

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : revue spécialisée
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses
<b>Band:</b>	3 (2011)
<b>Heft:</b>	4: Vie et mort en EMS : accompagner jusqu'au dernier souffle
 <b>Artikel:</b>	Rencontre avec Alfredo Papis, employé polyvalent et coureur de fond : "Le sport, c'est ma vie"
<b>Autor:</b>	Nicole, Anne-Marie
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-813871">https://doi.org/10.5169/seals-813871</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Santé et bien-être L'usage très doux pour tous les exercices

**Rencontre avec Alfredo Papis, employé polyvalent et coureur de fond**

## «Le sport, c'est ma vie»

Alfredo Papis est employé polyvalent au sein du service technique de l'EMS Les Charmettes, à Neuchâtel. Il aime son travail et le contact avec les résidents qu'il véhicule au gré des besoins. Mais ce qui le motive avant tout et le fait avancer, au propre comme au figuré, c'est la course à pied.

Anne-Marie Nicole

En ce lundi de septembre, Alfredo Papis nous accueille dans le hall d'entrée de l'EMS des Charmettes à Neuchâtel. Il vient à notre rencontre en traînant la jambe, le visage grimaçant et le sourire forcé, laissant deviner la douleur. Des collègues et des résidents l'interpellent, s'enquièrent de sa mésaventure, s'inquiètent de son état de santé.

D'une voix où pointe encore la déception, il raconte qu'il s'est élancé la veille pour sa dernière course de montagne importante de l'année, le Défi du Jubilé, à St-Maurice, en Valais. Au 45e kilomètre de ce trail qui en compte plus de 70, il a glissé sur la roche humide et fait une mauvaise chute, l'empêchant de finir son parcours et le privant de quelques uns des points de classification qu'il doit récolter pour pouvoir disputer l'Ultra-trail du Mont-Blanc, un parcours long de 100 kilomètres, et de 4'000 mètres de dénivelés.

### Chaque année, de nouveaux objectifs

«Le sport, c'est ma vie. C'est ce qui me permet d'affronter les aléas et les changements que me réserve l'existence.» Alfredo Papis s'est en effet frotté au judo, à la natation, au waterpolo, au squash, à la marche, au badminton... pas au rugby, cependant. Il a aussi testé les raquettes à neige et le ski de fond. Mais

ce qu'il aime par-dessus tout, c'est la course à pied. Il court depuis l'âge de 10 ans, sur le bitume dans un premier temps, puis aujourd'hui sur les sentiers escarpés et les traces abruptes des montagnes. Il compte à son actif la Course des cinq 4000 Sierre-Zinal (31 km), le Défi du Val de Travers (70 km) ou encore le Trail Verbier-St-Bernard (61 km). La liste n'est pas exhaustive... Et chaque année, il se fixe de nouveaux objectifs, plaçant la barre toujours un peu plus haut.

Alfredo Papis est né il y a 45 ans en Argentine, là où ses parents se sont installés après la guerre – son père est Tessinois, sa mère Italienne. A l'Université de Cordoba, sa ville natale, il décroche une licence en communication sociale, ce qui lui permet de lier les deux activités qui le passionnent : le journalisme et le sport. Il devient journaliste sportif et suit notamment les compétitions de sport automobile et l'athlétisme. Il travaille pour un programme quotidien à la radio et pour une émission de télévision hebdomadaire. Mais la crise économique et sociale qui sévit en Argentine au début des années 2000 l'incite à partir avec sa famille. «Je voulais offrir à mes enfants d'autres perspectives que les grandes incertitudes de l'Argentine.»

### Chaque année, il se fixe de nouveaux objectifs, plaçant la barre toujours plus haut.

### De Cordoba à Neuchâtel

Il s'installe à Montevideo, en Uruguay. Là, il touche à tout : il est tour à tour agent de sécurité, buraliste, concierge, marchand ambulant... Surtout, il continue de courir, des marathons et des triathlons. Puis en 2003, il rejoint la Suisse, le pays de ses aïeux – et le sien puisqu'il est double national – avec lequel il a toujours gardé des contacts grâce à son père. A Neuchâtel, tandis que ses enfants sont à l'école, il prend des cours de français pendant six mois. Après avoir effectué diverses tâches de service public dans le cadre d'un programme d'insertion professionnelle, il officie comme concierge dans une école secondaire,



Quand il n'est pas à l'EMS Les Charmettes, Alfredo Papis court par monts et par vaux.

Photo: amn

puis rejoint l'EMS Les Charmettes au printemps 2004, où il intègre l'équipe technique comme employé polyvalent. A ce titre, il assure le transport des résidents, qu'il accompagne aussi régulièrement en vacances, il s'occupe de l'entretien des véhicules de l'établissement, il aide aux travaux de jardinage sur les 25'000 mètres carrés de terrain autour du bâtiment, il se lance dans des activités de bricolage...

#### Un mode de vie

«La vie m'a lancé des défis : moi qui n'ai jamais aimé ni les langues, ni le bricolage, j'ai dû apprendre le français et à travailler de mes mains ! Et je continue d'apprendre tous les jours à bricoler, réparer, installer !» Alors que la reconnaissance de ses diplômes lui permettrait de travailler comme animateur socio-culturel, il ne changerait de travail pour rien au monde : «C'est une activité qui me permet d'être le plus souvent à l'extérieur, au grand air, de me dépenser physiquement.» S'il exerce un métier qu'il n'a pas vraiment choisi, il n'imagine pourtant pas recommencer aujourd'hui une formation de base. Autant dès lors voir les côtés positifs de son activité : «Je fais des découvertes magnifiques au contact des personnes âgées et j'aime l'effort physique dans mes activités professionnelles ; comme ça, je complète mon entraînement sportif !» Et pour ne pas en perdre une miette, d'ailleurs, il n'hésite pas à parcourir à vélo les 20 kilomètres qui séparent son domicile de son lieu de travail – à l'aller et au retour !

Alfredo Papis vit à Noirague. Et ce n'est pas le fruit du hasard. Après avoir foulé tout le canton de long en large – bord du lac y

compris – il a découvert la montagne. Ce petit village situé au bas du Val de Travers, à l'entrée des gorges de l'Areuse, était donc tout désigné. Il constitue le point de départ de nombreuses excursions, notamment la Via Ferrata du Tichodrome, qui longe la falaise au-dessus du village et alterne entre randonnée et escalade, et le fameux Sentier des 14 Contours. Ce tracé étroit qui grimpe en lacets serrés jusqu'au cirque rocheux du Creux du Van et qui essouffle tant de randonneurs, est quasiment devenu sa piste privée de petite mise en train matinale ! «Les marathons dans les villes ne m'attirent plus. J'aime la montagne, traverser des pâturages, être au contact de la nature.

C'est un véritable cadeau !»

Alfredo Papis a fait du sport son mode de vie. Il y trouve la vitalité et la motivation, des rêves et des sensations. «Il y a aussi dans la course de montagne une ambiance, un partage, une solidarité que je ne trouve pas ailleurs.» S'il se demande parfois ce qu'il fait là, à souffrir dans l'effort au milieu de la rocallie et des crevasses alors qu'il pourrait être tranquille chez lui, il

est toujours fier d'avoir été au bout de l'épreuve. Et comme pour certains sportifs de haut niveau, il semble condamné à faire du sport jusqu'à la fin de ses jours, lui a affirmé son médecin. Ce qui n'est pas pour lui déplaire.

Sa journée de travail tire à sa fin. De sa démarche incertaine, il va prendre congé de ses collègues au rez-de-chaussée, salut de la main les quelques résidents qui profitent des derniers rayons de soleil sur la terrasse. Il n'est pas question ce soir de grimper sur son vélo. Il va devoir panser ses blessures avant de repartir à l'assaut des montagnes pour de longues distances en solitaire. ●