital passe le relais au médecin traitant. « Depuis nos débuts il y a six ans, de plus en plus de patients reçoivent l'implant d'un défibrillateur. Nous en sommes à 250 chaque année, et nous montons en gamme, dit le docteur Defaye. L'avantage de ces boîtiers est qu'ils donnent des informations capitales, même au sujet de personnes qui ne se plaignent de rien ou ne sentent rien. »

Au total, trois cardiologues à plein temps et deux à temps partiel veillent au bon fonctionnement du système. « Nous n'avons pas de personnel dédié jour et nuit, car notre vocation n'est pas de remplacer les urgences, que gère toujours le SAMU », souligne le docteur Defaye. Avec Lille, Rennes ou Bordeaux, le CHU de Grenoble fait partie des centres-tests en France. Pour l'heure, la télécardiologie n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale. Le remboursement de cette méthode est en cours de validation par la Haute Autorité de santé, sous la forme d'un forfait annuel. Alors qu'une consultation en face à face s'élève à 60 euros, auxquels s'ajoutent bien souvent de lourds frais de transport en véhicule sanitaire, le forfait annuel devrait être négocié à 200 euros par an et par patient.

Selon le docteur Defaye, les patients ne se plaignent guère de ne plus voir qu'une fois par an un soignant hospitalier en chair et en os : « Au contraire, un long déplacement – nos patients viennent d'aussi loin que du département de l'Ain – et une journée à l'hôpital sont plutôt sources de stress pour eux. » ■

P. JO. (GRENOBLE, ENVOYÉE SPÉCIALE)

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Pascal Defaye, le 20 juin.

SYLVAIN FRAPPAT POUR « LE MONDE »