

MAGMA

LE MAG DES
ETUDIANTS

MAIS PAS QUE...

N°35 - NOV/DÉC 2016 - ÉDITION PROVENCE

DOSSIER : TOUS LES CHEMINS MÈNENT À L'HOMME • SHOPPING : ALL YOU WANT FOR CHRISTMAS IS...
GUEST : JAÏN • CAMPUS : COMMENT MONTER SA STARTUP ? • WWW.MAGMALEMAG.COM

VOTRE AVENIR, NOS FORMATIONS

DU BAC AU MASTER 2
(EN INITIAL OU EN ALTERNANCE)



FILIÈRES :

- > VENTE, NÉGOCIATION, COMMERCE
- > IMMOBILIÈRE
- > FINANCE, COMPTABILITÉ,
CONTROLE DE GESTION, AUDIT, CONSEIL
- > INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE
- > GESTION, ORGANISATION



APPELEZ LE GROUPE ECOLE PRATIQUE AU 04 91 14 26 80

Groupe Ecole Pratique / Etablissement certifié ISO 9001

M→ gep@ccimp.com | S→ www.groupe-ecolepratique.com | f→ www.facebook.com/groupeecolepratique
1, rue St Sébastien | 13006 Marseille | T→ +33 (0)4 91 14 26 80 | F→ +33 (0)4 91 14 26 81



**CCI MARSEILLE
PROVENCE**

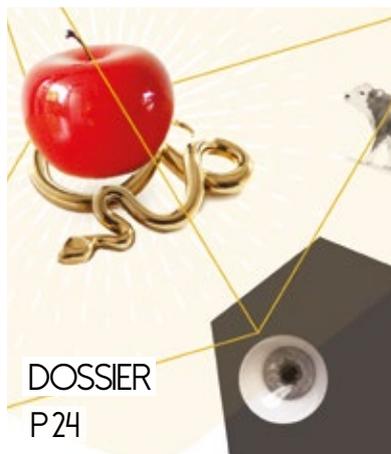


GUEST

P4



ARTISTE
P14



DOSSIER
P24

N°35

LE MAG DES
ETUDIANTS
MAIS PAS QUE...

NOVEMBRE
DÉCEMBRE 2016
Édition Provence

MAGNA

www.magmalemag.com

Guest 4
(Calamity) JAÏN, à la conquête de l'ouest

News 8
Festivals, expos, restos : on sort !

Artiste 14
John KVIAR

Geek 16
Noël : passez à l'orange !

Shopping 18
All I want for Christmas...

Dossier 24
Tous les chemins mènent à l'Homme

Culture 32
Ciné, musique, séries

Campus 36
Comment monter sa startup ?

Agenda 44

Astro 46

ÉDITO

Tout est parti d'une terrasse de café, où on me parle des cercles d'hommes. J'ai tout de suite imaginé une bande de perchés qui font des incantations. J'apprends alors à mon grand étonnement qu'il existe des groupes d'hommes, tout à fait sains d'esprit, qui se retrouvent, le temps de quelques jours, pour vivre ensemble une retraite spirituelle. Racontant cette histoire le lendemain à la rédac, nous nous sommes laissés porter par le sujet : méditation, Ashram, yoga, religion, destin, sens de la vie et paix intérieure, tout y est passé. 18 cafés et 2 paquets de cigarettes plus tard, le cerveau en ébullition et les joues rougies par l'enthousiasme, nous

nous exclamions : « Euréka, nous tenons notre prochain dossier ! ». Et autant vous le dire tout de suite, à la rédaction, on n'est pas tellement branché spiritualité. Alors on a bûché, on a médité, on s'est isolé dans une cabane dans les bois, on a lu des textes d'historiens, de philosophes, de bouddhistes... Et nous avons été tentés de tomber à genoux sous une pluie battante, levant dramatiquement les bras au ciel en hurlant : « pourquoioooooiii ??! ». Mais on a fini par trouver une réponse, LA réponse. Le sens de la vie, quoi. Et c'est en page 24.

Léa Coste
Rédactrice en chef

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 : Pauline Barthe, Charlène Guidarini - ILLUSTRATION COUVERTURE : John Kviar GRAPHISME/
ILLUSTRATIONS : Stéphanie Gruet (sgruet@sunmade.fr) - Archibald Geffriaud (ageffriaud@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



(CALAMITY) JAÏN, À LA CONQUÊTE DE L'OUEST

Il y a tout juste un an, une bombe afro-beat dynamitait le paysage musical français. Nom de code : Jaïn. Véritable onde de choc, son hit Makeba nous invitait à nous déhancher. Loin d'être une étoile filante, à tout juste 24 ans, l'auteur-musicienne-interprète s'apprête à conquérir le marché américain. De passage à Marseille dans le cadre du RFM Music Live, Jaïn est revenue sur son fulgurant succès.

↳ Quel a été ton premier contact avec la musique ?

J'ai toujours écouté énormément de musique, et puis mes sœurs jouaient toutes d'un instrument et j'ai voulu les copier. J'ai commencé assez tard, vers mes 8 ans, avec la batterie quand j'étais en France. Puis je me suis lancée dans les percussions arabes quand je vivais en Arabie Saoudite, et depuis je n'ai plus jamais arrêté. L'écriture, elle, n'est venue que vers mes 16 ans.

↳ Tu es née à Toulouse, tu as vécu en France, au Congo, en Arabie Saoudite. Quel est le pays qui t'inspire le plus ?

Je n'ai pas vraiment de préférence, je me sens un peu de partout, et tous m'inspirent. Chacun est très différent et je me suis construite en créant mon propre mélange des cultures. Musicalement parlant, je m'inspire autant du blues malien de Salif Keïta, que des sons sud-africains de Miriam Makeba, ou de Janis Joplin.

↳ Avant de te lancer dans une carrière musicale, tu es passée par une école d'art.

Cela a-t-il influencé ton univers ?

J'ai toujours voulu faire du graphisme, avant même la musique. Du coup, j'ai rejoint une école d'art pendant un an. Je me suis aperçue que j'adorais cet univers, mais qu'à l'inverse de la musique, je ne souhaitais pas en faire mon métier. Mais tout ce qui est visuel m'intéresse beaucoup, et j'aimerais bien, dans le futur, encore plus mélanger art et musique.

« METTRE TOUJOURS LA MÊME ROBE NOIRE, C'EST ENTRER DANS UN PERSONNAGE »

↳ Comment es-tu devenue Jaïn ?

Ça a été une longue transformation. J'ai mis sept ans avant de sortir mon album *Zanaka*, et au fur et à mesure quand je faisais des scènes et que j'écrivais des chansons, j'ai su que je voulais vraiment être musicienne, et faire ça de ma vie. Après pour ce qui est vraiment du nom Jaïn, je cherchais un pseudo et en regardant

sur internet j'étais tombée sur une phrase « jaïniste » qui disait « *Ne sois pas déçu(e) si tu perds et ne sois pas fier(e) si tu gagnes* », et j'avais trouvé cette maxime très vraie. J'aimais aussi beaucoup le fait que ce nom se rapprochait de mon vrai prénom : Jeanne.

↳ À ce propos, pourquoi avoir choisi une petite robe noire à col claudine comme tenue de scène unique ?

La première chose que l'on découvre, avant même d'écouter la musique, c'est le visuel. Je voulais donc une tenue reconnaissable. Je suis allée chez Agnès B et j'ai eu coup de coeur pour cette robe noire. Aujourd'hui je la possède en 11 exemplaires !

Mettre toujours la même robe noire, c'est entrer dans un personnage et ça me permet de passer de Jeanne à Jaïn, et de me concentrer avant de monter sur scène.

Ces derniers temps j'avais besoin de changement, donc j'ai fait évoluer ma tenue. J'ai choisi la même version de cette robe mais en combishort. En festival, on faisait ce qu'on appelle la Makéboule. A la fin des concerts, j'allais dans une boule et je faisais un « slam » et en robe c'était assez compliqué (rires).



↳ **À l'image de ta pochette, tu es multiple auteure-compositrice et interprète. Comment se passe le processus de création ?**

J'ai besoin d'être entourée de ma famille et des mes amis pour écrire. Après, tout m'inspire et je n'ai aucune règle, soit c'est la musique qui vient d'abord, soit c'est les paroles. Il m'est déjà arrivé de me réveiller avec un air en tête. La création musicale c'est assez spontané chez moi !

↳ **Sur scène tu es seule, aux Victoires de la musique tu étais entourée d'un chœur, envisages-tu un jour de t'entourer de musiciens ?**

J'ai toujours été seule sur scène et pour être honnête ça me paraît plus naturel que d'être entourée de musiciens. Comme je suis timide c'est un vrai challenge de se retrouver devant autant de monde, mais à chaque fois ça s'est plutôt bien passé. Je pense qu'un jour il faudra faire évoluer le live et rajouter des musiciens, mais c'est pas pour tout de suite.

↳ **Ton album *Zanaka* est sorti aux États-Unis et tu t'apprêtes à entamer une tournée américaine, comment cela s'est-il fait ?**

Mon label fait partie du groupe Sony, et l'album est sorti aux États-Unis il n'y a pas très longtemps, je pars donc là-bas pour le présenter. J'avoue que j'ai un peu peur, car je ne sais pas trop comment ils vont prendre l'album. J'essaie de pas trop me mettre la pression, on verra comment les choses se passent.

↳ **Tu as écrit une chanson intitulée *Paris suite aux attentats qui ont touché la capitale en novembre dernier, un exercice cathartique?***

Je l'ai écrite avant les attentats, mais c'est vrai qu'elle a pris une tournure un peu particulière depuis. J'avais du mal à m'habituer à cette ville, et plus ça va, plus j'aime y vivre. J'avais envie de parler de Paris, qui a une très mauvaise image. J'ai habité dans des pays très ensoleillés, alors en arrivant à Paris... c'était pas la même ambiance ! Mais j'apprécie

beaucoup la vie culturelle et musicale, et le dynamisme incroyable de cette ville.

↳ **Il se murmure qu'un deuxième album serait en préparation pour 2017, tu peux nous en dire plus ?**

Je suis encore en pleine écriture donc la date est à confirmer. Ce qui est sûr, c'est que je vais commencer à enregistrer en janvier 2017 à Paris, avec Yodelice, mon producteur. Après pour les inspirations et la musicalité, je suis encore pleine réflexion. Mais dedans, il y aura des chansons que j'avais déjà écrites il y a quelques années et d'autres que j'ai composé pendant mes vacances cet été.

↳ **Ton album caracole en tête des ventes et ton propre emoji vient d'être créé sur twitter, LA consécration ultime ?**

C'est très cool en effet d'avoir son propre emoji et je l'utilise beaucoup. D'ailleurs j'espère pouvoir l'utiliser encore longtemps, même après mon deuxième album !

LE QUIZ

↘ LE MORCEAU QUE TU AURAS AIMÉ COMPOSER ?

Feeling Good de Nina Simone, c'est vraiment une chanson très très belle.

↘ LE MORCEAU QUI TE METS DE BONNE HUMEUR LE MATIN ?

Chan chan de Buena Vista Social Club pour ses sonorités colorées.

↘ LE MORCEAU UN PEU HONTEUX QUE TU AIMES ÉCOUTER EN CACHETTE ?

Sapés comme jamais de Maître Gims.

↘ TON DERNIER COUP DE CŒUR MUSICAL ?

AWA, c'est un peu arabisant, électro, hip hop, reggae et c'est génial. Je vous conseille vraiment d'écouter.

Propos recueillis par Pauline Barthe



*ÉLU GRATUIT SANS OBLIGATION D'ACHAT DU 26 AOÛT 2016 À 08H01 AU 30 JUIN 2017 À 09H10. POUR VOUS INSCRIRE, ENVOYEZ PAR SMS LE CODE LOYER AU 7 12 13 (2X 0,65€ + COÛT SMS). GAGNANT DÉTERMINÉ PAR TRACÉ AU SORTI. GAIN MAXI À 1500 EUROS. RÉGLEMENT ET CONDITIONS DE REMBOURSEMENT DÉPOSÉS CHEZ MATHIEU REYNAUD, HUSSIER DE JUSTICE À NANTERRE-LA-DEFENSE ET DISPONIBLES SUR VIRGINRADIO.FR.

*SMS+

TOUS LES MATINS
À 6H20, 7H20, 8H20, 9H20

CAMILLE COMBAL VOUS PAYE VOTRE LOYER



RADIO
POP ROCK ELECTRO

INSCRIVEZ-VOUS* EN ENVOYANT
LE CODE **LOYER** AU 7 12 13*

(2 X 0,65 € + COÛT SMS)

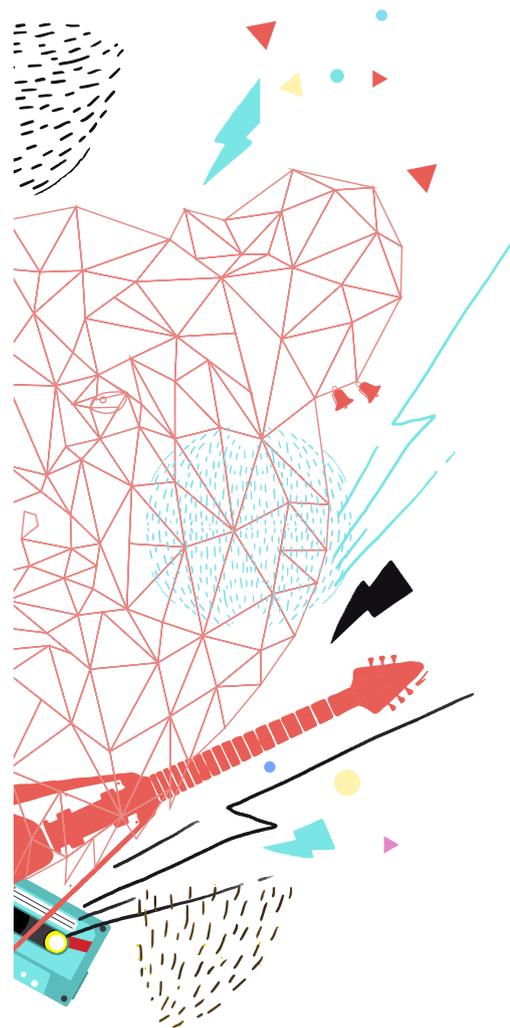
RÈGLEMENT ET CONDITIONS DE REMBOURSEMENT DISPONIBLES SUR VIRGINRADIO.FR

WWW.VIRGINRADIO.FR REJOIGNEZ-NOUS SUR     

INSCRITE

ON SORT !

On vous a vu errer, emmitoufflé dans une écharpe XXL tricotée par mamie, les yeux qui pleurent et le teint blafard. Alors on sait, avec ce froid et cette pluie, vous avez le moral dans les chaussettes. Aller, un peu de dignité, nom d'une pipe ! Secouez-vous les puces, Magma va vous guérir du spleen hivernal.



FESTIVAL - MARSEILLE

BNM FEST #2

Préparez-vous à une semaine de danse, de débats, de soirées, de projections et de Dj Sets. Rien que ça. Le BNM Fest revient pour une 2^e édition du 12 au 17 décembre. L'occasion de se glisser dans les coulisses du Ballet National de Marseille pour participer à des ateliers, voir des spectacles et des films, vous balader, et bien sûr guincher ! Qui mieux que le BNM pour vous faire danser toute la nuit ?

➤ www.ballet-de-marseille.com



SHOPPING - AIX-EN-PROVENCE

VINGTHUITJANVIER

Petite caverne d'Alibaba aux murs bleu canard, Vingthuitjanvier regorge de jolis bibelots. Dans ce concept-store aixois situé au 20 rue Paul Bert, il y en a pour toutes les bourses. Des veilleuses rétro (6€) aux miroirs en laiton de tailles diverses, en passant par les luminaires en céramique et béton (140€), cette boutique est une source intarissable d'inspiration pour son intérieur, ou pour trouver des idées de cadeaux de Noël.

↳ www.vingthuitjanvier.com

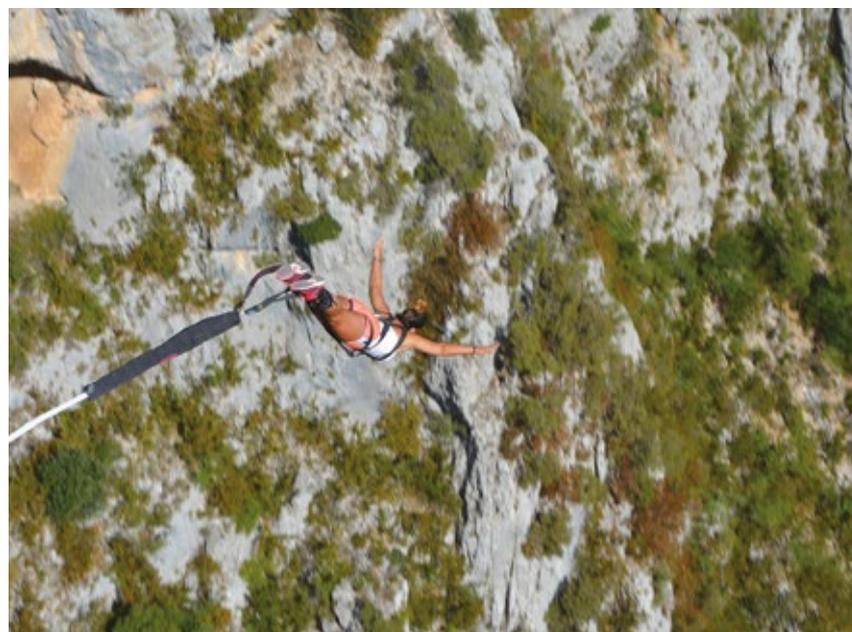


CONCERT - MARSEILLE

WAX TAILOR

10 ans de carrière, 4 albums, plus de 600 concerts donnés, dans plus de 50 pays... Wax Tailor est définitivement une valeur sûre ! Il sera de passage au Silo à Marseille le **30 novembre** avec son dernier album, *By Any Beats Necessary*. Fidèle à lui-même, il déversera ses sons soul, hip hop et blues. Et avec Ghostface Killah, Tricky ou encore Lee Fields dans ses valises, ça peut être que bien.

↳ www.silo-marseille.fr



ACTIVITÉ - GORGES DU VERDON

LATITUDE CHALLENGE

Oubliez les mugs personnalisés et autres bougies parfumées, cette année vous avez enfin l'occasion de faire un cadeau de Noël digne de ce nom ! Parce que lorsqu'on s'élançait avec son petit élastique du haut du pont de l'Artuby (le plus haut d'Europe avec ses 182 mètres !) le shoot d'adrénaline reste gravé à jamais dans notre mémoire. Autant dire qu'il s'agit d'une expérience à couper le souffle, que votre papa/maman/copain ne sont pas prêts d'oublier. La bonne idée : les bons cadeaux valables 1 an et personnalisables, que vous recevez par La Poste pour les déposer au pied du sapin !

↳ www.latitude-challenge.fr

DJ MARCEL DETTMANN



FESTIVAL - MARSEILLE

IMPACT FESTIVAL

Attention, association de malfaiteurs en prévision ! Le **26 novembre**, l'Impact festival prend d'assaut le **Parc Chanot** pour une soirée placée sous le signe de la démesure. En effet, quand les trois ténors des nuits électroniques (Electrobotik Invasion, Psymind et Rave) unissent leurs forces, c'est pour livrer un festival des plus explosifs. Côté line up, il y aura du lourd : le Dj Marcel Dettmann, résident du Berghain et du Hard Wax enivrera la foule avec sa techno métallique. Vandal, co-fondateur du légendaire soundsystem anglais Kaotik, mêlera tranquillité du reggae à la puissance de la hardtek, et Major 7 s'acoquinera avec dj D-addiction. Bref, prévoyez une nuit blanche.

➤ www.facebook.com/1pact3

EXPO - AIX-EN-PROVENCE

MARILYN, I WANNA BE LOVED BY YOU

Ah, Marilyn. Son regard de braise, ses boucles blondes, son irrésistible pouppoupidou... Elle a fait tourner les têtes et crépiter les flashes. C'est d'ailleurs autour de la relation particulière que Marilyn Monroe a toujours entretenue avec la photographie (et les photographes) que s'articule cette exposition. L'occasion de découvrir la starlette sous toutes ses facettes, de la pin-up lumineuse à l'artiste fragile et vulnérable.

➤ www.caumont-centredart.com



CAFÉ - MARSEILLE

COOGEE

La seule bonne nouvelle avec l'arrivée de l'hiver, c'est qu'on va enfin pouvoir s'enfiler des litres et des litres de chocolat chaud, vautrés sur des canapés, en toute impunité.

Et il se trouve que le canap' du Coogee est très confortable ! Dans une ambiance cosy à souhait, vous pourrez déguster cafés, cappuccino, latte, smoothies et autres frappés, accompagnés de petites douceurs (mention spéciale pour le muffin caramel chocolat et le cookie chocolat framboise...). On en salive déjà.

➤ www.facebook.com/coogee.co



CULTURE - MARSEILLE

LES RENCONTRES À L'ÉCHELLE

Du 15 novembre au 13 janvier, la 11^e édition des rencontres à l'échelle propose une nouvelle fois de partir à la rencontre d'artistes venus de tous les horizons pour explorer le monde à la lueur des trajectoires migratoires. Une riche programmation que nous vous invitons à éplucher !

↳ www.lesrencontresalechelle.com



RESTO - AVIGNON

CHEZ GINETTE ET MARCEL

Ah, les bonnes tartines bien garnies de mamie ! Ajoutez à ça des petites soupes d'hiver qui tiennent au corps, des desserts maison super choco et une déco savoureusement vintage, et vous voilà chez Ginette et Marcel. Pour moins de 10 €, vous pourrez vous faire une petite régalaade à l'ancienne, qui dit mieux ?

↳ www.facebook.com/Ginette-et-Marcel

16^e Salon
Studyrama

Avec
le soutien du



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE, DE
L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR ET DE
LA RECHERCHE

des Études supérieures

Choisir ses études
de Bac à Bac +5

400 formations
Conférences | Infos APB

(Aix*Marseille
université



3 décembre

MARSEILLE
Parc Chanot

9h30 | 17h30

Invitation gratuite sur Studyrama.com

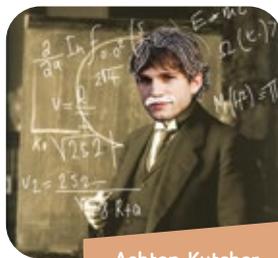




LA MINUTE PEOPLE

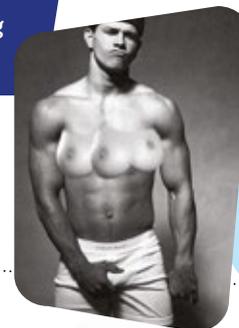


Avant de devenir acteur, **Brad Pitt** distribuait des tracts pour une chaîne de fast-food déguisé en poulet



Ashton Kutcher a un Q.I de 160 soit le même qu'Einstein

Marc Walberg a un 3^e tétou



Ryan Gosling aurait du être dans les Backstreet boys



Le 1^{er} rôle de **Sean Penn** était dans un épisode de la *Petite maison dans la prairie*



Jimi Hendrix a fait 4 fois la 1^{re} partie d'un concert de Johnny



Dans sa jeunesse, le pape François a été videur de boîte de nuit



Arnold Schwarzenegger a 3 doctorats : économie, marketing et lettres humaines



Cameron Diaz était au lycée avec **Snoop Dog**

// Publi-rédactionnel //

FÊTEZ NOËL AVEC CALIFORNIA BLISS !



Vous êtes à la recherche de cadeaux originaux à offrir pour Noël ? California Bliss vous a confectionné de jolies **Foutas bleues**, blanches et grises pour apporter un peu de soleil sous les sapins cette année. Si vous êtes plutôt bijoux, craquez pour les **Bracelet California Bliss by Titàmalà** inspirés de Saint-Tropez réalisés à la main en édition limitée pour California Bliss.

Côté sucré, la boutique vous réserve quelques surprises pour cet hiver. Deux créations inédites seront disponibles durant tout le mois de décembre en édition limitée : des **Bliss Pops** en forme d'étoile ou de sapin et des **Bliss Gourmets** saveur nougat/framboise, meringue/citron... ; des boissons chaudes et une délicieuse brioche bio servie chaude à garnir de Frozen Yogurt, de miel ou de beurre de cacahuète ; et de nouveaux parfums de Frozen yogurt sans lactose seront à découvrir.

Pour les lève-tôt California Bliss vient de lancer 2 nouvelles formules petit-déj proposées de 8h à 10h30 du lundi au samedi - ***Healthy*** composée d'un Pure Bliss et d'une boisson chaude - ***Gourmande*** composée d'une brioche et d'une boisson chaude.

- 47 rue Espariat 13100 Aix-en-Provence
- Horaires de la boutique :
- Du lundi au jeudi 8h - 20h
- Vendredi et samedi 8h - 22h30
- Dimanche et jours fériés 11h30 - 20h
- La boutique est ouverte le 24 et le 31 déc. jusqu'à 18h30.
- Fermée le 25 déc. et le 1^{er} janv.

↳ www.california-bliss.com



CREATEUR DE TALENT
urma-paca.fr

Chambres de Métiers et de l'Artisanat
Université Régionale des Métiers et de l'Artisanat
Provence-Alpes-Côte d'Azur

À TOI DE JOUER

POUR UNE FORMATION EN ALTERNANCE REMPORTE

1 JOB + 1 DIPLÔME + 1 SALAIRE
& DES DIZAINES D'EXPÉRIENCES

BTS, BTM, BTMS, BM EN ALTERNANCE

Confiez-nous votre talent, nous en ferons un métier

TENTE TA CHANCE → **urma-paca.fr**

Chambres de Métiers et de l'Artisanat
Alpines
Provence-Alpes-Côte d'Azur

AGIR POUR REUSSIR
urma-paca.fr

Région
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Twitter Facebook YouTube

Crédit photo : Shutterstock Agency / Photo d'Andreas Janz 2018



L'ARTISTE DE COUVERTURE

KVIAR

À VISAGE DÉCOUVERT



Né à Sens en 1986, John Kviar découvre le graffiti au cours de sa jeunesse en région Parisienne, proche de Melun, où il grandit. Après quelques années passées à dessiner et tagger, c'est en 2002 qu'il commence à graffer sur les murs de terrains vagues entre Damarie-les-Lys et Fontainebleau. C'est à cette période qu'il rencontre Frais, avec qui il commence à réaliser de nombreuses fresques à quatre mains, et à rechercher des lieux abandonnés.

En 2009 il crée avec Frais, Simer et Cheipa, le collectif artistique la Thérapicturale. C'est à cette même période que Kviar imagine des personnages à l'apparence humaine, mais dépourvus de corps. Là où le graffiti fait régner des personnages très expressifs et visuels, il bouscule les codes en s'affranchissant de toutes ces contraintes. Petit à petit, il les met en scène avec Frais et imagine des situations à la fois surréalistes et poétiques. Dans l'exposition "Lieux d'être", ils nous plongent dans leur univers peuplé de personnages dont il ne semble rester que l'enveloppe vestimentaire.

Garant du rapport social, le vêtement symbolise la présence humaine tout en laissant l'énigme de ce qui s'y passe à l'intérieur : *"on peut être quelque part ou avec quelqu'un, mais cela n'empêche pas qu'on puisse aussi être ailleurs, se penser autrement et rêver d'autres choses"*. Ces vêtements vides sont principalement une invitation à se projeter, à laisser le spectateur s'installer dans ce décor et laisser surgir le sens qu'il peut y trouver.

Depuis quelques années, Kviar met en images ses histoires sur des toiles qu'il réalise à la peinture à l'huile. Aujourd'hui Kviar vit et travaille à Toulon.



↘ L'exposition **Invisible** est visible à la Backside Gallery à Marseille
f JOHN KVIAR

MARSEILLE-PROVENCE
EST CAPITALE EUROPÉENNE DU SPORT EN 2017



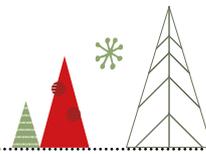
**DEVENEZ
BÉNÉVOLES**

mpsport2017.marseille.fr   

Nous sommes  **marseille**

MARSEILLE PROVENCE
M2017
CAPITALE EUROPÉENNE
DU SPORT

 VILLE DE
MARSEILLE
www.marseille.fr



NOËL : PASSEZ À L'ORANGE !

Cette année, le Père Noël change de couleur. Dans sa hotte bien garnie, des cadeaux pour tout le monde ! Que l'on soit geek ou mélomane, au pied du sapin chacun aura droit à son présent. Entre les casques de réalité virtuelle et les systèmes audio de pointe, le plus dur reste de choisir.



FÉRUS DE HIGH-TECH ? Casque VR Samsung Gear

Préparez-vous à vivre de nouvelles aventures avec le casque 100 % immersif de Samsung. Regardez des films comme jamais avec son poids plume de seulement 300 grammes, et sa vision panoramique à 360°. Devenez votre propre héros en participant à des batailles interstellaires grâce au catalogue de jeux innovants.



99,99€*



99,99€*



19,99€*



49,99€*

GEEKS EN PUISSANCE ? Casque réalité virtuelle Orange VR1

Amateur de nouvelles technologies, vous souhaitez découvrir le monde extraordinaire de la réalité virtuelle ? Orange propose avec son casque VR1, une plongée dans une autre dimension. Compatible avec une large gamme de smartphones (IOS et Android), ce casque permet une immersion complète par ses écouteurs hi-fi intégrés, et son grand-angle 120 degrés. L'application Orange VR 360 propose un contenu vidéo varié : jeux, films et au cours des prochains mois, l'ensemble du catalogue OCS !



Pour retrouver tous ces beaux joujoux, et bien d'autres encore, rendez-vous vite dans votre boutique Orange la plus proche
agence.orange.fr

MÉLOMANES ? Casque supra-auriculaire Beats EP

Entrez dans le son premium avec le casque supra-auriculaire Beats EP. Que vous soyez plutôt rock, hip-hop ou électro, ce casque restituera fidèlement votre musique grâce au son acoustique de précision. Avec le câble Remote-Talk, vous pouvez répondre à vos appels et contrôler le volume sonore de vos morceaux. Robuste et légère, sa structure en inox fait de lui le compagnon idéal pour les trajets du quotidien.

ÉTUDIANTS FÊTARDS ? Enceinte Bluetooth champignon

Quoi de mieux qu'une mini enceinte en forme de champignon pour mettre l'ambiance ? Fun et légère, elle s'emporte partout pour profiter de sa musique aux quatre coins du monde ! Compatible avec tous les smartphones, le plus difficile sera de choisir entre les quatre couleurs disponibles.

* prix de vente conseillé au 04/11/16

CLÉMENTINE KAISER ATTEINT DES SOMMETS



5 fois par semaine, Clémentine Kaiser, championne de France d'escalade, s'entraîne sur les murs de Climb Up Aix. Rencontre avec une athlète qui ne se prend pas la tête.

Comment avez-vous démarré l'escalade ?

J'ai commencé par hasard il y a une dizaine d'années pendant une fête des sports. J'ai tout de suite aimé l'état d'esprit des grimpeurs et la diversité des pratiques. Aujourd'hui je suis enseignante d'EPS en collège-lycée, et championne de France 2016, 9^e du classement mondial 2016 et 8^e au dernier championnat du monde 2016.

Qu'est-ce qui vous attire dans ce sport ?

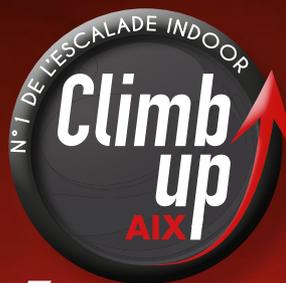
L'escalade, c'est un mode de vie, une certaine forme de liberté. J'aime le fait de pouvoir pratiquer ce sport dans différentes conditions (indoor, outdoor...). J'aime autant le défi de la compétition que les moments de détente quand je pars grimper avec mes amis.

Comment vous entraînez-vous ?

Je grimpe surtout à Climb Up Aix, environ 5 à 6 fois par semaine, sous la houlette de l'entraîneur national avec qui je fais beaucoup de musculation et de simulation de compétition. J'ai aussi un préparateur mental qui m'aide à aborder les compétitions.

Le conseil de la pro pour bien débuter en escalade ?

Trouver le plaisir et en abuser ! Pour bien débuter il faut juste trouver la forme de pratique la plus adaptée à ses envies. Se former et pratiquer aux 4 coins du monde ou de la France.



Soirée ÉTUDIANTE

17
NOV

à partir
de 19h

Initiations
escalade
gratuites

Challenges

Entrée gratuite
pour les étudiants*

* sur présentation d'un justificatif

DECATHLON Village 13320 BOUC BEL AIR - Tél : 04 42 69 79 59

www.climb-up-aix.fr

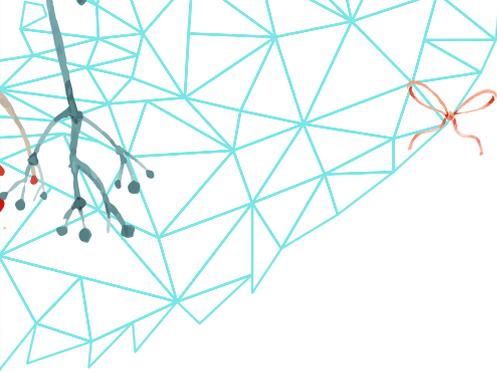


ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS...

Alors oui, c'est l'hiver.
Inutile de te morfondre ou de regarder
les photos de tes vacances à la plage
avec cette mine déconfitée.
Tu as froid, ton nez coule, tu tousses
et non, les salles de cours ne seront
pas plus chauffées que ça.
Allez, comme Magma, pense à tous ces
bonheurs qu'apporte la fin d'année :
le confort d'un pull, la douceur
de chaussettes molletonnées, l'odeur
du sapin et surtout, SURTOUT,
la magie de Noël !



 Par Charlène Guidarini
www.thischarlie.com



ÇA SENT LE SAPIN

Grande jarre Yankee Candle
Christmas Garland - 29,90 €
V-inc.com

MON BEAU CACTUS

Coque pour iPhone 6/6S
motifs cactus de Noël - 10,99 €
Asos



BALLON D'ORGE

Gadget de Noël gonflable
en forme de sucre d'orge 5,49 €
Asos



ÉTOILE DES NEIGES

Étoile lumineuse - 5 €
Hema



CERF TOI UN VERRE

Décoration pour bouchon de liège - 6,76 €
Pa Design



ENFOURNEZ LES P'TITS BISCUITS

Bouillote de Noël
bonhomme en pain d'épices - 15,99 €
Paperchase



POIGNETS D'AMOUR

Bracelet California Bliss by Titamala
homme et femme
en perles de bois - 25 €



C'EST FAUX !
Écharpe éternité
en fausse fourrure - 15 €
Forever21



LE RENNE DES NEIGES
Chaussettes de Noël
en grosse maille motif renne - 7,99 €
Asos



LE MANTEAU DU PÈRE NOËL
Blouson d'aviateur
en fausse fourrure - 47 €
Forever21



JAMBES À L'AIR
Cuissardes plates - 59,99 €
Asos



C'EST BEAU ET C'EST CHAUD
Pull torsadé - 39,99€
La Redoute



EAU
LOVE





N'OUBLIE PAS TON « PETIT » SOULIER

Chaussons dinde de Noël - 15,99 €

Asos



TÊTE BRÛLÉE

Bonnet jaune - 8 €

Hema



ROI DES FORÊTS

Lot de boxers motifs sapin de Noël - 17 €

Urban Outfitters

FRESH



NOËL EVERYWEAR

Pull de Noël à motifs puddings et fils métallisés - 46,99 €

Asos



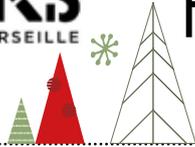
CONNECTÉ TOUTE L'ANNÉE

Gants homme écran tactile - 5 €

Hema



LES DOCKS village MARSEILLE



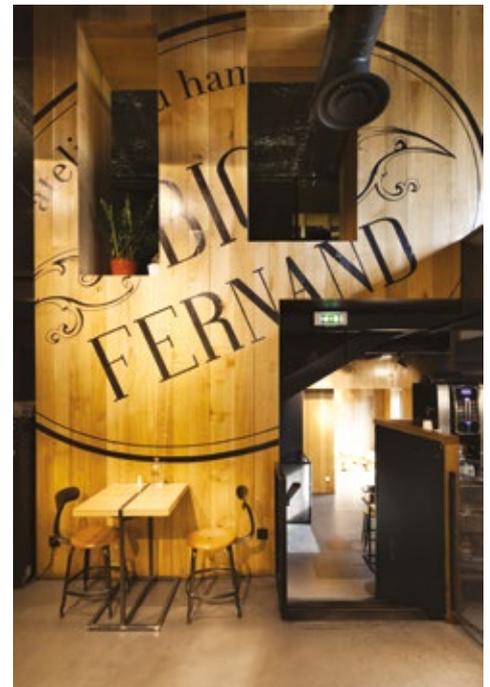
FOODING & SHOPPING

Les Docks Village incarnent une toute nouvelle génération de centre de vie et le symbole inédit de l'art de vivre méditerranéen. Ici, fooding, shopping, loisirs, sports et plaisirs sont au cœur de ce temple du lifestyle marseillais !!

Façonnée dans la pierre, la rue principale dessert ainsi beauty shops, ateliers de créateurs, concept-stores, training center et autres boutiques branchées... L'artère principale fait également escale sur 4 magnifiques cours, repères de restaurants comme l'incontournable Big Fernand, terrasses et adresses gourmandes. On vient ici chiller, shopper ou se refaire une beauté ; déjeuner, dîner ou apéroter...

Côté shopping les lieux proposent une offre inédite à travers toute une nouvelle génération de créateurs. Des talents confirmés ou émergents, évoluant dans les domaines de la mode, l'accessoire, le bijou, le design et l'art... **Le village, sa rue principale, ses boutiques, workshops et concept stores, mettent l'accent sur la créativité**, l'exclusivité et la dimension locale et régionale des produits proposés.

Les sélections mode se veulent novatrices et abordables, la part belle est faite aux collections capsules et séries limitées ! On adopte aussi les bijoux sophistiqués ou non, précieux ou fantaisie de jeunes créateurs, virtuoses en la matière.



AUX DOCKS VILLAGE



UN NOËL AUX DOCKS VILLAGE : THE PLACE (DU MARCHÉ) TO BE

📅 Du 17 novembre au 31 décembre

Les Docks village nous aident avec notre garde-robe d'hiver : exit les pulls qui grattent, le **pop up store OutDocks**, sur la Place du Marché, se charge de nous concocter des tenues outdoor chics et techniques à travers 3 bivouacs : jungle, montagne et sable.

📅 Dès le 18 novembre

L'intérieur des Docks s'illumine : l'esprit de Noël nous envahit !

📅 Dès le 3 décembre

On enfile notre combi la plus flashy, pour découvrir la Place du Marché transformée en station de ski vintage.

Ambiance montagnarde cosy garantie, à grands renforts de télésièges, luges, sapins et autres œufs de ski.

📅 Du 3 au 24 décembre

Il est temps de se faire tirer le portrait Place du Marché pour remporter un séjour dans une (vraie) station de ski : c'est le grand **jeu concours Tout Schuss** à Risoul, avec à la clé 1

semaine d'hébergement et de forfaits pour 2 personnes.

Le principe est simple : on trouve la petite borne à proximité du décor pour y renseigner quelques infos, on immortalise son plus beau sourire puis on partage le résultat sur les réseaux sociaux. Tous les week-ends, et tous les jours entre le 21 et le 24 décembre, une hôtesse pourra même imprimer vos photos.

📅 Les 10 et 18 décembre

Jazz Radio s'invite aux Docks pour 2 journées : le **Syndicat du Chrome** promènera son afro funk le 10, et **Liz' Gospel** viendra adoucir votre journée le 18.

📅 Tous les week-ends de décembre, et tous les jours entre le 21 et le 24 décembre

C'est la fête ! Le Père Noël, le lutin, Rudolf le petit renne, des huitres, du vin chaud, du chocolat... Il y a tout ce qu'il faut, on vous dit !



LES DOCKS VILLAGE

10 place de la Joliette - 13002 Marseille

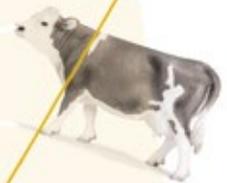
Tél. : 04 91 44 25 28

Ouverture 7j /7 de 10 à 19h,
et midi et soir pour les restaurants

➤ www.docks-marseille.fr



Tous les chemins mènent à l'homme

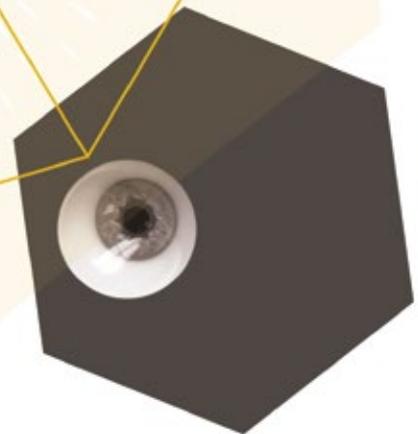


À la découverte du thème de ce dossier, vous vous dites peut-être que toute cette histoire de spiritualité et de sérénité intérieure vous échappe complètement : vous n'avez aucun goût pour la prière, le yoga, les amulettes ou le karma. Et on ne peut pas vous en vouloir.

Mais de temps en temps vous vous retrouvez à contempler les étoiles. Frappé par l'immensité de ce spectacle, un sentiment de vertige vous envahit : petit être perdu en ce monde, votre propre existence vous semble soudain insignifiante.

Vous commencez à vous remuer les méninges : qui suis-je ? Qu'est ce que je fous là ?

Vous voudriez canaliser ce tumulte intérieur et trouver enfin la paix. Et bien à la seconde où vous avez amorcé cette réflexion, vous avez mis un pied dans la recherche de spiritualité. La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas seul. Comme le dit si bien André Comte-Sponville, « Nous sommes des êtres finis ouverts sur l'infini, des êtres éphémères ouverts sur l'éternité, des êtres relatifs ouverts sur l'absolu. La spiritualité consiste à expérimenter cette ouverture. » Alors, explorons !



Comment toute cette histoire de questionnements spirituels a-t-elle commencé ?

Il y a environ 100 000 ans, près de Nazareth en Israël, une bande de proto-Cro-Magnons vivait paisiblement : session de cueillette par-ci, parties de chasse par là. Et puis de temps en temps, à l'âge avancé de 30 ans, un membre de la tribu trépassait. Que se passait-il alors ? On vous le donne en mille : rien du tout. Tout ce petit monde vaquait à ses occupations. Et puis un jour, allez savoir pourquoi, ils ont décidé de creuser un trou, d'y déposer le corps sans vie de leurs camarades en position fœtale, de les recouvrir d'ocre et de les entourer d'objets (type mâchoire de sanglier, toujours utile).

Il va sans dire que cette décision d'instaurer un rituel pour les défunts découle sans doute d'une réflexion sur le pourquoi : pourquoi mon camarade était-il vivant puis mort, que se passe-t-il maintenant, bref, qu'est ce que c'est que ce bordel.

Et aujourd'hui ?

L'homme a indéniablement évolué, et trouvé pas mal de réponses. Grâce aux sciences modernes, on sait que la terre n'est pas au centre du cosmos, mieux, qu'il existe d'autres formes de vie dans l'univers. On peut expliquer une quantité astronomique de phénomènes : le big bang, la théorie de l'évolution, la fission nucléaire, les propos de Jean Claude Van Damme. Et ce n'est qu'un début ! Les progrès du clonage, les avancées médicales et l'intelligence artificielle obligent à une redéfinition de l'être humain. Arrêtons-nous pour autant de partir en quête de sens ? Que nenni.

Un petit pas pour l'homme



Au supermarché de la foi

La spiritualité n'a jamais cessé d'être au centre des préoccupations. En Europe pendant longtemps, les grandes religions monothéistes ont été les gardiennes de toutes les questions existentielles.

Puis les Lumières ont mis un premier coup de pied dans la fourmilière, persuadés que les progrès techniques et les découvertes scientifiques allaient répondre à toutes nos questions. Pratique. Quelques siècles plus tard, le trio de choc Nietzsche - Marx - Freud, enfonce le clou pour régler son compte aux religions : ils dénoncent derrière les idoles religieuses une névrose collective, l'opium d'un monde sans cœur ou une haine de la vie, en passe d'être surmontés. Tous concluaient leur procès de la religion par la sentence de la « mort de Dieu ».

Peu à peu la société européenne s'éloigne des religions institutionnelles, jadis imposées, pour embrasser une nouvelle spiritualité, plus personnelle. Les textes ne sont plus des lignes de conduite mais servent à méditer, à trouver sa place. Des croyants se libèrent des carcans du dogme, des athées se tournent

vers des expériences mystiques. On se dégage progressivement du prisme religieux pour adopter une spiritualité laïque basée sur une expérience singulière et intime.

On part pour une quête de sens, comme une aventure intérieure pour atteindre le graal des temps modernes : l'épanouissement personnel.

Dans les années 60, tout s'accélère. Les échanges se multiplient, les moyens de communication fusent de tous les côtés, et chacun bidouille sa spiritualité selon une offre devenue planétaire. Chacun puise, ça et là, de quoi faire sens, avec parfois une bonne dose de n'importe quoi, à base de vies antérieures, de télépathie et d'invasions extra-terrestres. Mention spéciale à la pratique wicca, qui réunit une bande de dégingos druides chamanes adeptes de mythologie gréco-romaine nordique, qui se retrouvent pour gesticuler au coin du feu les soirs de pleine lune...



À Thor ou à raison

Boulimie
existentielle



Luke, je suis ton père (spirituel)

Ces patchworks de croyances envahissent peu à peu la pop culture, et le bouddhisme tendance new age en arrive même à faire basculer la Force.

Dans une interview accordée au *Time magazine*, le réalisateur **Georges Lucas**

explique, au sujet de la transformation d'Anakin en Dark Vador : « Il se transforme en Dark Vador parce qu'il s'attache aux choses. Il n'arrive pas à se séparer de sa mère. Il n'arrive pas à renoncer aux objets. Cet attachement le rend avide. Et quand vous êtes avide, vous êtes sur la voie du côté obscur parce que vous avez peur de perdre ce que vous possédez ». Si on suit cette logique, renoncer aux autres et aux objets nous permettrait de décrocher du système tout en préservant sa paix intérieure et sa sérénité.

Il ne s'agit donc pas de lutter contre le système, mais bien d'y participer tout en gardant une distance intérieure.

Le philosophe **Slavoj Žižek** le pense comme un complément idéologique, qui permettrait de s'échapper d'une société rongée par le stress et écœurée par sa propre glotonnerie consummatrice.

Du coup, on se recentre sur ses propres angoisses, ses propres questionnements, et on tente d'oublier temporairement cette

société exigeant des êtres humains toujours plus performants.

Alors on court à la salle de sport faire des mouvements de yoga, ou on pratique la méditation par le biais d'une application qui nous promet d'atteindre le Nirvana en moins de 5 minutes.

Avoir une pratique spirituelle ?

Oui, mais elle doit pouvoir s'inscrire dans nos emplois du temps entre deux business meetings, et procurer instantanément un sentiment de bien-être. Tout, tout de suite. Plus qu'une philosophie de vie, ces pratiques deviennent un mode de vie, agrémenté de tout un tas de bricoles inutiles : du pain béni pour le marché du zen.

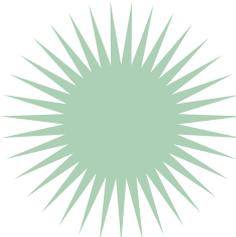
Vous ne possédez pas encore les dernières it-trend pour paraître cool ? Le bol tibétain négligemment posé sur la table du salon, les drapeaux de prières épinglés au dessus du lit, et des mandalas en guise de coloriage récréatif.

Les croyances dans le monde en chiffres

Sur **7 milliards** de Terriens
+ de **6 milliards** sont croyants

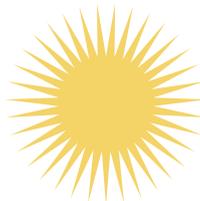
CHRISTIANISME

2,355
milliards



RELIGIONS DHARMIQUES

1,523
milliards



ISLAM

1,635
milliards



AGNOSTICISME

684
millions

Programmé pour
méditer



Le doigt
dans l'œil

Bon, on y va un peu fort. Il y a aussi des gens déterminés à hisser leurs valeurs au rang de modèle de société : ils partent vivre dans des ashrams pour se dédier à la méditation, ils s'unissent autour d'un projet d'agriculture en symbiose avec la nature.

Ils se regroupent, finalement, autour de **valeurs communes**, loin du monde extérieur pour être en adéquation avec leurs croyances, et vivre en totale harmonie avec... eux-mêmes.

La paix des méninges

La quête d'épanouissement personnel n'est décidément pas une mince affaire. Comme le disait si bien notre Dany national (paix à son âme) : « *Nous tout c'qu'on veut c'est être*

L'œuf
ou la poule

heureux. Être heureux avant d'être vieux ». Ah, si seulement il existait une étude menée sur le long terme, qui pourrait nous donner des éléments de réponse à propos de ce qui constitue une vie heureuse et épanouie... Oh, wait.

En 1938, le docteur **Arlen V. Bock** propose au président de l'université d'Harvard de réaliser une étude pour tenter de comprendre ce qui rendait, justement, les gens heureux et épanouis.

Pendant 75 ans, l'étude **Grant** a analysé la vie de 724 hommes. Tous ont commencé par répondre à plusieurs questionnaires balayant divers sujets, de leur environnement familial à leur avis sur la masturbation et l'alcoolisme. Ils ont aussi passé une batterie de tests : IRM, scanner, tests de QI, analyse de leur musculature, taille de leur scrotum...

Bref, de quoi compiler tout un tas d'informations.



Horus pocus

TAOÏSME,
CONFUCIANISME,
SHINTOÏSME

543

millions



ATHÉISME

136

millions

RELIGIONS
TRIBALES

243

millions



JUDAÏSME

15

millions

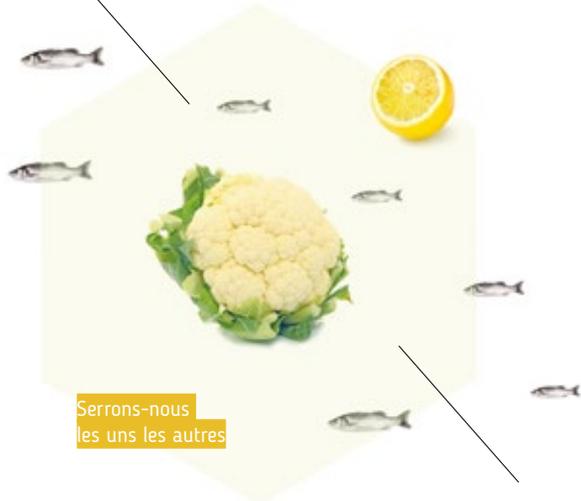
Source : Revue Science et vie, hors-série n°265, Dieu et la science.

Puis tout au long de leur vie, les chercheurs ont interrogé les participants et leur entourage. Mariage, enfants, divorce, remariage, carrière, amis, décès... Ils ont assisté à tout le film de leurs vies, jusqu'à la fin.

Parmi eux, certains sont devenus médecins, maçons, avocats ou même président des États-Unis ! (Le dossier de Kennedy est sous scellée jusqu'en 2040). Certains sont devenus drogués, alcooliques, schizophrènes. Certains sont tombés malade et sont morts très jeunes, d'autres se sont suicidés, d'autres encore sont toujours en vie.

Tout cela est finalement assez banal, direz-vous. Mais qu'ont appris les chercheurs, en compilant ces milliers de données ?

D'abord qu'il y a une corrélation directe entre santé physique et épanouissement personnel, ensuite que les hommes les plus heureux n'étaient ni les plus riches, ni les plus célèbres, ni les plus intelligents.



Serrons-nous
les uns les autres



Le lait
et l'argent du lait

Finalement, ce sont les bonnes relations qui nous rendent heureux, et donc en bonne santé. Les personnes les plus connectées socialement à leur famille, leurs amis, leur communauté, sont plus heureux et vivent plus vieux.

Là vous vous dites : « Bah ça va, j'ai des potes, une meuf / un mec, un boulot, je vais finir centenaire ». Mais vous pouvez très bien éprouver la solitude au milieu d'une foule, ou au sein d'un mariage. Peu importe si vous avez beaucoup de copains, ou si vous êtes engagé dans une relation :

c'est la qualité de vos relations sociales qui importe.

Parmi les participants à l'étude, **Charles Boatwright** se classe avec l'un des meilleurs scores. À 79 ans lors de l'un de ses entretiens, il explique : « Avec l'âge, vous y voyez un peu plus clair. Vous apprenez à lâcher prise par rapport à des choses qui vous ont pourtant consumé de passion lorsque vous étiez plus jeune. Vous réalisez que toutes les choses que vous pensiez devenir, et bien, vous ne l'êtes pas devenu. Comme je le dis souvent, à cette étape de votre vie, l'important n'est pas ce que vous avez accompli aujourd'hui, mais ce que vous avez ressenti aujourd'hui ».

Allez, respirez un grand coup et regardez autour de vous : ils sont là, tout près, ceux qui vont vous rendre heureux et donner du sens à votre vie.



Le pain
et les copains

[AUTRE SCÈNE DU GRAND AVIGNON]

SAISON 16/17

VOTRE SALLE DE SPECTACLES
VEDÈNE



LAUTRESCENE.COM

**INFORMATIONS
RÉSERVATIONS & BILLETTERIE**

au 04 90 31 07 75 de 11h à 18h

Avenue Pierre de Coubertin
84270 VEDÈNE

SHOPPING EN LIGNE : GARE AUX PIRATES !

Comme d'habitude, vous allez attendre le dernier moment pour faire vos achats de Noël. Pris de panique, vous surferez sauvagement sur le web, dégainant votre carte bleue à tout va, histoire d'avoir quelque chose à mettre sous le sapin. Pour éviter de vous faire détrousser, on vous donne quelques astuces pour faire votre shopping en ligne en toute sécurité.

N'achetez pas dans n'importe quelle boutique

Non, vous ne pouvez pas vous fier à ce site qui vous propose ces superbes lunettes de marques à 10 € ! Faites plutôt confiance aux sites marchands ayant déjà une notoriété sur internet. Et pour les boutiques en ligne moins connues, vérifiez bien l'activité du marchand et ses références (nom de la société - numéro Siren - adresse - téléphone - mail). Si vous ne trouvez pas ces données, fuyez !

Jamais "en clair"

Un numéro de carte bancaire est destiné à être saisi sur une page sécurisée spéciale qui doit être chiffrée pour éviter que le numéro soit intercepté par un tiers.

Ces pages sont facilement reconnaissables grâce au S de HTTPS qui s'affiche au début de l'adresse ou au cadenas présent dans la barre d'adresse. Les sites de vente en ligne proposent des moyens de paiements alternatifs à la carte bancaire comme le paiement via **Paypal** par exemple, qui vous évite de fournir systématiquement votre numéro de carte. Utilisez simplement vos identifiants PayPal : email et mot de passe. Vos transactions sont instantanées et c'est gratuit pour vos achats en euros

dans l'Espace économique européen. La plupart des banques proposent des protocoles de sécurité pour le paiement sur Internet. Date de naissance, carte de codes, code par SMS... toutes les banques n'ont pas le même type de sécurisation. Vérifiez auprès de votre conseiller quel type de sécurité est rattaché à votre carte et comment l'activer avant de faire des achats en ligne.

À la **Caisse d'Épargne**, le dispositif de sécurisation est entièrement gratuit. Une authentification est réalisée grâce à un code à usage unique adressé par SMS sur votre téléphone mobile, pour tous les paiements sur

Internet par carte bancaire, pour les opérations sur votre banque en ligne **www.caisse-epargne.fr** et pour les clients abonnés au service d'authentification renforcée à l'accès à **Direct Écureuil** sur Internet.

Que faire en cas de problème ?

Si malgré toutes ces précautions, vous êtes quand même victime d'un pirate, respirez un grand coup ! **Appelez le 09 69 36 39 39** si vous êtes en France ou dans les DOM, et le **00 33 9 69 36 39 39** depuis les TOM et l'étranger, vous pourrez parler à un conseiller 24h/24 et 7J/7 !





MARSEILLE 5^e
ANGLE BD BAILLE, RUE DES VERTUS

À LOUER

VOTRE PARKING EN SOUS-SOL

DANS UNE RÉSIDENCE SÉCURISÉE

85 €/mois

SANS ENGAGEMENT, SANS CHARGE, SANS IMPÔT



Renseignements

04 91 04 90 24

tgensollen@sogima.fr



SOGIMA

> La Sogima c'est aussi des offres de logements pour les étudiants. Louez sans frais d'agence !!

Renseignements : www.sogima.fr

CINÉMA

SORTIE LE 9/11 **LE CLIENT**

De Asghar Farhadi
avec Shahab Hosseini, Taraneh Alidoosti,
Babak Karimi et Fardi Sajjadihosseini
Présenté en compétition officielle du
festival de Cannes, ce film retrace
l'histoire d'un couple contraint
de quitter leur appartement
du centre de Téhéran (Iran)
pour emménager dans un
nouveau logement, mais un
incident en rapport avec
l'ancienne locataire va venir
bouleverser la vie du jeune couple.

PEOPLE OF EARTH

Ozzie Graham est journaliste. Il enquête sur un
groupe de soutien pour les personnes
prétendant avoir été kidnappées par les
extra-terrestres. Sceptique au départ,
il découvre au fil de ses recherches
des éléments étranges qui, non
seulement viennent
corroborer les témoignages,
mais vont même l'amener à
penser qu'il a lui-même été
victime des aliènes. Portée par des
personnages hauts en couleur, cette
série à l'humour mordant ne vous éclairera
pas sur la présence ou non des petits
bonshommes verts, mais aura le mérite de vous
faire rire, et c'est déjà beaucoup.

THE CROWN

Retracer en 6 saisons de 10 épisodes les 64 années de
règne d'Elizabeth II, c'est le projet ambitieux de *The Crown*.
Rivalités politiques, petites et grandes histoires devraient être
au cœur de ce show. C'est à l'actrice britannique Claire Foy que
reviendra le titre de reine, tandis que Matt Smith (Docteur Who)
endossera le rôle du Prince Charles. Avec un budget royal de 100 millions
de livres, la dernière née de Netflix s'inscrit déjà comme la série la plus
chère de l'histoire de la plate-forme.

ALLIÉS SORTIE LE 23/11

De Robert Zemecki
avec Brad Pitt, Marion Cotillard, Lizzy Caplan, August Diehl
Le fameux film soi-disant à l'origine de la rupture de Brangelina
sort en novembre. L'histoire est celle de l'agent secret Max
Vatan (Brad Pitt) qui rencontre la résistante française
Marianne Beausejour (Marion Cotillard) derrière les
lignes ennemies en Afrique du Nord en 1942.
Après une dangereuse mission, ils décident
tous les deux de mettre fin à leur vie
d'espions. Réunis à Londres, leur relation
se verra menacée à cause des
tensions liées à la Guerre.

TOUR DE FRANCE SORTIE LE 16/11

De Rachid Djaidani
avec Gérard Depardieu et Sadek
Far'Hook est un jeune rappeur de 20
ans. Suite à un règlement de compte, il
est obligé de quitter Paris pour quelques
temps. Son producteur lui propose
d'accompagner son père Serge pour faire le tour
des ports de France sur les traces du peintre Joseph
Vernet. Malgré le choc des générations et des cultures,
une amitié improbable va se nouer entre ce rappeur
plein de promesses et ce maçon du Nord de la
France.

STAN AGAINST EVIL

Après Halloween, Dana Gould
- l'un des auteurs des Simpsons
- prolonge le frisson avec sa
nouvelle série. Stan est un shérif
colérique mis sur le banc de touche par
sa direction, et poussé vers la sortie par
Evie, sa remplaçante. Mais lorsqu'une attaque
de démons menace sa paisible ville des États-
Unis, il n'hésite pas à s'allier à la jeune femme pour
prendre les armes et repousser les maléfiques
envahisseurs. Dans le rôle phare on retrouve l'irrésistible
John McKinley, ex- docteur Cox de *Scrubs*, dont l'humour
ravageur se met au service de cette série horripilante.

SÉRIES

Texte : Pauline Barthe

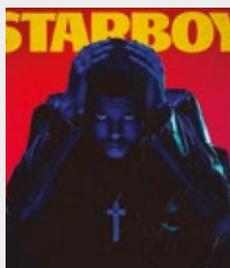
MUSIQUE



ALICIA

KEYS HERE

Quatre ans après la sortie de son dernier disque, Alicia Keys a choisi le 4 novembre pour signer son grand retour. Avec Here qu'elle décrit comme son album « le plus sincère et le plus personnel », la chanteuse revient tout en sobriété. Dépouillé d'artifices et abordant des sujets de la vie quotidienne, comme celui des familles recomposées sur *Blended Family*, la musique retrouve ici toute sa place.



THE WEEKND

STARBOY

Pour son troisième album studio, le canadien s'offre le luxe d'un single en duo avec les Daft Punk, qui a déjà défrayé la chronique. Selon l'artiste, cette galette devrait être « son meilleur album ». Avec une production « agressive et sexy » s'inspirant de rien de moins que de The Smiths, Bad Brains, Talking Heads ou encore Prince, ces dix-huit morceaux devraient nous tenir au chaud cet hiver.



JUSTICE

WOMAN

Après le raz-de-marée dansant déclenché par leur single Randy, c'est en toute logique que le duo électro français sort son nouvel album le 18 novembre. Intitulé *Woman*, on ne sait pour l'instant pas grand chose de cette femme si ce n'est que la croix, symbole du groupe, ornera encore la pochette, et que Pedro Winter sera, comme toujours, à la production. Dire qu'on a hâte est un euphémisme...



METALLICA

HARDWIRED ... TO SELF-DESTRUCT

Il aura fallu attendre huit ans avant que le groupe de heavy metal, le plus connu au monde, ne reprenne le chemin des studios. C'est par un simple communiqué sur leur page Facebook, que le quatuor a annoncé la sortie (18 novembre) de leur onzième album. En guise d'amuse-bouche, le groupe a diffusé un titre pour le moins ravageur avec guitares poussées à l'extrême et voix saturée, qui ne présage que du bon pour la suite.



L'alternance
dans la banque,
AU DÉBUT ÇA SURPREND...

APRÈS AUSSI.

PARLONS-EN ENSEMBLE !

04 91 42 42 71

Tour Méditerranée, 65 avenue Cantini, 13006 Marseille

www.cfpb/candidat-alternance

**LES BANQUES DE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
ET DE CORSE RECRUTENT
L'ÉCOLE SUPÉRIEURE DE LA BANQUE VOUS FORME**

UN SECTEUR QUI RAJEUNIT

Depuis 2013, les jeunes de moins de 30 ans représentent la majorité des recrutements (59 % en 2015) et la moitié des cadres recrutés.

QUALIFICATIONS RECHERCHÉES

Les profils Bac + 2/3, notamment pour les métiers commerciaux, sont appréciés (près de 43 % des embauches).

Les embauches au niveau Bac + 4/5 progressent et accompagnent l'évolution des métiers. Les jeunes occupent alors essentiellement des postes spécialisés dans le réseau commercial : Conseillers clientèle de professionnels ou Conseillers en patrimoine.

LES BANQUES DE PACA EN QUELQUES CHIFFRES*

**30 entreprises bancaires / 2 330 agences bancaires / 22 000 salariés /
2 000 collaborateurs recrutés par an**

* source : Fédération Bancaire Française



L'École supérieure de la banque



MOI(S) SANS TABAC

RELEVEZ LE DÉFI EN 30 JOURS



Vous faites partie des 6 fumeurs sur 10 qui souhaitent arrêter ? L'union fait la force !
En novembre, on est tous solidaires pour passer un mois sans tabac. Voici à quoi vont ressembler vos 30 prochains jours.



// Publi-rédactionnel //

EN ✓ OITURE AVEC POPCAR !



« Embouteillages, circulation, travaux de voirie, solitude, budget carburant... – un trajet qui n'en finit pas ! » Heureusement, il y a du nouveau sur le Grand Avignon, avec le service de covoiturage Popcar.



Regroupons-nous ! L'application mobile gratuite Popcar, lancée par le groupe Transdev et développée par TCRA et le Grand Avignon, met en relation conducteurs et passagers pour un trajet sans prise de tête.

Encore en phase d'expérimentation, elle propose actuellement 2 lignes : Villeneuve -> Agroparc et Les Angles -> Agroparc.

Vous choisissez votre trajet, votre jour et votre horaire de déplacement, et zou !

DEVENEZ CONDUCTEUR POPCAR !

- Gagnez votre plein d'essence ! Vous êtes indemnisé sur vos trajets et même à vide : 2€* par trajet + 0,50€ par passager pris en charge
- Inscrivez-vous directement sur popcar.fr

COVOITUREZ AVEC POPCAR !

- Ne faites plus vos trajets seuls, covoiturez pour seulement 0,50€* le trajet !
- Téléchargez gratuitement l'appli popcar et inscrivez-vous !

« popcar, c'est moins de dépenses et plus de rencontres ! »

Plus d'infos sur www.popcar.fr

 @popcarcovoiturage
popcar@transdev.com

*offres spéciales de lancement valables jusqu'au 31/12/2016



Le covoiturage connecté
sur toute la ligne.

PARTAGEZ VOS POINTS COMMUNS

✓ 2 itinéraires

Les Angles
Villeneuve } Agroparc

✓ Téléchargez l'application



NE FAITES PLUS
VOS TRAJETS
SEULS !

#popcar, c'est moins
de dépenses et plus
de rencontres !



PLUS D'INFOS :
popcar.fr



Grand
avignon
communauté d'agglomération

Campus

Comment monter sa



Assis en tailleur sur ton lit, tu es frappé par une idée de génie qui va à coup sûr révolutionner le monde. Après quelque temps à brainstormer, tu en es certain, ce projet va t'apporter gloire et fortune. Problème, jeune padawan, tu ne connais rien au monde de la start-up. Pour éviter que ton idée reste dans les cartons, voici quelques étapes primordiales pour faire de toi un véritable maître Jedi. Attention, pour mener à bien ce projet, beaucoup de caféine et de travail sont à prévoir.

Texte : Pauline Barthe



DÉPART

On ne va pas se mentir, monter sa startup est un long chemin qui peut se révéler sinueux. Alors pour mener à bien son projet, une bonne dose d'envie est primordiale. Comme Rocky on se prépare mentalement à ne pas baisser les bras et à mener ce combat jusqu'au bout.



1/ AVOIR UNE BONNE IDÉE

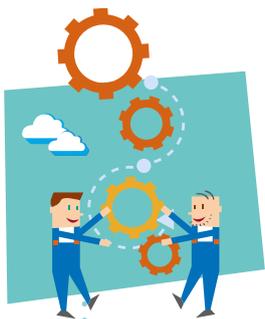
Pour monter son entreprise, pas besoin de diplôme ou d'une quelconque formation, il suffit d'une seule bonne idée. Et contrairement aux pokémons, ça ne court pas les rues. Il va donc falloir brainstormer sévère.

2/ RÉPONDRE À UN BESOIN

Dans un cas sur deux, l'effondrement d'une start-up est lié au fait qu'elle soit sur un « no need market », c'est-à-dire qu'elle ne réponde à aucun besoin. Le plus sûr aujourd'hui est de trouver une solution à un problème existant. Il faudra ensuite la maquetter pour en envisager tous les aspects, et vérifier ce qui fonctionne ou pas.



En allant directement vers une demande, vous vous placez tout de suite sur un marché, et de ce fait possédez déjà de potentiels clients.



3/ RECRUTER SON ÉQUIPE ET SAVOIR S'ENTOURER

Steve Jobs a eu besoin de Steve Wozniak pour lancer Apple. Larry Page et Sergey Brin se sont alliés pour fonder Google. Vous êtes sans doute brillant, mais peut-être est-il judicieux de recruter quelqu'un de spécialisé en communication ?

En finance ? Avec la technique ce sont les trois pôles nécessaires au bon développement de votre projet. En plus du partage de compétences et de la complémentarité, avoir plusieurs avis sur un même projet permet d'éviter quelques erreurs...

4/ TROUVER UN FINANCEMENT

Lancer sa boîte, ça coûte cher. Et quand on est jeune on n'a pas forcément les économies de Bill Gates pour démarrer. Or depuis la crise, les banques sont assez frileuses pour accorder des crédits. Heureusement, des solutions existent.

- Les **Business Angels** sont des passionnés du monde de l'entrepreneuriat qui investissent leur argent personnel dans des jeunes entreprises. Attention cependant à bien identifier son interlocuteur (passionné d'écologie, domaine des biotech...) et de cibler celui qui correspond à votre projet.

- S'appuyer sur des sites de financement participatif comme **kisskissbankbank** peut aussi être une bonne idée si vous savez rendre **votre projet** alléchant.

Attention

à bien inclure toutes les dépenses dans le budget : nom de domaine internet, frais d'immatriculation au répertoire des métiers, achat ou location de matériel, électricité, assurances.



7/ FAIRE PARLER DE SOI

Les réseaux sociaux, vous y passez une bonne partie de votre temps libre. Et bien, transformez-les en un outil professionnel. Commencez par créer un blog et une page **Facebook** sur laquelle on pourra trouver toutes les informations utiles sur votre future start-up (projet détaillé, contact...). Une page **google business** ou **google plus** peut être utile, car elle augmentera votre référencement et votre visibilité sur le web. Pensez bien à soigner vos visuels et votre charte graphique, car il n'y a rien de pire qu'une mauvaise première impression.

6/ CONSTRUIRE UN BUSINESS MODEL



Cette étape consiste à réfléchir à la manière dont vous allez monétiser votre projet. Freemium, une partie gratuite puis fonctionnalités avancées payantes? Abonnement? Revente de données? Commission sur transaction à la Ebay ? A vous de voir.

5/ FABRIQUER UN PROTOTYPE



Impossible d'aller chercher des potentiels clients sans un prototype. Mais où trouver les outils nécessaires à sa fabrication ? Dans les **FabLab** ! Des machines sont mises à la disposition du public, mais en plus, les gérants sont là pour expliquer leur fonctionnement.

ATTENTION, il ne s'agit pas de vous pointer un beau matin pour demander aux autres de faire le boulot : à cette étape de votre projet, vous devez déjà avoir un cahier des charges précis.

8/ LANCER LA V1

Gare au syndrome du perfect product ! Votre première version doit être « un produit minimum viable », c'est-à-dire qu'il doit, dans un premier temps, répondre **uniquement** au besoin du client afin d'aller chercher les premiers financements.

Au fur et à mesure que l'argent rentre, n'hésitez pas à développer de nouvelles fonctionnalités !



9/ FAIRE PARLER DE SON PROJET

Encore une fois la réponse est : internet. Cependant pas de bad buzz ! Si la com' décalée peut être un avantage, il faut qu'elle soit en accord avec le produit vendu. Le web est un incontournable, mais ne négligez pas les relations IRL. Contactez la presse spécialisée, allez traîner dans des espaces de coworking pour travailler et réseauter, parlez de votre projet autour de vous.



ARRIVÉE

Après une longue lutte acharnée, ça y est, votre startup est là ! **FÉLICITATIONS**, mais avant de se rêver un destin à la Zuckerberg sachez qu'il va falloir faire ses preuves dans le temps. Une bonne startup est celle qui est encore là six mois après sa création. Pensez-y !



Lexique



1 / ACCÉLÉRATEUR : programmes courts et intensifs dédiés aux entrepreneurs avec pour objectif d'accélérer la croissance des startups à travers une assistance juridique, comptable, conseil ...



2 / BOOSTRAPPER : monter son projet avec le moins de ressources possibles.



3 / CAPITAL D'AMORÇAGE : tout premier apport en capital d'une startup. Il arrive même qu'il soit fait avec la création effective de la société.



4/ DISRUPTER : bouleverser l'ordre et les habitudes de consommation établis sur un marché. Le parfait exemple est **Airbnb** qui a disrupté le marché de l'hôtellerie en permettant aux particuliers de louer leur bien, et ainsi aux voyageurs de trouver des logements moins chers que ceux proposés traditionnellement.



5 / FRENCHTECH : label créé pour promouvoir les startups françaises à l'international. Il a également été décerné à une douzaine de métropoles qui s'engagent pour leur croissance et leur rayonnement international.



6 / INCUBATEUR : structure privée ou publique qui aide les startup à se développer grâce à des conseils d'experts, des formations et même un support financier.



7 / KPI : pour Key Performance Indicators, qui montrent dans quelle mesure votre entreprise atteint ses objectifs.



8 / ROI : le retour sur investissement signifie que l'entreprise réalise un bénéfice supérieur à ses coûts d'investissements.



9 / UX : acronyme anglais qui fait référence à l'expérience utilisateur. Souvent couplé avec UI, interface utilisateur, pour aborder l'ergonomie et l'esthétique d'un site internet ou d'une application.



10 / PÉPINIÈRE D'ENTREPRISE : aussi appelé hôtel d'entreprises, c'est une structure publique qui apporte soutien financier, technique et logistique aux entreprises: bureaux, conseils...



STARTUP WEEK-END: 54 HEURES CHRONO POUR CRÉER LA STARTUP DE TES RÊVES



Bidouillages, sessions collectives de travail et présentation devant un jury de professionnel, voilà pour les grands temps d'un startup week-end.

Théo 26 ans, développeur et co-organisateur de l'événement à Marseille, nous raconte l'envers de cette expérience humaine et professionnelle hors du commun.

« L'aventure commence le vendredi par un grand rassemblement. Certaines personnes arrivent avec une idée précise de startup, d'autres viennent pour se greffer à un projet. Après un pitch exposant les différentes thématiques, les groupes se forment. À partir de ce moment, vous disposez de 54 heures pour passer de l'idée à la réalisation. À la fin du week-end, la startup doit être viable. Pour t'accompagner, des professeurs, des conseillers juridiques, des patrons d'entreprise. Concrètement, c'est beaucoup de bonne adrénaline, des savoirs pratiques engrangés, et quelques disputes.

Forcément, chacun veut mener à bien son projet et il y a forcément des points de divergences au moment de parler étude de marché, business model ou encore de décider qui va pitcher le projet final devant le jury. Mais au final, on en garde que des bonnes choses. En 54 heures, on a appris à monter un projet, on s'est construit un réseau et on a gagné des amis ».

5 BONNES RAISONS DE VENIR À ARTS ET MÉTIERS



Vacances de Noël. Papi et Mamie te demandent gentiment ce que tu comptes faire quand tu auras le bac, et là, moment de solitude. Tu sais déjà que le milieu scientifique t'attire. Les technologies de pointe aussi. As-tu pensé à l'école d'Arts et Métiers ?

1/ Des formations pour tous les profils

Avec son éventail de cursus allant du niveau post-bac au doctorat, Arts et Métiers permet à tous de trouver une formation, que ta vocation soit technicien, ingénieur ou docteur.

2/ Un diplôme, des métiers

Arts et Métiers forme aux différents métiers des secteurs industriels et technologiques de pointe. Génie mécanique, développement durable ou encore aéronautique, l'école permet à ses diplômés de travailler dans une multitude de domaines.

3/ Une école publique à la renommée prestigieuse

Cet établissement public est placé sous la tutelle du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. Concrètement, les élèves ingénieurs et de Bachelors n'ont à régler que les frais d'inscription universitaire et la cotisation à la sécurité sociale étudiante.

4/ Des métiers qui recrutent

Alliant formation technologique et humaine, Arts et Métiers prépare aux métiers de demain. Classée dans le peloton de tête des recrutés par les directeurs des ressources humaines des différents secteurs industriels, l'école excelle dans l'insertion professionnelle.

5/ Une école tournée vers l'étranger

L'Italie ? La Roumanie ? Les États-Unis ? Que se soit sous la forme d'un stage ou d'une formation reconnue par l'école, Arts et Métiers propose chaque année des partenariats prestigieux avec des entreprises et établissements de renommée internationale. Il n'y a plus qu'à choisir ta prochaine destination.

↳ www.artsetmetiers.com



une offre de formation complète

CONCEPTEUR DIGITAL

SAS CREAR LABO NUMERIQUE
Du 05 décembre 2016 au 27 avril 2017
Du 02 mai au 26 septembre 2017

DEVELOPPEUR FRONT END

Contrat de professionnalisation
TP DESIGNER WEB Niveau 3
De mars 2017 à mars 2018

ADMINISTRATEUR DE SITE WEB E-COMMERCE

De mars à juin 2017

DÉVELOPPEUR D'APPLICATION WEB

De mai à aout 2017

CONCEPTEUR WEB

De juin à octobre 2017

COMMUNITY MANAGER

De juin à octobre 2017

DESIGNER MULTIMEDIA

De septembre à décembre 2017

INFOGRAPHISTE - CPF

Du 13 janvier au 09 février 2017
Du 21 avril au 22 mai 2017
Du 23 juin au 23 Juillet 2017

INFOGRAPHISTE - PAO - CPF

Du 13 février au 09 mars 2017
Du 29 mai au 23 juin 2017

WEBDESIGNER - CPF

Du 13 mars au 10 avril 2017
Du 26 juin au 25 juillet 2017

INFOGRAPHISTE-WEBDESIGNER

TP INFOGRAPHISTE-METTEUR EN PAGE Niveau 4
De octobre 2017 à juin 2018



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



AU BOUT DU MONDE AVEC...

LE VOLONTARIAT POUR LE PATRIMOINE MONDIAL

La Russie et le centre historique de St Petersburg, le Mexique et la cité préhispanique de Teotihuacan, le Zimbabwe et les chutes Victoria, autant d'endroits qui font rêver mais qui ont surtout besoin de vous ! Volontariat pour le patrimoine mondial vous propose d'aller prendre soin de ces sites exceptionnels.

Qui n'a jamais rêvé de partir en terres inconnues aider son prochain ? Et si vous pouviez aider des générations entières en protégeant un héritage culturel et naturel millénaire ?

Lancé en 2008, Volontariat pour le patrimoine mondial propose à des bénévoles locaux et internationaux de prendre part à des chantiers d'activités sur certains des plus beaux sites du monde.

Objectif : participer au quotidien à la protection, à la préservation et à la promotion de biens inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Avant de vous envoler vers des destinations exotiques, vous devrez vous inscrire dans l'un des **58 chantiers d'activité, qui couvrent près de 35 pays**. Parmi les projets ouverts : la réhabilitation de la vallée de Katmandou (Népal) touchée par un terrible séisme en 2015, la préservation des ruelles de la Médina de Fès (Maroc), ou encore la conservation de la forêt de Kaya (Kenya).



Après avoir sélectionné votre mission sur le site whc.unesco.org, il vous suffit de contacter directement l'organisateur par mail, son adresse se trouve dans la fiche descriptive du projet. Si le programme est en lui-même géré par l'UNESCO, une fois sur place ce sont les autorités locales, les ONG et les associations en charge des chantiers qui gèreront votre mission.

Chaque projet dispose de ses propres conditions, mais la plupart recherchent des candidats ayant entre 18 et 30 ans, capable de financer leur voyage jusqu'au site du chantier, disponible sur une durée allant de 1 semaine à 2 mois, et parlant la langue du

chantier. A savoir, si une formation en amont est requise elle sera à votre charge. En revanche une fois sur place, l'hébergement et la nourriture sont pris en charge par l'association. Il arrive que certaines missions proposent une indemnité sur place, mais celle-ci est loin d'être systématique, et il s'agit d'un léger bonus et non d'un salaire.

Rappelez-vous, Volontariat pour le patrimoine mondial est avant une occasion unique de découvrir une nouvelle culture et de la préserver. Pour postuler, rendez-vous avant le mois de mars sur le site whc.unesco.org. L'aventure n'est qu'à un clic !

VENEZ DÉVELOPPER VOTRE QUOTIENT ÉMOTIONNEL À L'ITPA !



Vous êtes un élève sérieux : les bonnes notes pleuvent, et votre rigueur est saluée par l'ensemble de vos professeurs. Félicitations ! Mais une fois votre diplôme en poche il vous faudra plonger dans le monde professionnel. Votre défi sera alors de développer vos compétences, tout en vous épanouissant sur le plan personnel. Et ça, à l'ITPA, ça s'apprend.

L'Institut Tertiaire par Alternance propose des formations allant du Bac Pro au BTS, dans de multiples secteurs comme le commerce, la gestion, le transport ou la logistique. L'ITPA est un acteur incontournable de la formation en alternance, avec plusieurs particularités non négligeable :

- > L'enseignement de la gestion des ressources humaines, pour se positionner sur le marché du travail
- > La mise en place de cours de théâtre, pour améliorer son expression orale (notamment dans un contexte d'entretien d'embauche)
- > Un travail autour de l'intelligence émotionnelle, pour s'épanouir dans sa vie professionnelle

Avec ces trois axes de réflexion, l'ITPA forme une nouvelle génération de professionnels, capables d'analyser le marché et de se faire comprendre. Plus important encore, les étudiants sont amenés à mieux gérer leurs émotions, et leurs rapports aux autres, en misant sur la tolérance et l'écoute mutuelle.

📄 Pour les rejoindre, rendez-vous sur www.itpa.fr !



DEVENEZ ENSEIGNANT

L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE

A BESOIN DE VOUS !



Devenir enseignant en écoles, collèges et lycées catholiques, c'est faire partie d'une communauté éducative et devenir passeur de savoirs, de compétences et d'humanité.

CAFEPE - CAER - CRPE - 3^e concours - CAPES - CAPET - PLP - CAPEPS

www.saar-aix-marseille.fr



Enseignement
Catholique
Aix - Marseille

16, bd Chave 13005 MARSEILLE
saar@ecmarseille.fr
Tél : 04 91 53 08 95



MA VIE À

ROUMANIE

CLUJ-NAPOCA



SOPHIE, 23 ANS
ÉTUDIANTE EN MÉDECINE

↳ Où habites-tu ?

Je vis à Cluj-Napoca, la deuxième plus grande ville de Roumanie après Bucarest (la capitale).

↳ Depuis quand ?

Deux ans maintenant et le temps est passé vite !

↳ Pourquoi es-tu partie là-bas ?

J'ai tenté médecine en France, après avoir échoué de quelques places une amie m'a parlé de la Roumanie. J'ai postulé un peu par hasard, et finalement partir est l'une des meilleures choses qui me soit arrivée !

↳ Qu'est-ce que tu fais comme études ?

Je suis en 3^{ème} année de médecine. Plus tard, je veux être médecin généraliste.

↳ Raconte-nous une « journée-type » ?

Je vais en cours ou en stage à l'hôpital du lundi au vendredi. Si je n'ai pas trop de travail le soir, je rejoins mon copain et mes amis pour manger au restaurant ou boire un verre en ville.

↳ Comment occupes-tu tes week-ends ?

J'étudie à la bibliothèque ou dans un café, puis

je sors profiter des nombreuses animations de la ville. Cluj est très dynamique, il ne se passe pas une semaine sans un festival, une sortie ou une virée dans les bars. Parfois je loue une voiture pour explorer d'autres villes, comme Budapest.

↳ Quel temps fait-il en ce moment ?

Un peu froid et pluvieux, mais le soleil revient ce week-end.

↳ Qu'est-ce qui t'a le plus surpris à ton arrivée ?

Je ne savais pas du tout à quoi m'attendre, et j'ai découvert une ville jeune, dynamique, ouverte dont je tombe amoureux chaque jour un peu plus.

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

Définitivement « e fain » typique de Cluj. On peut la traduire par « c'est pas mal ».

↳ Ton plat préféré ?

Le goulasch ! C'est une soupe épaisse à base de boeuf et de paprika, l'hiver c'est très revigorant.

↳ Ta boisson préférée ?

Les cocktails du Soviet, un bar du centre ville qui exploite avec humour le thème du communisme

↳ Qu'est-ce qui te manque le plus ?

Le confit de canard !

↳ Qu'est-ce qui te manquera quand tu partiras ?

L'ambiance, qui a piégé la plupart de mes amis venus pour quelques jours et installés ici depuis plusieurs années... On a même inventé une expression pour décrire ça : se faire clujer !

↳ Une anecdote ?

Je vis en Transylvanie dans la région du fameux Dracula. L'an dernier un festival a eu la bonne idée de proposer des places à prix réduits contre un don de sang.

↳ Le retour, c'est pour quand ?

Théoriquement dans 4 ans pour l'internat, mais j'espère vivre à l'étranger après mes études...

LA BOÎTE À OUT'

MOOC : L'E-LEARNING RÉINVENTÉ

Apprendre les bases du code, les grands concepts de la physique quantique ou encore le mandarin, le tout sans payer et depuis son canapé ? Comme des milliers de personnes, vous êtes sûrement en train de suivre un MOOC.

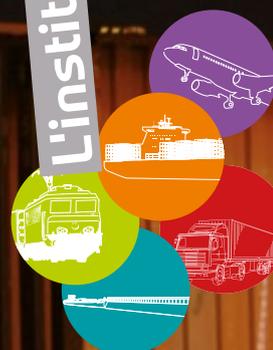
Depuis quelques années, les **Massive Open Online Courses** fleurissent sur la toile pour révolutionner notre manière d'apprendre. Nés au sein des universités américaines, cet outil en libre accès permet de se former dans le domaine de votre choix. Loin des conférences ou autres reportages, le MOOC propose sur une durée déterminée - généralement entre 4 et 12 semaines - de suivre gratuitement des cours en ligne tout en étant encadré. Après inscription, chaque jour des leçons en vidéos sont diffusées. À la fin de chaque semaine, des exercices d'évaluation sont proposés. Des forums et chats sont également mis en place pour permettre aux étudiants d'échanger entre eux ou avec leurs professeurs.



D'un niveau universitaire, les thématiques abordées sont larges et les cours sont même parfois dispensés par de prestigieux établissements comme la Sorbonne ou encore Stanford. À la fin, il vous est possible de payer pour obtenir un certificat qui atteste la réussite au MOOC. Attention tout de même, si vous pouvez suivre les cours selon vos disponibilités pour obtenir votre diplôme il vous faudra finir les travaux dans un temps imparti.

↘ Les sites coursera.com et fun-mooc.fr vous permettent de connaître les MOOC disponibles.

L'institut



2017
JOURNÉE
PORTES
ouvertes

SAMEDI 11 MARS
DE 10H00 À 17H00

Formations post bac

Logistique & transport international

BAC +2

**Diplôme de Technicien Supérieur
Opérateur de transports multimodaux
& internationaux**

(CNAM, Port de Marseille Fos)

BAC +3

**Licence professionnelle
Spécialité management
& droit du transport maritime**

(Pôle transport Aix-Marseille Université CDMT/IFURTA,
Port de Marseille Fos)

L'INSTITUT/ J1, 23 Place de la Joliette

13002 MARSEILLE/

+33 (0)4 91 39 46 91

[linstitutgpm@arseille-port.fr/](mailto:linstitutgpm@arseille-port.fr)

www.marseille-port.fr

Le port de Marseille Fos
en partenariat avec :



le cnam
Institut national
des transports internationaux et des ports
itip

L'institut
by Marseille Fos

AGENDA



VOUS PRÉSENTE
LES IMMANQUABLES
DE LA SAISON



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



DU 15/11 DANSEM - divers lieux - Festival
AU 3/12 Marseille

Passer de l'automne à l'hiver en dansant, c'est ce que propose l'association L'Officina. Artistes issus de notre région comme d'horizons lointains, jeunes découvertes ou chorégraphes reconnus, Dansem célèbre la danse contemporaine dans tous ses états.

LE
19/11

Marseille
Dock des Suds
Concert



TÉLÉRAMA DUB FESTIVAL

Les deux salles du Dock des Suds se transforment en soundsystems sous l'impulsion de Blackbeard Jungle, O.B.F Sound System, Massilia Hi-Fi et Jumping Lion Sound System. Ça va envoyer !

LE
19/11

Marseille
Le Moulin
Concert



MZ

Après s'être rencontré sur les bancs de l'école, le trio parisien décide de faire leurs classes musicales ensemble. Ils signent un contrat avec Sony, sortent un album, puis un 2^e et collaborent avec Nekfeu sur le hit *Les Princes*.

LE
19/11

Marseille
Cabaret Aléatoire
Concert



SOOM T

Melting-pot comme seule la Grande-Bretagne sait en faire, Soom T se plaît à mélanger les genres. Rap américain, reggae jamaïcain, tout passe à la moulinette de Soom T pour délivrer un son punchy et groovy.

LE
25/11

Marseille
Cabaret Aléatoire
Concert



SÉBASTIEN BROMBERGER

Au milieu des années 90 Bromberger électrisait les soirées marseillaises. Et depuis rien n'a changé, ou si peu. Après un bref exil parisien il revient derrière les platines à Marseille, comme au bon vieux temps.



DU 4 > 13/11
FESTIVAL GAMERZ AIX
ÉVÈNEMENT - Divers lieux (Aix)



DU 18 > 27/11
KARAMAZOV DE DOSTOÏEVSKI
SPECTACLE - La Criée (Marseille)



DU 16 > 27/11
MOIS DU FILM DOCUMENTAIRE
CINÉMA - Institut de l'Image (Aix)



LE 17/11
CATFISH + ALPES
Concert - Poste-à-Galène (Marseille)



DU 10/11 > 4/12
LES INSTANTS VIDÉO
FESTIVAL - Le Gyptis (Marseille)



DU 26 > 27/11
HAPPY MARKET
SHOPPING - The Carrosserie
(Marseille)



DU 3/12 > 30/06
LE BANQUET DE MARSEILLE À
ROME : PLAISIRS ET JEUX DE
POUVOIRS EXPO - Vieille Charité
(Marseille)



LE 15/12
MARSEILLE, TOUJOURS FAN DE
SON CLUB DE FOOT ?
PROJECTION/DÉBAT - La Friche
(Marseille)



DU 17 > 18/12
MARCHÉ DE NOËL DES CRÉATEURS
SHOPPING - Cours Julien (Marseille)

LE
27/11

Marseille
Espace Julien
Concert



LA FEMME

Sur la planche ou sur la scène, La Femme est à la recherche de sensations pop-psychédélicues. Ils reviennent à Marseille prendre leur revanche (dernier concert interrompu pour cause de pluie !).

LE
26/11

Marseille
Parc Chanot
Festival



IMPACT FESTIVAL

Quand les 3 ténors des nuits électroniques marseillaises unissent leurs forces. Trois scènes pour trois ambiances, avec entre autres, Marcel Dettemann. 1,2,3 Impact!

LE
26/11

Marseille
La Friche
Théâtre



MACBETH QUAND MÊME

4 acteurs sud-africains se trouvent obligés de jouer le Macbeth du grand William. Problème : ils ont plus envie de témoigner de leur vie que de faire entendre une pièce poussiéreuse...

DU 17/09
> 22/01

Marseille
Musée Cantini
Expo



LE RÊVE

À travers une centaine d'œuvres des plus grands artistes du XX^e siècle tel que Matisse, Dalí, Picasso ou encore Ernst, le musée Cantini revient sur l'évolution de la représentation du rêve.

DU 9
> 18/12

Marseille
Divers lieux
Expo



LATERNA MAGICA

Les arts visuels prennent leurs quartiers. Pendant plus de 10 jours, expositions, ateliers et moments de partage se mêlent pour surprendre le public et surtout le faire rêver.

LE
17/12

Marseille
Cabaret Aléatoire
Concert



BIGA RANX

Après une entrée fracassante dans le monde du reggae, Biga Ranx continue sa route. Aujourd'hui mondialement connu, il revient avec un 2^e album aux sonorités métissées.



LE MOULIN

SALLE DE CONCERT À MARSEILLE

16 NOV CAPLETON

18 NOV TÉTÉ

19 NOV MZ

25 NOV TRYO

02 DEC SETH GUEKO

04 DEC LES TROIS ACCORDS

09 DEC VAUDOU GAME

10 DEC TAÏRO



ASTRO

| SCORPION |

AMOUR : En couple, ne restez pas sur vos positions. Communiquez ! Célibataire : vous ne resterez pas seul(e) sous la couette !
FORME : Un regain de tonus pour attaquer les fêtes.
TRAVAIL : Saisissez les opportunités qui se présentent à vous !

LE TOP + : Tout est permis, les portes s'ouvrent !!

| SAGITTAIRE |

AMOUR : Vous savez si bien vous y prendre, faites comme vous le sentez, rien ne semble troubler ce bonheur sans nuage !
FORME : Prenez plus soin de votre santé. Il est temps de ralentir sur la raclette.
TRAVAIL : Ne vous contentez pas de si peu.

LE TOP + : Vous allez vers la vraie sérénité, le bonheur est là...

| **BÉLIER** | **Amour :** Une relation qui dure... Cool. **Forme :** Vous avez su garder le cap et la forme malgré quelques problèmes. **Travail :** La reprise n'a pas été trop dure ?

| **GÉMEAUX** | **Amour :** Vous en faites trop. **Forme :** Beau fixe. **Travail :** Valorisez vous un peu plus!

| **CANCER** | **Amour :** Ne tournez pas la page aussi vite. Peut-être que... **Forme :** Trop de nervosité. Faites du sport. **Travail :** Beau fixe

| **LION** | **Amour :** Sortez de votre torpeur, peut-être que ça ira mieux ! **Forme :** Soyez moins égoïste. **Travail :** Il vous va si bien que vous en oubliez touuuuuut...

| **VIERGE** | **Amour :** On ne vous rend pas ce que vous donnez !! **Forme :** Rien à signaler. **Travail :** Attention au budget.

| **BALANCE** | **Amour :** Cœur d'artichaut : je t'aime un peu, beaucoup, passionnément.

Forme : La sphère ORL est fragile en cette saison hivernale. **Travail :** Vous ne les trouvez pas tous sympas ? Il faut faire avec...

| **TAUREAU** | **Amour :** Améliorez votre susceptibilité si vous voulez que votre couple tienne la route. **Forme :** Quelques petits bobos...mais tout devrait rentrer dans l'ordre. **Travail :** Courage... La peur n'évite pas le danger !

| **CAPRICORNE** | **Amour :** Faites le premier pas sinon cela peut durer longtemps ! **Forme :** Attention aux excès, il serait

peut-être temps de passer au thé vert. **Travail :** Des perspectives super positives à l'horizon.

| **VERSEAU** | **Amour :** Ne faites pas semblant, votre attitude énerve. **Forme :** Remettez-vous à la marche. **Travail :** Votre intransigeance agace.

| **POISSON** | **Amour :** Continuez à lui donner des preuves. **Forme :** Bon, après tous ces examens vous devriez être rassuré. **Travail :** Ne désespérez pas, tout va arriver.



Illustration, Komestibl

Ses productions, entre arts graphiques et plastiques, sont un mix d'influences. Ses images sont tantôt matérielles et tactiles, tantôt aseptisées et lisses : une approche différenciée voire contradictoire, comme un refus de s'enfermer dans un style. Komestibl, c'est une cuisine authentique, déstructurée, subtile et subversive. www.komestibl.fr    @komestibl



VOUS ÊTRE **UTILE**



**DÉCOUVREZ APPLE PAY
AVEC LA CAISSE D'ÉPARGNE.**

PROFITEZ DE LA NOUVELLE FAÇON DE PAYER, SIMPLE ET SÛRE

**AJOUTEZ VOTRE CARTE BANCAIRE
À APPLE PAY POUR PAYER AVEC VOTRE iPhone, iPad ou Apple Watch***

Renseignez-vous sur www.caisse-epargne.fr



* Voir la liste des cartes Visa éligibles et les conditions de souscription du service de paiement Apple Pay dans votre agence et sur www.caisse-epargne.fr

Bon plan

Offrir un Noël 100% Fibre 100% Big

Livebox Zen Fibre

19€99*
/mois

pendant 12 mois⁽²⁾ au lieu de 38,99€/mois
du 17/11/16 au 04/01/17

orange™

Boutique Orange, orange.fr

bignoel.fr

Soit une remise de 14€⁽¹⁾ + un remboursement de 5€/mois si vous changez d'opérateur internet⁽²⁾.

* Livebox nécessaire, location : +3€/mois.

Offre soumise à conditions en France métropolitaine sous réserve d'éligibilité et du raccordement effectif du domicile. Frais de mise en service décodeur TV : 50€. Frais de résiliation 50€.

(1) Promotion de 9€/mois pour les nouveaux clients Orange et remise de 5€/mois la Fibre au prix de l'ADSL (2) Remboursement réservé aux clients changeant d'opérateur haut débit (hors Orange) au-delà du 17/09/16. Formulaire disponible sur le site orange.fr.

Orange, SA au capital de 10 640 226 396€ - RCS Paris 380 129 866.