

AGIR POUR L'OcéAN

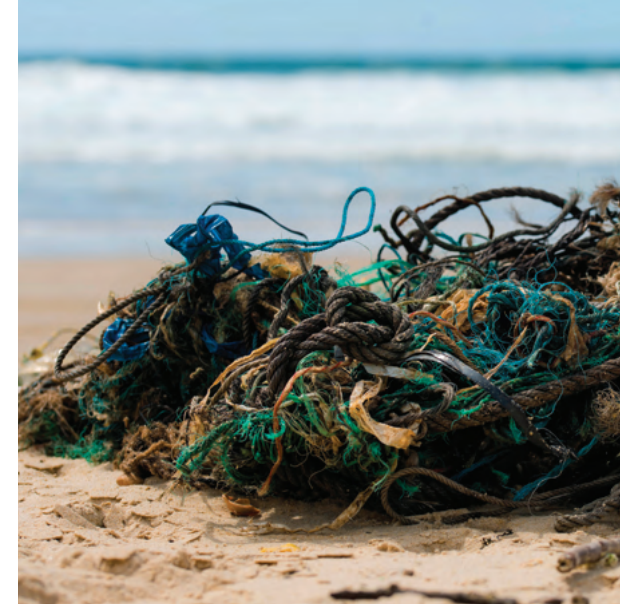
À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DES OcéANS, LE 8 JUIN DERNIER, LA VILLE DE BIARRITZ A RÉUNI TOUTES LES INITIATIVES ASSOCIATIVES ET INSTITUTIONNELLES LOCALES AUTOUR DES "RENDEZ-VOUS OcéAN", NOTAMMENT AU CONNECTEUR. DÉBRIEF ET PRISE DE CONSCIENCE.

La moitié de l'oxygène produit chaque année sur notre planète vient de l'océan, plus particulièrement des plantes qui y vivent (phytoplancton, algues et plancton d'algues). Malheureusement, les écosystèmes de nos océans ont grandement été fragilisés depuis le début de l'industrialisation. Aujourd'hui, nous perdons de la biodiversité à un taux alarmant : plus de 40 % des espèces d'amphibiens, près de 33 % des récifs coralliens et plus d'un tiers de tous les mammifères marins sont menacés, d'après un rapport de la Plateforme intergouvernementale sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES). Et si les océans jouent un rôle clé dans la régulation de la chaleur de notre planète – en absorbant 20 à 30 % du carbone présent dans notre atmosphère –, les conditions océaniques influencent également nos climats et la météo sur Terre, y compris dans des régions éloignées de la côte. Or, le réchauffement climatique perturbe les circulations océaniques et fait augmenter la fréquence des tempêtes et autres événements météo extrêmes.

S'ENGAGER AUPRÈS D'ASSOCIATIONS

Dérèglements climatiques, forages pétroliers, surpêche... Les écosystèmes marins sont aujourd'hui mis à rude épreuve. Conscients de la nécessité de protéger les océans – qui ont également un impact positif sur notre santé mentale, notamment pour les personnes souffrant du syndrome de stress post-traumatique –, nombreux sont ceux qui agissent et s'engagent auprès d'associations qui disposent de moyens d'action. À Biarritz, la Water Family – via son fonds de dotation "Agir à la source" –, Surfrider Foundation, Waves of Change, Océans Sans Frontières travaillent

ainsi de concert, avec le concours de la ville et de la communauté d'agglomération du Pays basque. Aider les différents acteurs de la transition écologique à préserver la biosphère, valoriser les initiatives en faveur des mers et océans, mettre en place des projets innovants, éveiller les consciences... Il existe différentes façons de s'engager (voir encadré). À vous de jouer! ●



3 associations pour s'investir

WAVES OF CHANGE

La mission de Waves of Change ? Aider les acteurs de la transition écologique (entreprises, start-up, secteur public, acteurs académiques et de la recherche, ONG et associations) à s'allier plus rapidement et plus efficacement pour préserver la biosphère et partager les résultats de collaborations, les avancées et les bonnes pratiques. "Chez Waves of Change, nous avons compris que les phénomènes complexes et globaux sont en fait étroitement interconnectés et que l'activité humaine et l'environnement ont un impact perpétuel l'un sur l'autre. Il est grand temps d'adopter une nouvelle approche de la façon dont nous regardons la planète, faisons des affaires et gérons les défis mondiaux et locaux", constate Nicolas Occhiminuti, président de Waves of Change.

[Wavesofchange.earth](https://wavesofchange.earth)

OcéANS SANS FRONTIÈRES

L'association Océans Sans Frontières a pour objectif le recensement et la valorisation des initiatives individuelles, publiques ou privées en faveur des mers et océans. "L'idée de départ n'était pas forcément d'avoir une action directe mais de créer un espace où étaient relayées des informations de toutes les organisations qui œuvrent pour la protection des océans", explique Franck Ramos, président de l'association. Océans Sans Frontières organise également H2Océans, un festival de conférences, films, rencontres pendant lequel des "acteurs de l'océan", locaux ou de renommée internationale, viennent témoigner et raconter leurs expériences.

[Oceanssansfrontieres.com](https://oceanssansfrontieres.com)

AGIR À LA SOURCE

"Grâce aux treize années d'actions, d'engagement, de rencontres avec Bernard Crepel, président fondateur de l'association Water Family, nous avons décidé d'aller encore plus loin et nous franchissons aujourd'hui une nouvelle étape cruciale dans la sensibilisation à l'enjeu mondial de la préservation de l'eau : la création du fonds de dotation 'Agir à la Source', pour mettre en adéquation les idées avec les actions. Nous collectons notamment des dons de particuliers, d'entreprises et d'organisations sensibles à notre cause pour les redistribuer à des projets qualifiés et vertueux, notamment lors de notre Festival Love is Blue avec la participation de nos donateurs", témoigne Stéphane Descorps, délégué général chez Agir à la Source.

[Agiralasource.org](https://agiralasource.org)
[Waterfamily.org](https://waterfamily.org)

BENCHMARK, ONBOARDING, SOFT SKILLS... PARLEZ-VOUS CORPORATE ?

“ALORS, TU ES BIEN FULL-TIME SUR LE DRAFT DU CALL ? PARCE QUE J’AI BESOIN D’UN FEEDBACK EN ONE TO ONE !” SI, VOUS AUSSI, VOUS VOUS SENTEZ PERDUS DANS LA NOVLANGUE “CORPORATE”, PAS DE PANIQUE : ON VOUS A PRÉPARÉ UN GLOSSAIRE 100 % JARGON D’ENTREPRISE À UTILISER ASAP !

UN PEU D’HISTOIRE

1994 : la loi Toubon, relative à l’emploi de la langue française, contraint les communicants à traduire en français les termes étrangers sur tous leurs supports. Depuis, les anglicismes inondent les conversations d’entreprises. À ce titre, de nombreux lexiques ont fleuri ces dernières années afin de répertorier ces termes de la “novlangue” des entreprises et du monde des médias. Novlangue ? Quésaco ? Ce concept, créé par George Orwell dans son roman 1984, consiste en une simplification lexicale et syntaxique de la langue, destinée

à rendre impossible l’expression des idées subversives et éviter ainsi toute formulation critique envers l’État. Ce concept est passé dans l’usage courant pour désigner un langage destiné à dénaturer la réalité.

MANIE RISIBLE OU FACTEUR D’INTÉGRATION ?

Dans le monde de l’entreprise, la novlangue a envahi nos open spaces. Que l’on utilise ce langage ou qu’on l’abhorre, une chose est sûre : le “néo-parlé coporate” ne laisse pas indifférent. Il est parfois même difficile de s’y retrouver, et même

de garder son sérieux, face à cette débauche de nouvelles expressions aussi alambiquées qu’amusantes, qui envahissent la sphère du travail. Pourtant, le dialecte corporate, longtemps domaine des “marqueteux”, permettrait, selon les experts, de rendre la communication plus efficace et de renforcer le sentiment d’appartenance à l’entreprise. Pour glower votre vie pro, challenger vos collaborateurs et impressionner votre N+1, pas le choix, il faut parler le “corporate”. Et si “ça ne fait pas sens” pour vous, alors par ici la lecture du précis de vocabulaire. ●



ON NE DIRA PAS	ON DIRA PLUTÔT
“JE N’AI PAS D’IDÉES ALORS JE PIQUE CELLES DES CONCURRENTS.”	“J’AI FAIT UN BENCHMARK.”
“JE VOUS LAISSE, J’AI UN APPEL À 11 HEURES.”	“JE VOUS LAISSE, J’AI UN CALL À 11 HEURES.”
JEUNE DIPLÔMÉ, FUTUR CHÔMEUR.	JUNIOR.
“C’EST DANS LES TUYAUX.”	“C’EST DANS LE PIPE.” (Prononcez “païpe”)
“J’AI UN PEU GLANDÉ SUR INTERNET PENDANT LA RÉU J’AVOUE...”	“J’AI FAIT DE LA VEILLE.”
“J’AI UN PROBLÈME.”	“JE DOIS SOLUTIONNER.” OU MIEUX : “JE PASSE EN MODE PROBLEM-SOLVING.”
“JE TE RAPPELLE.”	“JE REVIENS VERS TOI.” (Ça sonne comme une déclaration d’amour... mais non)
“SOYEZ CRÉATIFS.”	“J’ATTENDS DE VOUS QUE VOUS SOYEZ FORCE DE PROPOSITION.”
“JE N’AURAI JAMAIS LE TEMPS DE FINIR ÇA POUR VENDREDI.”	“JE PENSE POUVOIR DÉLIVRER POUR VENDREDI.”
“IL FAUDRAIT PASSER UN SAVON À MICHEL, IL A ENCORE CASSÉ LA PHOTOCOPIEUSE.”	“INVITEZ MICHEL AU SÉMINAIRE DE TEAM BUILDING, CELA LUI PERMETTRA DE RENFORCER SON SENTIMENT D’APPARTENANCE AU GROUPE.”
“ON VA PARLER PENDANT 2 HEURES SANS PRENDRE LA MOINDRE DÉCISION.”	“ON VA BRAINSTORMER.”
“NE VENEZ PAS ME PARLER SVP.”	“JE SUIS BUSY.” OU : “DÉSOLÉE, MA BANDE PASSANTE EST SATURÉE.”
“JE PEUX GLANDER COMBIEN DE TEMPS AVANT DE M’Y METTRE ?”	“C’EST QUOI LA DEADLINE ?”
“JE VAIS INSCRIRE ÇA SUR LA LISTE DES CHOSSES QUE JE NE FAIS JAMAIS.”	“JE METS ÇA SUR MA TO DO.”
“J’AI BESOIN D’UN STAGIAIRE.”	“ON EST SOUS-STAFFÉS.”
“CE DOSSIER EST TELLEMENT RELOU...”	“CE DOSSIER EST TELLEMENT CHALLENGEANT !”
“KARINE DE LA RH, C’EST QUAND MÊME UNE SACRÉE FAYOTE...”	“KARINE DE LA RH, ELLE EST QUAND MÊME SACRÉMENT CORPORATE.”
“JE FAIS DES TÂCHES QUI N’ONT AUCUN RAPPORT AVEC MON POSTE.”	“IL N’Y A PAS DE JOURNÉE TYPE, ON NE S’ENNUIE JAMAIS.”
“J’AI ÉTÉ LICENCIÉ.”	“JE DÉMARRE UNE NOUVELLE AVENTURE !”
“C’EST MA PREMIÈRE SEMAINE DANS L’ENTREPRISE.”	“JE VIENS D’ONBOARDER !”
“UN SALARIÉ”	“UN TALENT”

HOROSCOPE



BÉLIER

(21 mars - 20 avril)

Ambiance générale: cessez donc de donner des coups de cornes dans tous les sens. À force, vous allez vous blesser!

Travail: la comptabilité vous rend morose? Levez plutôt la tête et regardez *"les nuages qui passent, là-haut, ces merveilleux nuages..."*, comme disait Charles Baudelaire.

Amour: votre atout numéro 1: l'humour (pas les blagues potaches).

Motivation estivale:



TAUREAU

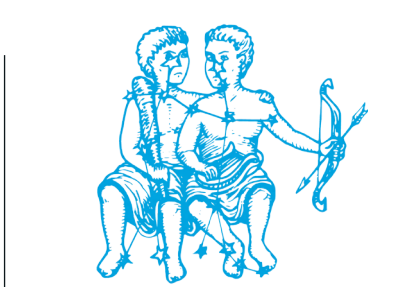
(21 avril - 20 mai)

Ambiance générale: ouh là là! Mais qu'est-ce, ce beau sourire sur votre visage? Vous rayonnez, c'est presque agaçant ;)

Travail: on ne va pas se mentir... dans votre esprit, l'été n'est pas synonyme d'efficacité. Ce n'est pas grave. Il suffit de l'accepter.

Amour: à force de boire des coups avec votre N+1 au bar de l'Atrium... vous êtes au centre des potins de l'équipe.

Motivation estivale:



GÉMEAU

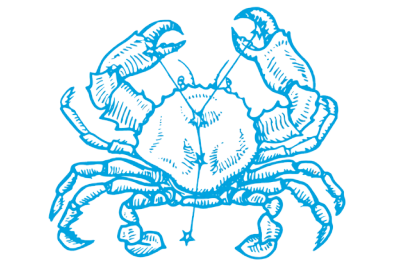
(21 mai - 21 juin)

Ambiance générale: votre légende personnelle ne va pas s'écrire sans vous. Il est temps de se bouger.

Travail: cette to do list à peine rayée sur votre bureau, ce ne serait pas la même depuis deux semaines?

Amour: votre moitié vous attend pour un câlin et vous avez un paquet de mails en retard. Allez, hop, hop, hop!

Motivation estivale:



CANCER

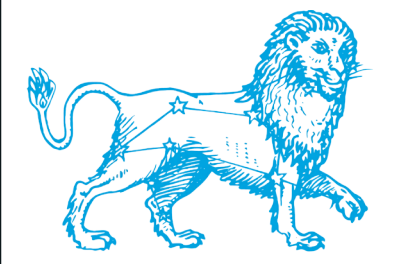
(22 juin - 22 juillet)

Ambiance générale: enfin, vous sortez de votre coquille, il était temps! Bravo, on vous encourage à rester sur cette belle énergie.

Travail: deep work, live mentor, NFT pour les nuls... vous pourriez faire du consulting, maintenant. Il est grand temps de lâcher les bouquins pour préférer à l'action, non?

Amour: vous lorgnez toute la journée la personne au bout de l'open space. Invitez-la (le) à boire un verre...

Motivation estivale:



LION

(23 juillet - 22 août)

Ambiance générale: jour après jour, le destin semble vous mettre à l'abri des soucis. Des moments de répit fort mérités.

Travail: vos quatre semaines de vacances en août ne sous-entendent pas "ne rien faire en juillet". On reste pro en toutes circonstances.

Amour: on le sait, l'été est votre saison de prédilection. Mais ce n'est pas une raison pour laisser bébé dans un coin!

Motivation estivale:



VIERGE

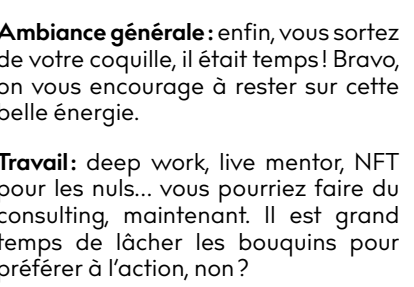
(23 août - 22 septembre)

Ambiance générale: tout le monde recherche votre compagnie pour votre stabilité. Heureusement, vous avez arrêté l'alcool.

Travail: cet été, focus sur la famille. Le travail attendra la rentrée et vous, ne culpabilisez pas un seul instant!

Amour: *"Le temps est bon, le ciel est bleu... nous n'avons rien à faire, rien que d'être heureux."*

Motivation estivale:



CAPRICORNE

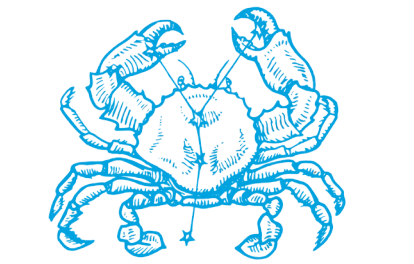
(22 décembre - 20 janvier)

Ambiance générale: il fait beau. La mer est magnifique. Pourtant, vous ne cessez de vous plaindre.

Travail: force de travail depuis toujours, vous ne laissez rien au hasard. L'avenir vous sourit, de ce côté-là, rien à craindre.

Amour: derrière votre personnalité "cool", vous attendez de l'autre qu'il suive vos règles... sauf que ça ne se passe pas toujours comme ça.

Motivation estivale:



SCORPION

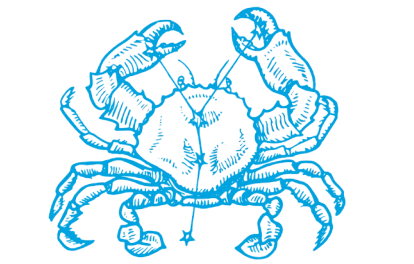
(23 octobre - 22 novembre)

Ambiance générale: on nous glisse dans l'oreillette que votre été va être des plus fructueux.

Travail: vous avez toujours été meilleur(e) dans l'action. À ce stade, il va vraiment falloir envisager de déléguer l'administratif.

Amour: c'est fou comme, dès qu'un petit truc vous perturbe, ça retombe sur l'autre! Vous êtes une grande personne, lâchez l'autre avec vos problèmes.

Motivation estivale:



VERSEAU

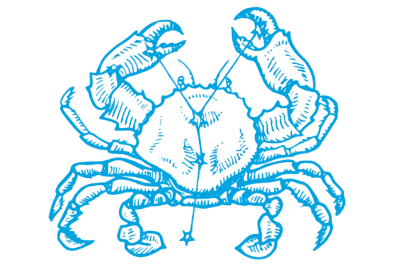
(21 janvier - 19 février)

Ambiance générale: vous glissez sur la vague du kif tout l'été.

Travail: dis donc, Verseau... les imprévus ne conviennent qu'à vous. Un peu de sérieux, s'il vous plaît.

Amour: votre soif de liberté laisse vos proches pantois. Deux semaines à droite, trois week-ends à gauche... et votre moitié, vous y pensez?

Motivation estivale:



POISSONS

(20 février - 20 mars)

Ambiance générale: avec un signe comme celui-là, autant faire dans le lieu commun: jetez-vous à l'eau!

Travail: parfois, c'est le moment de prendre une décision. Cela fait des mois que vous tergiversez, il est grand temps de passer la seconde.

Amour: pour faire simple et efficace: quittez l'aquarium pour préférer le grand bassin.

Motivation estivale:



LA VANLIFE A LE VENT EN POUPE

APPARU DANS LES ANNÉES 50 AUX PAYS DE L'ONCLE SAM PUIS EXPORTÉ EN EUROPE, LE VAN – TOUT COMME LE COMBI ET LE CAMPING-CAR – COMPTE DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES EN QUÊTE DE NATURE ET DE LIBERTÉ. ALORS, VÉRITABLE CONSCIENCE ÉCOLOGIQUE OU LUBIE POST-COVID ? ON DÉCRYPTE.

La pandémie du Covid-19 a clairement rebattu les cartes : après des mois d'isolement, les Français se sont massivement tournés vers le voyage en itinérance. Une étude commandée par le constructeur Ford a démontré que "les envies de voyage de 74 % des Français ont été impactées par les mesures sanitaires mises en place afin d'endiguer cette pandémie de Covid-19. Conséquence immédiate : les voyages en van ou fourgon aménagés sont plus que jamais plébiscités. Ainsi, 64 % des Français se déclarent prêts à utiliser la voiture ou un van aménagés pour leurs prochaines vacances".

Les raisons qui les tournent vers ce mode de tourisme nomade ? "Une vie plus libre et flexible" (40 %), "l'aspect économique" (24 %) et "l'envie de consommer autrement" (23 %), notamment. "C'est une façon de vivre, avec un sentiment de liberté qui est assez universel et qui plaît autant aux couples qu'aux jeunes, aux parents, aux seniors... Cette envie de prendre la route, de rester à un endroit s'il nous plaît, de partir si la météo n'est pas terrible ou si quelque chose d'autre nous attire... C'est quand même génial !", s'enthousiasme Marion Woirhaye, cofondatrice du site Wikicampers. Et de poursuivre : "Un événement comme la crise sanitaire nous a recentrés sur ce qui nous anime. Depuis les confinements, de plus en plus de gens tentent l'expérience et les retours sont, de manière générale, très bons.

Un week-end de deux jours, une nuitée, et on est déjà déconnectés... c'est ça qui est assez magique : partir du quotidien et suspendre le temps !" Et les chiffres confirment cet engouement : les ventes de vans ou fourgons aménagés ont progressé de 30 % en France, en 2021. Un record qui pourrait bien être battu en 2022.

#VANLIFE : TENDANCE OU CONVICTION ?

La vanlife est-elle à la mode ? Assurément. Sur Instagram, le hashtag #vanlife a dépassé les 10 millions de publications en 2021. Des festivals dédiés au van se multiplient sur le territoire : le Camper Van Week-end, le Breizh Vanlife Festival Bretagne ou encore le Vanlifest, à Capbreton. Le cliché d'un mode de vie à destination d'hurlubrus marginaux, cheveux longs et dreadlocks, ou de surfeurs parcourant des kilomètres de côtes à la recherche de la meilleure vague, semble désormais bien loin.

Avec l'avènement des réseaux sociaux, la vanlife est devenue une mode : combi VW flambant neuf, influenceuse cheveux au vent, joueur d'ukulélé, ciel étoilé et coucher de soleil... On peut ainsi croire que les road-trips ne sont rythmés que par des points de vue paradisiaques, ou que la vie en van peut offrir le même confort que le quotidien. Pourtant, les journées sur la route sont tout autres : douche froide, absence de toilettes, nuits (très, très) fraîches en hiver, fournaise

en été, sans compter la promiscuité, les galères de moteur, la météo changeante, la recherche d'un lieu pour passer la nuit...

Choisir le tourisme itinérant, ça ne s'improvise pas ! Et, au-delà du sentiment de liberté qu'il apporte, il faut savoir pourquoi on opte pour des vacances nomades. Ainsi, la meilleure option pour savoir si vous êtes taillé pour la route, c'est encore de passer par un service de location de vans pour tenter l'expérience sur un court séjour. Et dans la région, les prestataires ne manquent pas. Nous sommes allés à la rencontre de trois d'entre eux : Baskicamper, Wikicampers et Woody Van. Présentations.



Marion Woirhaye, basque d'adoption, a co-lancé Wikicampers, spécialiste de la location de camping-cars et vans entre particuliers, en 2012. Son déclic ? "Le camping-car était un mode de voyage que j'affectionnais tout particulièrement, mais qui présentait des inconvénients : cher à l'achat, il pouvait de plus rester des mois stationné dans un garage. Nous avons alors imaginé un moyen pour les propriétaires de rentabiliser leur véhicule tout en sécurisant la mise en relation avec les locataires. C'est comme ça qu'est né le site Wikicampers", explique la jeune femme.

Du combi vintage au camping-car intégral moderne, des milliers de véhicules aménagés sont ainsi proposés à la location – et également à la vente –, à portée de clic : "Le propriétaire publie son annonce de location sur la plateforme, chaque annonce est validée par notre service. Puis, nous échangeons avec lui et vérifions notamment certains points de contrôle (comme la carte grise). Nous sommes le tiers de confiance entre propriétaires et voyageurs. Nous garantissons toujours des véhicules à la location en excellent état. Et nous versons le gain au propriétaire, une fois le locataire en vacances. C'est un gain de temps et, surtout, l'assurance d'une transaction en toute sécurité."

Et si le site de la société basque permet, certes, la location de véhicules, il fourmille également de bons plans, d'idées, de conseils et même, d'une boutique en ligne. "Sur le blog, on s'adresse à tous les publics. Côté propriétaire, on y retrouve des conseils techniques sur les équipements, l'entretien du véhicule. Côté voyageur, c'est plus 'inspirational', on y parle des destinations à privilégier selon les saisons, de recettes de cuisine adaptées, comment trouver le bon spot où dormir... Développée il y a trois ans, notre boutique en ligne propose un rayon librairie, des cartes routières et des accessoires qui facilitent l'expérience, que ce soient des produits que l'on a testés en interne ou bien nos propres collections Wikicampers."

Souvent, pour vendre, il faut avoir testé. Et c'est justement l'un des objectifs de la société : faire que ses collaborateurs profitent, eux aussi, de l'expérience : "Tous nos collaborateurs reçoivent un bon cadeau de location par an, afin d'expérimenter la vanlife et de parler en connaissance de cause."

À partir de 65 €/jour.
Plus d'informations sur Wikicampers.fr.
@wikicampers

WIKICAMPERS
le Airbnb de la location
de vans

2

WOODY VAN
 écoresponsabilité
 et road trip sur-mesure

Issu d'une formation en hôtellerie et restauration puis co-gérant d'une société de construction et d'exploitation d'accrobranches, Mathieu Bessou a, lui aussi, ressenti un déclic au sortir du premier confinement : "Je suis passé par les circuits classiques de location de vans et je me suis rendu compte qu'en termes d'expérience client, on pouvait imaginer quelque chose de plus personnel." Voyageur dans l'âme, Mathieu a alors l'idée de créer une prestation de location de véhicules encore plus poussée, avec des services à la demande, entièrement adaptés aux envies du client et à ses valeurs, le slow tourisme et l'environnement. C'est ainsi que l'ensemble de sa flotte de véhicules revêt une véritable dimension écologique. "Tous nos véhicules sont neufs donc moins énergivores, ils répondent ainsi aux dernières normes environnementales. Sensible aux enjeux environnementaux comme la déforestation mondiale, j'ai voulu travailler en étroite collaboration avec des entreprises respectueuses, comme la société Campervans Mont-Blanc, qui conçoit et commercialise des aménagements exclusivement en bois massif 100 % écoresponsable qui provient de coupes sélectives certifiées BQS (Bois Qualité Savoie, ndlr) et PEFC. Concernant l'équipement, la vaisselle est composée d'éléments en fibres naturelles ou d'acier inoxydable et les tissus sont issus de production de coton certifié durable."

Du côté des véhicules, deux gammes sont proposées : "L'authentique : un van toute saison avec un aménagement chaleureux en épice. Et l'atypique, équipé de quatre roues motrices avec boîte automatique et un intérieur en bois provenant de vieux chalets d'alpage." Une troisième gamme, baptisée "l'insolite", devrait, quant à elle, voir le jour cette année. Une dimension écologique importante pour Mathieu, mais aussi un accompagnement sur-mesure et des itinéraires personnalisés qui font toute la différence de Woody Van. "Nous avons imaginé des séjours sur-mesure pour les clients : quand j'ai une réservation, je prends contact avec lui pour faire connaissance et savoir ce qu'il attend de ses vacances : gastronomie, culture, sport, etc. En fonction de ses attentes, je lui propose un séjour. Le jour du départ, je lui remets un livret d'accueil, son road book personnalisé ainsi qu'une cartographie, si nécessaire. Je propose également un kit de literie ou encore un panier gourmand comprenant une sélection des produits d'artisans locaux (fromagerie Beñat, boulangerie Etxe Goxoan, cave d'Irouleguy...)." Nul besoin de parcourir le monde pour vivre de grandes aventures!

À partir de 89 €/jour, en basse saison.
 Plus d'informations sur
 Woody-van.com.
 @woodyvan_experience



3

BASKICAMPER
 le confort nomade

Sébastien Buscail a quitté une carrière dans la gendarmerie pour se consacrer à la location de vans aménagés, à Arcangues : "Propriétaire de mon propre van et surfeur, j'aimais beaucoup bouger sur les côtes basques, espagnoles et portugaises. Un jour, avec mon associé Cyril, nous avons imaginé lancer une entreprise de location de vans pour permettre aux gens de voyager comme nous. Et allier passion et moyen de locomotion." En 2019, ils créent alors Baskicamper, juste avant le Covid, "sans savoir ce qui allait nous tomber dessus!".

Sa démarche ? Proposer à la location des véhicules tout confort, aménagés par le géant allemand Westfalia, constructeur historique de vans et fourgons, "les meilleurs côtés esthétique et qualitatif", selon le jeune entrepreneur. Ce qu'il propose ? Des véhicules neufs, prêts à partir, équipés pour le loisir avant tout, avec un maximum de confort dans un minimum d'espace. Un lit capucine à l'étage, un autre au niveau du poste de pilotage, des toilettes, une cuisine aménagée. "Notre plus-value ? Tous nos vans, au Pays basque et sur le bassin d'Arcachon, sont équipés d'une installation sanitaire avec une véritable salle d'eau, une douche, des toilettes et un chauffe-eau produisant de l'eau chaude permanente. Ainsi qu'un chauffage stationnaire, un vrai luxe !", sourit Sébastien. Et surtout, la possibilité pour les voyageurs de partir en saison hivernale, bien au chaud à l'intérieur de leur maison roulante, et ainsi profiter de paysages fantastiques où la nature joue le premier rôle.

"Pour la période estivale, il vaut mieux réserver au moins trois mois à l'avance car le calendrier se remplit vite ! Il n'y a pas de limite de jours de voyage, peut-être seul votre budget vous arrêtera ! L'avantage du voyage en van, c'est que vous pouvez aller n'importe où, n'importe quand. Nous fixons juste une limite de 200 km/jour et nous proposons une option de 20 €/jour pour un kilométrage illimité. Nous proposons le tarif à la journée, de 8 heures à 20 heures. Nous proposons également des itinéraires, si les clients le souhaitent. Beaucoup de locaux hors saison connaissent le coin et savent exactement où aller. En été, nous sommes davantage sur une clientèle nationale qui a besoin d'être guidée sur le territoire."



À partir de 100 € les trois jours,
 en basse saison ; 140 € en haute saison.
 Plus d'informations sur Baskicamper.fr.
 @baskicamper64

LE JURANÇON DES VIGNES À LA CAVE

QUI NE CONNAÎT PAS LE CAVISTE WINE SHOP DU QUARTIER SAINT CHARLES, À BIARRITZ ? LE FONDATEUR, VINCENT DRUBAY, PROPOSE UNE SÉLECTION RAFFINÉE ET POINTUE DE PLUS DE 1 200 VINS, ENTRE GRANDES RARETÉS ET NOUVELLES PÉPITES. NOUS L'AVONS SUIVI DANS LES VIGNES DU JURANÇONS DE FRANCK LIHOUR, AU DOMAINE CASTÉRA.

Le jurançon reflète le Béarn, une région à forte identité, entre Pyrénées et océan, où le rugby, la montagne et l'épicurisme sont légion. C'est à Monein, fief du vignoble de Jurançon, que Franck Lihour a repris les rênes du domaine familial en 2014, 12 hectares de vignes perchées sur des coteaux à 300 mètres d'altitude. Après un BTS viticulture œnologie, Franck poursuit son parcours à travers plusieurs stages dans de grandes maisons, plusieurs vinifications en Californie,

Afrique du Sud, Bourgogne et Corse. Le jeune vigneron a également été caviste à Pau pendant deux ans, une expérience qui lui a permis de s'ouvrir sur des vins "qu'on ne rencontre pas forcément tous les jours". Sa curiosité affûtée, Franck rentre au pays "quand j'ai eu une idée plus précise des vins que je voulais faire. L'idée était de revenir et d'apporter ma pierre à l'édifice sans trahir les cinq générations précédentes. Mes parents ont compris où je voulais aller et m'ont laissé carte blanche".

suivre le travail de près. Les vins du jeune vigneron se veulent frais, élégants et gourmands. Dans le pur style jurançon. Des vins racés, puissants et de garde. Du jurançon sec équilibré, frais, gourmand et de caractère comme la cuvée Tauzy, qui allie puissance et finesse, ou le Domaine, moelleux dans toute sa gourmandise, croquant, équilibré et digeste, qui créent du plaisir et de grands moments de dégustation.

Et Vincent Drubay de Wine Shop ne s'est pas trompé en proposant parmi ses nombreuses références les bouteilles ensoleillées du Domaine Castéra. "J'ai connu les vins de Franck par un ami. Au magasin, nous sommes constamment en quête de nouveaux domaines qui franchissent des caps, nous manquons de jolis blancs du coin. Je suis allé rendre visite à Franck il y a un an et je suis tombé sous le charme de son travail, sa passion et sa sincérité. Ses vins sont locaux, bios et surtout très bons, tout ce que je cherchais ! Ce sont des blancs accessibles, avec peu de gras, aromatiques mais pas trop, secs mais pas sur l'acidité. On peut les boire sur du fromage, des poissons crus, à l'apéritif. Ce que j'ai tout de suite aimé chez Franck, c'est qu'il a su amener sa patte dans les vins, son style. Mais aussi, il reste toujours à l'affût des nouveautés, fait preuve de curiosité et goûte aux vins des autres." Et Franck, de conclure : "J'ai toujours été admiratif des vignerons chez qui on peut retrouver le cépage, l'appellation, le millésime et la patte du vinificateur." Et quelle patte ! ●

Le défi de Franck ? Faire des vins de gastronomie, de garde et représentatifs de leurs terroirs. Et surtout, passer toute la production du domaine en bio. "J'ai voulu prendre mon temps : acheter du matériel d'occasion, arrêter les désherbants chimiques. Mon père a vu que le projet était viable et que ce n'était pas juste une lubie !" Concrètement, la lutte contre les maladies de la vigne se fait grâce à des produits naturels (cuivre, soufre, huiles essentielles, tisanes de plantes...), les sols sont nourris avec du fumier, des roches, des préparations biodynamiques et plusieurs espèces différentes de plantes (céréales, légumineuses, crucifères). Les vendanges se font à la main et par tris successifs et les vinifications se veulent simples, sans levures exogènes mais avec le plus de précision possible. "J'ai ainsi pu faire évoluer les vins vers le style que je voulais. On ne cherche pas la standardisation mais quelque chose de beaucoup plus rare : la typicité. Ne pas forcer le temps, ne pas aller contre la nature. Juste, l'aiguiller de façon la plus naturelle possible vers des vins comme j'aime. Des vins frais, élégants et sans artifices."

Les premières cuvées de Franck ont rencontré un très bon accueil et ont commencé à prendre de plus en plus d'ampleur. Après une recommandation de la Revue du vin de France, magazine de référence du monde viticole, Franck compte aujourd'hui parmi les vinificateurs dont il faut

© Cyril Garrabos



Wine Shop : 14, rue de la Bergerie, à Biarritz (64).
Tél. : 05 59 24 71 87.
wineshopbiarritz@gmail.com
Wineshop-biarritz.fr

Domaine Castéra :
chemin de Castéra, quartier Uchaa, à Monein (64).
contact@domainecastera.fr
Domainecastera.fr

LIFESTYLE.



LES BONNES ONDES DU MASSAGE CORÉEN

Besoin de vous détendre avant un rendez-vous professionnel, après une réunion ou pendant votre pause déjeuner ? Malika Guillemain, praticienne en massages bien-être et sportif, propose la relaxation coréenne sur votre lieu de travail. Séance de 15 à 40 minutes.

Pour se relaxer, il faut parfois pousser la porte d'un institut ; d'autres fois, c'est le praticien qui vient à vous. À votre domicile, mais aussi sur votre lieu de travail. Le concept a d'ailleurs le vent en poupe : s'effectuant habillé sur un tapis, la relaxation coréenne s'adapte facilement au monde du travail. Un petit tapis, et c'est parti !

Peu connue en France (et pourtant si efficace), cette technique de massage originaire du Pays du Matin calme était anciennement pratiquée au retour du travail dans les champs, pour soulager le travailleur. "Le praticien alterne manœuvres douces et toniques allant des pieds à la tête pour permettre une détente du corps et du mental", résume Malika, qui se déplace avec tout le matériel nécessaire. Son sac est léger : tapis, futa, enceinte pour diffuser sa playlist musicale.

Dans le massage coréen, ni huile ni pression. Effectuée au rythme de la respiration, la pratique repose sur certains principes essentiels : les étirements (bras, jambes et nuque), les ouvertures (mobilisations des hanches, des pieds) et les vibrations ou ondulations – semblables au

mouvement des vagues –, caractéristiques de cette relaxation : "Faire vibrer les différentes parties du corps favorise le lâcher prise, provoque un relâchement musculaire profond, l'évacuation des émotions négatives et libère le souffle."

Ce n'est pas tout : la relaxation coréenne agit sur la récupération sportive, la qualité du sommeil, la fatigue chronique, la migraine, la spasmophilie. Au travail, vous constaterez un regain de concentration, d'énergie ou encore d'efficacité. ●

Plus d'informations
auprès de Malika Massages : 06 01 19 48 76.
@malika.massages
À partir de 20 € les 15 minutes.

D'autres adresses en région
Fabien Dupuy : 06 10 99 48 05.
(pratique également le massage amma
assis en entreprise).
Hélène Alonso : 06 72 59 57 40.
(praticienne et formatrice).

LA LOCATION DE COUCHES LAVABLES POUR BÉBÉ IL FALLAIT Y PENSER!

UN BÉBÉ, DE SA NAISSANCE À L'ACQUISITION DE LA PROPRETÉ, UTILISERA ENTRE 4 000 ET 5 000 COUCHES, SOIT 1 TONNE DE DÉCHETS! FACE À CE CONSTAT, CLAIRE ELISSALDE A DÉCIDÉ EN 2020 DE FACILITER LA PARENTALITÉ ÉCORESPONSABLE AVEC UN SERVICE DE LOCATION ET NETTOYAGE DE COUCHES LAVABLES. L'ENTREPRISE NINI GARBI ("BÉBÉ PROPRE", EN BASQUE) EST NÉE.



© Nini Garbi

Fille d'enseignants, Claire passe son enfance aux quatre coins du monde, entre le Mexique, le Venezuela et le Maroc. Originaire du Pays basque, elle y pose ses valises pour des études de relations internationales, puis un Master 1 de développement durable à Pau et un Master 2 de management international à Bayonne. Après des postes de management dans le nettoyage puis de gérante au Grand Frais de Biarritz, Claire donne naissance à sa fille, en 2019. Elle souhaite alors allier parentalité et écoresponsabilité avant tout pour le bien-être de son bébé: *"Je voulais faire correspondre ma vie de maman avec mes convictions profondes, et bien faire les choses. Après m'être renseignée sur la composition des couches jetables, je me suis rendu compte que la plupart comportaient beaucoup de substances chimiques, auxquelles je ne voulais surtout pas exposer ma fille dès sa naissance."*

Également soucieuse d'adopter une démarche zéro déchet, Claire commence à s'intéresser aux couches lavables, *"malgré les réticences premières du papa!"*. Pour pouvoir les tester sans prendre de risque, Claire trouve un service de location de couches lavables, basé à Paris. Conquise par le procédé, la jeune maman décide de passer le cap de l'achat. Mais la reprise du travail et le manque de temps et d'organisation que cela peut impliquer découragent presque Claire, qui s'accroche pourtant à ses convictions: *"Je trouvais que c'était dommage d'arrêter par manque de temps. L'idée de monter ma propre entreprise de location de couches lavables, avec en option un service de nettoyage, a alors germé."*

LE LANCEMENT DE NINI GARBI

En décembre 2020, Claire quitte son emploi chez Grand Frais et se lance dans l'aventure de l'entrepreneuriat. Pendant un an, elle peaufine son business model et crée Nini Garbi, *"un site d'e-commerce avec un abonnement illimité et sans engagement à la location de couches lavables et un système de facturation mensuelle. L'abonnement comprend un kit avec 8 couches, 40 absorbants, 100 voiles jetables en cellulose et 1 sac hermétique. Ainsi qu'une culotte de la taille au-dessus, dès que bébé grandit"*. Et si tout se passe en ligne, Claire gère également le service client, en direct.

Le principal défi de la jeune maman? La pédagogie! *"La vraie difficulté est de faire connaître et accepter les couches lavables au grand public, souvent réfractaire."* Après avoir testé plusieurs marques sur le marché français, Claire travaille aujourd'hui en partenariat avec les couches Hamac, composées d'un insert en microfibres avec une face en micropolaire pour un effet bébé au sec. La culotte est dotée d'un hamac en polyuréthane pour l'imperméabilité dans lequel on place les inserts lavables, ainsi que d'un voile jetable en cellulose (pour les selles). L'extérieur de la culotte est en microfibres et élasthanne, pour un effet stretch sans marquer bébé. Les couches lavables Hamac peuvent être utilisées dès leur naissance, ils existent en plusieurs tailles, qui s'adaptent au mieux à la morphologie de bébé: S (4-8 kg) M (6-12 kg) L (9-17 kg) et XL (14-21 kg). Et pour la grande étape de l'apprentissage de la propreté, des culottes qui s'enfilent sont disponibles en 2-4 ans (12-18 kg) et en 4-6 ans (15-23 kg).

DES IDÉES PLEIN LA TÊTE

Pour les Basques et les sud-landais, une option de nettoyage des couches est également disponible. Claire récupère directement chez le client les inserts lavables sales dans un sac hermétique préalablement fourni, et les échange contre des inserts propres. Les clients gardent la culotte et la lavent en machine avec le reste du linge familial.

Et pour aller encore plus loin dans sa démarche éthique et écoresponsable, la jeune maman propose également une sélection de produits et accessoires locaux pour maman et bébé. *"Je voulais mettre en valeur l'artisanat local pour les enfants, j'ai ainsi déniché des créateurs et créatrices du coin en complément de la location de couches."* Du savon sans huiles essentielles élaboré à Messanges aux lingettes lavables confectionnées à Bustince-Iriberry... en passant par des layettes fait main fabriquées à Ahetze, Claire partage ses découvertes au fil de son aventure. Mais pas seulement. Claire multiplie les projets. *"Cette année, je vais me lancer dans la formation pour les professionnels de la petite enfance pour démocratiser la couche lavable. J'ai aussi envie d'organiser des ateliers de sensibilisation aux déchets, de développer d'autres services pour les parents, afin de leur permettre de vivre au mieux leur parentalité de manière écoresponsable!"* L'aventure ne fait que commencer. ●

À partir de 28 €/mois.
Ninigarbi.com



NAGER DANS L'Océan Sereinement

AFFRONTER LES VAGUES DE L'ATLANTIQUE, CONNAÎTRE LES DANGERS DE L'Océan, ANTICIPER LES MARÉES N'EST PAS TOUJOURS DE TOUT REPOS. POUR RESTER SEREIN DANS L'EAU À L'APPROCHE DE LA SAISON ESTIVALE, AURÉLIE BOURGETEAU ET SÉBASTIEN HERVÉ DE POSITIVE COACHING NOUS LIVRENT QUELQUES CONSEILS AVISÉS.



Le bodysurf pour tous les niveaux

La base : "Savoir où prendre les vagues ! Et plus précisément, trouver un endroit où il y a un plateau, sans trou ni courant, où on a pied, pour commencer dans les meilleures conditions à prendre les mousses de bord."

Quelques exercices à tester : "L'idéal est de partir directement avec de l'eau au niveau de la taille, et dès qu'une mousse arrive dans notre dos, s'élancer dans la vague, position allongée, tête rentrée, bras devant."

Les spots : "Toutes les plages à marée basse avec un plateau où on a pied assez loin sont idéales. L'intérêt d'y aller à marée basse, est qu'on a le temps de voir la vague arriver."

Les meilleurs spots : la Côte des Basques, Hendaye (assez protégé), La Grande Plage, à Biarritz... Attention aux rochers ! (Guéthary, Bidart)

Le petit + : "Une fois qu'on est à l'aise dans l'eau, il faut essayer de tenir la vague : pour cela, on garde la tête le plus longtemps possible dans l'eau sans respirer."



Le crawl pour aller plus loin

La base : "Première étape : apprendre à respirer ! Souvent, les débutants bloquent leur respiration quand ils ont la tête dans l'eau et, lorsqu'ils veulent respirer, ils sont obligés d'expirer et d'inspirer. Ils s'essouffent très vite. La technique ? Apprendre à expirer dans l'eau. Et se rappeler que l'on peut apprendre ou se perfectionner en natation à tout âge !"

Quelques exercices à tester : Position "en flèche" : menton à la poitrine, regard vers le fond, bras étendus derrière la tête, mains superposées. Tapez des pieds, soufflez dans l'eau, et sortez la tête pour inspirer hors de l'eau. Position de la vrille : on part en position de flèche sur le ventre en tapant des pieds, et dès qu'on a besoin de respirer, on se retourne sur le dos avec les bras le long du corps pour prendre une inspiration.

Les spots : le lac d'Hossegor (attention, au fort coefficient : ne pas trop s'approcher de la passe), la baie de Saint-Jean-de-Luz, le Port-Vieux à Biarritz (quand il n'y a pas trop de houle, piscine naturelle sans vague).

Le petit + : "Cette année, les drapeaux vont évoluer : de triangulaires, ils passent à rectangulaires. En bord de plage, la couleur des drapeaux qui annoncent les conditions de baignade ne change pas : vert, jaune, rouge et violet en cas de pollution. En revanche, des nouveaux codes couleur apparaissent. Des drapeaux rouges et jaunes remplacent désormais les flammes bleues et délimitent la zone de nage. En ce qui concerne la pratique des sports nautiques, les surfeurs devront s'y adonner à l'extérieur des drapeaux à damier."

10 points de vigilance à retenir

- 1/ Se baigner entre les drapeaux, pendant les heures de surveillance.
- 2/ Se baigner où il y a des plateaux, rester où on a pied.
- 3/ Privilégier les endroits où il y a du monde : ne pas se baigner en solitaire.
- 4/ L'été, faire attention aux chocs thermiques.
- 5/ Avoir une certaine condition physique pour nager dans l'océan.
- 6/ Ne jamais négliger les dangers de l'océan.
- 7/ Avoir toujours l'œil sur ses enfants.
- 8/ Ne pas se surestimer, ne pas prendre de risques inutiles.
- 9/ Pour les nageurs du large, toujours avoir sa bouée de sécurité.
- 10/ Apprendre à nager à ses enfants à partir de 5 ans.

LES SITES ET
APPLICATIONS À
REGARDER AVANT
CHAQUE
SORTIE

LES APPLIS

Yadusurf : pour savoir la hauteur des vagues, la force de vent, la météo, les coefficients ou encore les horaires de marée.

Infoplages : pour connaître la qualité de l'eau et la couleur des drapeaux en temps réel.

LES SITES

Cotedesbasques.io : toute l'info sur la célèbre plage biarrote.

Magicseaweed.com : un site costaud sur les conditions météo.

Surf-report.com : le chouchou des surfeurs. Webcam, conditions sur le spot, etc.

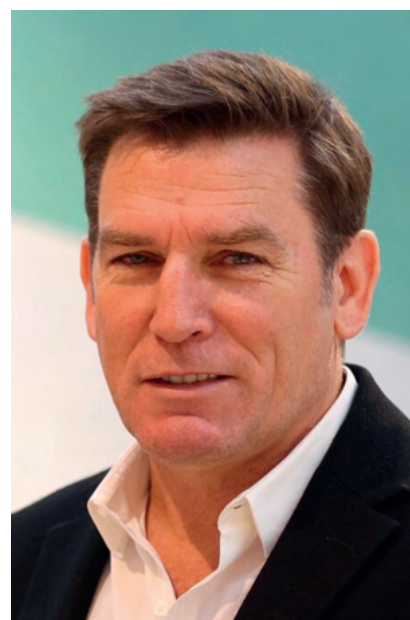
CONTACTS

Positive Coaching (Sauvetage) : Positivecoaching.fr

Tél. : 06 22 18 52 00 ou 06 22 73 49 85.

PORTRAITS DE RÉSIDENTS

AU CONNECTEUR, NOUS SOMMES CONVAINCUS QUE L'INNOVATION TIRE SA FORCE DE LA PLURALITÉ DES SECTEURS D'ACTIVITÉ PRÉSENTS. ET LES NOUVEAUX RÉSIDENTS DE CE DERNIER TRIMESTRE VIENNENT UNE FOIS DE PLUS CONFIRMER CE CONSTAT. WELCOME!



LAURENT DESMAS, D'OLEEN *Le courtage simple, puissant et collaboratif*

Oleen est un mouvement collaboratif BtoB dans le secteur du crédit immobilier, doté d'une plateforme technologique puissante et d'un concept permettant aux indépendants de développer à la fois leur production personnelle, mais également leur propre réseau au travers du mentoring. "Nous construisons des outils solides pour simplifier le quotidien des mandataires, qu'ils puissent se concentrer sur l'accompagnement de leurs clients plutôt que sur l'administratif, que les conditions bancaires soient mutualisées et que les montages soient optimisés en fonction des caractéristiques de leurs clients. Bien plus qu'un réseau, Oleen est un mouvement collaboratif basé sur le mentoring pour permettre à chacun de bénéficier de l'expérience de tous et de se constituer 'un fonds de commerce' par l'effet démultiplicateur du collectif", explique Laurent Desmas. Et si ce dernier a souhaité s'installer au Connecteur, c'est parce que le lieu est "à l'image de l'entreprise, avec des valeurs communes: flexibilité, connectivité, évolution, autonomie, liberté, ouverture d'esprit et bienveillance. On s'y sent bien pour évoluer et travailler".

Le coup de ♥ Connecteur de Laurent:
"L'atmosphère qui y règne: j'adore marcher en travaillant. Je me balade entre les étages, sur les coursives, je me sens bien partout en fonction des moments de la journée ou de mon humeur."

ERMANCE TECHNOLOGIES *Des drones destinés au secours en mer*

Installé sur la côte basque, Gilles Delavault s'intéresse depuis longtemps aux problématiques du sauvetage en mer. "Dans la région, les baïnes (des cuvettes profondes, encadrées par des bancs de sable, ndlr) sont traîtres et les vagues dangereuses, des vies peuvent être sauvées si nous intervenons plus rapidement lorsque les plages ne sont plus surveillées", explique-t-il. Sa solution? Un drone semi-automatisé, doté d'une interface intuitive et équipé d'une bouée auto-gonflante. L'objectif est de profiter de la rapidité du drone pour lever un doute, rassurer une personne en difficulté, la localiser et lui fournir une bouée. "Le drone sera accessible dans des postes MNS, des véhicules de premiers secours et des points relais, à l'instar des défibrillateurs en accès libre" et se destine à être utilisé par tout un chacun, en dehors de la période estivale et des zones surveillées, pour le moment. "Des communes du Pays basque et du sud des Landes sont intéressées pour une mise à disposition des drones, les MNS superviseront leur utilisation. Ce test grandeur nature, nous permettra de lancer la commercialisation", ajoute Gilles. Accompagné par le Village by CA Biarritz, ce dernier a également rejoint le Connecteur: "Le lieu est extraordinaire, le bâtiment moderne et neuf est très agréable, c'est une totale réussite."

Le coup de ♥ Connecteur de Gilles:
"La convivialité générale! J'ai déjà amené des investisseurs ici, ça en jette, et le rooftop est exceptionnel!"

Ermance-tech.com



ATELIER EB *Architecte de votre intériorité*

"Enfant, j'ai beaucoup navigué. Mes parents possédaient un voilier et, avec mon frère, nous partagions une cabine où chaque chose avait sa place. J'ai vite compris l'importance de la notion d'espace et de son respect pour bien vivre ensemble. À terre, je construisais des cabanes: ma vocation d'architecte est sûrement née de cette fascination de créer un véritable cocon, quel que soit l'endroit où je me trouvais." Adulte, riche d'expériences inspirantes au fil de ses voyages à l'étranger, Émilie Barbé aide particuliers et professionnels à façonner l'intérieur de leur rêve, pour en faire un puissant outil de développement personnel et collectif, au service de l'épanouissement et du vivre ensemble. Pour cela, elle s'appuie sur le "human design", un outil d'exploration de soi, afin de mettre en lumière notre mécanique énergétique (la manière dont nous nous ressourçons), en interaction avec notre environnement (à la maison ou au travail) et analyser l'impact que celui-ci a sur nous, ainsi que celui que nous avons sur lui. C'est donc tout naturellement qu'Émilie a choisi le Connecteur pour s'installer. "Dès que j'ai entendu parler du lieu, je me suis très vite positionnée: le bâtiment est incroyable, conçu pour que les gens se rencontrent, échangent et partagent."

Le coup de ♥ Connecteur d'Émilie:
"Regarder la lumière se diffuser au fil des mois, qui crée des motifs différents selon le moment de la journée. C'est fascinant, parce que ce n'est jamais pareil!"

Ateliereb.fr



OCÉANS SANS FRONTIÈRES *Favoriser les initiatives en faveur de l'océan*

L'association Océans Sans Frontières a pour objet le recensement et la valorisation des initiatives individuelles, publiques ou privées en faveur des mers et océans. "En matière de surf et de sports de glisse, la côte basque a déjà un long passif événementiel. Mais en ce qui concerne l'océan en général, nous trouvions qu'il y avait un vide sur la communication globale des initiatives locales, alors que, depuis des siècles, la région est dotée d'un passé maritime très riche, et que de nouveaux acteurs se révèlent en termes de recherche, d'innovation et de pédagogie", explique Franck Ramos, responsable de l'association. "Nous avons imaginé un portail qui recense les activités de chacun, véritable lien entre toutes les initiatives existantes et qui permettrait de communiquer sans parti pris sur les uns et les autres, du moment que cela apporte un plus à la protection des océans." En parallèle, Océans Sans Frontières organise au Connecteur, le 8 juin prochain "H2Océans", un événement qui a pour objectif de sensibiliser le plus large public à une meilleure gestion des océans et de leurs ressources. Installé au Connecteur, Franck a "flashé sur le bâtiment et le concept. J'étais l'un des premiers à candidater pour bénéficier d'un bureau, un an avant qu'il ouvre!"

Le coup de ♥ Connecteur de Franck:
"L'Atrium! Quand j'ai vu le dessin à l'époque, j'ai dit 'waouh'! Et le coucher de soleil depuis le rooftop... magique!"

Oceanssansfrontieres.com



GAGNANT-GAGNANT POUR ENTREPRISES ET SALARIÉS

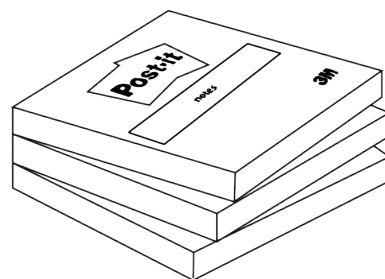
Pour les salariés, l'intrapreneuriat peut devenir un moteur et redonner de la motivation dans un job qui commence à lasser. Il permet de développer et valoriser ses compétences ou encore de s'épanouir en entreprenant – presque – sans risques. Du côté de l'entreprise, de multiples raisons peuvent inciter à favoriser l'intrapreneuriat. Raphaël Thobie s'en souvient, alors qu'il était chez Thalès : *"Quand on a vu l'intérêt que cela apportait à l'entreprise, avec trois de mes collègues, on a décidé de lancer une communauté d'intrapreneurs, en mode start-up interne."*

On assiste alors à la création d'une entreprise au sein même d'une société, la première servant les intérêts de la seconde. En permettant à ses meilleurs profils de s'épanouir dans la conduite d'un projet, la démarche intrapreneuriale fidélise ses talents. La productivité se voit boostée par les solutions proposées par les intrapreneurs, leur montée en compétences et la place accordée à l'innovation. Enfin, la valorisation de l'intrapreneuriat dynamise sa marque employeur en donnant une image attractive et moderne de l'entreprise auprès de candidats à l'emploi motivés et créatifs.

MENER UN PROJET D'INTRAPRENEURIAT

Une fois son idée claire et bien définie, l'intrapreneur doit proposer une ébauche à son manager ou à la direction de l'innovation de sa boîte et, surtout, s'entourer de toutes les ressources pour l'accompagner dans son projet. Les questions à se poser sont les mêmes que pour un entrepreneur : à quel problème répond ma solution ? Quelle est sa cible (clients, prospects, salariés) ? Comment la mettre en place ? *"Il faut savoir vendre son projet en interne, convaincre. Au début, l'intrapreneur peut se sentir un peu seul"*, reconnaît Raphaël Thobie. Il ne faut pas compter ses heures, réussir à créer de l'adhésion autour de son projet et aller le présenter en haut lieu pour obtenir des moyens de le développer. L'entreprise, si elle est convaincue, pourra alors soutenir la démarche pour mener le projet en interne en lançant un programme d'intrapreneuriat. Sinon, elle abandonnera l'idée. L'intrapreneur peut alors décider, s'il est motivé, de se lancer de son côté et de quitter son entreprise pour lancer sa propre boîte. Mettre en place le changement et faire bouger les choses, tels sont les défis de l'intrapreneur face à une organisation parfois très en silos. L'audace et la motivation devront être ses maîtres-mots. ●

*Les produits célèbres
imaginés par des intrapreneurs*



• Le Post-it

Fruit de l'inventivité d'Arthur Fry, alors employé de la société 3M et qui, suite à cette première expérience, valorisera la créativité de ses salariés en leur permettant de consacrer une partie de leur temps de travail à d'autres activités. Quelques années plus tard, un jeune assistant de laboratoire, qui produisait du papier de verre, développera le célèbre Scotch.



• Gmail et Google Maps

Des applications créées après que Google ait permis à ses salariés de s'octroyer 20 % de leur temps pour explorer de nouveaux projets.



• La "Twingo"

Imaginée et développée en interne par une petite équipe d'ingénieurs du groupe Renault.

TEST SALARIÉ, FREELANCE, ENTREPRENEUR: QUEL STATUT ME CORRESPOND LE MIEUX?

LE MONDE DU TRAVAIL ÉVOLUE DE PLUS EN PLUS VERS L'INDÉPENDANCE ET, NOMBREUX SONT CEUX QUI SOUHAITENT SE LIBÉRER DES CONTRAINTES D'UNE ACTIVITÉ SALARIÉE TRADITIONNELLE. CETTE AUTONOMIE EST-ELLE RÉALISABLE POUR TOUS ? EST-IL SI SIMPLE DE PASSER DE FREELANCE À CHEF D'ENTREPRISE OU DE SALARIÉ À FREELANCE ? ON VOUS AIDE À Y VOIR PLUS CLAIR AVEC CE TEST.



À QUOI RESSEMBLENT VOS SAMEDIS MATIN ?

A/ Le réveil sonne, vous filez prendre une douche, enchaînez sur un café au marché et vérifiez la marée pour surfer. Il est 10 heures tapantes, vous entamez votre troisième activité.

B/ Jamais, au grand jamais, de réveil le samedi. Le week-end, c'est sacré et il n'est pas question de changer votre routine si bien huilée.

C/ Direction votre petit libraire de quartier, vous avez commandé un très bon bouquin sur la cyber sécurité qu'il vous tarde de bouquiner... Le reste attendra.

VOUS EN ÊTES OÙ, CÔTÉ ADMINISTRATIF ?

A/ Pas de bol, vous êtes partis en vacances le mois dernier et avez enchaîné les week-ends à votre retour... Du coup, un petit tas de papiers attend sagement son ouverture dans l'entrée.

B/ Tous les mois, vous dédiez un jour du week-end pour vous en occuper et prévenez vos amis de votre activité, trois semaines avant. Tout un programme.

C/ Aussitôt reçu, aussitôt ouvert, votre courrier ne traîne jamais. Vous avez même un porte-documents dédié dans la voiture... en attendant de les ranger dans le classeur à onglets.

SAVOIR DIRE “NON”

JEAN-PAUL SARTRE ÉCRIVAIT “ÊTRE LIBRE, C’EST SAVOIR DIRE NON”. QUELLES SONT RÉELLEMENT LES CRAINTES DERRIÈRE CES TROIS LETTRES ? LA PEUR D’ÊTRE MAL VU, MAL AIMÉ OU CELLE DE L’AUTORITÉ... HEUREUSEMENT, S’AFFIRMER S’APPREND LORSQUE L’ON CONNAÎT SES LIMITES.

Vous avez tendance à toujours accepter de rendre service, quitte à travailler le week-end de temps en temps pour arranger tout le monde ? Comme beaucoup, vous craignez le jugement de l’autre. Le problème : il y a des chances que vous finissiez surchargé de travail, frustré, en colère... voire, que vous terminiez l’année en burn-out. Et si vous n’aviez aucun mal à dire “non” lorsque vous étiez enfant, pour-quoi, en grandissant, il semble parfois si difficile de le verbaliser ?

“Il y a quelques années, j’ai annoncé à mon fils de 7 ans que je ne pouvais pas l’accompagner à une sortie scolaire car je devais animer une formation en entreprise sur le thème ‘savoir dire non’, commente Myriam Lafaille, coach de carrière et praticienne narrative. Il m’a regardée avec des yeux écarquillés et m’a proposé la chose suivante : ‘Tu n’as qu’à leur demander 300 € chacun, ils vont te dire non, tu leur dis ‘Bravo, vous avez réussi’ et tu viens à ma sortie ?’”

Sa réponse illustre deux choses : pour un enfant, les priorités sont très claires (la sortie scolaire est plus importante que tout) et la notion d’enjeu commence à se forger (à 7 ans, la notion d’argent est présente). En grandissant, les situations se complexifient car les défis, plus nombreux, s’en mêlent, et nous avons une fâcheuse tendance à les compliquer : “Il y a plus d’enjeux et moins de jeux.” Cela nous éloigne de nos besoins fondamentaux qui s’effacent au profit des besoins de notre environnement qui, eux, s’expriment avec force.

DIRE “NON”, C’EST GAGNER EN CONFIANCE

En entreprise, comme partout, il est fondamental de connaître ses limites. Nous connaissons tous les risques pour la santé (physique, mentale) d’aller

durablement au-delà. Ce serait comme demander à un sportif de haut niveau d’être sans arrêt en compétition, sans échauffement, sans entraînement, sans récupération. Au travail, le mythe des ressources illimitées s’applique à plein tube dans une représentation de la performance individualisée, linéaire et sans arrêt croissante. Dire “non”, c’est aussi gagner en confiance, s’affirmer et montrer que l’on connaît ses limites.

Et si le lien de subordination qui régit la relation entre employeur et employé est l’un des piliers du Code du travail, c’est une question de pouvoir qui est à l’œuvre et le rapport est inégalitaire. C’est d’ailleurs là qu’apparaît une compétence fondamentale : notre capacité à parler de la réalité du travail et à contractualiser de manière détaillée les missions à accomplir. Dire non à tout serait contre-productif.

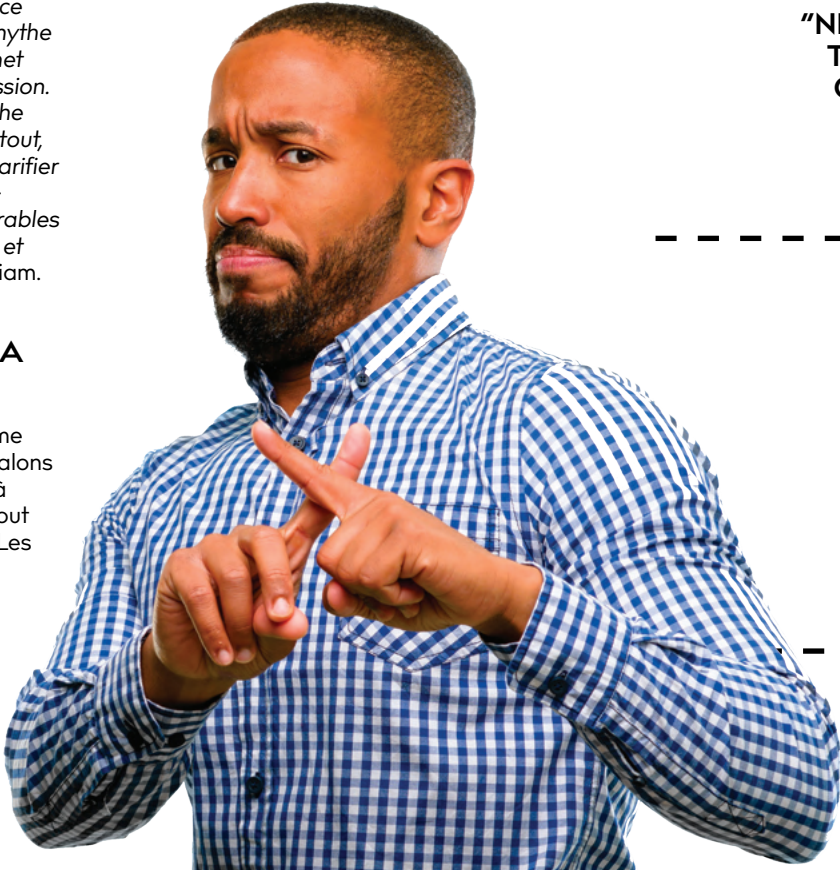
“Ce n’est pas chipoter que de demander : ‘Pour quand as-tu besoin de ce document ?’ Le flou entretient le mythe que tout est possible, le concret met sur la table les bases d’une discussion. On pourrait ainsi opposer au mythe de l’employé modèle qui dit oui à tout, l’employé capable d’exposer et clarifier avec son interlocuteur le but à atteindre (avec des éléments mesurables et spécifiques), les moyens requis et l’échéance précise”, explique Myriam.

PRENDRE LE TEMPS DE LA RÉFLEXION

Il ne s’agit pas de dire “non” comme une fin en soi puis de tourner les talons sans autre explication ! Il est tout à fait possible d’exprimer un refus tout en restant ouvert à la discussion. Les règles d’or ?

Avant de répondre par la négative, prenez le temps de réfléchir, quelques minutes ou quelques heures. Trouvez de bons arguments en apportant des éléments factuels. Par exemple :

“J’ai déjà beaucoup de dossiers en cours, je dois finaliser le dossier X avant demain et j’ai le projet Y à envoyer avant lundi, je ne suis donc pas en mesure de m’occuper de la tâche Z.”
Proposez des alternatives : accomplir la tâche demandée mais, en échange, que quelqu’un vous épaula. Ou bien aider pour une partie de la requête demandée, mais pas sa totalité. Quelle que soit la raison de votre refus, soyez toujours poli et diplomate ! ●



Coups de



Le “non” 30 millions d’amis

“NON, JE NE PEUX PAS T’ACCOMPAGNER À BEAUVAIS POUR LA RÉUNION CHSCT, MON CHAT A LE HOQUET.”

Le “non” mystérieux

“NON, JE N’AURAI PAS BOUCLÉ CE DOSSIER CE SOIR. POURQUOI ? PARCE QUE TU SAIS BIEN, BERNARD, LA VÉRITÉ EST AILLEURS...”

Le “non” poétique

“NON, MARTINE, JE NE POURRAI PAS ME RENDRE DISPONIBLE CE WEEK-END, CAR DIRE NON SANS DONNER LA RAISON, N’EST-CE PAS S’AFFIRMER DANS L’ÊTRE ? ALLEZ, BISOUS.”

Le “non” musical

“NON, NON, NON, NON, JE NE VEUX PAS PRENDRE L’AIR, NON, NON, NON, NON, JE NE VEUX PAS BOIRE UN VERRE, NON, NON, NON, NON, JE NE VEUX PAS L’OUBLIER.”

Le “non” polyglotte

“NEE. NEIN. VOTCH. EZ. NO. AWA. AG. BO. TE. UGUI. PO. CHA. C’EST TELLEMENT CHANTANT, TOUTES CES LANGUES, TU NE TROUVES PAS ?”

Le “non” éducation positive

“NON, MONSIEUR POURRON, JE NE POURRAI PAS REFAIRE EN UNE HEURE CE QUI M’EN A PRIS QUATRE, MAIS SI VOUS ÊTES SAGE, VOUS AUREZ DROIT À UN TOUR DE TOBOGGAN AU PARC !”

Le “non” aventurier

“ALLO ? NON, JE NE POURRAI PAS ÊTRE À L’HEURE POUR LA RÉU, JE VIENS DE DÉMÂTER SUR L’ADOUR !” (EN OPTION : DES BRUITS DE MOUETTE EN FOND SONORE.)

Le “non” fataliste

“À QUOI BON, CHANTAL ? LA PLANÈTE SE MEURT ET J’AI PERDU UNE CHAUSSETTE DANS MON LAVE-LINGE. ALORS NON, JE N’IRAI PAS CHERCHER DES DOSETTES SENSEO POUR LA RÉU DE 14 HEURES.”



6 CONSEILS ISSUS DE LA TECHNIQUE POMODORO PAR FRANCESCO CIRILLO



DÉCORTIQUER SON PLANNING

Il s'agit de diviser votre journée de travail ou votre plan de charge en diverses tâches. Et chaque tâche doit être réalisée selon la technique de Pomodoro.



CHOISIR LE BON MOMENT

Évitez d'utiliser la méthode Pomodoro pendant une journée entière ou si vous prévoyez plusieurs interruptions (appels téléphoniques, réunions, déplacements, etc.). Vous perdriez les bénéfices de la méthode.



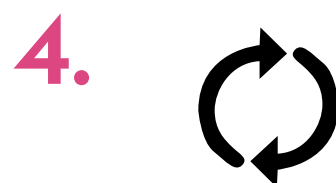
SE CONCENTRER SUR UNE TÂCHE

Vous devez absolument vous concentrer sur une seule tâche. Au risque de retomber tout droit dans les travers du syndrome de la déconcentration.



UTILISER LE MINUTEUR POMODORO

La technique repose sur l'utilisation d'un minuteur Pomodoro (tomate, en italien) permettant de respecter des périodes de 25 minutes. Si vous ne l'avez pas, le minuteur du smartphone fait aussi bien l'affaire !



SAVOIR REPREDRE À ZÉRO

Si vous êtes interrompus, redémarrez le minuteur à zéro. Sinon, la méthode perd de son sens.



FAIRE DES PAUSES

On ne le dit jamais assez : les pauses sont essentielles. Pratiquez une courte pause de 5 à 10 minutes toutes les 25 minutes, puis une pause plus longue tous les quatre pomodori.

TEST AU TRAVAIL, QUEL EST VOTRE RAPPORT AU TEMPS ?

IL SEMBLE QU'IL N'Y AIT JAMAIS ASSEZ DE TEMPS DANS UNE JOURNÉE DE TRAVAIL ! MAIS, PUISQUE NOUS AVONS TOUS LES MÊMES 24 HEURES, COMMENT SE FAIT-IL QUE CERTAINES PERSONNES OBTIENNENT TELLEMENT PLUS DE RÉSULTATS AVEC LEUR TEMPS QUE D'AUTRES ? ET VOUS, VOUS ÊTES PLUTÔT LARGE, CHARRETTE OU CONSTAMMENT DÉBORDÉ ? FAITES LE TEST !



JANVIER ET LA RÉDACTION DU FAMEUX MAIL DE BONNE ANNÉE POUR VOS CLIENTS/COLLÈGUES/PROSPECTS.

A/ Il est prêt, rédigé et bien rangé dans votre dossier "Modèles_mails_bonneannee", à côté de "Modèles_mails_réponseCV" et "Modèles_mails_rse"

B/ Le 31 janvier, vous vous rendez compte que rien n'a été envoyé, vous trouvez sur Instagram un GIF animé brillant que vous envoyez le 6 mars.

C/ 1er janvier, 8h30. Tout en sirotant votre macchiato, vous mettez 4 minutes à rédiger votre mail, avec une touche de personnalisation pour chaque destinataire.

UN DOSSIER À TRAITER EN URGENCE, QUELLE EST VOTRE PREMIÈRE RÉACTION ?

A/ L'urgence ? Même pas peur. Vous vivez constamment dans l'appréhension des urgences. Vous sortez votre kit magique (vitamines, sels minéraux, café) et vous êtes d'attaque.

B/ Aïe aïe aïe, oh là là, non non non ! Panique à bord ! Vous transpirez à grosses gouttes, récupérez le dossier tremblant et suffoquant et criez "pin-pon" dans le couloir.

C/ Vous terminez rapidement vos tâches de la journée, vous bloquez vos réseaux sociaux, mettez votre portable en mode avion et acceptez le défi avec plaisir.