



- 39 MARDI-IMMO
- 46 RADIO-TV
- 47 SUDOKU
- 47 CONSOMMATION
- 48 MÉTÉO

Tout un immeuble écologique.

# Avec Mike Horn et Jean Troillet, une fondation propose la résurrection par l'action

**RÉINSERTION • Marcher dans la neige, se risquer dans le vide... La Cap Foundation invite des jeunes en difficulté à expérimenter de nouvelles sensations, en compagnie d'aventuriers réputés.**

JEAN AMMANN

Le parcours est bien rodé, qui mène l'aventurier de la solitude au public, de la tente igloo à l'auditoire, du réchaud aux petits fours. Mike Horn, l'homme des pôles, de l'équateur, de l'Amazone et depuis peu des 8000 m, et Jean Troillet, l'himalayiste, le marin, le snowboarder, ne viendront pas narrer leurs aventures, les dangers auxquels ils ont échappé, les compagnons qu'ils ont endurés, ils livreront cette fois un message éducatif (le 25 septembre à Givisiez).

**«Il a fait le tour du monde et nous, on a à peine fait le tour de notre quartier»**

Jean Troillet et Mike Horn collaborent avec la Cap Foundation, pour «constellation-active-performance», une association née au printemps 2007, autour d'Hélène et Jean-Jacques Miauton. La Cap Foundation propose une sorte de thérapie par l'action: elle réunit des jeunes en difficulté, par la faute de la délinquance ou de la toxico-dépendance, et les lance dans des aventures qui, hier encore, leur semblaient impossibles. C'est ainsi qu'au mois de février, l'hiver dernier, une vingtaine de jeunes ont suivi Troillet et Mike Horn dans les Préalpes du Pays-d'Enhaut.

Au programme: tyrolienne, marche en raquettes, discussion... Ce fut pour les pensionnaires de la Maison des Jeunes de Lausanne un retour à l'effort. Kaled Mohamed Ali a raconté son expédition: «Je me rappelle, j'avais posé la question à Mike Horn si c'était enco-

re loin. Il m'a répondu que ce n'était pas loin, que c'était juste derrière la colline qui était bien loin de nous. Je lui ai dit que pour lui ce n'était pas loin parce qu'il avait fait le tour du monde et que nous, on avait à peine fait le tour de notre quartier.»

**«Une autre vie»**

Errants sans but, ces jeunes trouvent ici l'occasion de corriger la dérive de leur boussole intérieure. Le docteur Adrien Nicole, médecin-chef adjoint de l'Hôpital cantonal de Fribourg, est persuadé que cette initiative s'appuie sur une vérité scientifique: «Les travaux récents en neurosciences montrent que chaque événement laisse une trace organique dans le cerveau, explique-t-il. Des gens comme D'Amasio, Magistretti et Ansermet l'ont démontré. Nous pensons à la Cap Foundation que des expériences fortes, comme ces marches avec Mike Horn et Jean Troillet, vont laisser une empreinte dans le cerveau de ces jeunes en rupture de société. Il faudra peut-être plusieurs marches, plusieurs excursions...» En se frottant avec la nature, devrait-on retrouver le chemin de la nature humaine? «Peut-être qu'en retrouvant le goût des sensations simples, comme le contact avec la nature ou l'effort physique, ces jeunes vont opter pour une autre vie.» Adrien Nicole résume l'idée en une seule formule: «Demain, vous ne serez pas ce que vous étiez hier.»

Pourquoi diable le Dr Adrien Nicole, spécialiste de l'allergie et de l'immunologie, s'est-il lancé dans cette fondation? «En fait, j'ai une première

formation d'éducateur. J'avais étudié la pédagogie et les sciences de l'éducation avant de me tourner vers la médecine. J'ai enseigné à des enfants inadaptés. La Cap Foundation me donne l'occasion de renouer avec ma vocation première.» En pédagogue, il garde une vision optimiste de l'humain, craignant les jugements définitifs: «On peut toujours espérer que les choses vont changer. Regardez le concept de résilience développé par Boris Cyrulnik: certains individus s'en sortent quand leur cause semble perdue.»

**Sur terre, sur mer**

A Fribourg, le projet de la Cap Foundation a déjà séduit la Haute Ecole fribourgeoise de travail social, à Givisiez. Plusieurs institutions dans les cantons de Neuchâtel, du Jura, de Berne sont intéressées. Demain, le Valais joindra le mouvement. Stève Ravussin et l'équipage d'Alinghi donneront probablement une dimension maritime à ces jeunes en quête de nouvelles expériences.

Au mois de février, Kaled et Mike Horn s'étaient trouvés pour une marche en montagne. D'un côté, il y avait celui qui se disait «désespéré», «prêt à se jeter d'une falaise». De l'autre, il y avait celui qui dit que l'on peut «rendre possible l'impossible». Finalement, ces deux hommes ne sont pas si éloignés l'un de l'autre: le désespoir n'est qu'une forme de l'impossible. I

**UNE CONFÉRENCE**

Conférence-débat le **mardi 25 septembre à 18 h**: «L'expérience laisse une trace», par Mike Horn et Jean Troillet, Haute Ecole fribourgeoise de travail social, rue Jean-Prouvé 10, Givisiez.



Mike Horn et ses deux filles, Annika et Jessica: l'explorateur et la Cap Foundation proposent un retour aux sensations simples, comme l'effort et le contact avec la nature. LAURENT GILLIERON/KEYSTONE

**JARDINAGE**

## Adoptez un pommier Rondo!

JEAN-LUC PASQUIER\*

Vous aimez, ou vous aimez toujours, marauder les pommes du voisin? Vous savez donc qu'elles ont le délicieux goût de l'aventure et de l'interdit. Vous ne croyez pas si bien tomber, car depuis qu'Eve a offert le fruit défendu à Adam, la pomme, fruit de l'arbre de la science du bien et du mal, a été associée à la tentation. Vous comprendrez maintenant plus facilement le choix du nom scientifique du pommier: «Malus». Rien à voir avec une majoration de prime d'assurance, rassurez-vous. Par contre si vous voulez vous éviter les frais de justice liés à vos cueillettes illégales, offrez-vous un pommier. Et il existe des arbres fruitiers pour les petits budgets, pour les impatients ou même pour les balcons. Mais n'ayez crainte, cette fois ce n'est pas le «made in China» qui primera, mais du bien de chez nous.

**Évitez l'échelle de pompier**

On connaît les magnifiques arbres disséminés dans nos paysages de

campagne, mais ces hautes-tiges ne sont pas adaptées à la taille moyenne des jardins actuels. Choisissez chez le pépiniériste près de chez vous plutôt une forme naine, du genre basse-tige ou fuseau, permettant non seulement de récolter plus rapidement de bons fruits maison, mais aussi de les avoir à portée de main, sans avoir à sortir l'échelle de pompier à chaque envie. Prenez l'exemple des pommiers Rondo: cette toute nouvelle forme issue d'une grande pépinière fribourgeoise, a la faculté de porter de délicieuses pommes l'année de plantation déjà. La taille, si laborieuse sur de grands arbres, est elle aussi simplifiée. Il suffit de quelques coups de sécateur pour éliminer les rameaux qui se croisent ou qui se superposent sur les trois branches principales. Ces dernières ont déjà été arquées à un mètre de haut autour d'une armature circulaire, d'où le nom «Rondo», favorisant ainsi une rapide mise à fruit. L'ouverture en forme de coupe de la ramure la rend aérée et lumineuse, condi-

tions idéales pour éviter toutes les maladies.

**La période de plantation**

Désolé de vous le rappeler par ces beaux jours d'été indien, mais l'automne, période de plantation par excellence, approche à grands pas. Vous avez encore jusqu'à début octobre pour trouver la variété qui répondra à toutes vos attentes. Alors avant de vous précipiter tête baissée dans votre jardinerie préférée pour satisfaire vos envies primaires, faites plutôt un tour du côté du marché. Achetez plein de pommes différentes et goûtez-les toutes: croquez à pleines dents, faites des gâteaux, des jus, de la purée, des rondelles séchées et gardez-en quelques-unes... Pour conforter votre choix final, certains garden-centres organisent aussi des expositions-dégustations durant tout le mois d'octobre, profitez-en pour vous documenter et vous renseigner. Vous l'aurez compris, si vous cherchez le bon goût, prenez vraiment le temps



de choisir. Car vous allez adopter un petit être vivant qui, contre bons soins, vous tiendra longtemps com-

pagne et vous offrira plein de délicieux cadeaux sucrés. Bon appétit! I  
\*horticulteur, maîtrise fédérale