

« Une forme de renaissance »

Une association grenobloise réunit des femmes confrontées au cancer du sein pour pratiquer des sports d'altitude. Ski, randonnée, spéléo, canyoning, vélo, escalade ou raquettes sont autant de moyens de mettre la maladie à distance. Point d'orgue de l'année : l'ascension d'un sommet de plus de 4000 mètres. "Vivre à Grenoble" les a suivies lors d'une sortie de ski nordique.

TEXTE MAÏTÉ DARNAULT, PHOTOS PASCALE CHOLETTE

Laure leur a demandé de « danser », skis aux pieds, alors elles dansent. Chacune à son rythme. Qu'importe le style ou la technique, le tout est d'être là, au grand air, au cœur de la montagne. Ce dimanche matin de mars, le soleil illumine le plateau de l'Arselle, où se trouve le domaine de ski de fond de Chamrousse, à une trentaine de kilomètres de Grenoble. En fond sonore, on entend les aboiements des chiens de traîneau. Laura Hérero, accompagnatrice de moyenne montagne et monitrice de ski nordique, est entourée de dix "élèves", toutes membres de l'association grenobloise Des sommets pour rebondir.

Crée en 2014, elle a pour objectif de faire accéder des femmes

confrontées au cancer du sein à des activités de montagne, « pour sortir du cadre des soins et retrouver une énergie, un dynamisme et une confiance en soi souvent perdus à la suite de longues périodes de traitement ou de maladie ». Découvrir ou redécouvrir le plaisir de l'effort est leur moteur, tout comme « l'envie de se dépasser en privilégiant la convivialité et la solidarité, et partager la sensation de bien-être de la "pleine nature" ».

Les skieuses présentes à l'Arselle se connaissent depuis un mois ou depuis deux ans. Avant l'épreuve du cancer, certaines n'étaient pas particulièrement adeptes des sports d'altitude, d'autres en étaient déjà des pratiquantes chevronnées. Elles ont ressorti gants et panta-



L'association Des sommets pour rebondir veut faire redécouvrir le plaisir de l'effort en montagne à des femmes touchées par le cancer du sein, en privilégiant la convivialité et la solidarité.



Ce dimanche-là, Laura Herrero, monitrice de ski nordique, rappelle les bases de la discipline: se lancer et trouver son équilibre en se balançant d'un côté à l'autre.

lons chauds pour venir profiter, entre les sapins et les familles, de la neige de printemps, qui n'a pas manqué la saison dernière. Pour se mettre en jambes, Laura rappelle les bases de la discipline: se lancer et trouver son équilibre en se balançant d'un côté à l'autre. Gestes amples et grand sourire, elle montre l'exemple: «Il faut danser, s'exclame-t-elle. Le corps reste droit, ce sont les pieds qui chassent!» Elles attaquent d'abord leur chorégraphie sans bâton. Pas si simple de chalouper lestées de planches tenues par le seul bout des orteils. Exercice suivant: on prend les bâtons et on continue le mouvement, «pour trouver et perfectionner le moment de glisse», guide Laura. Passé l'échauffement, toutes prennent un plaisir visible à patiner sur la surface damée. En fin de matinée, il faut s'attaquer à une petite montée avant d'aller s'installer sous un arbre pour le casse-croûte. «On pense bien à gainer», lance Laura en tête.

«IL Y A UNE AMBIANCE QUI TRANSMET DE L'ÉNERGIE»

Des sommets pour rebondir a noué, depuis trois ans, un partenariat avec le Bureau des guides et accompagnateurs de Grenoble. «J'adapte mon enseignement à chacune en fonction de leur condition physique et de leur expérience, il n'y a pas de technique spéciale, j'observe et je propose des exercices au fur et à mesure», explique Laura, qui reconnaît que ce groupe la touche tout particulièrement: «Elles sont volontaires, dynamiques, il y a une ambiance qui transmet de l'énergie.» L'association propose dix sorties dans l'année, accompagnées d'un professionnel: randonnée, spéléo, canyoning, vélo, escalade, ski ou raquettes. Libre aux adhérentes de suivre celles qui les tentent selon leur forme ou leurs envies.

«Ce sont de belles rencontres humaines, un moyen de voir d'autres



LE BERYL D'OR
Joaillerie depuis 1987

L'art d'un bijou vintage



Ventes bijoux signés

Cartier, Hermès, Boucheron, Chaumet...

Achat

Montres Rolex...

Bijoux Anciens et Modernes

Bijoux signés - Diamants - Bijoux or...

Osez l'unique

27, rue Docteur Mazet - GRENOBLE

04 76 46 28 50 - leberyl dor@yahoo.fr

www.beryl dor.com



Passé l'échauffement, les skieuses prennent un plaisir visible à patiner sur la surface damée.

femmes hors du cadre médical, témoigne Carine pendant le pique-nique à l'Arselle. Pour moi, ça a été un déclencheur. En faisant ces sorties, je me suis dit : «Ça y est, je suis passée à l'après». Et on découvre d'autres activités, avant je me demandais ce qui pouvait arriver de pire qu'une chimio, maintenant je sais : me noyer en canyoning!» Éclat de rire général. Claire, elle, a ainsi pu «se projeter», se prouver qu'elle allait «y arriver» : «J'ai pu refaire du sport, je n'aurais pas osé avec des amis, j'aurais eu peur d'être le boulet de service», explique-t-elle.

Emmanuelle salue de son côté ce «petit moment rien que pour moi dans ma vie de mère et d'épouse». Fanny, pour qui il s'agit de la première sortie, est fatiguée mais affiche un sourire radieux : «C'est une espèce de rebondissement, il y a une facilité à être soi, pas besoin de faire de grands discours, confie-t-elle. J'ai ressenti pendant la maladie beaucoup de vide, je le remplis avec cette authenticité.» Sans jugement, ces femmes peuvent aller de l'avant, renouer avec leur corps, redevenir actrices de leur parcours, loin des salles aseptisées des hôpitaux et des protocoles des centres de rééducation. Une parenthèse légère qui met à distance les traitements, et l'étape suivante qu'est la reconstruction mammaire. La troupe se retrouve aussi régulièrement en ville, autour d'un apéro ou au resto «pour fêter soit un anniversaire, soit un nouveau nichon», s'esclaffe Claire. «Il n'y a qu'entre nous qu'on peut rigoler de prothèse et ça fait beaucoup de bien», souligne Fabienne.

«ÇA FAIT UN BIEN FOU D'ÊTRE DEVANT CES PAYSAGES»

Un certain nombre d'entre elles ont tutoyé un autre sommet : celui du mont Rose, situé à la frontière entre la Suisse et l'Italie, le deuxième plus haut massif des Alpes après le Mont-Blanc. L'ascension, qui a eu lieu en septembre 2018, les a amenées à plus de 4200 mètres. Les sorties que propose tout au long de l'année Des sommets pour rebondir visent la (re)découverte des activités de montagne mais également la préparation d'une grande course à l'été. Le mont Rose fait figure de symbole : c'est une référence à la couleur phare de la lutte contre le cancer du sein ; c'est un sommet de plus de 4000 mètres qui reste relativement accessible.

En 2017, des conditions météorologiques défavorables ont obligé l'association à annuler au dernier moment l'expédition. L'année suivante, les deux cordées, composées en fonction des différents niveaux, sont bien parvenues en haut de la pyramide Vincent. Après avoir pris une benne, les grimpeuses ont passé la nuit en refuge pour s'acclimater. Le lendemain, à l'aube, elles ont chaussé leurs crampons pour cinq heures de marche et 800 mètres de dénivelé. «Je suis une randonneuse du dimanche, je ne suis pas de Grenoble et je n'avais jamais fait de montagne avant, raconte Fabienne. Les sorties de l'année m'allait bien, alors je me suis décidée sans savoir si j'arriverais au sommet.»

Claire a toujours su qu'elle «le ferait» : «J'étais à fond, j'ai fait beaucoup de montagne plus jeune et pas mal d'escalade, j'y suis allée pour la performance sportive, raconte-t-elle. Ça a été une forme de renaissance, ça fait un bien fou d'être devant ces paysages.» Sur le mont Rose, quand les cordées ont démarré, il faisait très froid (-15°C) et il a fallu cheminer un bon moment à l'ombre. «J'appréhendais, je n'ai pas fermé l'œil de la nuit, se souvient Carine. Sur le coup, j'ai cru que je n'allais jamais récupérer mes doigts de pied. Mais tu es avec des personnes bienveillantes, il y a un sentiment de



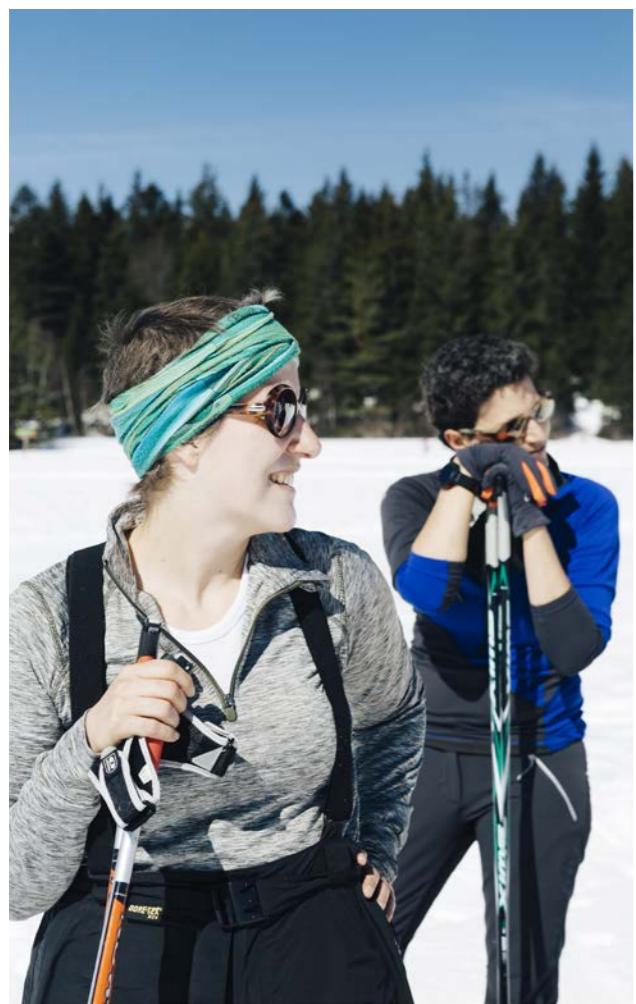
La matinée de ski de fond se termine avec un casse-croûte sous un arbre, en bord de piste.



sécurité, tu te laisses porter par la cordée, c'est très méditatif.» Fabienne confirme : «C'est hypnotique, tu ne penses à rien sauf à mettre tes pieds dans la trace de devant et à faire attention à ce que la corde soit toujours tendue.» Claire s'est focalisée sur «les couleurs autour, c'était tellement beau» : «Il fait froid, tu en baves, se rappelle-t-elle, mais tu sais que le soleil va se lever.» Quand Carine, membre de la première cordée, a atteint le sommet, elle a eu «des frissons» en se sentant «très proche» de ses compagnonnnes. La seconde cordée est arrivée peu après, et Ludovic Erard, le guide de haute montagne qui les a accompagnées, avait mis son nez rouge, un clin d'œil réservé aux clients méritants. Malgré le gel, le souffle court et les douleurs de l'effort, les larmes des alpinistes, une fois les 4000 avalés, n'ont pas noyé l'allégresse, mais l'ont fait briller plus fort. «Un vrai bonheur», résume Fabienne.

UN FORMIDABLE MESSAGE D'ESPOIR

«Le mont Rose, c'est la cerise sur le gâteau, on ne veut pas que ces trois jours en montagne soient un calvaire, l'important est que ces femmes prennent du temps pour elles, explique Ludovic Erard. En tant que guide, on ne fait pas de distinction : on ne se dit pas le matin qu'on va partir avec des personnes qui ont eu un cancer, on part avec une cordée. Mais c'est beau de voir ces filles relever la tête après des moments difficiles, c'est un échange à double sens.» L'aventure des grimpeuses a été suivie, bénévolement, par le vidéaste Alexandre Lopez, qui en a tiré un film diffusé en 2018 aux Rencontres du cinéma de montagne de Grenoble. Le court-métrage, qui alterne des images du périple et des témoignages recueillis au refuge, est un formidable message d'espoir pour toutes les femmes dont



L'association propose dix sorties sportives dans l'année, accompagnées d'un professionnel, mais aussi quelques apéros en ville.



l'irruption du cancer du sein à un âge précoce a bouleversé l'existence. C'est désormais un outil pour sensibiliser à ce mal qui touche une femme sur huit durant sa vie. Le mercredi 10 avril, Véronique, présidente des Sommets pour rebondir, et Carine ont justement présenté le film dans les locaux de Place à L, à Saint-Martin-d'Hères, un espace de conseil en santé dédié aux services, aux soins et aux produits adaptés aux suites du cancer du sein.

Leur public d'un soir n'est pas néophyte en la matière : il s'agit d'une vingtaine de kinésithérapeutes intéressées par le sujet, réunies à l'initiative d'Émilie Gros, masseuse kinésithérapeute à Grenoble, titulaire de diplômes universitaires de lymphologie et de gestion de la douleur. Le visionnage des images d'Alexandre Lopez et l'échange qui a suivi avec Carine et Véronique a été l'occasion pour les soignantes de découvrir les actions des Sommets pour rebondir. Si elles leur semblent adaptées, elles pourront aiguiller leurs patientes vers

l'association. « Le cancer est encore un tabou mais celui du sein l'est de moins en moins, considère Émilie Gros. En tant que professionnelles, nous avons accès à de plus en plus de formations orientées sur cette spécificité. »

UN NOUVEAU DÉFI : LE RAID AMAZONES

Les kinés qui prennent en charge les suites d'un cancer du sein ont une place particulière dans le parcours médical des femmes en rémission : « À la fin des traitements, on sent souvent un gros blues chez celles qui n'ont plus personne à qui parler, explique une kinésithérapeute. Or, nous sommes là à ce moment où il y a ce besoin de rebondir. » Une consœur développe : « On a cette particularité vis-à-vis de ces femmes que n'ont pas forcément les soignants qui nous précèdent : on les touche. Le toucher est une autre forme de dialogue

Audras & Delaunois

Agence immobilière grenobloise

1874



La garantie d'une gestion fiable
de votre bien immobilier

Nos services exclusifs

Actions de communication performantes

Pré-visite avant relocation

Maîtrise des dispositifs fiscaux

Assurance des loyers impayés



SYNDIC • VENTE • LOCATION

AGENCE GRENETTE
2 rue Montorge - Grenoble
Tél. : 04 76 44 76 28
grenette@audras-delaunois.com

AGENCE DE BONNE
30 allée Henri Frenay - Grenoble
Tél. : 04 76 54 63 82
debonne@audras-delaunois.com



audras-delaunois.com

Les rendez-vous des Sommets pour rebondir



À l'occasion du mois de prévention et de sensibilisation au cancer du sein, baptisé en France Octobre rose, la cellule de coordination en cancérologie (3C) de l'Institut de cancérologie de l'hôpital Édouard-Herriot des Hospices civils de Lyon et l'hôpital Couple-Enfant du Centre hospitalier universitaire de Grenoble-Alpes accueilleront l'association Des sommets pour rebondir pour des projections du film d'Alexandre Lopez retraçant leur ascension en septembre 2018 du mont Rose, suivies d'échanges avec le public. Le court-métrage sera également diffusé en décembre à Méaudre, dans le Vercors, lors des Z'elles blanches, un événement consacré aux femmes autour du sport et du bien-être, organisé par Méaudre Animations en partenariat avec le foyer de ski de fond. Au programme, des produits bio et locaux, de la musique, un échauffement collectif, des activités nordiques, du spectacle et la découverte du pilates, du shiatsu, du qi gong ou de la sophrologie. Aucune contre-indication en vue !



Carine (ci-dessus) et Fabienne (ci-dessous) ont gravi en septembre 2018 le mont Rose, un sommet de plus de 4200 mètres.



qui permet de créer une écoute, d'autant qu'on a le temps puisqu'on a des contacts récurrents. On apprend à se connaître, on crée des rituels et c'est une forme de communication beaucoup moins violente que la communication verbale.»

La violence des examens qui s'emballent pour livrer leur diagnostic, la violence de s'admettre malade, donc diminuée, la violence de devenir un corps médicalisé parfois ballotté au gré des actes et des chapelles hospitalières : c'est tout cela que racontent Carine, Claire, Fabienne, Chloé ou Véronique avec une grande dignité – l'ultime accessoire du tourment : « Pendant, c'est un tunnel où tu subis sans t'en rendre compte et c'est après que tu te dis que tu as morflé », estime Chloé. « Durant tout ton parcours de soins, tu entends des mots à dormir debout et puis il y a ce mot : rémission », pointe Carine. Ce sésame est en fait « un enfer », juge Fabienne : « Avec la fin des traite-

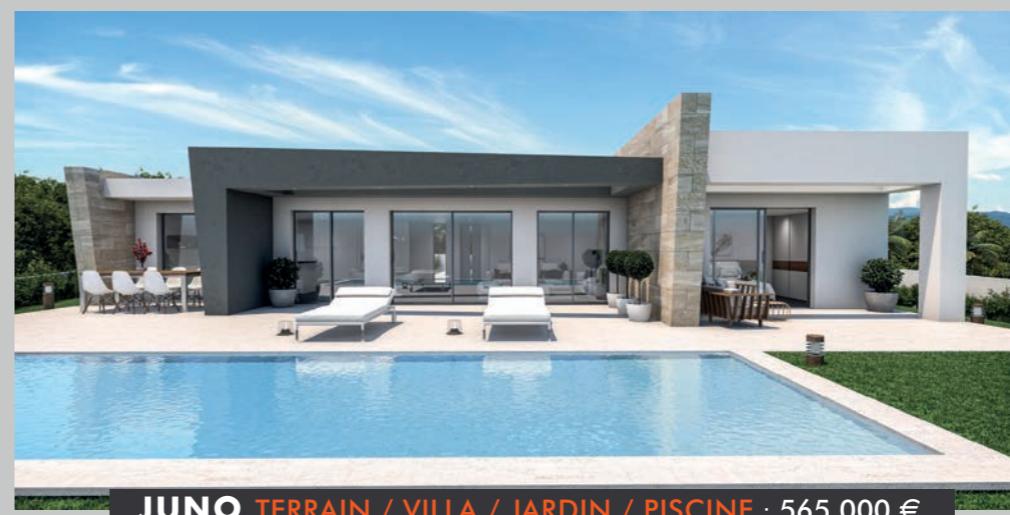
VILLAS EXCLUSIVES / COSTA BLANCA A 15 MINUTES DES PLUS BELLES PLAGES D'ESPAGNE



XINA TERRAIN / VILLA / JARDIN / PISCINE : 550 000 €



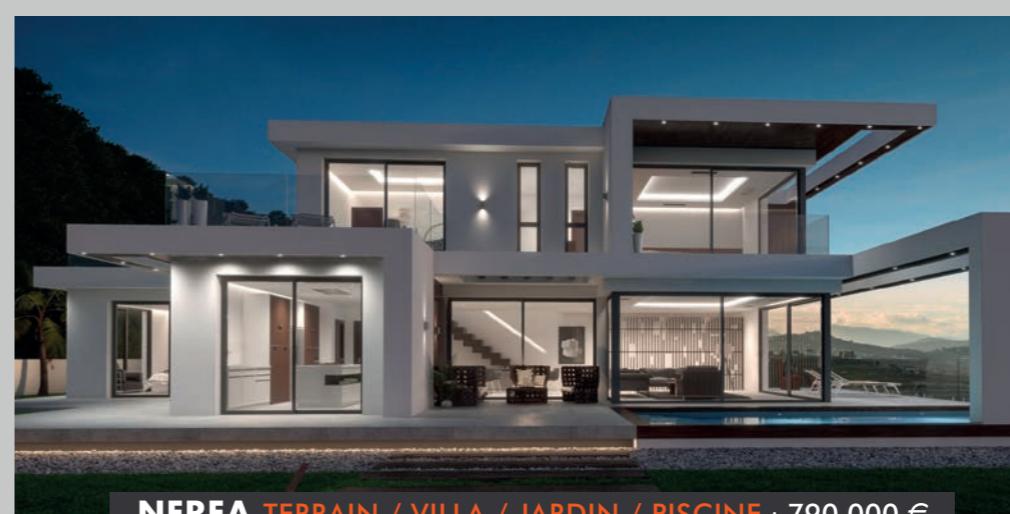
- Maison 186 m² • Terrain 1 000 m²
- Terrasse • Jardin méditerranéen
- Piscine 8,5 x 3,5 m.
- 3 chambres • 2 salles de bains (Porcelanosa)
- Cuisine design, équipée Chauffage au sol + climatisation réversible • Domotique
- Propriété fermée avec des murs en pierres sèches
- Portail • Parking couvert 2 voitures
- Alarme • 3 kms de la mer • 3 kms de la ville
- 80 kms de l'aéroport d'Alicante



JUNO TERRAIN / VILLA / JARDIN / PISCINE : 565 000 €



- Maison 140 m² • Terrain 1 000 m²
- Terrasse 151 m² • Jardin méditerranéen
- Piscine 9 x 3,5 m.
- 3 chambres • 2 salles de bains (Porcelanosa)
- Cuisine design, équipée Chauffage au sol + climatisation réversible • Domotique
- Propriété fermée avec des murs en pierres sèches
- Portail • Parking couvert 2 voitures • Alarme
- 3 kms de la mer • 3 kms de la ville
- 80 kms de l'aéroport d'Alicante



NEREA TERRAIN / VILLA / JARDIN / PISCINE : 790 000 €



- Villa 187 m² • Terrain 1000 m²
- Terrasse 201 m² • Jardin méditerranéen
- Piscine 10 x 3,5 m.
- 4 chambres • 4 salles de bains (Porcelanosa)
- Cuisine design, équipée Chauffage au sol + climatisation réversible • Domotique
- Propriété fermée avec des murs en pierres sèches
- Portail • Parking couvert 2 voitures • Alarme
- 3 kms de la mer • 3 kms de la ville
- 80 kms de l'aéroport d'Alicante



Véronique est la fondatrice et présidente de l'association Des sommets pour rebondir.



Le nouveau défi de trois membres de l'association : participer au Raid Amazones qui aura lieu au Vietnam en octobre 2019.

ments, c'est difficile d'expliquer à ton entourage que ce n'est pas fini, que tu es en attente, en stand-by, mais de quoi?»

Claire abonde : «Jamais on ne te dit que tu es guérie, on te dit que le risque de récidive est très faible mais on te fait prendre de l'hormothérapie pendant des années...» Puis vient le moment de s'engager, pour celles qui le souhaitent, dans le parcours de reconstruction mammaire. Une étape que Fabienne a déjà franchie : «J'en suis super fière parce que c'est bien fait, c'est beau et je ne me pose plus la question le matin pour m'habiller, c'est juste magique.»

Trois de ces femmes épriès des cimes se sont lancé un nouveau défi : faire le Raid Amazones, dont la prochaine édition aura lieu au Vietnam du 11 au 20 octobre 2019. Pour pouvoir se placer sur la ligne de départ des six épreuves (VTT, trail, canoë, course d'orientation, run and bike...), Carine, Véronique et Maud ont lancé une collecte



de fonds afin de réunir les 15 000 euros nécessaires à leur participation. La marque de cosmétiques Ozalys, l'entreprise A6 Maitri, le vélociste Velectrip, l'espace Place à L, le Crédit agricole Sud-Rhône-Alpes et la Ville de Grenoble leur ont déjà apporté leur soutien.

En attendant de boucler leurs valises, le trio complice martèle son leitmotiv : «Changer l'image du cancer en donnant à d'autres l'envie d'oser.» ■

*Des sommets pour rebondir
dessommetspourrebondir@gmail.com
Tél. 07 70 38 44 96 / www.dessommetspourrebondir.com*

*Place à L,
1, rue Rosa Lee Parks, 38400 Saint-Martin-d'Hères
Tél. 04 76 54 15 02 / www.placeal.fr*

METRO'NHOME

Une façon unique de repenser votre habitat



Spécialiste reconnu de la rénovation tout corps d'état et de l'architecture d'intérieur, de la conception à la réalisation finale, la société METRO'NHOME, implantée au 18 de la rue Docteur Mazet, intervient dans toute la région Rhône-Alpes.

Comme par exemple à saint Gervais les bains et la création de 6 appartements en rénovation complète.

A l'origine de METRO'NHOME, Philippe Barbier, maître d'œuvre et marchand de biens, rapidement rejoint par deux associés, l'architecte Serge Ruiz et le maître d'œuvre Nicolas Coynel.

La force de la complémentarité et de la compétence

Une association de compétences, portées par les mêmes valeurs, et un formidable esprit d'entreprise, qui pousse ces trois créateurs, avec leurs 25 années d'expérience cumulées, vers une recherche permanente de qualité.

Réaménagement de votre habitat, optimisation des surfaces, décoration intérieure et extérieure, la mission de METRO'NHOME est de proposer un ensemble global de prestations, en fonction de vos besoins et de votre budget.

La force de l'innovation : « INSIDE by Metro'nhome »

METRO'NHOME, c'est aussi un regard tourné vers l'avenir, car le développement de l'entreprise ne pouvait pas s'arrêter là. Toujours à la recherche de complémentarité afin de mieux satisfaire une clientèle exigeante, les trois entrepreneurs se lancent dans l'aménagement de cuisines, de dressing et de salles de bains, avec l'ouverture d'un premier magasin rue Docteur Mazet, « INSIDE by Metro'nhome »

Une première qui sera suivie à court terme par l'ouverture de deux autres magasins, en structures légères de proximité, de 80 à 100 mètres carrés, dans le grand bassin grenoblois.

Et pour parfaire l'offre globale vers laquelle METRO'NHOME tend, la prochaine étape sera d'intégrer l'installation de produits de fermeture : volets, fenêtres, portes...

Une réussite commerciale et artisanale indéniable, avec un chiffre d'affaires en progression constante de plus 25% par an ces trois dernières



années, grâce aux recommandations de ses clients ! Pour répondre à cette hausse d'activité, METRO'NHOME a recruté quatre personnes en un an, formé au sein même de l'équipe, qui aujourd'hui compte 8 personnes.

C'est la complémentarité des savoir-faire et des activités qui fait la spécificité de développement de METRO'NHOME, entouré des artisans et corps d'état locaux, sélectionnés pour leurs compétences. Un concept global qui propose des réalisations haut de gamme, et un suivi par un interlocuteur unique tout au long de votre projet.

« Progresser pour ne pas stagner, une devise qui porte Serge, Philippe et Nicolas »

METRO'NHOME - INSIDE by Metro'nhome
18, rue docteur Mazet
14, rue docteur Mazet - 38000 Grenoble
09 80 90 08 21 - 04 76 47 19 38