

# MAGMA

N°32 - MAI / JUIN 2016 - ÉDITION PROVENCE

LE MAG DES  
ETUDIANTS  
MAIS PAS QUE...



GUEST : FRED TESTOT • DOSSIER : PROCRASTINER EN PAIX • SPORT : ALEXANDRE CAMARASA, POLOÏSTE OLYMPIQUE  
SHOPPING : FAIS PAS TA BEACH ! • CAMPUS : CAP SUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE • [WWW.MAGMALEMAG.COM](http://WWW.MAGMALEMAG.COM)

# CAMP DES MILLES

**5 TROIS ÉTAPES DU RACISME AU GÉNOCIDE**

**NE RIEN FAIRE, C'EST LAISSER FAIRE**

**TERREAU**  
Préjugés et tensions sociales

**ETAPE 1**  
Un résolu engagement vers le pire

**ETAPE 3**  
L'extension des persécution et des menaces contre tous

**UN PROCESSUS** ... **RÉSISTER**

## UN MUSÉE INNOVANT POUR ÉCLAIRER LE PRÉSENT

Découvrez le Camp des Milles : un lieu unique en France pour comprendre l'Histoire et agir au présent contre les intolérances.  
Conçu principalement pour les jeunes, le Site-mémorial du Camp des Milles a été pensé comme un musée d'idées interactif, résolument tourné vers l'éducation citoyenne.

[campdesmilles.org](http://campdesmilles.org)  



MUSÉE D'HISTOIRE  
ET DES SCIENCES  
DE L'HOMME

**TARIF RÉDUIT POUR LES -25 ANS**

AIX-EN-PROVENCE (LES MILLES) - À 10 min du centre-ville  
15 000 m<sup>2</sup> d'expositions adaptées aux adultes et aux enfants - Ouvert tous les jours de 10h à 18h // 04 42 39 17 11





GUEST

P4



DOSSIER

P24



SPORT

P16

## ÉDITO

Il y a quelques mois avait lieu la journée mondiale de la procrastination, c'est-à-dire la tendance à tout remettre au lendemain. Partout, elle était décriée, chacun y allant de son petit guide pour venir à bout de ce fléau. Les entreprises brandissaient le manque de productivité de ses salariés, et la société terminait son opération de culpabilisation collective en nous renvoyant l'image parfaite du jeune cadre dynamique. Et vous, dans tout ça ? Eh bien vous subissez, plus ou moins. Tous les jours, de nouvelles corvées s'accumulent. Déclarer ses impôts, faire le contrôle technique de sa voiture. Le contrôle technique... Ou comment avoir la sensation de laisser votre vie vous échapper. Plus jeunes, vous aspiriez à autre

chose : parcourir le monde, intégrer un groupe de mariachis, passer maître dans l'art du macramé. Des trucs chouettes, quoi. Et aujourd'hui, où sont passés vos rêves d'aventures, votre soif de liberté ? Vos priorités ont été revues, guidées par vos responsabilités d'adulte : trouver une formation ou un emploi, mettre de l'argent de côté, payer votre crédit. Face à cette pression quotidienne, saisissez les occasions de procrastiner, et renouez avec votre intrépidité.

Tenez, avant de retourner à vos petits tracas, plongez-vous donc dans notre dossier sur la procrastination !

Léa Coste  
Rédactrice en chef

N°32

LE MAG DES  
ÉTUDIANTS  
MAIS PAS QUE...

MAI - JUIN 2016  
Édition Provence

MAGMA

Guest..... 4

Fred Testot : retour solo

News..... 8

On sort ! Festival, bar, expo, balade...

Sport..... 16

Alexandre Camarasa, poloïste olympique

Geek..... 18

Un porte monnaie dans mon mobile,  
je prends cash !

Shopping..... 20

Fais pas ta beach !

Dossier..... 24

Procrastiner en paix

Culture..... 30

Ciné, musique, séries

Campus..... 32

Cap sur le développement durable

Agenda..... 40

Astro..... 42

DIRECTEUR DE PUBLICATION : Julien Fabre (jfabre@sunmade.fr) - RÉDACTRICE EN CHEF : Léa Coste (lcoste@sunmade.fr) SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Natacha Lê-Minh (nleminh@sunmade.fr)  
RÉDACTION : 4 rue Rigord - 13007 Marseille Tél. : 04 84 525 593 - ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Charlene Guidarini, Sébastien Roux. ILLUSTRATION COUVERTURE : Maye  
GRAPHISME/ILLUSTRATION : Émilie Gaudin (egaudin@sunmade.fr) RÉGIE COMMERCIALE : Directeur commercial : Philippe Grimaldi (06 17 64 17 06 - pgrimaldi@sunmade.fr)  
Mickaël Carretier (06 12 15 66 95 - mcarretier@sunmade.fr) DISTRIBUTION & PARTENARIATS : Jane Sampol (06 60 51 16 42 - jsampol@sunmade.fr) MAGMA est une publication  
éditée par SUNMADE, EURL au capital de 10 000 euros. RCS Marseille 510 229 172. Siège social et rédaction : 4, rue Rigord 13007 Marseille. Tél. : 04 84 525 595 - DIFFUSION :  
SUNMADE. Imprimé en France par Print Concept, Marseille - ©2016 / SUNMADE



# FRED TESTOT

## RETOUR SOLO

---

*10 ans après son spectacle en duo avec Omar Sy, Fred Testot foule de nouveau les planches des théâtres de France, cette fois seul, ou presque. On le retrouve comme on l'aime : allure décontractée, vanes oscillant entre le trash et l'absurde, et imitations aux petits oignons. Interview relax au Quai du Rire à Marseille.*

↳ **Ta carrière à la télévision, au cinéma, et sur le web est bien remplie. Pourquoi avoir décidé de revenir au one man show ?**

Ça m'est venu quand je jouais au théâtre avec Eddie Mitchell, dans *Un singe en hiver*. Renouer avec le public, avec les gens, c'est devenu comme une évidence. J'ai repris des choses que j'avais notées à droite à gauche, puis j'ai bossé avec ma pote Brigitte Tanguy, avec qui j'ai co-écrit le spectacle, et nous voilà aujourd'hui.

↳ **Ton spectacle n'est pas un one man show classique, avec une succession de sketches. Comment s'est-il construit ?**

Je voulais vraiment parler du métier de comédien, à travers des personnages et à travers moi-même, en trouvant un fil conducteur.

Le prétexte de départ c'est l'embrouille avec mon régisseur, perturbé et perturbant, qui a des problèmes personnels. Et bien sûr, le comédien que j'incarne dans le spectacle n'a aucune considération pour les malheurs d'un petit régisseur.

Tout ça est prétexte à rigoler et à ramener tout à moi : moi le comédien, l'artiste fragile et torturé. L'idée c'est d'interpeler les gens, les émouvoir, les faire rigoler, puis repartir sur un truc complètement absurde, être très sérieux, puis plus du tout. Les montagnes russes, quoi. Le tout sans coupure.

↳ **Il existe vraiment ce régisseur ?**

Vous le saurez en venant voir le spectacle ! C'est pour ça que ça s'appelle « Presque seul », et que sur l'affiche il y a une petite main posée sur mon épaule.

« Presque seul » parce qu'avant j'étais deux dans l'humour. « Presque seul » parce qu'il y a peut-être quelqu'un d'autre avec moi sur scène, et « Presque seul » parce que je ne suis pas vraiment tout seul dans ma tête.

↳ **Que dirait Tata Suzanne de ce spectacle ?**

Elle dirait aussi qu'elle est contente de retrouver une de ses cousines ! Y a plein de dédicaces en fait, même si évidemment, l'idée n'est pas de reprendre un truc que j'ai déjà fait. Mais j'ai gardé ce qui me fait rire, comme les accents du Nord, de la Corse...



↘ Parmi tes multiples casquettes, tu es aussi à l'origine de la plateforme Dim Sum Academy, qui déniche des nouveaux talents de l'humour. Pourquoi cette démarche ?

Je voulais fédérer un groupe de gens, avoir un espace qui réunit ceux qui démarrent et ceux qui sont confirmés. On essaye de faire des sketches ensemble, on écrit, on réalise, on joue dedans.

La première année on l'a fait avec l'aide de Dailymotion, la deuxième année avec celle de Canal et l'année prochaine on ne sait pas encore : c'est un appel à qui voudra travailler avec nous !

↘ D'ailleurs, je suis tombée sur Paroles et Bouteille, les petits sketches que tu fais avec Jonathan Lambert pour la Dim Sum Academy. Je me demandais : combien de kilos de drogue sont nécessaires par épisode ?

Justement, pas de drogues, c'est ça qui est grave ! Oui bon voilà, c'est aussi expérimental... Effectivement Paroles et bouteille c'est un gros délire.

↘ Tu joues un rôle assez sombre dans le film *Monsieur Cauchemar* de Jean-Pierre Mocky. Et on se souvient de ton rôle dans *l'Emprise* où tu jouais un mari violent. Ça te plaît d'être le méchant ?

On a tourné 3 jours pour le film de Jean-Pierre Mocky, et je ne sais pas si il sortira un jour ! Mais à la limite on s'en fout, parce que c'était tellement génial. Ce qui est super c'est quand on te voit dans un rôle complètement différent, qu'on t'imagine capable de jouer telle ou telle chose.

Pouvoir faire l'idiot et en même temps jouer des trucs horribles.

↘ Que peut-on te souhaiter pour la suite ?

Un bon anniversaire, l'année prochaine ! Non, de continuer la scène encore longtemps, ça m'avait vraiment manqué, et je suis très heureux de faire ça.

Propos recueillis par Léa Coste

---

# LE QUIZ

---

## ↳ LA BLAGUE NULLE QUI TE FAIT RIRE ?

C'est deux mecs qui sont à un mariage.  
Y en a un qui dit à l'autre « Jean-Pierre,  
je te ressers du vin ? » et l'autre répond  
« Oui, merci. Mais moi c'est Yves ».  
Ça, ça me fait rire. Il s'est trompé de prénom.  
Ah, tu m'as dit nulle, elle est nulle.

## ↳ TON HUMORISTE PRÉFÉRÉ ?

Quand j'étais petit c'était Coluche, Desproges  
et Le Luron. Et après le Splendid. Et après  
les Inconnus.

## ↳ LE PIRE COMPLIMENT QU'ON T'A FAIT ?

« C'était bien ton spectacle, mais pourquoi t'as  
pas fait la grenouille ? » La grenouille, je la  
faisais dans mon précédent spectacle, y a  
12 ans...

## ↳ LE RÔLE QUE TU NE POURRAIS PAS REFUSER ?

*L'Emprise*, par exemple, je ne pouvais pas  
refuser. Pourtant quand j'ai lu le scénario  
je me suis dit que je ne pouvais pas le faire,  
c'était trop horrible.



**PHARRELL Williams**  
**ED Sheeran**  
**NIRVANA**  
**LENNY KRAVITZ**  
**CHRISTINE AND THE QUEENS**  
**THE AVENER**  
 Sinking Park  
**MIKA**  
**SYNAPSON**  
**ADELE**  
**BRUNO MARS**  
**KATY PERRY**  
**U2**  
**SAM SMITH**  
**FAKEAR**  
**MUSE**  
**COLDPLAY**  
**CHARLIE PUTH**  
**RADIOHEAD**  
 Lily Wood and The Prick  
**SIA**  
**KAVINSKY**  
**JULIEN DORÉ**  
**FRERO DELA WEGA**  
**SELENA GOMEZ**

**Virgin**  
**RADIO**  
 POP ROCK ELECTRO  
**102.3**

# ON SORT !

« Il met le désir effronté, sur les jeunes lèvres décloes ; il brille,  
le sauvage Été, la poitrine pleine de roses. » Ce que Théodore de Banville  
essaye de vous dire, c'est : Yay ! C'est bientôt l'été !  
Des journées allongées, des terrasses ensoleillées, des soirées bien  
arrosées... Mettez-moi un peu d'écran total sur ce joli minois, on sort !



LE FESTIVAL • MARSEILLE

## MARSEILLE HEURE JAZZ

Quand le jazz est, quand le jazz est là ! Le festival Marseille Jazz des cinq continents nous met en appétit avec Marseille Heure Jazz, et dégage une panoplie de rendez-vous gratuits. Parmi les incontournables de juin : Antiquités, design et jazz sur le square Edmond Rostand, avec le concert de Panam Panic (le 2) et le vernissage de l'expo *Du jazz plein les yeux* au Cut & Mix (le 30). Concerts, rencontres et projections viendront ponctuer ce marathon du jazz, jusqu'au 12 août.

↘ [www.marseillejazz.com](http://www.marseillejazz.com)



LE SPOT • AIX

## L'ANTI-CAFÉ

Pour travailler, la bibliothèque, c'est bien. Mais entre l'interdiction de faire du bruit, de manger, de boire, et une connexion wifi toute « pourrite », avouez que c'est quand même pas l'idéal. Du coup, Anita et Mélanie se sont inspirées des anticafés parisiens pour ouvrir leur espace à Aix. Le concept ? Un endroit sympa, où on paye au temps passé. Tout le reste est compris : boissons, petite restauration, jeux, rétroprojecteur, wifi... Tout, on vous dit. Pour se retrouver, travailler, échanger, jouer, et même glandouiller.

↘ 27 Rue Granet, 13100 Aix  
[www.anticafe.eu/aix](http://www.anticafe.eu/aix)



L'EXPO • AUBAGNE

## HANS HARTUNG

Hartung est une figure majeure de l'art abstrait du 20<sup>e</sup> siècle. L'exposition présentera *La désolation de la guerre* au musée de la Légion étrangère, et *Les sublimes du sud*, au centre d'art des Pénitents Noirs. L'artiste, fortement touché par les horreurs de la guerre, durant laquelle il a perdu sa jambe, explore le thème du dépassement de la souffrance et du handicap physique.

↘ Du 16 avril au 28 août  
[hans-hartung.legion-etrangere.com](http://hans-hartung.legion-etrangere.com)

LE CONCERT • AIX

## L'ORCHESTRE UNIVERSITAIRE

L'orchestre universitaire d'Aix-Marseille s'empare des planches du Théâtre d'Aix, pour vous éblouir de leur répertoire symphonique : de Liadov à Chostakovitch ou Borodine en passant par Tchaïkovski, sans oublier leurs propres créations inédites. Ouvert à tous, l'orchestre symphonique réunit aujourd'hui, sous la direction de Quentin Verdet, une trentaine de musiciens rassemblés par le plaisir de jouer ensemble et de partager leur passion musicale.

↘ Le 29 mai, 17h - [www.leteatredaix.fr](http://www.leteatredaix.fr)





## LES SOIRÉES • MARSEILLE

### ON AIR

Vous aussi vous le sentez, cet irrésistible parfum de vacances ? Preuve, s'il en fallait, que l'été nous tend les bras : La Friche lance la nouvelle saison des soirées On Air ! Toute la diversité musicale marseillaise se jette à vos pieds : Marseille Jazz des Cinq Continents, La dame Noir records, le festival MIMI, Radio grenouille, le B:ON AIR ou le Cabaret aléatoire... La bonne nouvelle, c'est que vous pourrez profiter de tout ça en restant vautré sur le toit terrasse. Alors lâchez les cagoles, sortez les espadrilles, mettez les bouteilles au frais, et que la saison commence !

Début des hostilités les 3 & 4 juin.

↳ [www.lafriche.org](http://www.lafriche.org)

## LE BAR • MARSEILLE

### LA RELÈVE

Petit bar de quartier à Saint-Victor, la Relève c'est un peu le repaire des bohèmes chics sympathiques. Et ils sont nombreux à l'heure de l'apéro ! Avec Edouard (Bistrot d'Edouard), Arnaud (Le Café des Epices), Hugo (la Cave de Baille) et Grégoire (Plaisir Collectif) aux manettes, tout s'explique. Petit amuse-bouche ou plat du jour, arrosé d'un bon verre de rouge (ou de ce que vous voulez)... Chez Magma, il ne nous en faut pas plus !

↳ [www.facebook.com/Bar-La-Relève](https://www.facebook.com/Bar-La-Relève)

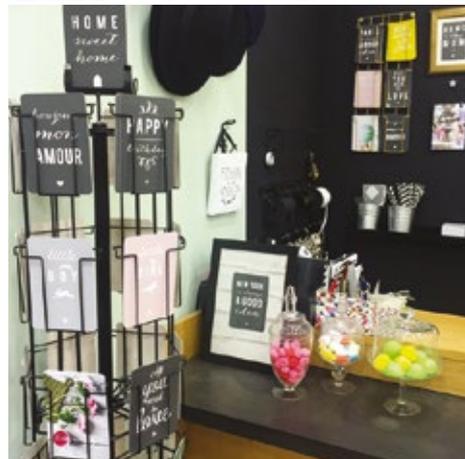


## LE SHOP • AVIGNON

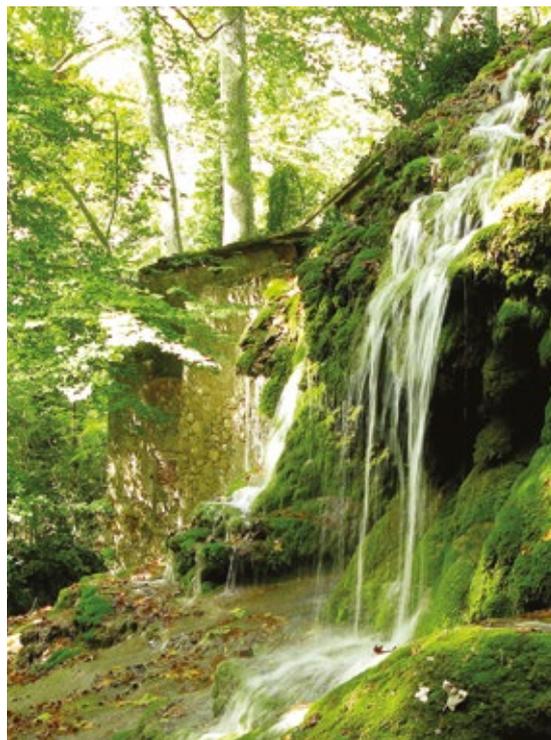
### SO CHIC

Vous aimez les paillettes, les lunettes, les manchettes et les pochettes ? Les bracelets, les colliers et les porte-monnaie ? Le concept store So Chic va vous en mettre plein la vue, et ça ne vous coûtera pas un œil. Située rue de la Bonneterie, la boutique est tenue par Aurélie, qui collabore avec des créateurs du monde entier pour vous faire partager ses trouvailles.

↳ [www.instagram.com/youaresochic](https://www.instagram.com/youaresochic)



LA BALADE • GÉMENOS



## LA VALLÉE DE SAINT PONS

Envie de gambader dans la colline, pour respirer le bon air de la garrigue ? La Vallée de Saint-Pons, située dans le village de Gémenos, est à 26 km de Marseille, et 36 km d'Aix. Pas loin, quoi. C'est une promenade pleine de surprises, et vraiment pas difficile. Vous pouvez même y aller avec le papet et vous faire un remake de *Manon des Sources*. Au gré de votre parcours, vous découvrirez les ruines d'une ancienne fabrique de papier, un vieux moulin, une abbaye cistercienne et la très belle cascade du Gour de l'Oule. Décontraction assurée !



une offre de formation complète

### INFOGRAPHISTE - CPF

Du 10 juin au 07 juillet 2016  
Du 02 septembre au 29 septembre 2016  
Du 10 novembre au 08 décembre 2016

### INFOGRAPHISTE - PAO - CPF

Du 17 mai au 10 juin 2016  
Du 03 octobre au 27 octobre 2016

### DESIGNER MULTIMEDIA

Du 04 octobre au 23 décembre 2016

### INFOGRAPHISTE-WEBDESIGNER

Du 03 octobre 2016 au 06 juin 2017

### DEVELOPPEUR FRONT END

De janvier à décembre 2017

### INTEGRATEUR WEB - CPF

Du 13 juin au 12 juillet 2016  
Du 28 octobre au 28 novembre 2016

### CONCEPTEUR WEB

Du 27 juin au 15 septembre 2016

### INTÉGRATEUR WEB E-COMMERCE - CPF

Du 13 juillet au 10 août 2016  
Du 28 novembre au 23 décembre 2016

### DÉVELOPPEUR D'APPLICATION MOBILE

De Janvier à mars 2017

### ADMINISTRATEUR DE SITE WEB DYNAMIQUE

De mars à juin 2017

### CONCEPTEUR DIGITAL

Du 19 septembre 2016 au 09 février 2017  
Du 27 février au 19 juillet 2017



IMPASSE PARADOU BAT A1  
PARC MARSEILLE SUD 13009 MARSEILLE  
TEL 04 91 32 84 90 - FAX 04 91 32 84 91  
mediterranee@infa-formation.com



école du design  
et du multimédia



Nous proposons aussi  
des formations courtes  
sur tous les logiciels  
et langages enseignés :  
Photoshop, Illustrator,  
InDesign, WordPress,  
Joomla!, Prestashop,  
PHP MySQL,  
HTML CSS, ...

Recrutement  
permanent

infa-formation.com  
facebook.com/INFA.FORMATION  
facebook.com/pages/Infa-Crear-Paca

## NEWS

**LE SPORT** • MARSEILLE

### SOSH FREESTYLE CUP

Du 21 au 26 juin l'Escale Borély va se transformer en un véritable carrefour des sports extrêmes. Kitesurf, BMX, Chute libre, Paddle, Windsurf et Skate : c'est près de 250 sportifs professionnels qui vont venir faire le show sous vos yeux ébahis. Une attention toute particulière pour vous mesdames avec le #RoxyFitness le 26 juin, d'autres animations et des concerts de Deep-House en soirée, oh yeah !

↘ [www.soshfreestylecup.com](http://www.soshfreestylecup.com)



**LE FESTIVAL** • MARSEILLE

### L'ÉDITION FESTIVAL

Pour cette nouvelle édition, le festival met le paquet niveau programmation, et garde tout ce qui a fait son succès l'année dernière : des lieux inattendus, voire secrets, des expériences musicales, culinaires, radiophoniques et urbaines.

La folie douce de Yael Naim et Ala.Ni investira le château Borély, les Sheitan Brothers nous feront danser en secret en bord de mer, Busy P, Pional, Jacques et Why I am Mr Pink feront souffler un vent d'électro sur le Rooftop R2, La Femme et Ghost of Christmas envoûteront la Vieille Charité, et Bachar Mar-Khalifé nous emmènera en voyage, au départ du fort Saint-Jean. Réservez vos soirées du 25 au 29 mai, on va guincher !

↘ [www.ledition-festival.fr](http://www.ledition-festival.fr)

## ATTENTION TALENTS !!!



### CLEARY

C'est un ovni musical venu tout droit d'Aix-en-Provence qui débarque dans nos oreilles. Avec son EP « Tokyo », Yann Cleary dévoile son univers pop riche et déjanté après cinq années passées au Japon. Porté par une voix mélodique, les instruments traditionnels se mêlent à des sons de jeux vidéo. Une ballade mélodique qui vaut le détour.



### LES ZIRIS

Les deux DJs marseillais composent leurs propres sons à l'abri des regards pour ensuite les diffuser uniquement en live. Sur fond d'électro, leur musique nous entraîne dans un rythme effréné où notre corps devient totalement incontrôlable. Avec un nouveau projet live audio/visuel, ne perdons pas de vue la folie de ces deux compères.



animateur  
ou directeur  
pourquoi pas  
moi ?



1<sup>er</sup> job

Diriger  
Animer

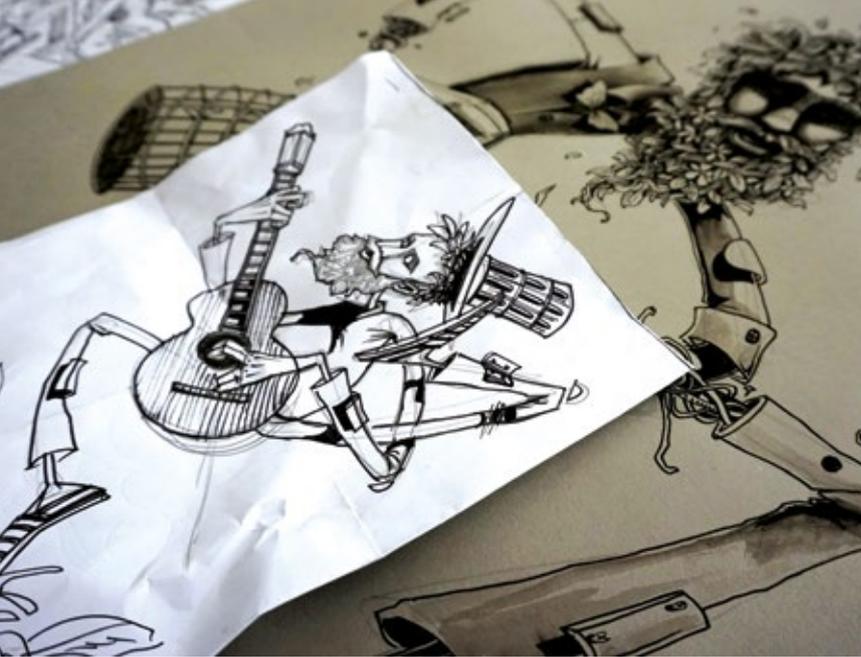
PASSEZ VOTRE

**BAFA  
BAFD**

AVEC LÉO LAGRANGE

[www.bafa-bafd.org](http://www.bafa-bafd.org)





L'ARTISTE DE COUVERTURE

# IL N'Y A QUE MAYE...

Influencé par la scène « old school » montpelliéraine des années 2000, Maye expérimente les lettrages, avant de se construire une identité au travers de personnages en perpétuelle évolution.

Grâce à sa connexion avec l'artiste Momies, son travail monochrome se transforme peu à peu en une recherche acharnée sur les couleurs. Entre la Figuration Libre de Di Rosa et le surréalisme théâtral de Dali, chaque personnage se développe dans un univers onirique marqué par la nature. Comme une histoire dans une même histoire, les barbes fleurissent, les oiseaux s'envolent, les cartes sont jetées.

Depuis toujours attiré par le dessin, Maye déploie ses traits avec une précision subtile. Son souci du détail donne vie à des figures aux membres emmêlés à coups de pinceaux ou de bombes. Des auto-portraits vifs et méticuleux.



✂ [www.backsidegallery.com](http://www.backsidegallery.com)

✂ [www.facebook.com/backsidegallery](https://www.facebook.com/backsidegallery)

# TCRA : LE RÉSEAU DES BONS PLANS

Les vacances d'été, c'est pour bientôt !  
Avec TCRA, on s'active pour profiter de nombreux avantages dès le mois de juillet.



- > Anticipez la rentrée de septembre dès le mois de juillet et profitez ainsi de nombreux avantages :
  - Un chéquier avantages offert pour tout renouvellement d'abonnement en juillet comprenant plus de 10 offres de réductions chez nos partenaires,
  - Un accueil de qualité dans notre agence commerciale TCRA,
  - Pas de perte de temps et d'attente inutile en septembre,
  - Un nouvel abonnement JEUNE pour tous les moins de 25 ans, + avantageux (abonnement annuel et mensuel),
  - Votre abonnement qui débute quand vous le souhaitez,
  - Une liberté d'esprit pour partir en vacances !
- > Dès à présent, profitez pleinement de l'été avec le Pass Journée en vente directement sur mobile grâce à l'appli gratuite Urban Pulse.
- > Plus besoin de vous déplacer, le Pass Journée s'achète sur votre mobile et se présente directement au conducteur dans le bus.
- > Retrouvez tous les bons plans ciné, concerts, festivals sur Facebook et toute l'info trafic du réseau de bus sur twitter !
- > Pensez à vous inscrire à l'info trafic TCRA, vous serez informés par sms et/ou mail des modifications, travaux et perturbations de vos lignes de bus.

Rendez-vous sur [tcra.fr](http://tcra.fr) « Mon espace TCRA ».  
📄 [www.tcra.fr](http://www.tcra.fr)

## BUS<sup>+</sup> plus

### VOTRE INFO CONNECTÉE

✓ Votre itinéraire ou votre horaire en 1 clic ➔  
[tcra.fr](http://tcra.fr) et l'appli gratuite TCRA Mobile.



✓ Les infos de vos lignes gratuitement par sms et/ou mail ➔ [tcra.fr](http://tcra.fr).



✓ Vos avis, vos bons plans ➔ Facebook et Twitter.



PLUS D'INFOS :  
Agence commerciale TCRA :  
04.32.74.18.32





# ALEXANDRE CAMARASA

## POLOÏSTE OLYMPIQUE

L'équipe de France de Water Polo ira mouiller le maillot (de bain) aux Jeux Olympiques de Rio. La première fois depuis 24 ans. Près du Cercle des Nageurs à la terrasse d'un café, le capitaine de l'équipe, Alexandre Camarasa, répond à nos questions, entre deux embrassades avec les habitants du quartier, fiers des prouesses de l'équipe. Le compte à rebours est lancé : plus que quelques semaines d'entraînement et de compétition avant de se jeter à l'eau.

Texte : Léa Coste - Photo : © LPWP



## LA TEAM

- > **CAPITAINE** : ALEXANDRE CAMARASA
- > **NOMBRE DE JOUEURS** : 13
- > **ENTRAÎNEUR** : FLORIAN BRUZZO
- > **QG** : CERCLE DES NAGEURS, MARSEILLE.
- > 14 PARTICIPATIONS AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE
- > 10 PARTICIPATIONS AUX JO
- > 3 PARTICIPATIONS AUX CHAMPIONNATS DU MONDE

### ↳ Peux-tu nous expliquer en quelques mots, pour nos lecteurs non-initiés, ce qu'est le water polo ?

Alors déjà il vous faut une piscine ! C'est 7 joueurs contre 7. Au niveau du placement et des positions ça ressemble au hand, tu tires avec ton bras, et il y a des ailiers, des milieux, un arrière... Et ça se joue en 4 fois 8 minutes.

### ↳ Pourquoi avoir choisi ce sport ?

J'ai commencé par l'école de natation au Cercle des Nageurs à Marseille, et un jour l'entraîneur a fait l'erreur de mettre une balle de water polo dans l'eau, j'y ai pris goût direct.

### ↳ C'est quoi ta journée type ?

De 8h45 à 10h30 on est en muscu, ensuite on enchaîne dans l'eau. Le matin c'est plus de la natation, du travail vraiment physique. Le soir entre 18h45 et 21h on travaille le positionnement tactique, et les matchs.

Comme tous les sportifs de haut niveau, on a beaucoup d'entraînement. Mais on n'a pas de régime alimentaire strict par exemple. Je m'autorise un peu tout, en gardant quand même un poids de forme. Je peux manger du Nutella quand je veux !

### ↳ Quelles sont les qualités essentielles d'un bon joueur de water polo ?

Faut savoir nager, sinon tu te noies. Il faut être complet : bien nager, savoir tirer, être endurant, fort, analyser les situations, ne pas avoir peur du contact.

Je suis attaquant de pointe, donc c'est un poste physique : je suis au milieu, je me fais frapper, couler, et j'attire tous les défenseurs. Faut avoir de grosses jambes pour pousser l'adversaire et ne pas avoir peur de prendre des coups.

### ↳ Cela fait 24 ans que la France ne s'est pas qualifiée aux JO. Beaucoup d'émotions... Et de pression ?

Se qualifier aux JO, c'est incroyable. Je n'aurai jamais pensé vivre quelque chose comme ça. Sur le coup j'ai eu envie de rire, de pleurer ! Après on n'a pas trop de pression, parce que personne ne nous attendait à ce niveau, donc tout ce qui nous arrive on le prend avec le sourire, on kiffe chaque moment. On va aller aux JO en essayant de faire le meilleur résultat possible, et en étant le plus détendu possible.

### ↳ Comment allez-vous vous préparer ?

Nous allons sans doute nous concentrer sur les stages. Y a différents types de stages. Ceux vraiment en mode commando, t'es seul avec ton coach qui te fracasse, qui te pousse à bout physiquement, pour que le mental prenne le relais. C'est hyper dur, à vomir dans l'eau quoi. Mais c'est aussi ça qui permet de tenir jusqu'au bout des matchs, dans la difficulté, et de souder l'équipe.

Sinon y a des stages de confrontations avec les autres équipes. On en a déjà fait, avec les Grecs, les Croates, les Monténégrins. Je pense qu'on va faire les deux, pour travailler autant le mental que le physique. Et puis c'est des équipes qu'on va retrouver aux JO.

### ↳ Quelles équipes redoutez-vous le plus ?

Toutes. Aux JO, les adversaires sont tous au top. Dans notre groupe il y a la Croatie, le Monténégro, l'Espagne et les États-Unis. Le groupe de la mort. On veut prouver qu'on a notre place. Même si on perd, on ne va pas leur donner le match. On aurait aimé jouer les brésiliens chez eux, j'adore me faire siffler quand on joue une équipe à domicile !

### ↳ Le Canada conteste votre qualification aux JO et vous accuse d'avoir perdu intentionnellement le match contre eux pour éviter l'Espagne aux quarts de finale du tournoi de qualification olympique. Qu'est-ce que vous en pensez ?

J'ai envie de citer Bengous, qui a une phrase très juste : « les jaloux, les envieux, mollard dans l'œil. » Voilà, c'est bas ce qu'ils ont fait. On a gagné nos matchs, on a mérité d'aller aux JO, ça fait des années qu'on s'entraîne pour y arriver. On a mis de côté notre vie sociale, notre vie amoureuse : je vais me marier l'année prochaine et j'ai même pas de date ! Mais bon j'essaie de ne pas me prendre trop la tête avec ça, je vais me concentrer sur ma préparation et m'entraîner à fond.

### ↳ Qu'est-ce qui se passe si vous gagnez ?

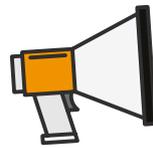
Si on gagne c'est... J'ai pas de mots ! C'est trop gros, déjà personne ne nous attendait là !

Pour tous les sportifs, les Jeux Olympiques c'est un rêve. Depuis que je suis gamin je regarde la cérémonie d'ouverture, et tous ces athlètes incroyables venus du monde entier. C'est fou de se dire qu'on y sera !



## LES 4 RAISONS DE TÉLÉCHARGER ORANGE CASH :

- 1 Les partenaires de votre quotidien Monoprix, Paul, Ikea, Etam... La liste est longue. Avec eux, profitez des bons plans avec des remises exclusives !
- 2 Échanger de l'argent avec ses proches. Un service dédié, dans l'application, pour transmettre de l'argent à la personne de votre choix. Plus besoin de virement bancaire : c'est papa maman qui vont être contents !
- 3 Un service client entièrement dédié. En cas de perte ou de vol, un simple appel à Orange suspend votre compte et ce 24h/24 - 7j/7.
- 4 Payer sans perdre de temps. Pour les paiements de moins de 20€, il suffit de poser le dos du mobile sur le terminal de paiement. Pour les paiements de plus de 20€, votre code secret de l'appli Orange Cash validera la transaction.



## JE PRENDS CASH !

Paré de votre smartphone, véritable couteau suisse des temps modernes, il est désormais possible de payer votre baguette et toutes vos emplettes en toute simplicité. Comment ? Grâce à l'application Orange Cash. Rapide et efficace, elle va vous épargner bien des tracas !

### ✳ POURQUOI TÉLÉCHARGER L'APPLI ?

Conçu par l'opérateur téléphonique Orange, ce moyen de paiement par mobile vous garantit sécurité et fiabilité, en répondant aux mêmes exigences que celles du secteur bancaire. En collaboration avec Visa, Orange intègre ce service directement à votre carte Sim NFC. Vos transactions et données personnelles seront soigneusement protégées, n'ayez crainte.

### ✳ COMMENT EN PROFITER ?

Si vous disposez d'un forfait téléphonique chez Orange, Sosh ou M6 mobile, et d'un smartphone compatible NFC fonctionnant sous Android ou Windows. La Near Field Communication définit le procédé par lequel deux produits communiquent entre eux et permettent le paiement sans contact = **Orange cash !**  
La création d'un compte prépayé se fait en deux temps trois mouvements, facilitant grandement vos futurs achats en ligne

sur de nombreux sites internet.

En caisse, plus besoin de taper son code de carte bancaire ni de chercher l'appoint au fond de votre porte-monnaie, votre smartphone est la solution express.

### ✳ DES AVANTAGES POUR ME CONVAINCRE ?

Une rubrique Bons plans est disponible sur le site d'Orange, pour vous proposer chaque mois une liste de partenaires dense et variée. Des exclusivités, une fidélité récompensée et des bons plans géolocalisés, Orange Cash ne fait pas les choses à moitié !  
En guise de bienvenue, vous serez également crédité de 10 €, plus 1€ remboursé à chaque paiement mobile (dans la limite de 25€/an).

Disponible sur Windows Phone et Android, cette application est sans abonnement, sans engagement et ce quelle que soit votre banque !

# PRÊT POUR L'AVENIR

Parce que prendre son autonomie est souvent un investissement, la Caisse d'Épargne vous propose des solutions de financement adaptées à chacun de vos projets : études, permis de conduire, premier logement... Tour d'horizon de vos possibilités !

## • COMMENT POURSUIVRE VOS ÉTUDES EN TOUTE SÉRÉNITÉ ?

Certains frais de scolarité peuvent donner le vertige, tout comme le prix parfois exorbitant des logements étudiants dans le privé. Besoin d'un petit coup de pouce pour vous lancer ? Le prêt étudiant est peut-être la solution. Avec l'appui de la Caisse d'Épargne, vous allez pouvoir bénéficier d'un crédit à la consommation, qui vous permettra de financer tout ce qui touche à vos études : frais de scolarité, ordinateur, logement, séjour à l'étranger.

## • QUEL MONTANT PEUT-ON EMPRUNTER ?

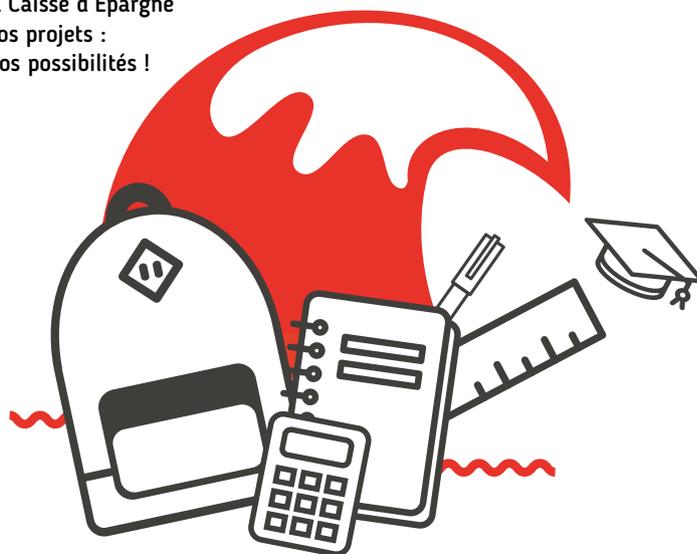
En fonction de vos besoins et de votre capacité de remboursement, la banque peut vous accorder un prêt étudiant d'un montant compris entre 1 000€ et 45 000€. Veillez à bien évaluer vos besoins et à anticiper vos dépenses pour fixer le juste montant de votre crédit.

## • QUELLE EST LA DURÉE DE REMBOURSEMENT ?

La durée peut être adaptée à vos besoins. Elle varie entre 4 et 60 mois. Et, en fonction du prêt choisi, vous avez la possibilité d'opter pour un différé partiel ou total sur une durée maximum de 60 mois. Sachez que vous pouvez également choisir la date de vos premières mensualités. Une rentrée d'argent en vue ? Petit boulot, anniversaire ou week-end chez mémé ? Il sera judicieux de renflouer son compte en banque avant de rembourser votre crédit.

## • QUE PUIS-JE FINANCER ?

Le prêt étudiant vous permet de financer, sans justificatifs, les frais liés à vos études (achat de livres ou de matériel, certaines factures un peu salées...) ainsi que vos frais de vie courante (aménagement de votre studio, paiement de votre carte de transports). Les fonds peuvent être mis à votre disposition en une ou plusieurs fois.



## • UNE GARANTIE EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

Les étudiants peuvent difficilement justifier d'un revenu régulier ou suffisant. Si vous ne travaillez pas à côté de vos études, votre conseiller vous demandera certainement la caution d'un parent ou d'un proche. Si vous ne pouvez pas disposer d'une caution (parentale ou d'un tiers), il est à noter que certains organismes d'État peuvent aussi garantir votre prêt jusqu'à une certaine somme : renseignez-vous auprès de votre conseiller.

À la Caisse d'Épargne, il existe des conditions avantageuses avec un taux fixe « spécial étudiant » qui permet, dans certains cas, un remboursement anticipé partiel ou total de votre crédit sans frais supplémentaires.

*Un crédit vous engage et doit être remboursé.*

*Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.*

# FAIS PAS ta beach !



SEA, RADIO AND SUN

RADIO DE PLAGE - Sunny life - 49,99€

Je suis belle, étendue, chaude, douce, exotique et relaxante. Je suis, je suis ? LA PLAGE, bien sûr ! Le sable fin, les palmiers, l'odeur du monoï et des beignets dégoulinants de chocolat...

Il est l'heure de ressortir ton plus beau maillot de bain pour t'étendre (ok, t'affaler) sur ta serviette, les cheveux au vent ! Pour ça, Magma t'a préparé une petite sélection, histoire d'être au top au moment de fouler le bord de mer.

Sélection : Charlène Guidarini



CHEESE !

APPAREIL PHOTO FUJIFILM INSTAX  
MINI 8 - Hema - 79€



HHUUUUMM...DONUUUT  
BOUÉE EN FORME DE BEIGNET  
AU CHOCOLAT - 27 € - Asos

# SHOPPING



**STAY TONG**  
TONGS À IMPRIMÉS FEUILLES - 4 € - Forever 21



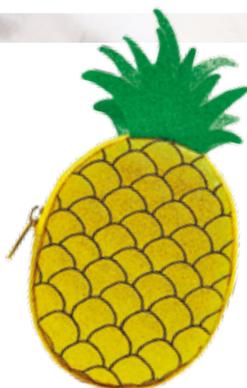
**NOUS SOMMES LES SPARTIATES !!**  
SANDALES EN SIMILICUIR À LACETS - 25 € - Forever 21



**GEISHALORS ?**  
KIMONO DE PLAGE DRAPPÉ SUR LE DEVANT - 24,99 € - Asos



**QUI A LE VINAIGRE ?**  
HUILE PROTECTRICE IP 30  
10,30 € - Yves Rocher



**SALADE DE FRUITS JOLIE JOLIE**  
TROUSSE ANANAS - 19,99 € - Asos



**UNE SACRÉ BEACH**  
SAC DE PLAGE « SOUTH BEACH » - 19,99 € - Asos



**WELCOME TO THE JUNGLE**  
CASQUETTE À 5 PANNEAUX - 24,99 € - Orville



**SAND'ALES**  
SANDALES- 20 € - Brave Soul



**JETEZ L'ANCRE !**  
SHORT À IMPRIMÉ ANCRE - 15 € - Forever 21



**CAPRICE SUN**  
LUNETTES DE SOLEIL RONDES - 24,99 € - Jeepers Peepers



**LE PRINCE ET LE PETIT POIS**  
SHORT DE BAIN À MI-LONG À POIS  
8,99 € - Asos



**SAC À D'EAU**  
SAC EN NÉOPRÈNE - 28,99 € - Asos



**C'EST LE DÉBARDEUR PLAGE...AHOU CHA CHA CHA**  
DÉBARDEUR PLAGE - 14 € - Forever 21

# UCPa

## VACANCES SPORTIVES SPOTS D'EXCEPTION

### COUPS DE CŒUR SPÉCIAL 18-25 ANS

- Surf à Lacanau 7 j/6 n dès 370 €\*
- Cocktail eaux-vives & multisports à Serre Chevalier 7 j/6 n dès 420 €\*

### LE TOUT COMPRIS

🏠 Hébergement • 🍽️ Pension complète • 🧰 Matériel sportif • ⚡ Encadrement sportif • 🍹 Après-sport

# -5%

séjours sportifs et BAFA

CODE PRIVILÈGE : CRS2

### INFOS ET RÉSERVATIONS

UCPa.com

32 60 dites "UCPA" (0,15€ TTC/min)

ou 0 825 880 800 (0,15€ TTC/min)

ucpa.tyon@ucpa.asso.fr

LE 2 JUILLET, RE JOIGNEZ L'UCPA AU DELTA FESTIVAL,  
ESPLANADE DU MUCEM À MARSEILLE

ET TENTEZ DE GAGNER

- un séjour kitesurf à l'étranger
- un stage BAFA
- un week-end plongée ou nautisme
- une croisière sunset calanques



\* Tarifs à partir de. Offre valable sur tous les séjours sportifs été 2016 Adultes (hors transport pour la France), non cumulable avec d'autres réductions ou accord spécifique dans la limite des places disponibles au moment de la réservation.  
UCPA SPORT VACANCES - Association loi 1901 à but non lucratif. L'UCPA est agréée par les pouvoirs publics, entreprise solidaire, association de jeunesse et d'éducation populaire, fédération sportive et partenaire de l'éducation nationale - Crédits photos : Paul Villecourt / outdoor-reporter.com - 2016\_114

## UCPa FORMATION

DEVENEZ  
UN PROFESSIONNEL  
DU SPORT  
ET DE L'ANIMATION

\*\*\*

BAFA | BAFD | UCC | PRÉQUALIFICATION | BAPAAT | BPJEPS

ucpa-formation.com





Texte : Léa Coste  
Illustrations : Emilie Gaudin

# PROCRASTINER EN PAIX

Nous procrastinons tous, à des degrés différents. Factures à payer, assurance à souscrire, partiels à réviser... Plus les tâches sont ingrates, plus notre capacité à procrastiner se développe. Deux critères sont alors à prendre en compte : le temps qui vous sépare de votre deadline, et l'importance de la tâche. Autant dire que les étudiants sont les premiers touchés : avec plusieurs mois entre chaque partiel, et la perspective du rattrapage (qui allège significativement les enjeux des examens), sans parler des multiples distractions (facebook, youtube, 9gag et tout le reste). Pas étonnant que la majorité des étudiants soient des procrastinateurs. Pourtant, la majorité d'entre eux parvient tout de même à mener leurs études à bien. Et si le secret, c'était d'apprendre à procrastiner ?

La procrastination est la tendance à systématiquement tout remettre au lendemain. Je suis moi-même passée par toutes les phases de la procrastination avant de m'attaquer à ce dossier. J'ai traîné sur le web, en partie pour y faire des recherches, mais aussi pour buller (un peu). Je me suis attaquée à d'autres tâches : répondre à mes mails, écrire des news, lancer des demandes d'interview. A l'approche du bouclage, les tâches ont commencé à s'accumuler, et la rédaction

de ce dossier est soudainement devenue la plus importante, et la plus excitante d'entre elles. J'ai alors réalisé que ce temps passé à procrastiner n'avait pas été vain. Mieux, que la procrastination avait nourri ma réflexion. Pourtant, les jours passés à ne pas travailler sur ce dossier n'ont pas été de tout repos : malgré le travail accompli par ailleurs, je ne pouvais pas me débarrasser de mon sentiment de culpabilité. Je ne faisais pas ce que je « devais » faire.

## MOI MOI MON MOI !

Ma propension à procrastiner ne date pas d'hier. Déjà étudiante, assise à mon bureau, je regardais fixement mes cours, sans jamais me décider à les ouvrir. N'étant pas une mauvaise élève, je savais que je pouvais glander un petit peu, sans pour autant compromettre mes chances de réussir. Souvent, je décidais de regarder un film plutôt que de me plonger dans mes cours. Et là encore, face au choix entre un docu chaudement recommandé, un film d'auteur bouleversant, et une rediff de super Nanny, j'optais pour le plus récréatif des trois. **Parce que procrastiner, c'est privilégier la satisfaction immédiate.** Deux « moi » s'opposent : le moi présent et le moi futur. Je veux que mon futur moi réussisse ses examens, mais mon moi présent n'a pas envie de fournir d'efforts.

PROCRASTINER N'EST PAS DE TOUT REPOS, CELA DEMANDE UNE BONNE DOSE DE MAUVAISE FOI, ET IMPLIQUE UNE CONSTANTE ARNAQUE DE SOI-MÊME.

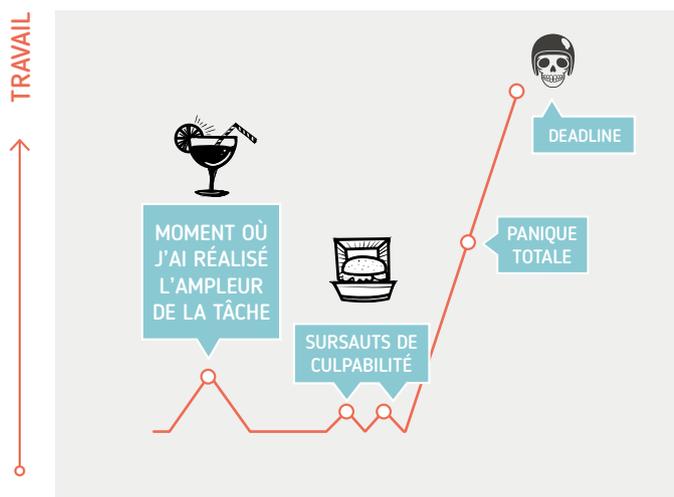
Il y a donc un combat permanent avec soi-même, où des pulsions s'affrontent. **On en revient, finalement, à la théorie freudienne du moi, du Surmoi et du ça.** Le Surmoi est la petite voix dans ma tête qui me dit qu'il faut se mettre au travail. Il a été forgé par la morale et les interdits. Et il a un petit penchant pour la tragédie. C'est lui qui me dit que si j'échoue, je me retrouverai seule, sous un pont, affamée. Le ça, lui, désigne mes instincts, il se nourrit du plaisir.

Il est un peu anarchiste. C'est lui qui répond, à tous les arguments du Surmoi : « YOLO ». Et le moi est le résultat de cette lutte, tantôt motivé pour se mettre au travail, tantôt prêt à tout pour faire autre chose.

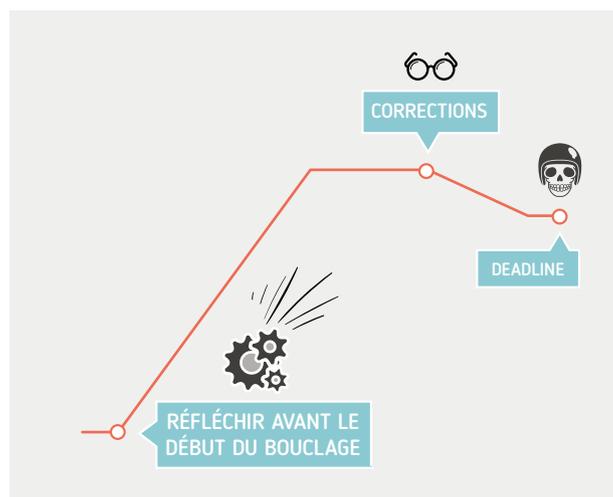
Procrastiner n'est donc pas de tout repos, cela demande une bonne dose de mauvaise foi, et implique une constante arnaque de soi-même.

## TA DEADLINE TU RESPECTERAS (OU PAS)

Ce que j'ai fait



Ce que j'aurais dû faire



TEMPS



---

## LE PROCRASTINATEUR EST RAREMENT INACTIF : IL S'ADONNE À DES ACTIVITÉS UTILES MAIS MARGINALES, COMME JARDINER OU TAILLER DES CRAYONS.

---

### LA PROCRASTINATION EN ACTION

John Perry, auteur de *La Procrastination*, l'art de reporter au lendemain, est à l'origine de la théorie de la procrastination structurée, qui « transforme les procrastinateurs en foudres de guerre, respectés et admirés pour leur zèle infatigable et le bon usage qu'ils font de leur temps ».

Pour lui, le secret réside dans la diversité des tâches à accomplir « Le procrastinateur est rarement inactif : il s'adonne à des activités utiles mais marginales, comme jardiner ou tailler des crayons. Pourquoi s'emploie-t-il à ces activités ? Parce qu'elles sont prétexte à se soustraire à une tâche plus importante.

**Si le procrastinateur n'avait rien d'autre à faire que de tailler des crayons, aucune force au monde ne pourrait l'y pousser. Afin qu'il soit motivé pour s'acquitter d'une besogne pénible, urgente et importante, il faut que**

*celle-ci lui permette d'éviter une autre besogne plus importante encore ».* Partant de ce constat, John Perry préconise même une méthode pour devenir un procrastinateur structuré.

Prenez un bout de papier, et listez-y tout ce que vous avez à faire par ordre d'importance. Vous trouverez en tête de liste les tâches sur lesquelles vous voulez procrastiner, et en dessous celles qui vous serviront d'alibi pour y arriver.

Au fur et à mesure de l'actualisation de votre liste avec de nouvelles tâches, vous vous apercevrez que celles auxquelles vous vouliez échapper hier vous permettront, aujourd'hui, de repousser d'autres impératifs plus importants encore. Résultat, non seulement vous vous êtes attaqués à la tâche tant redoutée, mais vous avez aussi accompli une multitude de petits travaux secondaires.

Le secret réside donc dans la maîtrise des niveaux de priorité.

# GLANDEURS DE GÉNIE

## ARCHIMÈDE

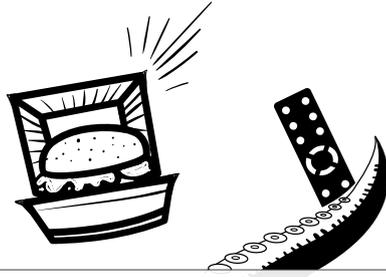
Le mec glandait dans son bain au lieu de plancher sur la demande du roi de Syracuse, Hiéron II. Ce dernier voulait savoir si sa couronne était faite d'or pur. Archimède devait donc définir le volume de cet objet complexe, pour pouvoir évaluer sa densité. C'est finalement en entrant dans sa baignoire qu'il a réalisé que le volume de son corps déplaçait un certain volume d'eau. Euréka !

## NEWTON

Alors qu'il s'était isolé dans le Lincolnshire pour essayer de comprendre comment fonctionnait l'attraction entre la terre et les objets (et accessoirement pour échapper à une épidémie de peste à Londres), Newton, cette grosse feignasse, décide d'aller se promener dans le jardin plutôt que de se mettre au boulot. Il observe la chute d'une pomme, alors que la lune brille dans le ciel, et se demande pourquoi la lune, elle, ne tombe pas. Il en déduit que « Les astres s'attirent de façon proportionnelle au produit de leur masse et inversement proportionnelle au carré de la distance qui les sépare ». Fastoche.

## GEORGE DE MESTRAL

George menait une existence paisible. Ingénieur en électricité, il ne se tuait pas vraiment à la tâche, préférant les parties de chasse avec son chien aux longues journées de turbin. Il remarqua, en rentrant de la chasse, que des graines de Bardane s'agrippaient à son pull et aux poils de son chien. Il décida de les observer au microscope et de reproduire un tissu avec les mêmes propriétés, et inventa ainsi le Velcro.



---

FACE À LA PRESSION DU QUOTIDIEN,  
LA PROCRASTINATION EST UN  
MOYEN DE REPENDRE  
LE CONTRÔLE, EN CHOISSANT  
DE NE PAS FAIRE AUJOURD'HUI  
CE QU'ON EST CENSÉ FAIRE.

---

### DEMAIN, IL FERA JOUR

Puisque j'ai réussi à avoir mes examens, et à finir ce satané dossier, et puisque John Perry a réussi à avoir une carrière exemplaire, la procrastination ne mérite peut-être pas sa réputation. Glandeurs, mal organisés, en manque de confiance en eux...

Les procrastinateurs finissent pourtant toujours par venir à bout de leurs tâches, du moins des plus importantes. Et si les autres tâches n'étaient pas importantes, alors vous avez bien fait de les abandonner. Remettre à demain n'a souvent pas de conséquences, alors pourquoi culpabiliser ?

**Dans une société où productivité et efficacité font la loi, reste-t-il de la place pour l'inaction et la rêverie ?** Face à la pression du quotidien, la procrastination est un moyen de reprendre le contrôle, en choisissant de ne pas faire aujourd'hui ce qu'on est censé faire.

Elle permet de s'accorder du temps, pour se reposer, pour accomplir d'autres tâches, pour s'évader. Finalement, procrastiner, c'est résister.

---

# — QUEL PROCRASTINATEUR



### PROCRASTINATEUR PRODUCTIF

SA DEVISE : TOUT VIENT À POINT...

Pour lui, procrastiner s'apparente à un sport de haut niveau. Il est prêt à tout pour ne pas faire ce qu'il est censé faire, et en devient complètement hyper-actif. Demandez-lui de sortir la poubelle, et il se mettra à trier ses papiers, passer l'aspirateur ou lire un article de fond sur la fusion nucléaire.



### PROCRASTINATEUR JUSQU'AU-BOUTISTE

SA DEVISE : NE PAS FAIRE DEMAIN CE QUE  
JE PEUX FAIRE APRÈS-DEMAIN

Où quand la procrastination devient une pathologie. Le procrastinateur jusqu'au-boutiste est souvent un glandeur. Si on ne le met pas au pied du mur, il passera son temps affalé sur son canapé, à manger des plats tout prêts, et à regarder des émissions de télé-réalité.

# ÊTES-VOUS ? \_\_\_\_\_



## PROCRASTINATEUR DE COMPÉTITION

SA DEVISE : ÇA VA LE FAIRE

Il a tout compris. Il se connaît bien, et a trouvé son équilibre : il ne passera pas plus de temps que nécessaire sur une tâche, et surtout, ne connaît pas la culpabilité.

Du coup, il a l'esprit tranquille, et assume totalement les conséquences de sa procrastination. C'est un champion.



## PROCRASTINATEUR INCERTAIN

SA DEVISE : RIEN NE SERT D'ESSAYER

Dans son cas, la procrastination s'accompagne d'un cruel manque de confiance en soi. Ce n'est pas que la tâche qui lui est confiée ne l'intéresse pas, ou qu'il a un poil dans la main, mais plutôt qu'il ne se sent pas capable d'assurer sa mission.

Pour lui, accorder peu de temps à une tâche permet de justifier un travail mal fait.

# LA MEP VOUS ACCOMPAGNE AU QUOTIDIEN !



### ASSURANCE HABITATION

Elle protège votre logement : incendie, vol, dégâts des eaux...



### ASSURANCE AUTO/2 ROUES

Elle protège votre véhicule : responsabilité civile, vol, bris de glace...



### PACK « T'AS TOUT »

Il vous protège lors de votre stage et bien plus !



### ASSURANCE « EXTRA-PASS »

Elle vous couvre à l'étranger : hospitalisation, rapatriement...

Plus d'informations sur :

[www.mep.fr](http://www.mep.fr)

rubrique « Assurances étudiantes »

LA SÉCURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS



[www.mep.fr](http://www.mep.fr)



Réseau emevia

MEP - Mutuelle régie par le code de la mutualité et soumise aux dispositions du livre II dudit code.  
SIREN 782 814 826. Siège social : 10 rue Léon Pauleat - CS 40042 - 13417 Marseille Cedex 8.

# CINÉMA

UN TRAITRE IDÉAL SORTIE LE 15/06

De Susanna White, avec Damian Lewis, Ewan McGregor, Naomie Harris  
Durant leurs vacances, Perry et Gail sympathisent avec Dima, un homme d'affaire à la fortune colossale. Celui-ci se révèle être à la tête d'un réseau de blanchiment d'argent de la mafia russe. Menacé de mort, Dima cherche à se rapprocher des services de renseignement britanniques. Devenu malgré eux ses messagers, le couple se retrouve en plein cœur d'une chasse à l'homme meurtrière.  
Un thriller haletant et énigmatique.

SORTIE LE 18/05 JULIETA

De Pedro Almodovar, avec Emma Suarez, Michelle Jenner, Inma Cuesta  
Trois ans après la comédie *Les Amants passagers*, Pedro Almodovar est de retour avec un drame. Il y raconte l'histoire de Julieta, professeure de 55 ans, qui cherche à reprendre contact avec sa fille, Antia, partie sans laisser la moindre trace il y a 12 ans. Rongée par un terrible secret, la tension se mêle à des retournements de situation. Pour les fans du réalisateur espagnol, nul doute, foncez !

SWISS ARMY MAN SORTIE LE 17/06

De Daniel Scheinert et Dan Kwan, avec Daniel Radcliffe et Paul Dano  
Hank n'a plus de raison de vivre. Prêt à se pendre en pleine nature, il renonce de justesse en découvrant un cadavre pour le moins original interprété par Daniel Radcliffe, Harry Potter pour les intimes. Ensemble, ils partent pour un voyage surréaliste où les deux vont devoir faire la paire avec à la clé le véritable sens de la vie. Une comédie fraîchement barrée qui promet au pire de nous faire sourire, au mieux de nous faire rire.

MARSEILLE

Pour sa première production française, Netflix a choisi la cité phocéenne comme source d'inspiration. Gérard Depardieu alias Robert Taro est maire de Marseille depuis 25 ans. Les prochaines élections municipales vont l'opposer à un jeune loup aux dents longues, interprété par Benoit Magimel. La confrontation, au terme de laquelle un seul pourra sortir vainqueur, sera sans pitié. Des barons de la drogue, des politiciens et autres syndicats présents en toile de fond. Rappelant l'esprit d'*House of Cards*, une série pleine de promesses.

BRAINDEAD

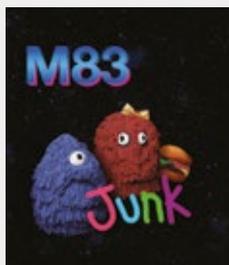
La prochaine série CBS s'entoure d'un voile de mystère. Tout ce qu'on sait, c'est qu'elle sera sacrément barrée ! L'histoire ? Un jeune homme du Congrès Américain décroche son premier job dans l'administration à Washington D.C. Il y découvre rapidement deux choses : le gouvernement a arrêté de travailler tandis que les aliens ont envahi la Terre pour manger le cerveau d'un nombre croissant de membres du Congrès Américain. Mais que fait le FBI ?

PREACHER

Jésus ! Quel genre de révérend êtes-vous ? Jesse Custer, élevé par sa grand-mère et ses deux sbires sadiques, devient malgré tout un homme d'église dans un coin reclus du Texas. Lorsque son esprit parvient à entendre la voix de Dieu, il décide de partir le traquer sur les routes américaines avec sa petite-amie Tulip et un vampire nommé Cassidy. Issue de la BD du même nom et diffusée sur AMC, à qui l'on doit notamment *Breaking Bad*, *Preacher* est là pour vous révéler les vices cachés de l'Homme.

# SÉRIES

## MUSIQUE



**M83**

• **JUNK**

Le tube stratosphérique *Midnight City* avait mis sur orbite le groupe originaire d'Antibes. M83 est de retour avec un nouvel album aux sonorités électro-pop voluptueuses. Parfait pour décompresser avant un partiel. Fermez les yeux et laissez-vous transporter par leurs mélodies enivrantes, à cheval entre les années 1980 - 1990.



**MODERAT**

• **III**

Modeselektor et Apparat fusionnent de nouveau pour confectionner un troisième album sobrement intitulé III. Symbole incontestable de la musique électro berlinoise, ils ont annoncé l'album avec la sortie du titre *Reminder*, envoûtante ballade jouant sur différents tempos et surfant sur la voix entraînante d'Apparat. Attachez vos ceintures, décollage imminent.



**THE KILL**

• **ASH & ICE**

Après quatre années passées sous silence, le duo américano britannique conserve son univers sombre et décalé. Pour leur dernier clip, *Doing It To Death*, ils ont décidé d'illustrer leurs paroles par une marche funèbre dans un cimetière. Écoute, une guitare résonne derrière la voix langoureuse de la belle blonde. Hypnotisé, on est prêt à les suivre jusqu'au bout de la vie.



**JAKE BUGG**

• **ON MY ONE**

Avec ses deux premiers albums encensés par la critique, le songwriter de Nottingham débarque mi-juin avec un nouvel opus qu'il considère comme « un véritable challenge, ce disque c'est le mien ». En écoutant le titre *Gimme the Love*, force est de constater le style très Rock'N'Roll du jeune homme de 22 ans. On vous prévient, il va en faire suer plus d'un pendant les concerts.

Aix\*Marseille  
université

Une force  
Une ouverture  
Un engagement  
Un défi :

le meilleur  
pour tous

Rejoignez la plus grande  
université francophone

@univamu  
www.univ-amu.fr

# CAMPUS



## Développement durable : le changement, c'est maintenant !

Il y a quelques mois, les dirigeants de 195 pays ont conclu un accord historique à la COP21 afin de limiter le réchauffement climatique. En attendant que nos représentants politiques se secouent, vous avez l'opportunité de changer les choses grâce à des formations et des métiers liés à l'environnement. Quel sera le visage de la Terre d'ici 50 ans ? Peut-on sauver les meubles et construire un futur qui nous inspire ? Agir localement pour un impact global : des solutions existent ! Magma vous en livre quelques-unes ici.

Texte : Sébastien Roux

### TÉMOIGNAGES



**CLAIRE ARMAND,**  
*Responsable des formations  
par l'apprentissage de l'IRFEDD*

Chaque année, le CFA Régional des Métiers de l'Environnement et du Développement Durable accompagne de nombreux apprentis, du CAP au diplôme d'ingénieur. Nous leur offrons la possibilité de se spécialiser dans les secteurs clés du développement durable, comme la gestion de l'eau (de la distribution au traitement), la transition énergétique et la gestion des déchets (de la collecte à la transformation des matières). Trois enjeux environnementaux fondamentaux, et qui offrent de nombreux débouchés pour les jeunes générations.



**MARIE-JOSÉE PASTOR,**  
*Directrice des études de l'ENTE  
d'Aix-en-Provence*

L'École Nationale des techniciens de l'équipement est un centre de formation du ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer et du ministère du Logement de l'Habitat Durable. Depuis plusieurs années, les enjeux écologiques constituent une dimension à part entière des politiques publiques. L'école a su adapter son offre de formation, notamment à travers l'élaboration et l'usage d'outils pédagogiques tels que le jeu de rôle concertation et développement durable qui font de celui-ci le fil conducteur des formations dispensées à nos élèves.

## UN SECTEUR EN PLEINE MUTATION

En prenant conscience de la cause environnementale et de ses multiples enjeux, les pouvoirs publics ont compris que le thème de l'écologie et du développement durable allait devenir prépondérant dans leurs décisions politiques. On respire, on boit, on mange, en gros on vit grâce à notre belle planète... et si pour la remercier on se mettait à son service ?

Les débouchés existent dans de nombreux domaines, appelés à s'adapter aux problématiques écologiques : biodiversité, finance, agriculture, tourisme, énergie, transports, bâtiment...

La liste est longue avec des perspectives encourageantes pour les jeunes. Avec **455 600 emplois à temps plein en 2013**, selon des chiffres, du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie, ce secteur devrait atteindre les **600 000 emplois d'ici 2020**.

On vous détaille quatre voies afin de faire votre petit bonhomme de chemin vers cette transition écologique. L'énergie, le tourisme, la recherche ou le management, il y en a pour tous les goûts !



### ÉNERGIE

#### TECHNICIEN ÉOLIEN

**NIVEAU D'ÉTUDE :** DUT ou BTS

**PROFIL ET MISSIONS :** Maîtriser la force du vent pour mieux la redistribuer sous forme d'énergie, voilà une noble mission ! L'installation, l'exploitation et la maintenance de ces moulins des temps modernes n'est pas une mince affaire. Travaillant majoritairement sous les ordres d'un ingénieur en génie énergétique disposant d'un Master spécialisé en éolien et solaire, le technicien éolien doit savoir coordonner la technologie des machines en fonction des flux de vent. Des connaissances en énergie électrique ainsi qu'en mécanique hydraulique sont requises, tout comme une forte polyvalence pour exercer ce métier novateur.

> **Salaire net mensuel (débutant) : Entre 1300 et 2000€**



### TOURISME

#### ANIMATEUR NATURE

**NIVEAU D'ÉTUDE :** Bac+2 à Bac+3

**PROFIL ET MISSIONS :** Transmettre et partager, voilà ce qui vous guide ! En organisant des sorties et des expositions, votre objectif est de sensibiliser le futur comportement de l'auditoire pour en faire de véritables éco-citoyens. Une forte dose d'imagination et de créativité sont requises, pour proposer des balades originales et ludiques. Avec un public de tout âge, les journées se suivent mais ne se ressemblent pas.

> **Salaire net mensuel (débutant) : Entre 1100 et 1500€**



### RECHERCHE

#### OCÉANOLOGUE

**NIVEAU D'ÉTUDE :** Bac+5

**PROFIL ET MISSIONS :** Tel Jacques Mayol dans Le Grand Bleu, vous êtes porté par l'ivresse des profondeurs. En tant que scientifique de haut niveau, vous serez amené à faire des recherches couvrant tous les aspects des océans : mouvements des masses d'eau, biologie animale et végétale, phénomènes littoraux... Mais avant de plonger dans les profondeurs de la mer, il vous faudra un Master en chimie, biologie ou physique et une spécialisation permettant d'apporter une plus-value à la recherche scientifique. Rendez-vous à vingt mille lieues sous les mers !

> **Salaire net mensuel : Entre 1900 et 2500€**



### MANAGEMENT

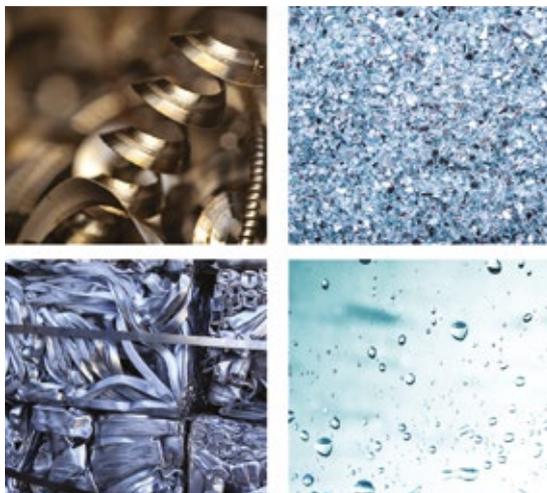
#### MANAGER DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

**NIVEAU D'ÉTUDE :** Bac+3 à Bac+5

**PROFIL ET MISSIONS :** Vous êtes le cerveau du changement écologique dans l'entreprise qui vous embauche. Appliquer sur le terrain votre plan stratégique pour assurer des transformations durables : telle est votre mission ! Attentif aux dernières technologies, vous devrez anticiper les décisions de demain. Une communication à toute épreuve est indispensable pour réussir dans ce domaine !

> **Salaire net mensuel : Entre 4000 et 5500€**

## APPRENTISSAGE À TOUS LES ÉTAGES AVEC LE CFA MEDD



Pour se former aux métiers verts, tout en profitant d'une expérience sur le terrain, le CFA Régional des Métiers de l'Environnement propose un panel de formations en apprentissage. Tour d'horizon de vos possibilités.

- ↳ **CAP : Propreté de l'Environnement Urbain, Collecte et Recyclage**  
 Direction Avignon, pour acquérir des compétences générales et techniques dans le secteur de la gestion des matières premières. Collecte, tri, traitement et valorisation : cap sur la gestion des déchets.
- ↳ **Bac Pro : Technicien de Maintenance des Systèmes Énergétiques et Climatiques**  
 A Hyères, les apprentis apprendront à assurer la maintenance et la gestion des équipements de chauffage, de climatisation et de production d'électricité.
- ↳ **BTS : Métiers de l'Eau, et Gestion et Maîtrise de l'eau**  
 A travers ces 2 BTS, le CFA MEDD propose d'un côté une spécialisation dans le traitement des eaux (distribution, assainissement, potabilisation), et de l'autre une formation à la gestion technique d'ouvrages et le contrôle qualité.
- ↳ **Ingénieur Généraliste**  
 A Sophia Antipolis, cette formation sur 3 ans permet de maîtriser toutes les compétences d'un ingénieur. En tant que véritable futur chef de projet, cet apprentissage offre une vision complète du métier.
- ↳ [www.cfamedd.fr](http://www.cfamedd.fr)

## ENTE : DES FORMATIONS ADAPTÉES AUX ENJEUX ÉCOLOGIQUES

Face à des réseaux de transports plus complexes et des matériaux plus variés, l'aménagement et la maintenance de ces équipements deviennent un enjeu économique et environnemental. Pour répondre à ces besoins, l'ENTE a mis en place 2 parcours professionnalisants en 1 an. Focus.

- ↳ **Parcours techniques d'aménagement territorial**  
 Tout ce qu'il faut savoir sur le bâtiment, l'eau, les déplacements, et les outils nécessaires à la conception et à la mise en œuvre des projets d'aménagement durable. Collectivités territoriales, bureaux d'études ou entreprises : les débouchés sont variés.
- ↳ **Parcours maintenance des infrastructures de transport**  
 Les domaines de la maintenance, l'exploitation et l'entretien des infrastructures de transport n'auront plus de secret pour vous. Pour exercer en tant que technicien supérieur dans les services gestionnaires d'infrastructures de transports, les bureaux d'étude ou les entreprises du BTP.
- ↳ [www.ente.developpement-durable.gouv](http://www.ente.developpement-durable.gouv)





## UN JOB D'ÉTÉ ? CAP PROFILS RECRUTE !

Vous rêvez de participer à des animations pour des marques prestigieuses, des événements sportifs internationaux, à la tournée des plages où à La Mondiale La Marseillaise à pétanque ?

Cap Profils recrute pour la période estivale des hôtes(esses) et animateurs(trices) !

Nous vous proposons de vivre l'été 2016 au rythme des nombreuses prestations qui se déroulent dans notre région !

✂ Pour faire partie de l'aventure Cap Profils, envoyez votre CV et des photos (portrait + silhouette) à [infocaprofiles@gmail.com](mailto:infocaprofiles@gmail.com)



## TO-DO LISTE DE PRINTEMPS

- ✓ S'affilier à un régime étudiant pour la Sécu
- ✓ Finaliser son dossier social étudiant du CROUS jusqu'au 31 mai
- ✓ Penser à faire les démarches auprès de La Poste en cas de changement d'adresse
- ✓ Mettre à jour son CV pour trouver le parfait job d'été
- ✓ Se renseigner sur les procédures d'obtention d'un VISA si on part à l'étranger



Afin d'assurer la mise en place des rythmes scolaires dans les écoles de Marseille, l'Ifac recrute des **ANIMATEURS** et des **DIRECTEURS**. Postes à pourvoir en **CDD** et **CDI** de 7h à 35h hebdomadaires.



### PROFIL:

- BAFA ou BAFD exigé (ou équivalence)
- Ponctualité
- Sens aigu de l'écoute et aisance relationnelle avec les enfants et les familles
- Bonne expression orale et goût pour le travail d'équipe
- Esprit d'initiative
- Rigueur et sens des responsabilités



**Envoyez-nous vos candidatures:**  
[ars-marseille@ifac.asso.fr](mailto:ars-marseille@ifac.asso.fr)

Ifac Provence - Service ARS  
Immeuble le Timonier  
257 rue Saint Pierre  
13005 Marseille

**[www.emploi.ifac.asso.fr](http://www.emploi.ifac.asso.fr)**

# CAP SUR L'ALTERNANCE AVEC L'ITPA

Avec des formations allant du Bac Pro au BTS, dans de multiples secteurs comme le commerce, la gestion, le transport ou la logistique, ITPA se positionne comme un acteur incontournable de la formation en alternance. Bonne nouvelle, les inscriptions sont ouvertes ! Du déroulé des formations aux modalités d'inscription, on vous dit tout !



A l'ITPA, près de 80% des étudiants en BTS alternance trouvent un emploi à l'issue de leur formation. Leur secret ? Placer l'étudiant en lien direct avec l'entreprise. Ici, pas de théorie éloignée de la réalité : l'objectif est de faire du concret, d'où l'alternance. 3 jours par semaine, vous travaillerez au sein d'une PME ou PMI de la région, et passerez les 2 jours restants à l'institut pour approfondir vos connaissances. Une formation professionnalisante, où la Gestion des Ressources Humaines est un enseignement à part entière, pour se positionner efficacement sur le marché du travail.

**A vos marques, prêts ? Inscrivez-vous !**

Pour intégrer ce bel institut, direction le site internet de l'école, pour y télécharger le formulaire d'inscription. Il vous faudra ensuite passer l'épreuve du feu : des tests de culture générale, d'anglais et d'informatique. Une fois votre candidature acceptée, vous serez accompagné(s) pour trouver une entreprise d'accueil. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à vous plonger dans cette aventure !

LA BOÎTE À OUT'

# DEVIENS LE MASTER DES DESIGNERS AVEC CANVA

Vous n'avez pas envie de vendre un rein pour vous payer les 20€ d'abonnement étudiant mensuel de la suite Adobe ? Mais vous voulez quand même en jeter plein la vue lors de vos passages à l'oral ou quand vous envoyez des docs ? Alors Canva est fait pour vous ! Création de présentation, poster, CV original, cover Facebook et bien plus encore : tout est disponible en templates. On vous donne trois raisons pour mettre Canva dans votre petite boîte à outils du parfait étudiant.

**> Moins chère que pas chère !**

En vous inspirant des différents visuels disponibles, devenez le créateur de contenus originaux. Certains pré-designs et autres logos sont disponibles en déboursant 1\$, mais honnêtement, on en a déjà largement pour son compte avec la version gratuite.

**> Une prise en main hyper simple**

L'ergonomie du site repose sur une palette d'outils à votre gauche et sur le visuel du document à votre droite. Des catégories pertinentes et la possibilité d'incorporer vos images : il y a tout c'qui faut !

**> Et en plus c'est beau**

Bon ok, un minimum de bon goût et de bon sens sont nécessaires pour épater votre audience. On peut s'inspirer de leur blog qui propose un tas d'exemples pour s'améliorer. Et puis, quand on passe du temps sur quelque chose, ça devient forcément beau, non ?



# Lycée Perrimond et Perrimond Alternance, votre voie vers l'Excellence

FORMATIONS TERTIAIRES EN INITIAL ET EN ALTERNANCE DU BAC + 2 AU BAC + 5

## LES BTS

### CHARTRE UNIVERSITAIRE ERASMUS+

- /BTS COMMERCE INTERNATIONAL
- /BTS COMMUNICATION
- /BTS MANAGEMENT DES UNITÉS COMMERCIALES  
+ MODULE MANAGEMENT EN ANGLAIS (POSSIBLE EN ALTERNANCE)
- /BTS ASSISTANT DE GESTION PME/PMI  
+ MODULE INTERNATIONAL BUSINESS (POSSIBLE EN ALTERNANCE)
- /BTS COMPTABILITÉ GESTION  
+ MODULE GESTION COMPTABLE ET FINANCIÈRE DES ASSOCIATIONS ET CLUBS SPORTIFS OU CULTURELS
- /BTS ASSISTANT MANAGER  
+ MODULE MANAGEMENT DE L'ÉVÈNEMENT - INTERNATIONAL BUSINESS
- /BTS NÉGOCIATION RELATION CLIENT (UNIQUEMENT EN ALTERNANCE)

## CPGE

### /CLASSE PRÉPARATOIRE

AUX GRANDES ÉCOLES DE COMMERCE  
ET DE MANAGEMENT

VOIE TECHNOLOGIQUE SPÉCIFIQUE AU BAC STMG

PROGRAMMES DE PRÉPARATION  
AUX CONCOURS GRANDES ÉCOLES DE COMMERCE  
ET DE MANAGEMENT :

CONCOURS PASSERELLE ET

CONCOURS FIA1 ET FIA2 MONTPELLIER BUSINESS SCHOOL  
(CONCOURS FIA : CONCOURS SPÉCIFIQUES FORMATIONS EN ALTERNANCE)



## LES FILIÈRES

### DU BAC + 3 AU BAC + 5

#### /FILIÈRE ÉVÈNEMENTIEL

CHEF DE PROJET EN ORGANISATION ET MANAGEMENT DE L'ÉVÈNEMENT

#### /FILIÈRE GESTION COMPTABILITÉ FINANCES

LICENCE 3 GESTION - MENTION GESTION DES ENTREPRISES ET  
DES ORGANISATIONS EN CONVENTION AVEC LE Cnam PACA  
L2/3 DCG - DIPLÔME DE COMPTABILITÉ ET DE GESTION

#### /FILIÈRE RESSOURCES HUMAINES EN CONVENTION AVEC L'IPAC

BACHELOR EN RESSOURCES HUMAINES  
MANAGER DES RESSOURCES HUMAINES

#### /FILIÈRE ASSURANCE ET BANQUE EN CONVENTION AVEC L'ÉCOLE SUPÉRIEURE D'ASSURANCES - PARIS

CHARGÉ DE CLIENTÈLE ASSURANCE & BANQUE  
OUVERTURE 2017 ET 2018

MANAGER DES RISQUES ET DES ASSURANCES DE L'ENTREPRISE  
MBA INGÉNIERIE ET GESTION DE PATRIMOINE

#### /FILIÈRE MANAGEMENT, COMMERCE & ENTREPRENEURIAT EN CONVENTION AVEC L'IPAC

MBA : MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION



ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

**PERRIMOND**

FONDÉ EN 1938

LYCÉE PERRIMOND ET PERRIMOND ALTERNANCE FONDÉ EN 1938

244 CHEMIN DU ROUCAS BLANC - 13007 MARSEILLE - TÉL.04 91 52 83 07

WWW.LYCEEPERRIMOND.COM - LYCEE.PERRIMOND@WANADOO.FR - ALTERNANCEPERRIMOND@YAHOO.FR





MA VIE

# À CAPE TOWN

AFRIQUE DU SUD



**ALICE, 23 ANS**  
BACHELOR PRODUCTION  
AUDIOVISUELLE

## ↘ Où habites-tu ?

En Afrique du Sud, à Cape Town dans le quartier étudiant Observatory depuis Novembre 2016. Je vis dans un appartement en colocation, nous sommes 10 en tout (oui oui nous avons un grand appartement) et il y a une bonne ambiance.

## ↘ Pourquoi es-tu partie là-bas ?

D'abord pour mes études, ensuite parce que je voulais faire une année dans un pays anglophone, et enfin parce que j'étais déjà venue une fois en vacances avec ma famille. Et je dois dire que je suis tombée amoureuse de ce pays !

## ↘ Qu'est-ce que tu fais comme études ?

Je fais un « Higher Certificate in digital film production » dans une école internationale qui s'appelle SAE Institute. L'école dispose de campus un peu partout dans le monde mais si vous êtes intéressés par ce genre d'étude je vous conseille le campus de Cape Town vous ne serez pas déçu ☺

## ↘ Raconte-nous une « journée-type » ?

Je ne pense pas qu'on puisse parler de « journée type » à Cape Town car il y a toujours quelque chose de nouveau à faire. Globalement, je vais en cours (entre 2h et 5h/j), je bosse un peu chez moi, ensuite je vais faire un tour en ville (voir une exposition, prendre des photos ou boire un verre avec des amis). En début de soirée je vais faire du sport et enfin je rentre manger et prendre l'apéro avec mes colocs.

## ↘ Comment occupes-tu tes week-ends ?

À Cape Town il y a toujours un événement différent, alors les week-ends sont assez mouvementés ! Pour les soirées chill : le Stones à Observatory, un bar ambiance musique rock, bière et billard. Pour les soirées jusqu'au bout de la nuit : Long Street, la rue qui regroupe tous les clubs et qui ne s'arrête jamais de vivre... Par contre gare à vos téléphones.

## ↘ Quel temps fait-il en ce moment ?

En ce moment c'est l'été ici donc il fait très chaud. Cependant Cape Town est LA ville

mondiale du vent ! Ça ne s'arrête jamais, imaginez le mistral non-stop et vous vous approchez de la vérité. ^^

## ↘ Qu'est-ce qui t'as le plus surpris à ton arrivée ?

C'est qu'on ne cesse jamais d'en prendre plein les yeux. Vous savez ce regard des enfants au matin de Noël ? Eh bien ici c'est comme ça tout le temps depuis que je suis là. Je ne cesse de découvrir des endroits fabuleux et de rencontrer des gens extraordinaires.

## ↘ L'expression « locale » que tu utilises le plus ?

« Shame » ou « That's a shame » Littéralement, on traduirait ça par « la honte » mais ici c'est utilisé un peu à tort et à travers. Par exemple on vous renverse un verre dessus votre copine vous dira « Oh ! Shame ». Idem si vous loupez le bus...

## ↘ Ton plat préféré ?

Je n'ai pas vraiment eu l'occasion de goûter des plats locaux par contre la viande d'autruche (qu'on trouve partout dans les supermarchés) est excellente !

Texte & photos : Alice Gil

## 3 BONNES RAISONS D'OPTER POUR FORMAPOSTE

Vous souhaitez faire une formation en alternance pour accélérer votre insertion professionnelle ? Formaposte Méditerranée, centre de formation d'apprentis du Groupe La Poste, propose 13 cursus de formation du bac+2 à bac+5, et de nombreux contrats d'alternance.



**LIONEL CLÉMENÇON, RESPONSABLE COMMUNICATION**

### ↳ Pourquoi choisir une alternance avec Formaposte Méditerranée ?

La grande variété de formations disponibles sans aucun doute ! Notre offre, du BTS au master, couvre des domaines professionnels variés tels que la banque, le commerce BtoB, la gestion, la communication, les ressources humaines et le management. Nos formations concourent à une parfaite complémentarité entre théorie et pratique.

### ↳ On nous parle souvent de la difficulté à trouver un contrat en alternance. En quoi est-ce différent avec Formaposte Méditerranée ?

Nous sommes un CFA d'entreprise, et c'est ça qui change la donne. Cette année, le Groupe La Poste nous réserve 210 contrats. Lorsqu'un candidat dépose un dossier pour une de nos formations, il postule aussi pour décrocher son alternance. Nos futurs alternants n'ont plus qu'à signer leur contrat à la rentrée !

### ↳ Comment vos alternants sont-ils encadrés ?

Nous assurons un accompagnement individualisé. Chaque alternant dispose d'un tuteur scolaire et d'un tuteur en entreprise, qui se rencontrent régulièrement pour échanger. De plus, des référents Formaposte sont disponibles pour répondre à toutes les questions des alternants, et les remobiliser dans des périodes délicates (examens, évaluations, projet d'entreprise...).



↳ [www.formaposte-mediterranee.fr](http://www.formaposte-mediterranee.fr)



VOUS VOULEZ UNE FORMATION  
QUI A DE L'AVENIR,  
REJOIGNEZ-NOUS  
EN ALTERNANCE !

MANAGER COMMERCIAL/  
MANAGER PRODUCTION H/F

**Profil :** Vous êtes titulaire d'un diplôme Bac+3 (spécialité commerciale, gestion, logistique, école de commerce ou d'ingénieur) et justifiez d'une expérience professionnelle de 6 mois minimum (y compris vos stages). Vous êtes mobile dans le périmètre Nice/Montpellier.

**Diplôme préparé :** Master en management de l'IAE de Montpellier.

Pour en savoir plus et pour postuler :  
[www.formaposte-mediterranee.fr](http://www.formaposte-mediterranee.fr)

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

\*Conformément aux dispositions légales, pas de limite d'âge pour les personnes reconnues travailleurs handicapés.

AVEC FORMAPOSTE MÉDITERRANÉE, LA POSTE RECHERCHE  
DES ALTERNANTS MANAGERS H/F

Avec Formaposte, le centre de formation en apprentissage du Groupe La Poste, vous rejoignez un grand groupe de services et avez l'opportunité d'obtenir un diplôme reconnu grâce à des parcours en alternance variés et complets. L'ambition du Groupe La Poste, devenir Leader européen des services et des échanges, tout en restant fidèle à ses valeurs. Le Groupe La Poste, c'est aujourd'hui plus de 250 sociétés, rassemblant 260 000 collaborateurs. La force du Groupe, c'est vous !



[www.laposte.fr/recrute](http://www.laposte.fr/recrute)

LE GROUPE LA POSTE

# AGENDA



VOUS PRÉSENTE  
LES IMMANQUABLES DE LA SAISON



**DU 14/05 AU 15/05** FESTIVAL ÉTANG D'ARTS  
Parc Borély - Marseille

Promouvoir la culture marseillaise, voilà ce que nous offre gratuitement le festival Étang d'Arts. Des concerts, des rencontres, des sourires. Il n'en faut pas plus pour passer un bon moment !

**SAMEDI**  
**14/05**

Avignon  
Passagers du Zinc  
Concert



## DEMI PORTION

On ne le surnomme pas le Phoenix pour rien... Passé de l'ombre à la lumière en un rien de temps, Demi Portion va enchaîner les punchlines lyriques aux Passagers du Zinc.

**DU 25/05 AU 28/05**

Marseille  
Divers lieux  
Festival

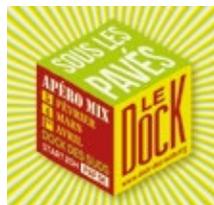


## L'ÉDITION FESTIVAL

Après une première édition où on a bien pris notre pied, le festival revient investir de nouveaux lieux dans la cité phocéenne. Château ou bord de mer, laissez-vous envoûter par une programmation éclectique.

**DU 17/05 AU 28/06**

Marseille  
Dock des Suds  
Apéro



## SOUS LES PAVÉS, LE DOCK

Tous les mardis, venez assister à des concerts gratuits au Dock des Suds ! Des apéros mix résolument électro en présence de Magi.K, DJ résident.

**JEUDI**  
**26/05**

Marseille  
Espace Julien  
Concert



## PONY PONY RUN RUN

Hey you ! Tu te rappelles forcément d'eux, non ? Avec Voyage Voyage, leur dernier album, ils sont prêts à vous emmener dans une expédition aux quatre coins du monde ! Embarquement prévu à l'Espace Julien



DES PLACES À GAGNER :  
EXPOS, CONCERTS ET  
SPECTACLES SUR  
**MAGMALEMAG.COM**



**05>28/05**

PRINTEMPS DE L'ART  
CONTEMPORAIN  
FESTIVAL - Divers lieux, Marseille



**13/05**

BRIGITTE  
CONCERT - Pasino, Aix



**14/05**

LA NUIT DES 100 JOURS  
ÉVÉNEMENT - Aix



**29/05**

ORCHESTRE SYMPHONIQUE  
UNIVERSITAIRE  
CONCERT - Théâtre d'Aix



**03/06 > 27/08**

ON AIR  
SOIRÉE - Chaque vendredi et samedi,  
Friche Belle de Mai, Marseille



**16/06 > 02/10**

IRISATION  
EXPO - Fondation Vasarely, Aix



**21>26/06**

SOSH FREESTYLE CUP  
ÉVÉNEMENT - Plage Borély, Marseille



**24/06 > 19/07**

DANSE ET ARTS MULTIPLES  
FESTIVAL - Marseille

**DU 03/06  
AU 05/06**

Lourmarin  
Le Château  
Festival



## FESTIVAL YEAH !

Dans un décor qui nous fait rêver se niche un gorille mélomane... Avec lui pas de danger, juste la certitude de passer un excellent week-end de festival aux côtés de Laurent Garnier, Chassol et bien d'autres.

**VENDREDI  
17/06**

Marseille  
Théâtre Silvain  
Concert



## CALVI ON THE ROCKS

Parce que Marseille, c'est déjà un peu la Corse ! Trois DJs vont se succéder le temps d'une soirée électro au théâtre Silvain. Nul doute qu'après ça vous aurez déjà réservé votre billet direction Calvi !

**DU 04/06  
AU 05/06**

Marseille  
Friche la Belle de Mai  
Festival



## LE B:ON AIR FESTIVAL

And now it's time to dance ! Suspendu sur son rooftop, la Friche la Belle de Mai célèbre en beauté l'ouverture de la saison estivale. 4 scènes pour une programmation riche et variée. Vos oreilles en redemandent !

**MARDI  
21/06**

Marseille  
Cabaret Aléatoire  
Concert



## BLACK COFFEE / DJ OIL

Le Villa Schweppes BPM 2016 poursuit sa tournée et s'arrête au Cabaret Aléatoire en compagnie de Black Coffee, l'un des précurseurs de la scène house sud-africaine, et DJ Oil, l'infatigable pionnier de la house marseillais.

**SAMEDI  
11/06**

Aix  
Théâtre d'Aix  
Spectacle



## BATTLE D'IMPRO

Sous vos regards transportés, 10 comédiens vont défier les lois du théâtre ! Leur dessin ? Vous divertir. Leur seule règle ? Improviser. Ne ratez pas cette soirée, qui clôt la saison de La Ligue d'Improvisation d'Aix-en-Provence.

**SAMEDI  
02/07**

Marseille  
Esplanade du J4  
Festival



## DELTA FESTIVAL

Ils ont enflammé les plages du Prado en 2015, cap sur l'Esplanade du J4 en 2016 ! Avec toujours la même recette : sports, arts, musiques et asso étudiantes. On ne devient pas l'Opening du Sziget festival par hasard.



Accrochez-vous aux arbres ! Faites le plein de sensation !

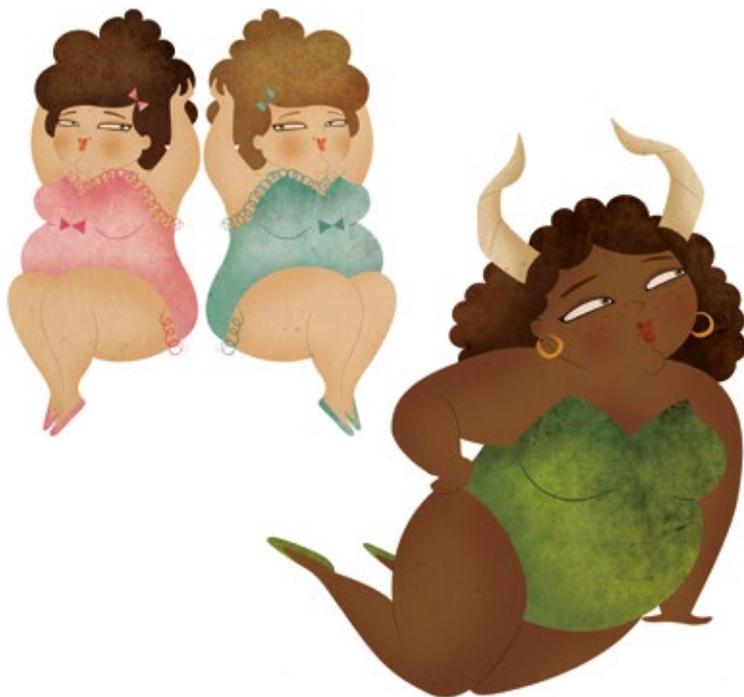
**Chemin du Viaduc - 13100 Aix-en-Provence**

 **Téléphone**  
06 29 28 23 77

 **E-mail**  
indianforestaix@gmail.com

 **Site web**  
www.indianforest-aix.fr

 **www.facebook/indianforestaix**



## | GÉMEAUX |

**AMOUR :** Pour l'instant vous faites un break !

**FORME :** Marchez plus.

**TRAVAIL :** Vous ronronnez...

**LE TOP + :** Ne vous contentez pas de bonnes résolutions ; mettez-les en pratique.

## | TAUREAU |

**AMOUR :** Vous êtes aux petits soins et c'est très bien !

**FORME :** Attention à vos reins : buvez plus.

**TRAVAIL :** Plus de responsabilités à venir.

**LE TOP + :** Pour avancer, il faudra éviter de vous éparpiller et vous recentrer sur un objectif précis.

| **BÉLIER** | **Amour :** Ne vous obstinez pas.  
**Forme :** L'achat d'un vélo c'est le top !  
**Travail :** Dur dur. La sortie du tunnel n'est pas loin.

| **CANCER** | **Amour :** L'herbe est plus verte ailleurs. **Forme :** Occupez vous de vous.  
**Travail :** Une belle proposition !

| **LION** | **Amour :** Ne continuez pas avec cette attitude. **Forme :** Trop de stress... Essayez de vous détendre. **Travail :** Vous en faites trop !

| **VIERGE** | **Amour :** Cette relation vous va si bien. **Forme :** Boostez votre moral.  
**Travail :** Concentrez-vous plus sur vos dossiers.

| **BALANCE** | **Amour :** Vous en distribuez à tout va... **Forme :** Super, vous changez d'hygiène de vie. **Travail :** Tout roule...

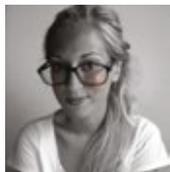
| **SCORPION** | **Amour :** Vous vous consacrez à votre famille. **Forme :** L'activité artistique vous redonne du PEPS. **Travail :** Vous vous laissez porter, prenez davantage d'initiatives.

| **SAGITTAIRE** | **Amour :** STOP à la jalousie !  
**Forme :** Bronches fragiles. **Travail :** Vous gagnez la bataille sans difficulté.

| **CAPRICORNE** | **Amour :** Le grand soleil.  
**Forme :** La sphère ORL est à surveiller.  
**Travail :** La branche commerciale vous séduit.

| **VERSEAU** | **Amour :** Le grand amour se cache bien. Mais pas pour longtemps.  
**Forme :** Beau fixe. **Travail :** le bout du tunnel arrive. Courage...

| **POISSONS** | **Amour :** Toujours entre deux eaux... il faudra bien choisir !  
**Forme :** Le soleil, ce beau remède.  
**Travail :** Oui, je sais c'est pas définitif. Continuez.



Illustration, Aurélie Vitali

« Passionnée d'illustration et amoureuse du papier, c'est avec un grand plaisir que j'ai réalisé cet horoscope pour ma seconde participation à ce super magazine. » Pour suivre toutes ces petites pensées créatives, rendez-vous à cette adresse : [aurelievitali.blogspot.com](http://aurelievitali.blogspot.com)

BDFE - Société anonyme à direction et conseil de surveillance au capital de 103 742 320 euros - Siège social : 15, avenue Pierre Mendès France 75201 Paris Cedex 13 - RCS Paris n° 483 855 042 - BDFE Intermédiaire d'assurance agréé à l'OBM sous le n°05 945 110 - BDFE/PA/16 - Photo : Corinne Haring/SAD216



# CRÉDIT ÉTUDIANT (n.m): OFFRE À TAUX EXCEPTIONNEL RÉSERVÉE AUX ÉTUDIANTS.

Exemple : Pour un Prêt Personnel (2) de 10 000 € sur 48 mois au taux débiteur annuel fixe de 0,90%, 48 mensualités de 212,18 €. Taux Annuel Effectif Global fixe de 0,90%. Pas de frais de dossier. Coût de l'assurance facultative : 2,5 € par mois (3) qui s'ajoutent à la mensualité et montant total dû au titre de l'assurance sur la durée totale du prêt : 120 €. Taux annuel effectif de l'assurance : 0,59%. Montant total dû par l'emprunteur, hors assurance facultative : 10 184,64 €. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

**0,90%**  
TAEG FIXE<sup>(1)</sup>



**CAISSE D'ÉPARGNE**

(1) Offre valable du 17/05/2016 au 31/10/2016 pour les personnes âgées de 16 à 25 ans dans les Caisses d'Épargne participant à l'opération. Montant maximum emprunté : 60000 euros.  
(2) Exemple donné à titre indicatif, sans valeur contractuelle, sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse d'Épargne et après expiration du délai légal de rétractation. Renseignez-vous auprès de votre conseiller.  
(3) Pour le prêt cité ci-dessus et pour un client de 20 ans assuré en Décès et Porte Totale et Irrevocable d'Autonomie. Le coût mensuel de l'assurance dépend des garanties offertes, de l'âge et des conditions de santé de l'emprunteur. Renseignez-vous en agence. Contrat d'assurance de CNP Assurances, entreprise régie par le Code des assurances