

MAGMA

N°32 - MAI / JUIN 2016 - ÉDITION GRAND LYON

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



ANGLAIS ET EXPERIENCE PROFESSIONNELLE AVEC KAPLAN INTERNATIONAL ENGLISH

STAGE EN ENTREPRISE OU
JOB ÉTUDIANT À L'ÉTRANGER

Londres et Dublin vous tendent les bras pour booster votre CV !
Découvrez nos nouveaux programmes et combinez progrès en anglais et expérience professionnelle internationale

- 4 semaines de cours + 4 semaines de stage en immersion, mettez en pratique vos acquis théoriques
- 8 semaines de cours + 8 semaines de stage professionnalisant, pour valoriser un cursus et vous projeter à l'international
- Jusqu'à 16 semaines de cours + 10, 12 ou 16 semaines de job, financez vos dépenses sur place avec un job étudiant
- Retrouvez l'ensemble de nos programmes et destinations sur notre site internet

RENDEZ-VOUS DANS NOTRE AGENCE DE
PART-DIEU POUR DISCUTER DE VOTRE PROJET.



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 décrite, 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

MAI - JUIN 2016
Édition Grand Lyon

MAGMA

LE MAG DES
ÉTUDIANTS
MAIS PAS QUE...

Guest..... 4

Fred Testot : retour solo

News..... 8

On sort ! Festival, soirée, expo...

Geek..... 10

Un porte monnaie dans mon mobile,
je prends cash !

Sport..... 12

Alexandre Camarasa, poloïste olympique

Shopping..... 14

Fais pas ta beach !

Dossier..... 18

Procrastiner en paix

Culture..... 24

Ciné, musique, séries, livre, jeu vidéo

Campus..... 26

Cap sur le développement durable

Connexion..... 30

Ma vie à Cape Town

Agenda..... 32

Astro..... 34

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'imaginer 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.



#RADIOSCOOPLYON



SUIVEZ-NOUS SUR :



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION
RADIO SCOOP SUR :



LA RADIO DE LYON

ON SORT !

« Il met le désir effronté, sur les jeunes lèvres déclores ; 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 • LYON

LES NUITS DE FOURVIÈRE

Perché en haut d'une colline nommée Fourvière se trouve un étrange
site archéologique... Ici, des nuits artistiques viennent se nicher le temps
d'un été. De juin à juillet, le site va accueillir une soixantaine de
représentations pour un projet pluridisciplinaire de qualité. Une ouverture
en beauté avec le groupe Radiohead le 1er juin, et une soirée en compagnie
de The Shoes et Rone le 13 juin nous font déjà saliver.

➤ Théâtre antique de Fourvière
www.nuitsdefourviere.com



L'EXPO • LYON

ANTARCTICA

Plongez dans un oasis photographique glacial des charmes de l'antarctique. Une exposition basée sur l'immersion visuelle et sonore de la biodiversité terrestre et sous-marine du continent blanc. Les manchots empereurs et un phoque de Wedell vous feront ressentir l'équilibre fragile d'un monde isolé, mais pourtant connecté au reste de la planète. Une expo rafraîchissante !

➤ **Musée des Confluences**
www.museedesconfluences.fr



L'ÉVÉNEMENT • LYON

EU'RHÔNE

Une descente du Rhône en baignoire, vous en rêvez ? C'est possible ! Faites parler votre ingéniosité et votre créativité pour mettre à flot une embarcation capable de naviguer (sans couler, du coup) pendant 8 km depuis Caluire jusqu'au Parc de Gerland. Une bonne dose d'humour au programme pour cette journée carnavalesque placée sous le thème des équipes de foot sélectionnées à l'Euro 2016. Départ prévu le 25 mai.

À vos marques, prêts ? Payagez !

➤ www.lyon.fr

LE SOIRÉE • LYON

LE VILLA SCHWEPPE'S BPM

La tournée Schweppes continue son périple et s'arrête en terre lyonnaise le jeudi 9 juin. Le Sucre s'enflammera pour cette soirée rythmée sur le battement de vos cœurs. En compagnie de Point G, l'un des précurseurs de la scène House française et de Busy P, fondateur du célèbre label Ed Banger Records, préparez-vous pour une nuit blanche !

➤ **Le sucre** - www.le-sucre.eu





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 !

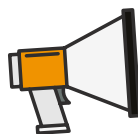
2 Échanger de l'argent avec ses proches. Un service dédié, dans l'application, pour transmettre de l'argent à la personne de votre choix. Plus besoin de virement bancaire : c'est papa maman qui vont être contents !

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.

GEEK

UN PORTE-MONNAIE DANS MON MOBILE ?



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, vérifiez qu'elle soit bien compatible avec la technologie NFC. Vos transactions et données personnelles seront soigneusement protégées, n'ayez crainte.

✳ COMMENT EN PROFITER ?

Il faut que vous disposiez 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 RÉCOMPENSER ?

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

FÊTEZ LES BLEUS AVEC ORANGE !

Orange s'associe à la Fédération Française de Football pour proposer toute une série de produits display. Coque, écouteurs ou clé USB, à vous de jouer !



- ① LA COQUE SPORTIVE - Coque de smartphone - 19,99€* ② FAIS-MOI UNE BASSE ! - Speaker portable - 24,99€*
③ LE SON QUI ENVOIE DE LA BALLE - Écouteurs - 19,99€* ④ RECHARGÉ À BLOC - Batterie - 14,99€*
⑤ ALLEZ LES BLEUS ! Clés USB (8 GB de stockage) - 19,99€*

*Prix conseillé : offre valable dans les boutiques Orange (liste des boutiques sur : orange.fr)





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'essaye 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 !

FAIS PAS ta beach !

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



SEA, RADIO AND SUN
RADIO DE PLAGE - Sunny life - 49,99€



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



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



STAY TONG
TONGS À IMPRIMÉ FEUILLES - 4 € - Forever 21



J'ASSUME MES RONDEURS
SERVIETTE DE PLAGE RONDE - 41 € - Etsy



GEISHALORS ?

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



PIMP YOUR ANANAS

MAILLLOT IMPRIMÉ FRUITS - 10 € - H&M



UNE SACRÉ BEACH

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



NOUS SOMMES LES SPARTIATES !!

SANDALES EN SIMILICUIR À LACETS - 25 € - Forever 21



ET GLOU ET GLOU

COQUE IPHONE 6 BOISSON
10 € - Forever 21



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



SAND'ALES
SANDALES - 20 € - Brave Soul



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



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



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





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 nourrit 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.

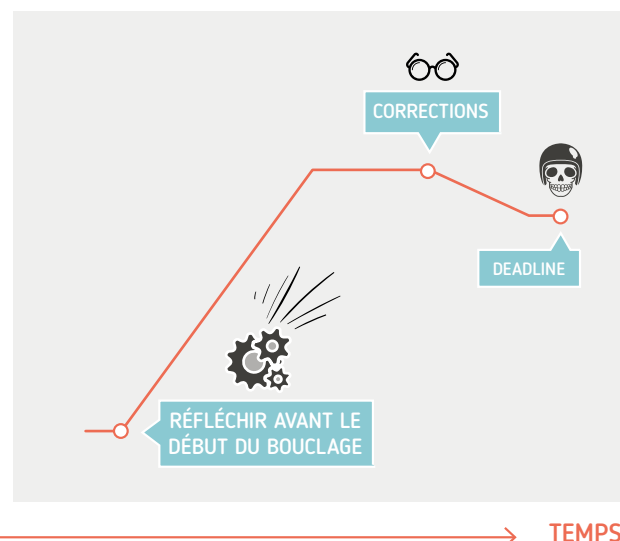
Procrastiner n'est donc pas de tout repos, cela demande une bonne dose de mauvaise foi, et implique une constante arnaque de soi-même.

TA DEADLINE TU RESPECTERAS (OU PAS)

Ce que j'ai fait



Ce que j'aurais dû faire





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

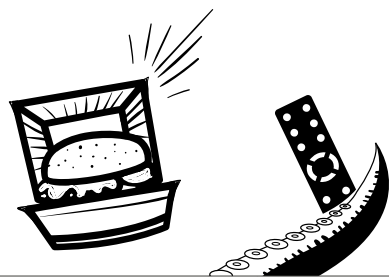
Le mec glandait dans son bain au lieu de plancher sur la demande du roi de Syracuse, Hiéron II. Ce dernier voulait savoir si sa couronne était faite d'or pur. Archimède devait donc définir le volume de cet objet complexe, pour pouvoir évaluer sa densité. C'est finalement en entrant dans sa baignoire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

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 REPRENDRE
LE CONTRÔLE, EN CHOISSANT
DE NE PAS FAIRE AUJOURD'HUI
CE QU'ON EST CENSÉ FAIRE.

DEMAIN, IL FERA JOUR

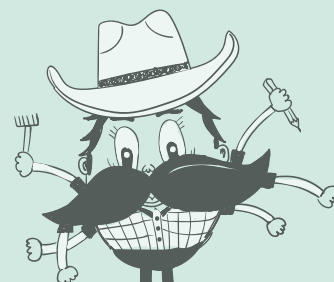
Puisque j'ai réussi à avoir mes examens, et à finir ce satané dossier, et puisque John Perry a réussi à avoir une carrière exemplaire, la procrastination ne mérite peut-être pas sa réputation. Glandeurs, mal organisés, en manque de confiance en eux...

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.



FAIS PARTIE TOI AUSSI DES LOCATAIRES HEUREUX

Choisis ton logement pour la rentrée
parmi nos 30 résidences en France

PARIS - LYON - GRENOBLE - MARSEILLE - TOULON



AVEC UN MAX DE SERVICES

-  accueil
-  salle de sport*
-  bâtiments sécurisés
-  internet haut débit
-  parking
-  salle commune*
-  événements entre locataires

*selon résidences



Réservation possible dès aujourd'hui,
offres promotionnelles en cours !

Pour tout renseignement rendez-vous sur
CARDINALCAMPUS.FR ou
au 04 37 42 20 00



Hébergeur officiel d'étudiants **heureux** 

CINÉMA

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 !



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 Benoît 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.



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.



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. Devenus malgré eux ses messagers, le couple se retrouve en plein coeur d'une chasse à l'homme meurtrière. Un thriller haletant et énigmatique.



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.



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 ?



SÉRIES

JEU VIDÉO

UNCHARTED 4 : A THIEF'S END



Quatrième opus de la saga Uncharted, *A Thief's End* suit une nouvelle fois les aventures périlleuses de Nathan Drake aux quatre coins du monde. Après un accident qui l'a fait devenir inconscient, le célèbre explorateur se retrouve en pleine jungle à la recherche d'une légendaire carte au trésor. Saurez-vous déjouer le complot ? Porté par des graphismes de dingue, un décor réagissant à la moindre de vos actions et un gameplay jouissif au possible, *Uncharted 4* reste une valeur sûre.

LIVRE

LA FABRIQUE DU MONSTRE



Journaliste marseillais, Philippe Pujol a été récompensé en 2014 du prix Albert-Londres pour sa série d'articles « Quartiers shit » portant sur le trafic de drogue dans les quartiers nord de la Cité Phocéenne. En s'immergeant pendant dix ans pour comprendre ce phénomène, le journaliste explore les différentes facettes du système : grand banditisme, corruption, clientélisme, conflits d'intérêts. Les récits de vie se succèdent, la lecture est fluide et plaisante.

Un livre loin des clichés.
À ne pas manquer !

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

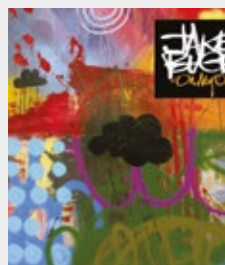
Modeselektor et Apparatus fusionnent de nouveau pour confectionner un troisième album sobrement intitulé III. Symbole incontestable de la musique électro berlinoise, ils ont annoncé l'album avec la sortie du titre *Reminder*, envoûtante ballade jouant sur différents tempos et surfant sur la voix entraînante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

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€

AU BOUT DU MONDE AVEC... LE WWOOFING

Dans chaque numéro, la rédac vous propose des idées pour s'évader des tracas quotidiens et partir sillonner la terre. Vous n'en pouvez plus du climat oppressant des villes et de leur pollution étouffante ? Vous souhaitez respirer le grand air et cultiver un beau potager comme celui de mamie ? Zen, restons zen : une solution existe... le wwoofing.

• WWOOF : MAIS QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Signifiant littéralement « World wide opportunities on organic farms », le wwoofing est une plateforme qui vous met en relation avec un réseau d'agriculteurs bio et de particuliers écolos.

Le concept, apparu en 1971 en Angleterre, est fondé sur les valeurs de partage. En échange de votre aide dans les tâches quotidiennes de l'hôte, celui-ci vous fournit le gîte et le couvert. Durant le séjour, vous apprenez des techniques liées au développement durable tout en découvrant une nouvelle culture et sa vie locale.

• OÙ QU'ON VA ET COMMENT QU'ON FAIT ?

N'importe où ! Avec une centaine de pays ayant leur propre association de wwoofing, vous avez l'embarras du choix. Afrique du Sud, Costa Rica, Portugal, Nouvelle-Zélande: c'est possible. Il suffit d'aller sur le site web international pour être redirigé vers le pays désiré.

➤ www.wwof.fr
➤ wwofinternational.org

En fonction de votre destination vous devrez payer un certain prix pour entrer en contact avec la liste d'hôtes disponibles.

Parfois gratuit, il faudra généralement déboursier entre 20 et 40€/an pour disposer du réseau. Autant vous dire que ce n'est pas une décision à prendre à la légère. Une fois les contacts pris, il faudra bien discuter avec eux pour être sûr d'être sur la même longueur d'ondes, et éviter les mauvaises surprises.

• AVEC QUEL BUDGET ?

Pensé comme modèle alternatif, le wwoofing exclut tout échange monétaire. Autant vous dire tout de suite qu'on n'y part pas pour gagner de l'argent. Le wwoofing c'est un peu comme une expédition, vous allez sans doute devoir alterner ces expériences avec des jobs rémunérés. Un véritable défi pour ceux qui ont l'âme d'un aventurier.



JOHANN, 23 ANS

Accompagné d'un couple d'amis, je suis parti faire du wwoofing une année complète pour découvrir les grands espaces de la Nouvelle-Zélande. Après avoir terminé ma licence orientée dans l'environnement en 2014, c'était pour moi l'occasion rêvée d'améliorer mon niveau d'anglais tout en ayant une expérience originale. J'ai économisé 3000€ avant le départ, on a d'abord acheté un van et un peu voyagé avant de trouver notre premier wwoofing. Cette première expérience fut laborieuse, le wwoofing c'est avant tout des rencontres humaines et parfois on tombe sur des personnes avec qui le contact passe moins bien. La suite a été différente avec des super moments, j'ai appris la débrouille et à être polyvalent. Entre deux wwoofing j'ai pas mal voyagé et fait des petits boulots rémunérés. Une expérience enrichissante que je vous recommande.

FAITES CARRIÈRE À L'INTERNATIONAL AVEC KAPLAN !

Spécialisé depuis plus de 75 ans dans l'apprentissage de la langue de Shakespeare, KAPLAN International English lance en 2016 une nouvelle gamme de programmes centrée sur l'Europe : Londres, Dublin et Liverpool en ligne de mire. Ouvrez grand vos oreilles, on vous détaille ces deux nouveautés.



Combiner cours et expérience professionnelle

Disponible à Londres et Dublin, cette formation vous permettra de consolider vos notions d'anglais dans une école de Langue réputée, tout en préparant au mieux vos futurs entretiens professionnels. Une fois cette remise à niveau effectuée, les étudiants choisissent entre un stage dans le domaine de leur choix ou un job étudiant rémunéré dans les domaines de la vente, l'hôtellerie ou la restauration. Trois formules (stage en immersion, stage professionnalisant, job rémunéré) sont proposées allant de deux à huit mois. Mettre en pratique la théorie: voilà les clés de la réussite !

Se spécialiser en Marketing / Business

Cette formule est disponible à Londres et Liverpool. Durant quatre semaines, les cours sont entièrement enseignés en anglais afin d'acquérir des connaissances académiques dans le domaine du Marketing ou du Business. Intensif et efficace : un atout de poids dans un CV pour démontrer sa maîtrise des codes professionnels internationaux.



leo lagrange
FEDERATION

animateur ou directeur pourquoi pas moi ?

1^{er} job
Diriger
Animer

PASSEZ VOTRE
**BAFA
BAFD**
AVEC LÉO LAGRANGE

www.bafa-bafd.org

The advertisement features a woman on the right pointing upwards and a girl on the left holding a red megaphone. The background is decorated with colorful confetti and large purple and blue teardrop shapes.



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 approcherez 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

AGENDA

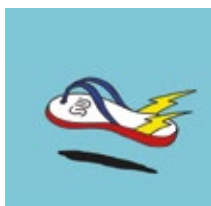


**DU 13/05
AU 15/05** 24H DE L'INSA
Villeurbanne - Campus De La Doua

Des concerts, des animations totalement gratuites, des courses qui durent 24h. Les étudiants de l'INSA mettent le paquet pour vous proposer un week-end de folie. On appui sur l'accélérateur et on fonce à Villeurbane !

**DU 02/05
AU 15/07**

Lyon
Les subsistances
Festival



FESTIVAL LIVRAISONS D'ÉTÉ

Deux mois de cirque, de danse, de théâtre, de concerts, l'occasion d'assister à des spectacles variés... et aussi, de profiter de ce lieu exceptionnel pour boire un verre. Des vacances avant les vacances !

**DU 14/05
AU 15/05**

Lyon
Parc Blandan
Sport



CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE SKATEBOARD

Pour la première fois depuis sa création, le skate park Sergent Blandan accueillera un événement 100% skate ! Avec des initiations et des compétitions, vous allez en prendre plein la vue.

**DU 13/04
AU 01/06**

Lyon
Institut Lumière
Cinéma



RÉTROSPECTIVE ROMAN POLANSKI

Avec une filmographie impressionnante, l'Institut Lumière rend hommage au cinéaste franco-polonais en projetant ses films durant plus d'un mois. Avec 18 longs métrages au programme.

**DU 26/05
AU 29/06**

Villeurbanne
Le Transbordeur
Festival



L'ORIGINAL FESTIVAL

L'un des événements Hip-Hop majeurs en France. La mise en lumière d'une culture riche et complexe : concerts, battles de danse, expositions et séances de cinéma. L'Original est partout !



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



13>14/05
LONGLIVE ROCKFEST
FESTIVAL - Le transbordeur, Villeurbanne



04>05/06
BD FESTIVAL
ÉVÈNEMENT - Divers lieux, Lyon



11>18/05
VISITE FLOWER POWER
EXPO - Musée d'Art Contemporain, Lyon



JUSQU'AU 28/09
LOUPOT, PEINTRE D'AFFICHES
EXPO - Musée de l'Imprimerie, Lyon



02/05 > 15/07
NUITS DES MUSÉES
ÉVÈNEMENT - Divers lieux, Lyon



11>12/06
LES RENCONTRES LUDIQUES
FESTIVAL - MJC Montchat, Lyon



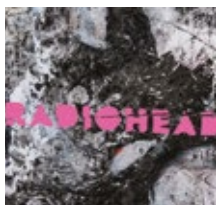
27>28/06
CONNECTION FESTIVAL
FESTIVAL - Ayers Rock Boat, Lyon



25>26/06
FESTIVAL DEMON D'OR
FESTIVAL - Poleymieux-Au-Mont-D'Or

MERCREDI
01/06

Lyon
Grand théâtre
Concert



RADIOHEAD

La poésie des textes de Thom Yorke va venir envoûter les spectateurs du Grand théâtre de Lyon. Un style rock teinté d'électro, de post-punk et de jazz : Radiohead a tout pour plaire !

JEUDI
02/06

Lyon
Café Gare



THE MYSTERY LIGHTS + JOHN MILK

Savant mélange entre garage rock des années 60 et punk de la fin des années 70, parsemé d'une touche de psyché et de dirty blues, The Mystery Lights + John milk assurent le show !

DIMANCHE
05/06

Villeurbanne
Le Transbordeur
Concert

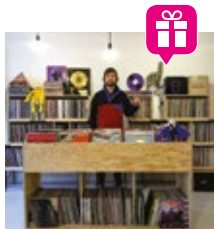


ANIMAL COLLECTIVE

Le groupe, frénétiquement pop et tribal, chaleureux et personnel, kaléidoscopique et haute définition, devrait naturellement proposer sur scène une expérience humaine et joyeuse.

JEUDI
09/06

Lyon
Le Sucre
Soirée

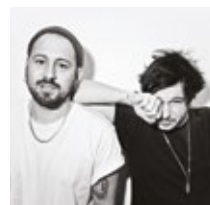


LE VILLA SCHWEPPE'S BPM

BPM pour « battement par minute » annonce clairement la couleur ! Cette soirée compte bien faire vibrer le plus profond de vos artères sur fond de musiques électroniques éclectiques. Venez découvrir les pépites de demain.

LUNDI
13/06

Lyon
Grand théâtre
Concert



THE SHOES / RONE

And now it's time to dance ! Logé le temps d'une soirée dans le théâtre antique de Lyon, le duo rémois The Shoes et le parisien Rone vont faire trembler les briques par leurs sons électro. Vos oreilles en redemandent !

MARDI
28/06

Feyzin
L'Épicerie Moderne
Concert



THE BRIAN JONESTOWN MASSACRE

Du rock psychédélique pur et dur, voilà ce que vous réserve cette soirée ! Après avoir sillonné les Etats-Unis et la Grande-Bretagne, ce sera à votre tour de voyager avec eux le temps d'un concert.

Places à gagner / Jeux concours
Concert / Cinéma / Soirées...

magmalemag.com

MAGMA



| 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...

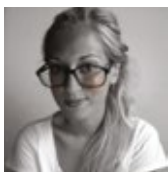
| **SCORPION** | **Amour :** Vous vous consacrez à votre famille.
Forme : L'activité artistique vous redonne du PEPS.
Travail : Vous vous laissez porter, prenez davantage d'initiatives.

| **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

BD Concerts Spectacles Cinéma

JOUEZ ET GAGNEZ VOS PLACES
SUR MAGMALEMAG.COM

RESTEZ INFORMÉS

-  Agenda culturel
-  Bons plans sur votre ville

 magma le mag



18-25 ANS

Be
POP

PRÊT ÉTUDIANT

1%

TAE^G FIXE*

POUR MISER
SUR L'AVENIR
SANS RUINER
SON PRÉSENT

Pour un prêt de 12 000 € sur 72 mois au taux débiteur annuel fixe de 0,99 %, 72 mensualités de 171,13 €. Taux Annuel Effectif Global fixe de 1 %. Frais de dossier : 0 €. Coût de l'assurance facultative : 2,28 € par mois** qui s'ajoutent à la mensualité et montant total dû au titre de l'assurance sur la durée totale du prêt : 164,16 €. Taux Annuel Effectif de l'Assurance : 0,441 %. Montant total dû par l'emprunteur, hors assurance facultative : 12 364,56 €. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

BANQUE POPULAIRE
LOIRE ET LYONNAIS

www.loirelyonnais.banquepopulaire.fr



* Offre réservée aux étudiants de 18 à 28 ans. Conditions en vigueur du 15/05/2016 au 30/09/2016. Sous réserve d'acceptation par la banque et après expiration du délai légal de rétractation.
** Pour le prêt cité ci-dessus et pour un client de 19 ans en Décès et en Perte Totale et Irréversible d'Autonomie. Le coût mensuel de l'assurance dépend des garanties offertes et de l'âge.

Renseignez-vous en agence. Contrat d'Assurances BPCE Prévoyance, entreprise régie par le code des assurances.

