

Raphaël Dubouchez > culturiste
Sculpteur sur soi

■ A 32 ans, Raphaël Dubouchez, un habitant de Saint-Sauveur, est le nouveau champion de culturisme naturel dans la catégorie seniors moins de 80 kg, médaillé de bronze aux récents championnats d'Europe de Barcelone. Passionné de musculation et de rugby depuis l'enfance, il a développé ses talents pendant 17 ans avant d'abandonner son activité de technico-commercial en 2004 et de se lancer dans la compétition. Sa réussite, il l'attribue à Emilio Sanchez, son préparateur physique et nutritionniste, qui a su le mener au plus haut niveau en élite.

« Je m'entraîne deux heures par jour.

Mais le travail psychologique et mental et l'équilibre diététique sont indispensables pour acquérir l'endurance et la plastique requises. La définition musculaire, la symétrie, l'aspect général et le grain de peau sont autant d'atouts qui font la différence en compétition », précise-t-il.

50 % de glucides, 40 % protéines, 10 % de lipides non saturés (huiles végétales crues) : ce régime nutritionnel, réparti en sept repas journaliers, lui permet de gérer ses variations de prise de masse et de poids, entre 78 et 84 kg. Aujourd'hui intégré à l'équipe de France, Raphaël prépare déjà la coupe de France, en vue de sa sélection pour le championnat du Monde organisé fin octobre à Bolzano en Italie. Mais il souhaite aussi transmettre sa passion aux plus jeunes au sein de l'Atlético Club de Saint-Marcellin. ■

Marie-Françoise Sémenou

Laurence Grattaroly
> militante culturelle

Elle a le virus du théâtre



© M. Giraud

■ « Je me suis toujours appuyée sur la création artistique pour favoriser le lien social », avoue Laurence Grattaroly. A 41 ans, cette habitante de Saint-Paul-de-Varces a transmis son virus du théâtre à tout le canton vifois. En dix ans, plus de 550 personnes de 8 à 70 ans, de toutes origines sociales, ont pu se hisser sous les feux de la rampe grâce à cette femme orchestre, à la fois metteur en scène, auteur de pièces de théâtre et animatrice.

Laurence est une militante culturelle comme on n'en fait plus. Depuis 1990, avec sa compagnie Kaléidoscope, elle a monté six pièces de théâtre, dont Historia Parc, créé à Varces en

2004 pour célébrer le 60^e anniversaire de la Libération. « Comme dans tous mes spectacles, j'ai fait intervenir des amateurs à toutes les étapes de la création : de l'écriture au jeu scénique, en passant par la réalisation des décors, des costumes, de la musique et des éclairages », explique cette fille de mineur, qui a eu la chance de rencontrer en classe de 5^e une enseignante de français qui l'a initiée au théâtre. « A mon tour, j'ai voulu passer le relais à tous ceux qui sont éloignés du spectacle », explique cette mordue de culture, par ailleurs diplômée de Sciences po. Avec la première biennale internationale des arts scène du pays de Vif, qu'elle lance du 20 octobre au 5 novembre prochain, la voilà repartie pour une nouvelle aventure artistique et humaine qu'elle compte partager avec tous les habitants de ce canton. ■

Annick Berlioz

Sandrine et Philippe Pourcel > aventuriers « givrés »

La passion du froid

■ Sandrine et Philippe Pourcel résident à Saint-Siméon-de-Bressieux. Lui est gendarme à la retraite, elle, secrétaire générale de la mairie de Viriville. Depuis 12 ans, ils vivent une passion peu commune pour l'Arctique, née d'une irrésistible envie de fraîcheur. En 1994, un premier voyage au Canada leur donne le virus et, depuis, ils n'ont de cesse de vouloir pénétrer plus profondément les forêts et les déserts de glace à ski, en raquettes ou en canoë. Leurs expéditions dans le Grand Nord canadien, en Laponie, en Islande, au Labrador ou en Groenland, ils les préparent de A à Z, partant seuls, sans assistance, en autonomie complète, privilégiant des itinéraires rarement pratiqués. L'hiver dernier, ils ont décidé de franchir un nouveau seuil en traversant à pied dans le sens de la longueur le lac Baïkal en Sibérie. La glace en perpétuel mouvement en raison de séismes quoti-

diens, les vents imprévisibles en rafale et une température atteignant - 46°C au sortir du duvet, n'ont pas altéré leur bonne humeur et leur volonté de boucler cette expédition de 400 km de marche et d'offrir ainsi à Sandrine une première mondiale féminine. Les rencontres avec les pêcheurs bouriates leur ont laissé des souvenirs mitigés : crainte de vol, de racket... Mais ils apprendront plus tard au contact des gardes forestiers sibériens qu'ils souhaitaient simplement leur faire partager les infos recueillies sur la radio d'Irkoutsk, relatant chaque matin le périple de ces deux Fransozich un peu « givrés ». Prochain défi pour ces passionnés du froid : le même parcours mais cette fois en char à voile et cerf-volant ! ■

Richard juillet

>> Contact : ursuspourcelus@neuf.fr



© D.F.

Laurence et Camille Caupin Lamy

> dirigeants de centre équestre

Du compost de cheval 100 % bio



Depuis 30 ans, Laurence Lamy ne vit que pour sa passion équestre. Après l'Ecole nationale d'équitation à Saumur, elle a créé le centre équestre le Couzon à Vienne, en 1983. Son époux Camille Caupin, ingénieur, s'investit à ses côtés depuis six ans. « *Chaque jour, je dois m'occuper d'une cinquantaine d'équidés qui produisent 300 m² de fumier par an, soit 200 tonnes* », note ce gentleman-farmer. Ce fumier à la réputation légendaire mais oubliée, Camille a eu l'idée de génie de le transformer en une gamme d'amendements organiques à haute valeur agronomique, utilisable dans les terres agricoles ou maraîchères. Trophée 2005 pour la meilleure

initiative décernée par la Chambre de commerce et d'industrie de Vienne, Ferticheval est un compost de fumier 100 % cheval réalisé à partir de litières de copeaux de bois, sans OGM ni produit de traitement de pailles, conforme aux normes européennes de certification en agriculture biologique (label AB). Sans aucun additif, leur fumier chauffe spontanément à plus de 70 degrés C° durant plusieurs semaines, un processus naturel de fermentation permettant de détruire les bactéries. Pour l'instant commercialisé à l'échelle locale, Ferticheval est vendu 4 euros en sac de 10 kilos ou 200 euros la tonne pour les professionnels, dont un viticulteur bio de Côte Rôtie. ■

Christelle Thibaud

>> Contact : 04 74 53 15 30. <http://lecouzonequitation.free.fr>

Claude Lafranceschina > metteur en scène

Sa passion est une aventure collective

Sur scène, 21 chanteurs et danseurs de 9 à 60 ans. Pendant deux heures, ils nous racontent l'histoire de deux bandes rivales : les blousons noirs, « les zazous » et « les kékés », les hippies, qui se querellent pour prendre la rue du Paradis à coups de chansons des « sixties », de Cloclo, Sylvie Vartan, Gainsbourg et les autres, revues et corrigées pour l'occasion. Ce spectacle est la troisième création de Claude Lafranceschina. A 50 ans, cet habitant de Saint-Egrève, près de Grenoble, fou de musique, qui est attaché commercial de profession, a transformé sa passion en aventure collective. « *Du jour au lendemain, je me suis mis à écrire des chansons. Et j'ai cherché des interprètes pour produire mes créations.* » Depuis deux ans, Claude réalise des comédies musicales. Recrutés par petites annonces, auditionnés, puis coachés par une chanteuse professionnelle, ses artistes, tous bénévoles, font revivre les années yéyés. « *Avec les zazous et les kékés, on a fait 550 spectateurs en quatre représentations.* » Clef du succès : un investissement sans limite de chaque membre de la bande avec l'espoir de recommencer l'année d'après. « *De janvier à juin, c'est deux*



soirées hebdomadaires de répétition. » Les 20 et 21 octobre, les zazous et les kékés étaient encore en représentation à la salle du Pont-de-Vence de Saint-Egrève. ■

Annick Berlioz

>> Contact : 06 17 32 61 36.

François Koch

> créateur de jeux

Le dessous des cartes



« Bonjour Robert », « Palabres », « Le Secret des Moines »... Si vous êtes un mordu de cartes, ces noms vous disent sûrement quelque chose. Point commun, ils ont tous été inventés par François Koch. Depuis neuf ans, cet Isérois de 37 ans, installé dans le Trièves à Mens, commercial de formation, a fait de sa passion son métier. Son histoire est celle d'un imaginaire, qui ne trouvait plus chaussure à son pied. « *Tout petit, je « tapais le carton » avec mes trois frères. Et j'ai toujours eu envie de créer de nouveaux jeux* », explique-t-il. En 1997, il sort « Caractère », son best-seller, avec lequel il lance sa société. Primé boucle de bronze au festival international de jeux de Besançon, ce jeu invite à deviner le caractère de ses partenaires... sans se fâcher avec eux. Les clés d'un bon jeu ? « *Je crée des ambiances et les règles sont très simples.* » Aujourd'hui, Jeux FK, sa petite entreprise de deux salariés, édite, fabrique et commercialise près de 50 jeux de cartes ou de société pour adultes et enfants. Par pure intuition, sans aucune étude de marché, François invente chaque année une dizaine de nouveaux produits. Référencés dans tous les magasins spécialisés de France, mais aussi en Belgique, au Québec et en Suisse, ses jeux se commercialisent en moyenne à 5 000 exemplaires. François est également le créateur du Festival des jeux de Mens qui accueille chaque année une quinzaine de créateurs de toute la France. Le 5^e rendez-vous aura lieu les 4 et 5 novembre prochains. ■

Annick Berlioz