

FRIGO N°4

De la fraîcheur dans un monde de brutes

Le SUMPPS
quésaco ?

Bernard Pontneau :

DEUX VISAGES
pour une réussite !

LES AMÉRICAINS
ont débarqué !

RECRUTEMENT
L'EMPLOI
au bout du clic

Belle
année
2019!

**RADIO
CAMPUS**

UN FRIGO ÇA SE REMPLIT !

Que tu sois salé ou sucré,
plats préparés ou plats maison,
fruits ou légumes, soda ou eau plate



**Toutes les étagères du frigo sont prêtes
à accueillir ta contribution**

Rendez-vous au marché

«des idées fraîches dans un monde de brutes»

place de la fac de lettres, étal 135, tous les jeudis de 14 à 16h.

Des producteurs d'idées seront présents !

COORDINATEUR DU MARCHÉ :

 Christian Garrabos 06 09 43 23 85

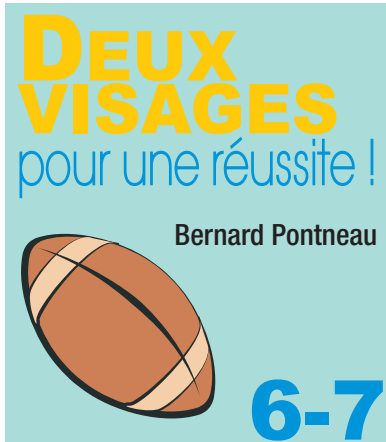


Numéro après numéro, Frigo affirme sa ligne éditoriale : celle d'un journal s'adressant aux étudiants, écrit par des étudiants. Mais là où l'exercice pourrait rester un peu convenu, elle fait humour potache et offre des plans de sorties, la rédaction de Frigo a mis délibérément un axe plus original et explore la vie étudiante paillaise par des chemins de traverses.

**Edi-
tos**

5

Interview



Radio campus



Halles



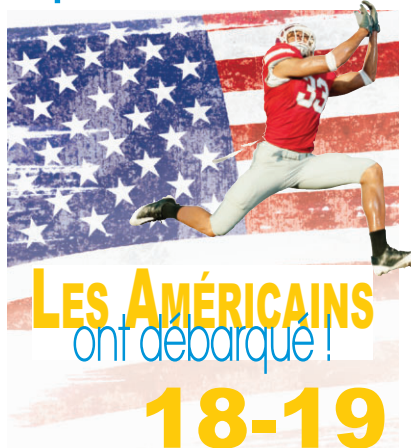
Vie pratique



Santé



Sports made in USA



Culture



Les sorties ciné



Horoscope



Université de Pau et Pays de l'Adour - Responsable de la publication : Sylvie Dagréou
Atelier d'écriture et coordination : Christian Garrabos
Rédaction : Elodie Gouraud, Lucien Lajara, Amélie Saffroy, Lola Boucher, Mathilde Hammann

Conception graphique et réalisation : Studio graphique Pyrénées-Presses © Studio Graphique

FRIGO, journal gratuit édité par l'Université de Pau et des Pays de l'Adour - Avenue de l'Université - 64012 Pau.

Imprimé par P.P. S.A. Imprimerie P.P. S.A. - ZI Berlanne 64160 Morlaas
Ne pas jeter sur la voie publique

Ce journal a été imprimé sur du papier 50g fabriqué en Allemagne, et produit en totalité à partir de fibre de récupération papier 100% recyclé - papier certifié PEFC 100% - FCBA/18-01719



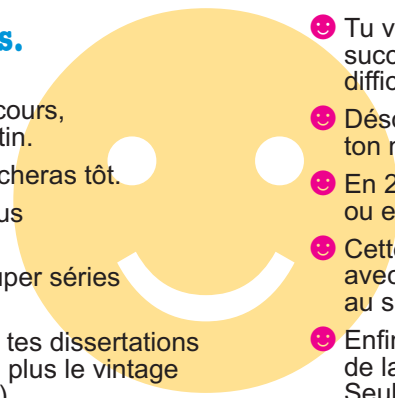
VŒUX 2019

De la part de toute la rédaction de
FRIGO
une très belle année 2019,
pleine de bonheur !

Si tu lis ces vœux cela signifie tout d'abord que tu as survécu aux fêtes de fin d'année avec ses excès de foie gras et ses interminables repas de famille. Mais aussi et surtout, tu es parvenu à bout des examens. Alors rien que pour ça félicitation !

**Pour cette année 2019, c'est sûr,
tu vas tenir tes bonnes résolutions.**

- ☺ Tout d'abord, tu ne manqueras plus un seul cours, même celui en amphî à 8 heures le lundi matin.
- ☺ Tu ne seras plus jamais fatigué car tu te coucheras tôt.
- ☺ Tu seras organisé et les retards ne seront plus qu'un lointain souvenir.
- ☺ Tu résisteras à l'appel de Netflix et de ses super séries en période de révision.
- ☺ Wikipédia ne sera plus ton meilleur ami pour tes dissertations car tu seras motivé pour ouvrir des livres (en plus le vintage est à la mode, raison de plus pour s'y mettre).
- ☺ Tu n'attendras plus le moment où les assiettes en carton sont ta seule solution pour continuer à manger à peu près normalement, car tu feras ta vaisselle ré-gu-liè-re-ment !



- ☺ Tu vaincras l'appel du jeudi soir auquel tu as trop souvent succombé par le passé et qui t'a valu des vendredis matin difficile à assumer.
- ☺ Désormais l'eau sera ta nouvelle bière et le jus d'orange ton nouveau Whisky.
- ☺ En 2019, tu mangeras équilibré, terminé les pâtes, les pâtes ou encore les pâtes, désormais c'est fruits et légumes.
- ☺ Cette année tes baskets de sports ne te regarderont plus avec dépit depuis ton placard, car tu es déterminé à te mettre au sport.
- ☺ Enfin en 2019, tu diras adieu aux Marseillais, aux Anges de la télé-réalité et autres programmes intellectuels. Seuls les documentaires sur Arte attireront ton attention.

Bon on rigole et entre nous on sait bien qu'on n'y arrivera pas vraiment. Et puis de toute façon le plus important c'est que tu sois heureux et épanoui.

■ Lola Boucher

12 manières

de souhaiter la Bonne Année

2 - HUMILITÉ

Mes amies et amis. En ce début année 2019, je vous souhaite de rester modestes et humbles, car si haut qu'on monte, on finit toujours par des cendres. Meilleurs vœux !

3 - POUR RIRE

Cette année j'ai pris la bonne résolution de rire de tout ! Pourquoi ? Par ce que le rire c'est comme les essuie-glaces... Ça ne stoppe pas la pluie, mais ça permet d'avancer.

4 - GRINÇANT

L'an dernier nous étions au bord du gouffre, cette année, mes amis, faisons un grand pas en avant... Bonne d'année pleine de surprises !

1 - HUMOUR

Je te souhaite tout ce que tu souhaites qu'on te souhaite, mais en beaucoup mieux ! Que la force soit avec toi !

5 - ÉGOCENTRÉ

Je te souhaite une magnifique année 2019. Je te conseille de continuer à fréquenter des gens fabuleux et exceptionnels. Alors en 2019, ne me perds pas de vue !

6 - PRÉTENTIEUX

« L'an dernier j'étais encore un peu prétentieux, cette année je suis parfait. »
Citation de Frédéric Dard

7 - PRÉVENANT

Meilleurs vœux de bonne année 2019... Et aussi pour 2020, comme ça, je prends de l'avance !

8 - FATALISTE

Rien ne peut arrêter le temps qui avance inéluctablement. Tout passe et s'efface. Bonne année quand même

9 - TEMPOREL

Que l'avenir soit plus fou que le passé, que le présent soit un cadeau de chaque jour pendant cette année nouvelle.

10 - COMPTABLE

Je te souhaite 12 mois de joie, 52 semaines de plaisir, 365 jours de succès, 8760 heures de santé, 525600 minutes de chance

11 - TENDRE

Que 2019 te soit belle, que le bonheur soit ton allié, le sourire soit ton invité et que la joie embellisse ton année

12 - CALCULATEUR

Je vous souhaite que cette année soit comme les maths : des amis à additionner, des ennemis à soustraire, des tristesses à diviser, du bonheur à multiplier.

■ Mathilde

En ce début d'année où il est de tradition de faire des vœux, que souhaiter à des étudiants ? Que vous souhaiter qui ne soit pas surfait ? Par exemple... De la curiosité et du désir, des désirs... de l'inspiration. Des plans sur la comète. Des contrées à explorer, de l'émerveillement. Des plages où lézarder, des pics à conquérir. Un job d'été de folie... De la lumière et de l'ombre. Des lueurs dans la nuit. Du soleil et... des moritos (avec modération), et... de la neige ou des vagues, et... des déserts et des amitiés... Des personnages à découvrir. Des étreintes. Des frissons et des moments de chaleur... L'envie de travailler et le temps pour buller... Bref, que tu sois toi-même !

■ C.G.

2019

Quatrième livraison

Conçu dans le cadre des ateliers hebdomadaires d'écriture journalistique.

Vous avez entre les mains la quatrième livraison du Frigo, conçu dans le cadre des ateliers hebdomadaires d'écriture journalistique d'Enfin jeudi, animés par l'association le Rêve et la plume. Numéro après numéro, Frigo affirme sa ligne éditoriale : celle d'un journal s'adressant aux étudiants, écrit par les étudiants. Mais là où l'exercice pourrait rester un peu convenu, entre humour potache et bons plans de sorties, la rédaction de Frigo choisit délibérément un axe plus original et explore la vie étudiante paloise par des chemins de traverse. Il faut sans doute y voir, de la part des étudiants, une appropriation de leur campus et de leur vie à Pau. Il y a de quoi s'en réjouir : être à l'aise dans sa vie d'étudiant-e,

c'est une condition indispensable à la réussite !

Ainsi vous trouverez, pêle-mêle, un reportage sur les halles de Pau... vues du côté du carreau des producteurs, le versant le moins médiatique du marché du samedi ; une exploration de la façon dont se pratiquent les sports américains dans l'agglomération, un interview de l'équipe de Radio Campus, ou encore celle d'un jeune retraité choisissant de revenir sur les bancs de la fac.

Au-delà des étudiants, Frigo n°4 séduira, j'en suis sûre, les lecteurs curieux de tous horizons !

Cela donnera peut-être même envie à certains de renouer avec leur vie étudiante ?

Pour ce qui me concerne, je m'en vais de ce pas tester quelques unes des « recettes bons plans » de la page 11 !

■ Sylvie Dagréou

Nouvelle génération

Cette année, la nouvelle génération de première année est celle de Parcoursup.

Ce système de sélection a fait parler de lui tout comme les réformes lycéennes et étudiantes contre lesquelles des mobilisations ont été fréquemment organisées. Pour ne rien arranger, l'accès à l'emploi préoccupe largement les étudiants à qui on fait ressentir la nécessité d'être qualifié, voire surqualifié pour une insertion professionnelle incertaine. Notre point de vue est celui des étudiants, de leurs préoccupations et des actualités qui rythment leur quotidien. Dans la course aux diplômes et à l'emploi, c'est avec une légèreté qui se veut rassurante que nous avons abordé la question du recrutement et ses nouvelles formes. Notre article dédié à ce sujet a pour premier objectif d'informer, de guider, d'éclairer ces jeunes de la génération connectée à utiliser leurs aptitudes technologiques pour se démarquer dans le monde du travail qui voit la montée du e-recrutement. À côté, la vie du campus ne cesse de se dynamiser et réserve encore de nombreuses opportunités à ces jeunes de se démarquer et de faire entendre leur voix à l'image de Radio Campus (pages 8 et 9). Ainsi, nous avons voulu pour ce numéro mettre en valeur les différentes initiatives de certains professionnels mais aussi des étudiants, encore trop méconnues. À l'image de cet atelier journalistique, le campus de l'UPPA propose un panel d'activités

ouvertes à tous ainsi que de nombreux services qui accompagnent et guident sans jamais porter de jugement. Parce que chaque étudiant est unique et mérite de se voir offrir la chance de le montrer, vous trouverez ici les clés d'une vie universitaire dynamique et épanouie. À l'image de ceux qui ont contribué à ce numéro, les sujets prônent une certaine diversité, alliant portrait (pages 12 et 13), recherche d'emploi (pages 14 et 15), alimentation (pages 10 et 11), médecine préventive (pages 16 et 17), sport (pages 18 et 19), art (page 21) et sorties événementielles (pages 22 et 23). De plus et comme pour les numéros précédents, nous nous sommes intéressés à une personnalité de notre belle agglomération paloise lors de notre entretien au coin du frigo avec le président de la Section Paloise (pages 6 et 7). Toute l'équipe a également joint ses meilleurs vœux dans ce premier numéro de 2019 avec une touche d'humour qui, nous l'espérons, apportera un peu de douceur et de détente. Parce que, bien que préoccupante par moment, la vie universitaire est loin d'être impitoyable, surtout pour un étudiant aguerri comme toi. Alors, respire un bon coup et profite de ce frigo ouvert, plein de bonnes choses et de belles promesses pour ton avenir. En espérant que tu trouveras ici la fraîcheur qui tient tête à ce monde de brutes, nous te souhaitons une belle année 2019 et une bonne lecture !

■ Amélie Saffroy



DEUX VISAGES

pour une réussite !

Bernard Pontneau a suivi les voies de la passion et du travail, Président de Varel Europe, société leader mondial dans son domaine, et de la Section Paloise rugby pro. Comment arrive-t-on à cette réussite ? Nous sommes allés recueillir ses impressions sur son parcours...

Comment devient-on président d'une société exportatrice et d'un club de rugby professionnel ?

Cela s'est fait progressivement. J'ai fait des études de physique, puis j'ai acquis des compétences dans le pétrole et je suis devenu président de Varel en 1999. Dans le cadre de ces fonctions, j'ai ensuite joué un rôle de partenaire au sein de la Section Paloise.

Même lors des plus mauvaises heures de la Section dans les années 2000, j'ai toujours gardé ma confiance dans le club. Après la relégation en Pro D2 en 2006, je me suis encore plus impliqué dans la vie du club jusqu'à en devenir président.

Quels souvenirs gardez-vous de la vie étudiante en général ?

C'était une autre époque. J'étais étudiant à la fin des années 70, une période d'insouciance, de liberté extraordinaire et une musique qui accompagnait cela. L'insouciance est créatrice, créatrice de bonheur, mais aussi d'idées et de mouvements positifs. À l'inverse, aujourd'hui j'ai le sentiment qu'on a beaucoup moins de liberté et qu'on se satisfait de cette situation. C'est dommage que la génération actuelle ne connaisse pas cette insouciance, même si elle était peut-être due au fait que ma génération avait moins peur de ne pas trouver de travail.

Vos études vous ont-elles aidé dans vos différentes activités ?

Elles m'ont servi par les connaissances techniques que j'ai acquises. Quand je suis arrivé à la présidence de «Varel», là, j'ai beaucoup appris sur le tas. Mais, d'un point de vue général, je n'ai pas eu besoin de faire de longues études pour savoir que lorsque des personnes vivent bien ensemble, au sein d'une entreprise, on peut leur en demander plus.

Quelles sont les qualités à avoir pour gérer de grosses entreprises ?

Pour réussir à bien gérer une entreprise, il faut des qualités de « leadership », une bonne concentration, surtout un soutien familial, car les responsabilités demandent beaucoup de disponibilité, de déplacements et d'abnégation dans le travail.

Concrètement, comment avez-vous fait ?

Avant tout, j'ai réussi à bien m'entourer et, au fil des années,

j'ai acquis des compétences accrues, de l'expérience, ce qui m'a permis de concilier les deux postes. Le plus dur a été d'assumer les impératifs liés à l'organisation du temps. L'activité de « Varel Europe » était essentiellement orientée vers l'international, je devais donc fréquemment me rendre à l'étranger. Il était difficile de bien organiser mon emploi du temps. Heureusement, ma santé ne m'a jamais fait défaut. J'ai toujours eu beaucoup d'énergie, une bonne récupération et surtout j'avais besoin de peu dormir !

Vous deviez pourtant gérer des choses différentes, entre une entreprise créatrice de produits et une association sportive ?

Effectivement, mais le sport professionnel est devenu de plus en plus ordonné, méthodique. Il y a maintenant dans la gestion d'une équipe et d'un club, une véritable dimension « scientifique ». Notre but est de mesurer, de paramétrer tous les aspects de l'activité sportive pour parvenir à un résultat efficace, comme dans une entreprise industrielle. Par exemple, lors des entraînements et des matchs les joueurs sont équipés de GPS qui permettent de vérifier leur état physique en temps réel et, ainsi, d'éviter les blessures musculaires, même si le facteur accidentogène du rugby et du sport de haut niveau ne peut être évité. On connaît exactement le niveau physique de tous les joueurs.

Comme dans une entreprise industrielle, il y a un paramètre aléatoire. La confiance des joueurs ou du groupe en général ne peut pas être mesurée de façon exacte. C'est pourtant ce qui fait la différence dans le sport de haut niveau en général. Bien sûr, c'est le rôle du manager sportif de gérer cet élément subjectif, mais comme dans toute entreprise industrielle on pratique le « reporting » (rapport d'activité selon un format pré déterminé) ce qui nous permet de trouver des méthodes, d'analyser les éléments, internes et externes, qui influent sur les performances des joueurs.

La passion des supporters peut influencer la vie de l'entreprise sportive ?

Oui, sur ce point-là c'est très différent par rapport à une société. Dans une société il y a le secret des murs, des méthodes de résolution des problèmes internes sans la pression d'un environnement extérieur. Mais, « gérer une entreprise sportive,

ce n'est pas comme vendre des Frigos ». Il faut à la fois, être à l'écoute des supporters, et savoir se refermer sur le groupe. Car la pression extérieure peut aggraver une période de mauvais résultats. À l'inverse, la passion peut parfois faire une grosse différence lors de certains matchs. Il faut donc contenir cet élément extérieur et l'inciter à nous soutenir.

Quels conseils donneriez-vous aux étudiants pour bien rentrer dans la vie active?

Il n'y a pas de conseil « miracle », toutefois, la réactivité, l'adaptabilité et la flexibilité sont des qualités essentielles pour bien réussir dans la vie active. L'implication dans ce qu'on fait est aussi primordiale, car même si on est dans des conditions difficiles on apprend quelque chose, et cet apprentissage permet de rebondir positivement. De même, la capacité à se remettre en question est importante. Personnellement je me suis toujours demandé « est-ce que j'ai une valeur ajoutée dans ce que je fais ? Si la réponse est « oui ! », cela permet d'avancer. Pour les étudiants qui seront amenés à occuper un poste à responsabilité, je leur conseillerai de faire attention aux réseaux sociaux. Et, surtout, si on est amené à travailler en équipe il ne faut pas exiger des autres ce que l'on ne s'applique pas à soi-même, il faut que la hiérarchie soit claire, mais que le fruit du travail soit aussi bien réparti.

En tant qu'employeur, qu'attendez-vous des étudiants qui viennent dans vos entreprises ?

J'attends d'eux qu'ils soient curieux ! Le défaut que l'on constate le plus est que les étudiants rentrent dans les entreprises avec beaucoup de certitudes sur les fonctions qu'ils vont occuper, notamment les étudiants des « business schools », mais les choses ne sont pas si simples.

SA Varel Europe

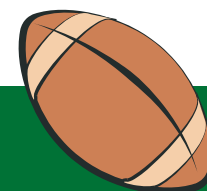
- Société spécialisée dans la conception et la production d'outils de forage pétrolier depuis 1995
- Son activité est essentiellement tournée vers l'export
- De 2001 à 2013, ses effectifs passent de 21 à 110 personnes sur les sites d'Ibos et de Pau
- En 2012, la société a réalisé sa meilleure année avec un chiffre d'affaires de 86 millions d'euros.

Bernard Pontneau

- Né en 1957 à Soustons
- Études de physique
- Décembre 1999 prend la présidence de « Varel Europe »
- 2006 entre au conseil d'administration de la Section Paloise Rugby Pro et devient président la même année
- La section devient championne de Pro D2 en 2015 et accède au top 14
- Depuis le 24 septembre 2018, Bernard Pontneau est aussi membre de l'Union des clubs professionnels de rugby, syndicat regroupant les clubs professionnels de Top 14 et de Pro D2

Lorsqu'un individu arrive dans une entreprise, il apporte un savoir qui lui est propre. Or, les chefs d'entreprises recherchent des personnes qui s'investissent dans la vie de l'entreprise pour apporter une valeur ajoutée grâce à leurs compétences. Cela passe par la conscience que les autres employés sont fiers de travailler pour cette entreprise. Il faut en quelque sorte vouloir partager cette passion avec les autres employés pour s'intégrer efficacement.

■ Lucien Lajara



Section paloise

- Association sportive créée en 1902 comprenant une vingtaine d'activités sportives différentes, pratiquées par 2483 licenciés.
- 1912, la Section adopte définitivement ses couleurs : vert et blanc
- 1928, 1946 et 1964, la Section est championne de France de rugby
- 1998, passage au professionnalisme, création de la SAOS Section Paloise Rugby Pro
- 2000, la Section remporte le Challenge européen
- En 2006, la Section est reléguée en Pro D2
- En 2015, la Section est championne de France de Pro D2 et remonte en Top14
- En 2018, Effectif global 90 salariés, 37 joueurs en contrat pro. Chiffre d'affaires de la SASP : 24,7 millions d'euros. Nombre moyen de spectateurs par match de Top 14 : 14 000 !

UNE RADIO ?

sur ton campus ?



RADIO

campus

C'est quoi Radio Campus Pau ? Où l'écouter ?

Sur internet, c'est une Web radio donc vous nous retrouvez sur le site radiocampuspau.fr !

Radio Campus Pau est une radio animée par des étudiants. Ils sont volontaires et c'est ouvert à tous. Ils assurent les rôles de journalistes et d'animateurs lors de différentes émissions programmées durant la semaine.

« Le rôle de RC Pau, nous dit son nouveau président Thomas Bellenoue (voir ci-dessous), est d'apporter quelque chose en plus aux étudiants.

Oui, vous retrouvez Radio Campus Pau sur le Web, radio animée par les étudiants, pour les étudiants...
Un Frigo numérique quoi !
Tout ce qu'il faut savoir...

La fac donne aux étudiants des connaissances, de la formation professionnelle, RC Pau est censée présenter aux étudiants un complément, au niveau de la culture, de l'événementiel, de tout ce qui touche à la vie étudiante en dehors des bouquins et des amphithéâtres. » Radio Campus Pau a débuté en 2013, à partir de Radio Escapade, créée à l'école de commerce (ESC Pau). Elle a été reprise et transformée en RC Pau et, en juin dernier, elle a déménagé de l'école de commerce pour s'établir au pôle associatif de L'UPPA. La maison de l'étudiant la soutient, et aide à améliorer la situation de l'association. « On n'avait plus de local, grâce à la maison de l'étudiant on a réussi à en retrouver un. Cela montre qu'on est bien accueilli par les acteurs de l'UPPA., confirme Thomas. » RC Pau, adhère bien sûr à Radio Cam-

pus France et à ses valeurs : comme expression médiatique et citoyenne de la jeunesse ; la mise en lumière des nouveaux talents français et étrangers dans tous les domaines d'activités ; le savoir-faire et le partage de connaissance en matière de production et de création radiophonique ; la proximité avec tout le tissu des acteurs et groupes d'acteurs locaux ; le lien direct avec le public, les contributeurs ou les simples auditeurs des radios ; l'accompagnement des projets de radios étudiantes, des jeunes bénévoles et des volontaires en service civique. En bref, Radio Campus France est un organisme destiné aux étudiants pour leur permettre de développer leur savoir-faire tout en contribuant à faire connaître leur ville aux étudiants.

Écoutez-les et allez les voir !



Les Radios Campus en bref et en chiffres

Première Radio Campus créée à Lille en 1969.

En 1996, regroupement des Radios Campus au sein du réseau IASTAR (International Association of Student Television And Radio).

21 ans plus tard, IASTAR est devenu Radio Campus France

Aujourd'hui, le réseau de diffusion est composé de 26 radios FM et de 3 « Web radios » émettant au cœur des centres urbains français. Ces différentes stations de radio sont rassemblées au sein d'une fédération (Radio campus France) et partagent des valeurs communes.

À LA DÉCOUVERTE de Radio Campus Pau

Que propose RC Pau et comment intervenir sur ses ondes ?
Nous avons posé ces questions à Thomas Bellenoue, son président,
diplômé d'une licence de sociologie à l'UPPA...

Quelles émissions proposez-vous ?

Il ya pas mal de nouveautés cette année. Je vais commencer par l'émission qui m'a fait venir à RC Pau, Burnout. Elle est partie d'une phrase que l'on entend trop souvent : « il n'y a rien à faire à Pau ». Ce n'est pas totalement vrai. Il y a des activités, le souci porte sur un problème de communication et le manque d'une véritable démarche pour se renseigner sur ces animations. Burnout veut donc faire découvrir ces petites « pépites oubliées » qu'il y a un peu partout dans le coin. On s'est déplacés dans de gros événements comme le « Pau animé game show », d'autres plus intimistes comme les « Djs set à la Fresh » et on a fait venir des artistes locaux comme « Waykopp », « Le Désordre »...

Une nouvelle émission s'est développée, Campus Mag. Elle a été créée par deux personnes. Une voulait animer une chronique sur les bonnes adresses à Pau, l'autre voulait faire une chronique sur le sport. Cela donne un Mag assez complet avec plusieurs rubriques qui abordent différents thèmes. Elle se développe bien, on commence à créer des partenariats avec des acteurs locaux.

Des émissions existent-elles depuis la création de RC Pau ?

Depuis le début non ! Les étudiants sont amenés à bouger, ainsi les émissions ne sont pas vouées à durer. Il y a eu des émissions emblématiques, mais elles n'ont pas survécu au départ de leur animateur. La plus vieille émission de RC Pau : « Love it loud » une émission sur le métal, animée par Spiegel. Radio Campus Pau connut un très bon début, de 2013 à 2015. L'association fonctionnait bien, elle a créé des contacts avec des acteurs locaux comme l'Ampli, la Centrifugeuse et en obtenant des accréditations pour quelques festivals comme Garorock.

Que s'est-il passé alors ?

Cela faisait 2 ans que le bureau n'était plus vraiment actif. L'association était en train de mourir. Cette année nous sommes plusieurs à vouloir un renouveau. Nous arrivons avec beaucoup de motivation, de projets, avec l'objectif de faire de RC Pau un élément incontournable de la vie étudiante, que les étudiants sachent ce qu'est RC Pau. C'est un média étudiant qui a vraiment un gros potentiel, le tout est de le développer.

Combien êtes-vous cette année ?

Nous sommes une vingtaine d'adhérents. Ceux qui présentent une émission, à peu près quinze et cinq/six adhérents vraiment actifs dans la vie de l'association.

Radio Campus Pau n'est pas connue ?

Très peu. J'ai passé 3 ans à la fac et je n'en avais jamais entendu parler. C'est un gros problème. Ce n'est pas normal qu'un média étudiant ne soit pas connu des étudiants. Un de nos objectifs principaux est de nous faire connaître.

Comment agir avec RC Pau ?

C'est très simple, tout le monde peut devenir adhérent sur simple demande, mais cela dépend ce vous voulez faire. On peut s'investir dans la vie de l'association, ou encore en présentant une émission. Pour ce dernier cas, il ne faut surtout pas avoir peur d'animer une émission, les nouveaux adhérents ne sont pas lâchés devant un micro sans accompagnement. L'association est aussi là pour accompagner des projets d'émission, pour aider à faire une émission qui tienne la route. C'est tout un travail. Il y a énormément de choses à faire. Nous avons besoin de tous les savoir-faire possibles. Venez nous voir !

■ Lucien Lajara





RETRAITÉ OUI mais à l'université

Michel Chantelard, jeune retraité de 65 ans et ancien cadre d'entreprise, a décidé de débiter une licence d'histoire cette année à l'université de Pau. Il nous explique pourquoi au cours d'un entretien très enjoué.

Pourquoi as-tu décidé de reprendre des études cette année ?

Tout d'abord, j'ai le temps. L'année dernière j'étais à l'UTLA (université du temps libre), mais ça ne me suffit pas en terme d'activité, j'ai besoin d'être occupé. Et puis j'aime apprendre des choses, j'attache de l'importance au savoir.

Pourquoi l'histoire ?

L'histoire ça a toujours été ma passion, la vie professionnelle m'a amené à faire tout à fait autre chose, mais maintenant que j'ai le temps je peux le consacrer à faire ce qui m'intéresse. J'ai toujours lu des livres sur l'histoire, mais nécessairement quand tu es en fac tu apprends beaucoup plus de choses que quand tu fais ça en amateur.

Quelles études as-tu suivies et quel métier exerçais-tu auparavant ?

J'ai eu mon bac en soixante-dix, ça doit te paraître la préhistoire ! J'ai fait une prépa HEC à Poitiers puis j'ai intégré l'ESSEC (école supérieure des sciences économique et commerciale) à Paris. Cela n'avait donc rigoureusement aucun rapport avec l'histoire. Quant à mon métier j'avais un cabinet de formation et de conseil en grande distribution sur Pau, avec des consultants basés un peu partout en France.

Comment s'est passée ton intégration avec les autres élèves ?

Il y a un certain frein de la part des autres élèves. Tout d'abord, ils ont du mal à me tutoyer. Après il y a une dizaine de personnes que je côtoie un peu plus, mais je reste à ma place. Par exemple, je ne vais pas aller à la soirée d'intégration, j'adore faire la fête, ce n'est pas un problème, mais je ne vais pas m'imposer, ce serait déplacé de ma part. Mais ce n'est que le début, les liens vont se créer tout seuls.

Reprendre le rythme des cours n'a pas été trop difficile ?

Je n'ai pas de contrainte d'exams, je suis auditeur libre, donc je passe du temps sur les matières qui m'intéressent. Je consacre énormément

de temps aux devoirs, ma femme me dit « tu es complètement fou ! ». Mais les recherches demandées m'intéressent, ça me fait plaisir de m'y investir et d'avoir une reconnaissance vis-à-vis du travail qui est fait.

Être sous la direction des professeurs n'est-il pas trop dur après avoir dirigé des personnes durant ta carrière ?

Ça ne me pose aucun problème, parce que ce n'est pas une question de statut mais de savoir. Ils ont un savoir qui est supérieur au mien donc je n'ai pas de problème d'ego là-dessus.

As-tu l'impression qu'ils se comportent différemment avec toi ?

Un petit peu, certains tutoient tout le monde sauf moi ou alors essayent de contourner le problème. Donc oui, j'ai un statut un peu spécial avec les professeurs, je discute souvent avec eux après les cours, mais c'est normal, je n'ai pas la même relation vis-à-vis d'eux.

Après cette licence souhaites-tu continuer jusqu'au master, au doctorat ?

Mon cas est particulier parce que je ne passe pas d'examen en tant qu'auditeur libre, mais oui bien évidemment, si on continue à vouloir de moi oui. Tant qu'on ne me dit pas non, je continuerai, c'est le but du jeu !

Quel regard portes-tu sur l'université jusqu'ici ? Es-tu content d'avoir commencé cette licence ?

Je suis très content, je n'ai aucun regret. J'aurais dû le faire avant !



LES RECETTES

bons plans

■ Amélie Saffroy

1) Les beignets de légumes de saison

(recette spéciale marché des Halles)

Ingrédients :

Tu as besoin d'une préparation pour pâte à beignet toute faite ou d'une pâte à beignet faite maison dont voici la recette :

- 125 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 verre de lait

- 1 Mets la farine dans un bol ou une terrine en creusant un puits. Ajoutes-y l'œuf, le sel et l'huile.
- 2 Délaye/ incorpore progressivement la farine du bol à l'intérieur du puits. Puis ajoute petit à petit le lait.
- 3 Mélange jusqu'à obtenir un mélange homogène
- 4 Laisse reposer 30 min la pâte avant de faire les beignets.

Recette de la pâte à beignets d'après le site « la cuisine d'Annie » par 20 minutes.

<https://lacuisinedannie.20minutes.fr/recette-pate-a-beignets-195.html>

Pour la suite, tu peux choisir les légumes de saison qui te conviennent et que tu trouveras sans doute au marché des producteurs locaux.

Voici la liste de quelques légumes à utiliser pour ta préparation :

- Chou-fleur
- Aubergine
- Pomme de terre
- Patate douce
- Courgette

Préparation :

- 1 Coupe les légumes en tranches ou en morceaux.
- 2 Fais-les cuire à la vapeur au micro-ondes ou à l'eau dans une casserole.
- 3 Pour les pommes de terre, on fait habituellement le chemin inverse en les cuisant dans un premier temps puis en les coupant une fois cuites.
- 4 Faire chauffer de l'huile (beaucoup) dans une friteuse ou bien une poêle/sauteuse à feu vif.
- 5 Plonger les légumes dans la pâte à beignets préparée à l'avance grâce à une préparation industrielle ou la recette précédente.
- 6 Plonge les légumes dans l'huile bouillante jusqu'à ce qu'ils soient dorés à ta guise.
- 7 Une fois cuits, dépose les beignets de légumes sur une assiette couverte de sopalin afin d'absorber le surplus d'huile.
- 8 Régale-toi !

2) Le Pita poulet ananas

Une recette délicieuse et très pratique à manger devant la télé ou pendant tes révisions, le pain Pita dans une main et le stylo dans l'autre.

Ingrédients pour 1 personne :

- Pains Pita (souvent vendus par deux)
- Environ 100g de blanc de poulet cru
- Une petite boîte de germes de soja
- 1 ou 2 carotte(s)
- 2 ou 3 tranches d'ananas frais, ou bien un peu d'ananas vendu en conserve
- Un peu de sauce soja et d'huile d'olive



Préparation :

- 1 Épluche les carottes et coupe-les en fines lamelles.
- 2 Essore le soja et l'ananas si tu as pris de l'ananas en boîte. Sinon coupe les tranches d'ananas en petits morceaux.
- 3 Coupe le poulet en lamelles ou en morceaux.
- 4 Verse un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et mets-la à chauffer à feu moyen. Ajoute ensuite le poulet et fais-le cuire quelques minutes.
- 5 Ajoute dans la poêle les morceaux de carottes, le soja, l'ananas et quelques cuillérées de sauce soja.
- 6 Ferme avec un couvercle et laisse mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Les carottes doivent être bien molles.
- 7 Fais chauffer les pains Pita au grille-pain ou au four en préférence. Sinon, un micro-ondes fera l'affaire.
- 8 Découpe le haut des pains Pita et introduis la préparation à l'intérieur.
- 9 À déguster bien chaud !

3) Le gâteau au yaourt

Voici une recette très facile à préparer puisque le dosage des ingrédients se fait grâce au pot de yaourt dont on va utiliser le contenu pour la préparation. Un gros gâteau qui se conserve très à température ambiante et duquel tu pourras couper une part par-ci par-là au cours de ta journée.

Ingrédients :

- 1 yaourt nature
- 1 pot de yaourt d'huile
- 2 pots de yaourt de sucre
- 3 pots de yaourt de farine
- 4 œufs
- Le jus d'une demi-orange ou bien un peu de jus d'orange en brique
- Un sachet de levure
- Un peu de beurre pour le moule



Préparation :

- 1 Préchauffe le four à 160°.
- 2 Dans un grand saladier, verse le pot de yaourt, le pot d'huile et les 2 pots de sucre.
- 3 Bien mélanger le tout avec un fouet.
- 4 Incorporer les œufs un par un en mélangeant bien à chaque fois.
- 5 Reproduis la même opération avec les pots de farine. Dans le 4^e pot de farine, incorpore le sachet de levure.
- 6 Ajoute le jus d'orange.
- 7 Verse la pâte dans un moule beurré.
- 8 Fais cuire 30 minutes et déguste le gâteau tiède ou bien froid.

ÉTUDIANT



Les halles de Pau nous font (re)découvrir la chaleureuse ambiance du marché qui contraste avec le froid hivernal régnant à l'extérieur de la tente blanche. En effet, tous les samedis matin, les cabas et les chariots se pressent au milieu des étalages. Le marché traditionnel n'a pas dit son dernier mot.

■ Amélie Saffroy

Ton nouveau terrain de chasse

Quel intérêt pour toi, étudiant, n'ayant pas beaucoup d'argent, de moyens, ni de temps pour cuisiner, d'aller faire un tour au marché ? Eh bien, pour toi, pour ta santé mais aussi pour les autres, pour l'environnement et l'activité locale. Si tous les produits ne sont pas bio, les producteurs assurent qu'ils limitent au maximum les pesticides afin de vendre des fruits, des légumes, de la volaille, des œufs, des pâtisseries et du fromage de bien meilleure qualité qu'en grande surface. Les produits sont frais, de toutes tailles (pour les repas en solo ou pour quand tu décides de cuisiner pour tes potes) et à des prix accessibles.

On le sait, depuis le début de l'année scolaire, c'est souvent pizzas et pâtes, alors on t'aide à te rattraper. Par exemple, on peut trouver la salade individuelle à 50 centimes, un prix valant deux voire trois fois plus cher en supermarché. Il y a aussi le kilo de betteraves à environ 3,20 euros en grande surface et qui ne coûte qu'un 1 euro au marché ! Avec autant de légumes (radis, carotte, choux, oignon, courge, pommes de terre...), tu as de quoi te réchauffer avec des soupes l'hiver ou te composer une belle salade en été. Et entre nous, on peut aussi craquer pour les fromages de brebis bio ou encore pour les gâteaux à la broche préparés dans les Pyrénées. Alors le marché, un truc de vieux ou pas ?

ET
NO



BIEN URRI,

c'est possible !

Les applis sont tes amis

TooGoodToGo

Traduisez « trop bon pour être jeté », le principe de cette application gratuite est simple : vous avez accès à une liste de restaurants, boulangeries, hôtels et même quelques supermarchés locaux qui proposent des paniers composés avec les invendus de la journée. Les boulangeries vous régaleront de pains et de pâtisseries en tout genre. Les supermarchés proposent des paniers de produits frais ainsi que de fruits et légumes le soir. Quant aux restaurants, il s'agit des invendus des services du midi et du soir (on craque pour les sushis). En bref, un contenu d'une valeur initiale de 12 euros vous est vendu à seulement environ 4 euros, un bon moyen de se faire plaisir tout en limitant le gaspillage alimentaire !

Remettre le marché traditionnel au goût des jeunes

C'est le combat de ces producteurs locaux qui vivent de leur activité et peinent à faire valoir la qualité de leurs produits auprès d'un large public. Ils déplorent un manque de visibilité, notamment sur les réseaux sociaux, pourtant un bon moyen de sensibiliser les jeunes à acheter local. Ils appellent à une prise de conscience afin que les étudiants prennent davantage l'initiative de se déplacer jusqu'au marché. Pour eux, rien de mieux que l'échange de vive voix pour faire comprendre toute l'importance de leur démarche et pour transmettre l'envie de manger mieux. Et ils n'ont pas tort ! En se promenant simplement entre les étals et en engageant la conversation, l'ambiance du marché anime l'envie d'encourager ces producteurs et leur engagement écologique. Ce dernier n'est pas un choix « économique mais bien éthique » afin de favoriser « le vrai, l'authentique ». Les produits sont alléchants, les marchands souriants et une certaine prise de conscience nous donnent envie d'acheter. On espère que la nouvelle structure (au chaud !) prévue dans le courant 2019 fera davantage entendre parler de ces produits made in Sud-Ouest.

Yuka YUKA

On sait, tu as mieux à faire que de te préoccuper de ce qu'il y a dans ton assiette, pourtant tu pourrais avoir de grosses surprises. Alors, voilà un tuyau pour te faciliter la vie dans ta quête de bien-être : Yuka. La magie de ces quatre lettres réside dans ton appareil photo pouvant scanner les codes-barres de tous les produits alimentaires industriels (si, si tous). Une note sur 100 est alors donnée au produit en fonction de sa quantité de sel et de sucre, de ses protéines, de ses calories, de ses graisses saturées et de la présence éventuelle d'additifs. Cette application gratuite va te faire réaliser que les meilleurs produits ne sont pas forcément les plus chers. (Une version Yuka pour tous les produits d'hygiène et de beauté est également disponible).

RECRUTEMENT 2.0

L'emploi au bout du clic

La vie professionnelle est la suite logique des études ; peut-être appréhendes-tu la période de la recherche d'emploi ? Dans cette démarche le net est ton allié. D'une part, pour mettre en adéquation ton offre de services avec les attentes des entreprises ; d'autre part pour démultiplier ta visibilité.

Te positionner face aux entreprises

Les entreprises cherchent à recruter de futurs collaborateurs actifs et impliqués. Montre ta curiosité et ton attrait pour le poste et la société en étant dans l'échange et les questions.

Démystifier le recruteur.

Un recruteur a besoin d'être rassuré sur son choix final, d'être confiant d'avoir opté pour le candidat le plus proche de ses besoins. En posant des questions, opérationnelles sur le poste, l'entreprise, son activité, tu pourras le convaincre de ton intérêt. En donnant des exemples concrets et significatifs pris dans tes expériences antérieures (stages, jobs) tu lui montreras que tu détiens les compétences et les capacités qui sont importantes pour lui.

Pour cela tu auras **défini un projet professionnel** afin d'avoir un positionnement ciblé. « Cette étape de réflexion et d'élaboration du projet professionnel pour déterminer les compétences proposées à l'entreprise est très importante » conseille Patricia Hondareyte, coordinatrice Formation à l'ESC Pau. Dans cette optique, elle ajoute : « Internet est une mine d'informations pour identifier les besoins des entreprises et par conséquent pour affiner son positionnement. Par exemple, en consultant les annonces d'emploi et leurs pré-requis, en allant sur les sites des entreprises pour connaître leurs métiers ou les témoignages métiers via des vidéos »

Ainsi, Léa, diplômée en Audit et Comptabilité, possède une expérience dans l'élaboration de budgets et la mise en place de reporting lors de son stage comme assistance d'un Directeur Administratif et Financier d'une PME. Son engagement bénévole comme Trésorière pour une association sportive confirme sa rigueur et sa fiabilité. Elle élabore un projet de contrôleur de gestion car il correspond à ses capacités d'analyse et son sens du conseil.

Si ton diplôme reste un critère important, c'est surtout ton potentiel qui intéresse les recruteurs.

Internet un canal incontournable pour trouver ton emploi

Entraînés par la digitalisation croissante, les recruteurs ont adopté le net pour dénicher leurs nouveaux talents. Ainsi, 87% des recrutements cadres sont diffusés via le net. Tu privilégieras deux biais sur le net : les jobs-boards et les réseaux sociaux.

Les job-boards ou sites d'emploi

38 % des recruteurs consultent des bases de CV (ou CVthèques) sur les job-boards ou sites d'emploi*

Les job-boards mettent en relation les candidats et les employeurs ; les uns via leurs CV, les autres via leurs offres d'emploi. Il existe des sites généralistes, d'autres spécialisés qui ciblent selon le secteur (bâtiment, environnement...), le type de métier (ressources humaines, comptabilité-gestion...), la région ou le niveau d'études. La plupart sont consultables gratuitement, il est possible de créer des alertes pour être informés des postes qui correspondent à ta recherche.

Les job-boards des entreprises sur leur site internet sont aussi un canal obligatoire.

« La candidature sur les job-boards se fait par mots-clés qui fonctionnent comme des indicateurs de l'adéquation du profil du candidat avec les attendus du poste à pourvoir. Le paramétrage des job-boards selon certains termes présélectionne ou refuse une candidature qui ne comporte pas les mots-clés attendus, précise Patricia Hondareyte. »

Pour être trouvé sur un job-board tu devras donc employer les termes techniques de ton domaine.

Pour Marine, formée au Génie électrique et à l'informatique industrielle, il sera important d'utiliser des termes tels que « solutions de programmation », « études de faisabilité technique », « conduite de projets ». De plus, son activité de professeur particulier en maths démontre des capacités pédagogiques qui seront utiles pour présenter les projets et programmes aux utilisateurs internes ou externes.

Les réseaux sociaux professionnels

49 % des recruteurs vont sur les réseaux sociaux professionnels pour trouver des candidats.*

LinkedIn avec ses 14 millions de profils en France est le réseau professionnel leader.

« Outre l'ouverture d'un compte, il faut surtout **être actif sur le réseau** » insiste Sébastien Etasse Consultant Développement Professionnel à l'Apec. « il s'agit d'utiliser ce canal pour prendre des contacts avec d'autres professionnels, pour préciser son projet ou avoir des informations par rapport à une offre diffusée. Il est possible aussi de rejoindre des groupes ciblés et de diffuser des informations sur son domaine d'activité... » Cela te permet de créer des contacts avec des pairs et d'élargir ton réseau de façon informelle et de montrer ton approche professionnelle. **Un profil est vivant s'il est en interaction régulière avec des contacts.**

*C'est le cas de Vincent, jeune juriste d'affaires, attiré par les acteurs du secteur de la santé du fait de son implication au sein d'un groupe de secouristes qui lui a permis d'obtenir également un brevet de secouriste niveau 2. Il ajoute à ses contacts les directeurs juridiques de son secteur de prédilection ; il les informe régulièrement sur ses activités de secouriste ainsi que sur sa veille juridique et fiscale. Montrant ainsi une cohérence entre ses connaissances, ses activités et son ciblage. **La pertinence de son profil le rend attrayant pour des employeurs futurs.***

Être actif signifie également que tu n'hésiteras pas à relancer un contact en lui téléphonant. Ceux qui sont en poste actuellement sont aussi passés par une recherche d'emploi, cette communauté d'expérience fera qu'ils comprendront ta démarche de prise d'information et de contact.

Comment t'y prendre : Voir et être visible

En conclusion, le net est ton partenaire pour mieux connaître les entreprises et pour te faire connaître auprès des recruteurs.

Tu diffuseras ton profil et consulteras les annonces sur les principaux sites (cf encart) ainsi que directement sur les sites des sociétés.

« Le e-recrutement fonctionne comme la vitrine de l'entreprise où elle va valoriser sa marque employeur, c'est-à-dire son image de marque, en interne et en externe. Elle aura donc à cœur de présenter son activité, ses produits et ses métiers de façon attractive et claire pour attirer des candidats potentiels, affirme Patricia Hondareyte. »

Tu prendras des contacts et tu communiqueras via les réseaux sociaux

Pour l'entreprise, ta présence sur les réseaux sociaux professionnels, va lui permettre de compléter ou de vérifier les éléments annoncés dans ta candidature. « Avant tout, être crédible : 90% des recruteurs iront sur internet pour se renseigner sur les candidats. Pas d'information personnelle accessible c'est à dire un contenu Facebook réservé aux amis ou sous un pseudo » insiste Sébastien Etasse. Cela s'appelle soigner sa e-réputation !

EN UN « CLIC »

Le net est un outil facilitateur dans ta recherche d'emploi car la mise en relation est plus rapide, plus quantitative. Pour que ta démarche soit qualitative, tu devras préciser ton projet professionnel, être informé sur ton métier, ton secteur ; avoir développé des contacts auprès de pairs, être intéressé par l'entreprise et le poste qu'elle propose. Et ceci via internet. **« Aide-toi et le net t'aidera »**

* Étude APEC 2018



Quelques exemples de job-boards

- **Apec** (www.apec.fr) : le site s'adresse aux jeunes diplômés et aux cadres. Il présente la CVthèque la plus consultée.
- **Pôle Emploi** (www.pole-emploi.fr) : site institutionnel à ne pas négliger car la taille de son réseau offre une chance de plus d'être repéré.
- **Cadremploi** (www.cadremploi.fr) pour les cadres et pour les jeunes diplômés.
- **Cadronline** (www.cadronline.com) pour les ingénieurs.
- **Regionsjob** (www.regionsjob.com). Un site spécialisé dans l'emploi local.
- **Monster** (www.monster.fr)
- **Lesjeudis.com** (www.lesjeudis.com). Spécialisé dans le secteur informatique.
- **Keljob** (www.keljob.com). Banque de CV classique, mais qui se distingue grâce à deux sites : Kelformation et Kelstage,i.
- **CarriereOnLine** (www.carriereonline.com)



Le SUMPPS qu'est-ce que ça ?

Si, comme tout un chacun, tu t'inquiètes de ta santé, mais que les prix ou le côté formel des institutions médicales te rebutent, alors à Frigo, nous avons la solution pour toi : le SUMPPS !

Le quoi ? Le SUMPPS !

Le Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé.

Je recevais des mails de ce drôle d'acronyme sans savoir ce que cela cachait réellement. Pour Frigo, j'ai voulu faire la curieuse : je me suis aventurée autour du campus et j'ai trouvé ce bâtiment à part, situé à l'entrée Nord du campus.

Mais il s'y cache quoi, là-bas ?

Un vrai centre de soins

Derrière le CLOUS et parmi les résidences universitaires, se cache le bâtiment du SUMPPS. Discret, il accueille dans ses locaux les étudiants qui sauront le trouver. Peu d'entre nous connaissent ce service universitaire, ouvert du lundi au vendredi. Il s'agit d'un « vrai centre de soins, et pas juste d'une infirmerie de lycée ! » Petits bobos, rhume hivernal, ou autre problème de santé trouveront là-bas une solution ! On y traite les maladies, on diagnostique, on suit les patients...

Il suffit d'un simple rendez-vous, pris préalablement par téléphone.

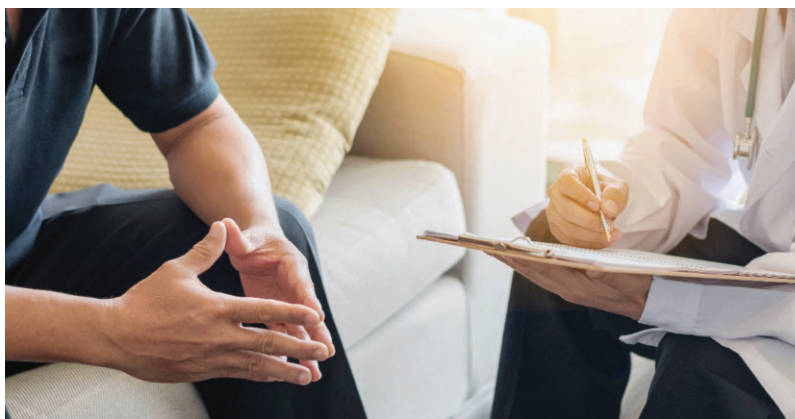
Un service pluridisciplinaire

Ce service regroupe plusieurs professionnels de la santé et a pour vocation de soigner les étudiants. Les médecins, gynécologue et infirmières vous soignent tout en vous rassurant : c'est un endroit fait pour les étudiants. Service institutionnel qui refuse la gravité de ce nom, voilà un endroit intime et proche de ses patients. La bonne humeur y règne - imaginez qu'on y rigole de bonne heure le lundi matin, quel exploit ! On peut également consulter un psychologue qui saura procurer écoute et soutien nécessaire, des assistantes sociales pour démêler les problèmes d'étudiants, une sophrologue pour se détendre, et une diététicienne pour apprendre à mieux manger (il existe autre chose que les pâtes...)

Un soutien pour l'étudiant

Parce que la vie d'étudiant n'est pas toujours simple, et que les petits tracés de la vie quotidienne peuvent vite prendre le dessus, le SUMPPS est un endroit où l'on peut être écouté, compris, mais surtout soutenu, rassuré et aidé. La structure offre un véritable suivi : « On veut accompagner les jeunes dans les débuts de l'âge adulte. », me confie la directrice de l'établissement, le Dr. Fleur Allaire. Les étudiants en situation de handicaps trouveront également là-bas une aide précieuse, pour aménager cours et épreuves. Et parce que le mythe de l'étudiant fauché n'en est pas un, le SUMPPS se met à notre portée pour nous apporter le soutien médical dont nous avons besoin. Y est mis en place le tiers payant : avec une carte de mutuelle, il n'y a pas d'avance de frais. Autrement dit : les consultations médicales sont gratuites ! Et les tarifs y sont relativement bas, par rapport aux libéraux de la profession : les séances groupées de sophrologie sont gratuites, et les formations de premiers secours sont à 15 €. Un vrai avantage pour le portemonnaie étudiant : une panoplie de services à moindre coût, des soins remboursés, et un suivi personnel. C'est un avantage que l'on nous offre là, et c'est à nous d'en profiter au mieux : alors en 2019, on fréquente le SUMPPS !

■ Élodie Gouraud



Où se renseigner ?

- Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site du SUMPPS (<https://sante-etudiant.univ-pau.fr>) Les RDV se prennent uniquement par téléphone au **05 59 40 79 01**

LES INITIATIVES du SUMPPS

Le SUMPPS ne s'arrête pas à son centre de médecine générale : ce sont aussi des initiatives tournant autour d'un même thème, celui de la promotion de la santé. Animations prévues pour accompagner les étudiants dans leur nouvelle vie, elles varient autant qu'elles attirent.

Un centre de formation

Il existe déjà des ateliers préventifs depuis quelques années. L'étudiant intéressé peut suivre une formation de « Prévention et Secours Civiques de niveau 1 » organisée en lien avec le Service Départemental d'Incendie et de Secours. Par groupes de huit, lors d'une journée, on y apprend les gestes élémentaires de premiers secours tout en étant sensibilisé à la prévention des risques. Les prochains stages ont déjà des dates, alors n'hésitez pas à réserver : les 7 et 21 février, le 14 mars, les 11 et 18 avril, le 23 mai et les 6 et 13 juin. Le SUMPPS organise également des journées d'information autour de la sécurité routière : alcool, drogue, vitesse, code de la route et premiers secours sont évoqués durant des ateliers ludiques et pédagogiques.

L'équipe du SUMPPS

- **Consultations médicales :**
les lundi et mardi avec le Dr. Florence Guerci,
les mercredi matin, jeudi et vendredi
avec le Dr. Fleur Allaire-Bourgneuf
- **Soins infirmiers :** du lundi au vendredi
avec Christine Inarra
- **Consultations psychologiques :**
du lundi au vendredi
avec Joël Mabila et Cédric Fournet
- **Consultations Diététiques :**
les jeudi matin avec Mylène Giannini
- **Séances de sophrologie :**
les jeudi avec Maribel Agueros
- **Assistants sociales :**
Aurélie Labbé et Bénédicte Crabot-Lagane

Un centre d'information

Dans les prochains mois, l'équipe menée par le Dr. Allaire souhaite développer des rendez-vous autour de la sexualité, de la santé mentale, du harcèlement, du sport, et bien d'autres sujets encore. Prochainement auront lieu des cafés-débats sur la question de la féminité (menstruations, sexualités et autres questions féminines). Ouverts à toutes les étudiantes, ces cafés auront lieu le mardi soir dans la cité universitaire Gaston Phoebus. Ces moments seront animés par une conseillère conjugal du centre de planification de l'hôpital et débiteront en débattant des croyances et préjugés que les étudiantes portent sur leur sexualité. Ces cafés ont pour enjeu d'effacer le tabou sur la sexualité de la femme, un sujet bien trop peu abordé dans notre société. Des dépistages sanguins sont également prévus à la Maison de l'étudiant les jeudis 17 et 24 janvier et 14 et 21 février de 14h à 16h.

LES AMÉRICAINS ont débarqué !

Depuis le sacre des bleus cet été, tu n'as sûrement entendu parler que de foot ! Et pourtant, le football américain, le baseball et leurs dérivés made in USA sont arrivés jusqu'à Pau. Et le nombre de licenciés ne cesse de croître ! Alors pourquoi les Français sont-ils de plus en plus nombreux à pratiquer ces sports outre-Atlantique ?



Football américain

- 1^{er} club : Les Spartacus de Paris en 1980
- Création de la Fédération Française de Football Américain (FFFA) : 1983
- Nombre de clubs actuellement en France : 233 clubs en 2017
- Nombre de licenciés en France : 23 579 licenciés en 2017

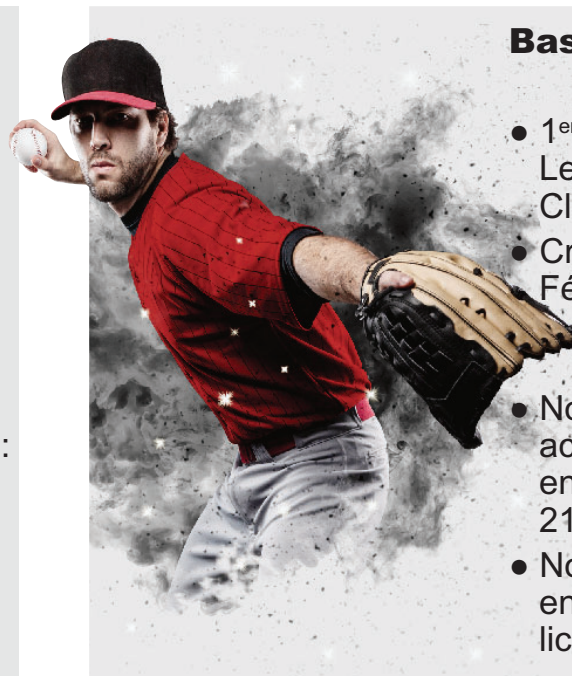


Le Sud-Ouest en force

Tu l'ignorais sûrement, mais les sports américains existent bel et bien dans l'agglomération paloise et proposent des sous-disciplines afin de toucher un maximum de public. C'est le cas des Sphinx de Pau avec leurs cadets, juniors et séniors masculins de football américain, mais aussi des équipes masculine et mixte de flagfootball, un dérivé de la pratique dans laquelle les contacts sont exclus. Cette discipline a déjà attiré de nombreux pratiquants si bien que l'équipe mixte est déjà double championne de France. Le palmarès de l'équipe masculine de flag est encore plus impressionnant puisqu'elle a remporté quatre fois le fameux titre national. Cette dernière représente également la France durant le Champions Bowl, une compétition européenne auparavant remportée en 2016 par les Palois.

Côté football US, les joueurs de l'équipe paloise U19 se sont vu devenir les champions 2018 de la Nouvelle Aquitaine, une compétition à laquelle participe également l'équipe sénior.

À côté de ça, le baseball français compte deux clubs au sein de l'agglomération paloise : les Pumas de Pau et les Rockies de Billère.



Baseball

- 1^{er} club : Le Paris Université Club en 1923
- Création de la Fédération Française de Baseball et Softball : 1924
- Nombre de clubs actuellement en France : 219 clubs en 2017
- Nombre de licenciés en France : 13 127 licenciés en 2017

Le premier existe depuis 1987 et possède des sections masculines de baseball U12, U15 et sénior ainsi qu'une équipe de softball mixte. Cette discipline ne diffère de son cousin que par quelques règles comme la motion du lanceur ou encore la taille du terrain et de la balle. Côté compétitions, toutes les équipes disputent le championnat de la Nouvelle Aquitaine. Quant aux Rockies de Billère, il s'agit d'un club ayant seulement 3 ans d'ancienneté mais qui, grâce à un effectif expérimenté, a été sacré champion de la Nouvelle Aquitaine en softball mixte pour la troisième année consécutive. La particularité de ce club tient à la pratique uniquement du softball au sein d'une équipe mixte et d'une équipe féminine. Cette dernière a terminé 2^e du dernier championnat féminin et a également eu l'opportunité d'aller disputer un tournoi à San Sebastian aux côtés d'équipes espagnoles expérimentées.

Il est à noter que, chaque été, un tournoi de softball mixte se déroule sur le sable d'Arcachon et rassemble des équipes venues de tout le pays. Afin de faire prendre de l'expérience aux joueurs et favoriser les rencontres interclubs, les coachs multiplient les compétitions en France ou à l'étranger.

Intéressé(e) par le football américain et le flag ?

Les entrainements sont le jeudi soir et le samedi matin au Stade André Lavie. Pour plus d'informations, tu peux les contacter sur leur page Facebook Sphinx de Pau.

Intéressé(e) par le baseball et le softball ?

Les Pumas de Pau : les entrainements se passent au terrain du Hameau. Tu peux voir les horaires en détail, ainsi que d'autres informations sur la page Facebook Pau Pumas Baseball Softball.

Les Rockies de Billère : les entrainements ont lieu le jeudi soir et le samedi matin sur le terrain derrière la piscine de Billère (complexe George Hugo). Tu peux les contacter sur la page Facebook Club de Rockies ou au 06 14 29 67 93.

Une lente et périlleuse avancée

Chaque bénévole passionné tente de promouvoir son sport à travers des journées sportives (Nelson Paillou, etc.) ou d'animations auprès des plus petits et dans les écoles. La vente de vêtements de l'équipe, les aides des sponsors (pas toujours nombreux) et de la mairie permettent notamment à ces clubs de se fournir en matériels. Grâce à l'investissement actif des pratiquants, le football américain, le flagfootball, le baseball et le softball peuvent exister sur le territoire, malgré leurs différences avec les sports collectifs européens. Ces disciplines ont, en définitive, une marque de fabrique américaine qui s'exporte très bien à l'étranger. Ainsi, la Finlande s'est largement approprié le football US en s'imposant en Europe ces dernières années. Cuba est la nation la plus titrée aux coupes du monde de baseball (devant les États-Unis !) et le Japon, lui, excelle dans les deux disciplines. Si la France a encore du chemin à faire, le nombre de clubs et de licenciés croissant rassure quant à l'avenir de ces sports aussi bien à l'échelle nationale que dans la ville de Pau.

■ Amélie Saffroy

Les raisons de l'engouement

Un sport mis en scène

Tout d'abord, on retiendra la beauté du jeu, avec la rapidité et la précision des gestes comme le déclenchement soudain d'une machine dont chaque joueur constitue un rouage. Une impression de chaos duquel émane la balle couturée ou bien le ballon ovale. On découvre aussi bien les frappes lointaines du baseball que les chocs frontaux des joueurs de football US. Les jeux aériens et les courses effrénées des sportifs contribuent au match qui s'apparenterait plutôt à un spectacle.

En effet, on admire les silhouettes imposantes qu'offrent les protections du football tout autant que l'apparence soignée des joueurs de baseball. En plus des tenues, chaque match est, aux États-Unis, organisé comme un véritable show et retransmit à la télévision. Le public, toujours très présent, est sollicité par les commentateurs, les mascottes ou encore, dans le cas du football américain, les cheerleaders qui assurent la mi-temps ; en bref, un spectacle comme seuls les Américains savent le faire. Alors quel intérêt à s'investir dans une version française moins sacralisée ?

Une stratégie guerrière

Ce qui différencie principalement ces sports collectifs de leurs homonymes européens est la multitude et la complexité des règles. La dimension stratégique est centrale dans ces sports ! Au baseball, les joueurs communiquent sans cesse par des signaux discrets pendant les manches afin d'adapter leur tactique de jeu à l'attaquant adverse qui se présente à la batte. Celui-ci reçoit des signaux de ses coachs afin de surprendre les défenseurs et arriver sur base pour, peut-être, marquer un point pour son équipe. Au football américain, une nouvelle stratégie est mise en place pendant les (nombreux) arrêts de jeu. Elle est donnée par le capitaine aux coéquipiers, toujours dans l'optique de surprendre l'adversaire. Ainsi, la dimension intellectuelle est tout aussi importante que la dimension physique.



Sphinx de Pau foot US U19

Un pour tous et tous pour un !

Les sports américains mettent autant en valeur l'équipe que l'individu et cela, continuellement au cours des différents jeux. Cette ambivalence est pleinement visible pendant les matchs de baseball. L'équipe joue collectivement en défense mais chaque joueur passe ensuite individuellement à la batte pendant la phase d'attaque. De même, le football américain joue sur la diversité des carrures pour offrir aux joueurs des rôles spécifiques qui interviennent plus ou moins selon la tactique mise en place. La diversité et la beauté des jeux ainsi que la dimension stratégique sont quelques points qui font la spécificité de ces disciplines et expliquent qu'elles se soient aussi bien exportées dans certaines villes françaises, comme à Pau. À l'image du basket-ball, on souhaite à ces sports américains de prospérer sur notre sol tout en incluant une certaine french touch !



Rockies billère softball féminin



Rockies billère softball mixte champion Nouvelle Aquitaine



Sphinx de Pau flag mixte

AGENDA

Centrifugeuse

■ Lola Boucher

Vendredi 18 janvier - 18H - Gratuit

LE PROJET LARAMIE

de Moisés Kaufman

JOUR DE FÊTE COMPAGNIE

(Bayonne)

SORTIE DE RÉSIDENCE

(théâtre de rue)

Vendredi 8 février - 21H

8 € / 10 € / 13 €

FOREVER PAVOT + VURRO + LA LOVE BOX (CONCERT)

Vendredi 1^{er} mars - 21H - Gratuit

La Centrifugeuse se pare de son plus beau costume et rejoint le Carnaval Biarnés au Hédas

ORCHESTRE TOUT PUISSANT MARCEL DUCHAMP XXL + SOFIANE SAIDI & MAZALDA + KLAUSTOMI (CONCERT)

Depuis 2004, l'Orchestre de Pau et des Pays du Béarn a mis en place, en partenariat avec l'UPPA, les concerts étudiants (gratuits et exclusivement réservés aux étudiants). Pour s'inscrire c'est simple il suffit de le faire auprès du service culturel de l'Université au 05 59 40 72 93.

Mercredi 6 mars - 21H - Gratuit

CONCERT ÉTUDIANT DE L'ORCHESTRE DE PAU PAYS DE BÉARN (MUSIQUE CLASSIQUE)

Au Palais Beaumont, auditorium de Vigny

Vendredi 8 mars - 21H

6 € / 9 € / 12 €

LE DELIRIUM DU PAPILLON TYPHUS BRONX (CLOWN CAUSTIQUE)

Mercredi 27 mars - 19h30 - Gratuit

LA VOIE DU RYTHME - GABIN NUISSIER

(conférence - rencontre)

Jeudi 28 mars

CONFÉRENCE SCIENTIFIQUE SUR LE SENS DE LA VIE - OLAPH NICHTÉ

Vendredi 29 mars - 21H

8 € / 10 € / 13 €

INDIANIZER + CANNIBALE (CONCERT)

Mardi 9 avril - 21H

6 € / 9 € / 12 €

SOIRÉE CIRQUE

UNE FORME INFORME, QUESTION DE GENRE

De et par Anna Legrand / Parti Collectif

+ MANIFESTE, NOUS N'AVONS PLUS D'HISTOIRES À RACONTER

MMFF / MATHIEU MA FILLE FOUNDATION

(jeux d'équilibre sur cales)

Jeudi 11 avril - 21H

8 € / 12 € / 15 €

LA YEGROS + PONGO (CONCERT)

Jeudi 2 mai - Gratuit

JOURNÉE CINÉMA

14H - FESTIVAL EN COURT EN LARGE EN TWIST

19H30 - ROCK THIS TOWN 2019 AVEC COMICOLOR PAR GABLÉ (CINÉ-CONCERT)

Samedi 15 juin - 23H

et pour toute la nuit !

8 € / 12 € / 15 €

NUIT#COUCHÉE / 3^E ÉDITION

Théâtre Saint-Louis

Mardi 30 avril et Mercredi 1^{er} mai 20h

LE MISANTHROPE DE MOLIÈRE

Comédie en cinq actes et en vers

Mise en scène d'Alain Françon

Production du Théâtre des nuages de neige

Tarif étudiant 10 € (billet à l'unité)

Espace James Chambaud (Lons)

Jeudi 31 janvier 20h

HOSHI + FOÉ

(CONCERT POP ROCK ÉLECTRO)

Tarif étudiant 16 €

LE PROJET

Co-naissance



Non, ce n'est pas le nouveau nom du projet top secret du FBI, ni même le titre du futur film d'action que tu verras cet été. Le projet Co-naissance sans doute l'as-tu vu avant même de savoir ce dont il s'agissait : chaque matin, en te rendant vers l'UFR LLSHS, tu passes devant... cette fresque murale !

Le projet Co-naissance, c'est cette grande peinture qui désormais orne le bâtiment Canoë, créée par le collectif Liken en collaboration avec des étudiants palois. Retour sur ce projet hors du commun.

Liken est un collectif artistique qui vise à la création de liens sociaux au travers de l'art. Dans ce but, le collectif s'est allié avec la Centrifugeuse pour proposer lors à la rentrée 2018 une unité d'enseignement (UE) intitulée « découverte et pratique du street-art ». 28 étudiants du campus palois ont ainsi imaginé, encadrés par le collectif Liken, une fresque portant sur la genèse du savoir et son évolution : aux côtés de la peinture, on se balade du bigbang jusqu'à l'intelligence artificielle. Le titre de l'œuvre met donc en lumière l'évolution du savoir humain mais également l'ambition collective de sa création. Il a suffi d'une dizaine de sessions pour arriver à ce résultat qui fait partie d'un plus grand projet de parcours artistique sur le campus universitaire. Sur trois ans seront créés plusieurs lieux d'expressions graphiques : le mur des archives de la bibliothèque lettres-droit, le mur de l'IUT STID sont concernés, mais on parle également de peintures au sol, d'installations urbaines, de land-art et de signalétique. De quoi redonner un souffle moderne à la fac ! Et si vous avez loupé votre chance, pas de panique : vous pouvez toujours participer aux futurs projets.

■ Elodie Gouraud



● « *Finalement, le résultat importe mais moins que d'avoir créé de la cohésion de groupe entre une trentaine de personnes sur un projet "artistique" de sensibilisation. Les discussions autour de la connaissance et du monde du vivant ont été un vrai moment de co-création et d'ouverture d'esprit. Cette aventure nous donne sérieusement envie de continuer à bosser avec des étudiants !* » **Liken**

● « *C'est une UE où l'ambiance est totalement différente, on n'est pas assis à écouter un professeur parler. Elle m'a beaucoup apporté : une expérience nouvelle dans le street art et pouvoir de nouveau peindre. Puis ça nous a permis de nous ouvrir et de rencontrer de nouvelles personnes.* » **Maëva**

● « *J'ai trouvé original de repeindre le mur de la fac. J'ai pu partager et échanger avec plusieurs personnes toutes très différentes les unes des autres, et ça m'a aussi apporté de nouvelles connaissances sur le sujet, en matière de culture générale et personnelle.* »

Lucile



CÔTÉ ciné

C'est l'hiver, il fait froid et il pleut dehors. Alors, raison de plus pour profiter des nouvelles sorties cinés et se détendre devant un bon film en cette rentrée 2019.

■ Lola Boucher

NICKY LARSON ET LE PARFUM DE CUPIDON

De Philippe Lacheau

Avec *Philippe Lacheau, Élodie Fontan et Tarek Boudali*

Après *Babysitting 1 et 2* ou encore *Alibi.com*, l'acteur et réalisateur Philippe Lacheau revient avec un nouveau film. Cette fois-ci, il s'attaque à l'adaptation de la série animée des années 90 : *Nicky Larson*. Avis aux fans de mangas, ce film à l'humour complètement barré est fait pour vous (Même Pamela Anderson fait partie du casting).

Sortie le

6
FEV

CREED II

De Steven Caple Jr.

Avec *Michael B. Jordan et Sylvester Stallone*

Les fans de boxe vont être contents. Ce début d'année marque la sortie du deuxième volet du spin-off de *Rocky* : *Creed*. On retrouve cette fois encore Adonis Creed aidé de son célèbre entraîneur Rocky Balboa. Cette fois-ci, il va devoir faire face à un adversaire de taille lié au passé de sa famille.

Sortie le

9
JAN

JUSQU'ICI TOUT VA BIEN

De Mohamed Hamidi

Avec *Gilles Lellouche, Malik Benthalha et Sabrina Ouazani*

Une agence de communication parisienne branchée est contrainte d'être délocalisée à La Courneuve après un contrôle fiscal. Avec l'aide de Samy, un jeune de banlieue, l'équipe va devoir s'adapter à un nouvel environnement et à de nouveaux codes. Entre rires et choc des cultures, ce film est à ne pas manquer.

Sortie le

27
FEV

GREEN BOOK : SUR LES ROUTES DU SUD

De Peter Farrelly Avec *Vigo Mortensen et Mahershala Ali*

Tony Lip, un videur italo-américain du Bronx, est engagé en 1962 pour conduire et protéger le célèbre pianiste noir, Dr Don Shirley. Parcourant ensemble les États-Unis de Manhattan jusqu'au sud, ils s'appuient sur le *Green Book* pour trouver les établissements autorisant les personnes de couleur. Ce film, tiré d'une histoire vraie, retrace la naissance d'une incroyable amitié entre ces deux hommes que tout oppose dans un contexte de ségrégation raciale.

Sortie le

23
JAN

CAPTAIN MARVEL

De Anna Boden et Ryan Fleck

Avec *Brie Larson, Jude Law, et Samuel L. Jackson*

Cette année la super-héroïne Carol Danvers est à l'honneur dans ce nouveau marvel. Interprétée par l'actrice oscarisée Brie Larson, elle va devoir affronter une guerre galactique entre deux races extraterrestres. Pas facile d'être un héros.

Sortie le

6
MAR

QU'EST-CE QU'ON A ENCORE FAIT AU BON DIEU ?

De Philippe de Chauveron

Avec *Christian Clavier et Chantal Lauby*

Après le succès de *Qu'est-ce qu'on a fait au bon Dieu* sorti en 2014, ce deuxième opus risque là encore de faire parler de lui. Avec son humour noir et souvent moqueur, le second degré est exigé !

Sortie le

30
JAN

DUMBO

De Tim Burton

Avec *Colin Farrell, Danny DeVitto et Eva Green*

Allez pour finir un petit retour en enfance (ça fait toujours du bien) ! Après *Alice au pays des Merveilles* ou encore *Charlie et la chocolaterie* ; cette année le réalisateur Tim Burton nous embarque dans une nouvelle adaptation, celle du livre et dessin animé *Dumbo*. On retrouvera donc très prochainement dans les salles l'univers magique et fantastique du réalisateur à succès.

Sortie le

27
MAR

L'HOROSCOPE

de l'étudiant

2019



BÉLIER

21 mars au 19 avril

Amour : À force tu finis par te faire une raison, l'amour n'est peut-être pas ta spécialité.

Mais ne perd pas espoir les miracles existent.

Santé : Avec un caractère aussi déterminé, dynamique et impulsif que le tien, même les microbes n'oseront pas se frotter à toi.

Argent Études : Cette année, ta recherche numéro 1 sur Google sera « comment gagner de l'argent sans rien faire ? ». Amateur de sensations fortes, tu vas encore une fois réviser au dernier moment.



TAUREAU

20 avril - 20 mai

Amour : Il faut savoir prendre le taureau par les cornes et inviter votre crush à sortir ! En couple, vous affronterez les difficultés comme personne.

Travail : Vous vous trouverez une nouvelle passion pour les révisions ! Dommage que les partiels soient déjà passés...

Santé : Depuis le confort de votre lit, peu de chance d'attraper quoi que ce soit !



GÉMEAUX

21 mai - 20 juin

Amour : Tu as du talent (oui, oui !...) alors si tu n'arrives pas à lui parler, n'hésite pas à lui écrire. Faut pas être timide !

Travail : L'intellect, c'est ton truc ! Cool... Mais n'oublie pas de bosser quand même. Travailler au génie, c'est bien, mais risqué !...

Santé : Fais gaffe aux courants d'air et au rhume de cerveau. Ça pourrait nuire aux deux lignes précédentes. Ce serait dommage !



CANCER

21 juin au 22 juillet

Amour : Tu as pris l'option séduction au premier semestre et cela risque de porter ses fruits.

Santé : La boîte de doliprane, de fervex ainsi que les mouchoirs seront tes meilleurs amis mais cela n'entravera pas ta bonne humeur.

Argent Études : Malgré tes multiples tentatives d'économies, le numéro de ton banquier restera sur liste noire cette année encore. Travailler ou s'amuser, le choix va être dur, mais la deuxième option est plus tentante.



LION

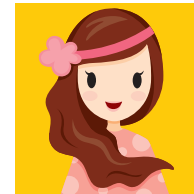
23 juillet - 22 août

*2019 te sourit, tu peux tout faire !
Sauf le saut à l'élastique sans l'élastique, ça, ne le tente pas...*

Amour : Le grand amour n'est pas loin ! Il était peut-être déjà là depuis le début d'année. Alors libère ta crinière et arrête de t'asseoir au fond de la classe.

Santé : Une santé de fer !

Études : Tout autant de réussite est attendue. Tu valideras ton année sans passer d'examen ! Ce n'est pas nous, c'est l'astrologie qui le dit !



VIERGE

23 août - 22 septembre

Amour : Tu as fait nombreuses rencontres en ce début d'année et les astres ont décidé de te récompenser, reste à l'affût et tu devrais avoir de bonnes surprises.

Santé : Une forme olympique devrait te permettre d'atteindre tous tes objectifs

Argent : Avec un peu de volonté tous tes projets devraient se concrétiser, garde la foi !



BALANCE

23 septembre - 23 octobre

2019 est l'année où tu prends ton destin en main. De nombreuses opportunités font se présenter à toi.

Amour : Charme et romantisme seront tes atouts. Tu enverras de nombreuses ondes positives et noueras de nouveaux liens.

Santé : tu prends en responsabilité ton bien-être. Tu arriveras donc à dompter tes mauvaises habitudes pour profiter d'une bonne santé et d'une vie saine.

Études : tu es à l'initiative de nombreuses interactions positives, ainsi cette nouvelle confiance en toi sera très favorable à la réussite de tes études.



SCORPION

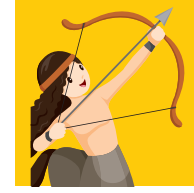
24 octobre - 22 novembre

*2019 est l'année du changement.
Si tu t'appuies sur ton instinct
et tes capacités d'observation,
tu t'en sortiras gagnant et renforcé.*

Amour : Certaines relations prendront fin et d'autres s'épanouiront. Tu prends le temps d'analyser tes relations pour savoir si elles ont un avenir ou non.

Santé : Le changement peut être source de stress. Concentre-toi sur les choses positives et pratique des activités relaxantes comme le yoga ou la méditation pour préserver ton bien-être.

Études : Il y aura parfois des moments difficiles mais ta volonté et ton travail te permettront d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences.



SAGITTAIRE

23 novembre - 21 décembre

2019 s'annonce facile, peut-être trop facile... Profite, mais ne cède pas à la pression des examens, à l'appel de Netflix et à l'ivresse de la fête.

Amour : Évite les poissons, ils sont incompatibles avec ton signe et ils pourraient mettre en péril une belle histoire naissante.

Contre-attaque !

Santé : les virus de l'hiver te guettent, tapis dans l'ombre. Sors ta doudoune et montre-leur que tu n'es pas une proie facile.

Études : Aïe... À trop manquer les cours, ce n'est pas le poisson qui va se faire mariner...



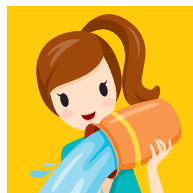
CAPRICORNE

22 décembre - 19 janvier

Amour : Coup de foudre et bonnes surprises en prévision ! Chanceux !

Santé : Une santé de fer te permettra d'atteindre tous tes objectifs, mais n'oublie pas de te concentrer sur tes propres désirs et sentiments.

Travail / Études : Tes compétences seront reconnues par tes collaborateurs, ce qui te permettra de réaliser tous tes projets.



VERSEAU

20 janvier - 18 février

Amour : Tu hésites, c'est ta nature. Elle ou lui, lui ou elle, ou lui... Tu les voudrais tous et toutes. Décide-toi tu risques de n'en avoir aucun(e)...

Santé : Fais du sport, c'est bon pour se défouler...

Tu aimes la nature et ce qui est naturel, profite-en !

Argent : Joue au loto, on ne sait jamais. Ça peut tout changer ! Mais bosse aussi c'est le meilleur moyen à la fois pour avoir ses exams et un bon job ensuite !



POISSON

19 février - 20 mars

Amour : Ne cherchez plus l'amour, celui-ci se trouvera dans la prochaine série qui vous tiendra éveillé toute la nuit.

Études : Comme un poisson dans l'eau... vous vous noierez dans les révisions.

Santé : L'hiver est là, et les mauvais rhumes s'enchainent : pas de panique, le SUMPPS est là pour vous !



FRIGO Vous souhaitez
la bienvenue à son bord :

Une petite fringale ? Ça tombe bien !
Voici un frigo propre et bien rempli
qui correspondra aux goûts de chacun.
Aucun risque d'intoxication alimentaire
ou d'allergie, ce frigo est bienveillant,
ses articles vont te plaire et sont à savourer
sans modération.

Ici pas question de régime, au contraire,
boulimie de bons plans et d'actus
sont au menu.

Mais assez parlé, il est temps
de commencer la dégustation.