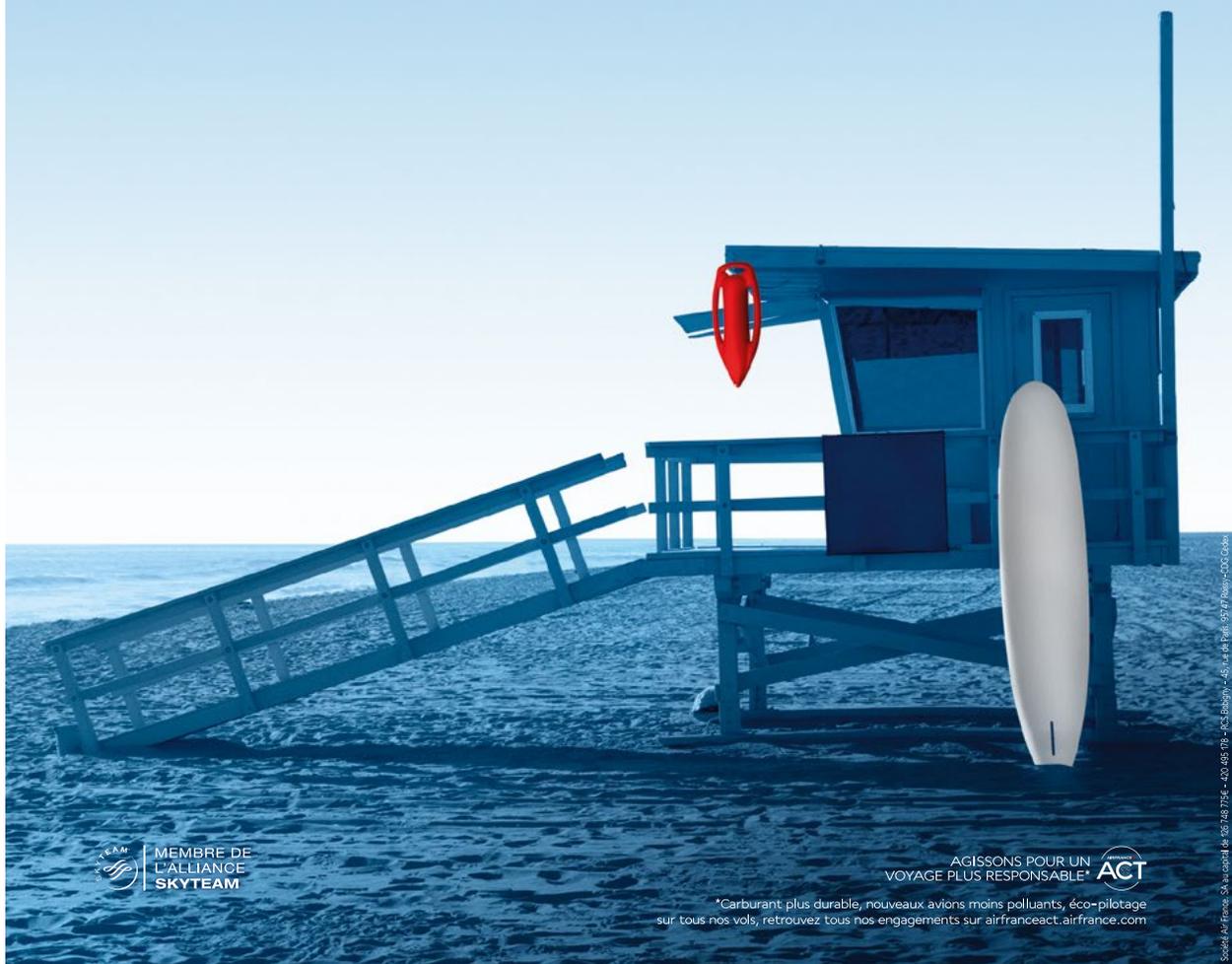


MIAMI LOS ANGELES NEW YORK

AU DÉPART DE MARSEILLE VIA PARIS

S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

AIRFRANCE 



 MEMBRE DE
L'ALLIANCE
SKYTEAM

AGISSONS POUR UN
VOYAGE PLUS RESPONSABLE* 

*Carburant plus durable, nouveaux avions moins polluants, éco-pilotage sur tous nos vols, retrouvez tous nos engagements sur airfranceact.airfrance.com


01**SCHOOL IS COOL** 04

Formation : être à bonne école.

02

**ÇA TAFFE !** 16

Emploi : en attendant la retraite.

03

**TOIT, TOIT MON TOIT** 28

Logement : l'art de nidifier sans se ruiner.

04

**T'AS PAS 10 BALLES ?** 38

Budget : éviter le grand découvert.

05

**AUX ACTES CITOYENS !** 48

Engagement : « make the world Greta again ».

06

**À VOT' SANTÉ** 58

Santé : une année aux petits soins.

07

**BOUGE DE LÀ** 66

Culture : tous les bons filons de la région.

Édito

Vous ne le savez probablement pas mais c'est le premier jour du reste de votre vie. Ouais, c'est pompeux d'écrire ça, mais c'est pourtant vrai. Ce n'est pas un hasard si les films, séries ou romans pullulent sur ce temps des premières : premières amours, premier appart, première colocation, premiers jobs... Ça ne sera pas facile tous les jours pour autant. Il vous faudra jongler entre les cours et les petits boulots pour mettre du beurre dans les épinards (ou des épinards dans l'assiette), éprouver l'ascenseur émotionnel de cette période à 2000 à l'heure, vous discipliner pour bien bosser, et enfin, vous trouver une place dans un monde professionnel aussi excitant qu'effrayant... D'où ce guide pour vous accompagner toute l'année sur ces questions-là : mieux bosser, bien aménager votre 13m², partir à l'étranger pour étudier ou travailler, prendre soin de vous et profiter de tous les bons plans culturels de la région... Pour le reste, c'est à vous de jouer.

Sidonie Sigrist
Rédactrice en chef

GUIDE SEPT. 22

MAGMAwww.magmalemag.com

Directeur de publication Julien Fabre (jfabre@sunmade.fr) Rédactrice en chef Sidonie Sigrist Rédaction : 4 rue Rigord, 13007 Marseille / Tél. : 04 84 525 593 Ont participé à ce numéro Pauline Barthe, Marius Rivière - redaction@magmalemag.com - Graphisme/Illustrations Stéphanie Gruet (sgruet@sunmade.fr), Archibald Geffriaud (ageffriaud@sunmade.fr), Mehdi Benassine (m.benassine@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 partenariat@sunmade.fr. Imprimé en France par PRINT CONCEPT - ©2022 / SUNMADE Tous droits de reproduction réservés. Le contenu des articles n'engage que leurs auteurs. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés et qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs. La reproduction, même partielle, des textes ou illustrations publiés dans ce numéro est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.



MAGMA est une publication éditée et réalisée par l'agence SUNMADE, SARL au capital de 10 000 €. RCS Marseille 510 229 172. Siège social et rédaction : 4, rue Rigord 13007 Marseille. Tél. 04 84 525 595.





01

FORMATION

SCHOOL IS COOL



Voici venu le temps des (bonnes) résolutions : un peu moins scroller, un peu mieux s'organiser, pimper son accent anglais... Et tiens, ce ne serait pas l'occasion de partir quelques mois à l'étranger ? *Magma* défriche tous ces sujets pour bien attaquer cette année, et cartonner. Rien que ça.

COMMENT GEEKER SON ANNÉE AVEC SUCCÈS

Si la technologie ne va pas vraiment vous aider à boucler votre semestre avec mention, elle peut en revanche vous filer un sacré coup de pouce niveau méthode de travail et productivité. La preuve par quatre logiciels gratuits.



NOTION

Organiser sa vie, son œuvre et surtout son travail

Ce logiciel de prise de notes et d'organisation de ses données est disponible sur ordi, tablette et téléphone. Ce classeur numérique est instinctif et vous aidera à ordonner vos notes, vos documents, à planifier vos révisions, à organiser vos travaux collectifs... En ligne, de nombreux tutos illustrent toutes les fonctionnalités géniales de cet outil utile pour les études comme sa vie pro ou perso. Rien que ça.

OFFICE LENS

Un scanner de poche



Faute de temps, on a tendance à prendre en photo un extrait d'un article ou un schéma qui, la plupart du temps, prend la poussière numérique dans notre répertoire photos. Office Lens effectue des copies numérisées de tous documents (extraits de bouquin, notes de vos camarades, cartes de visite) et transforme les images en textes, ce qui ouvre le champ des possibles : copier / coller, recherche par mot-clef, conversion en fichiers Word, PDF, PowerPoint.

ZOTERO

Une biblio clean

Au lieu de faire sa biblio au dernier moment (autrement dit à l'arrache), Zotero permet d'anticiper et classer vos références au fur et à mesure des recherches. Il permet d'organiser sa biblio (par thèmes par exemple), de citer les références enregistrées dans les règles de l'art en notes de bas de page et de compiler l'ensemble en fin de mémoire. Il existe une version en ligne simplifiée, ZoteroBib et une myriade de tutos en ligne pour maîtriser l'une ou l'autre version.

CANVA

Un CV ou une présentation stylée



La version gratuite de ce logiciel de mise en page offre de nombreuses possibilités pour peaufiner sa présentation, avec banque d'images et différents designs pour captiver son auditoire. Cet outil est bien pratique aussi pour mettre en page un CV, un peu plus élaboré que la simple page Word. Avis aux community managers en herbe : ce logiciel (décliné aussi en appli) permet aussi d'éditer ses contenus pour les réseaux sociaux.

COMMENT PRENDRE DES NOTES EFFICACEMENT ?



Notez le plan du cours, de manière visible, afin d'identifier la structure en un coup d'œil. Reformulez les phrases (vous les retiendrez mieux), utilisez des abréviations, des petits dessins, des schémas. Notez soigneusement les dates, les définitions, les noms propres et les suggestions de lecture. Surtout ? Relisez vos notes ! Passé un délai de 24h, vous aurez oublié 50% de ce que vous avez entendu.

Bon à savoir

Sur la chaîne YouTube *Les Sherpas*, il y a plusieurs vidéos pour apprendre à organiser son travail, ses notes et surtout « apprendre à apprendre », c'est-à-dire retenir (pour de bon) les cours que vous avez suivis. Le secret ? La répétition espacée.

école

intuit.lab

SCHOOL OF DESIGN
& CREATIVE STRATEGY

Écoute ta mère : fais médecine.

~~du~~
graphisme

Révélez votre
intelligence créative

Découvrez nos formations artistiques de Bac à Bac+5

Product & Services Design
Visual Communication Design
Digital Product Design
Motion Design & Animation
Game Art Design



École Intuit Lab Marseille

Portes Ouvertes

Samedi 28 janvier

Samedi 18 mars

Admissions sur entretien

04 42 27 43 15
marseille@ecole-intuit-lab.com
ecole-intuit-lab.com

438 052 680 R.C.S. PARIS - Création : Seenk.



Qualiopi
processus certifié





PLANS B POUR RENTRÉE RATÉE

Que vous ayez longuement procrastiné en regardant vos dossiers d'inscription prendre la poussière ou que vous vous soyez plantés d'orientation : pas de panique ! Tout ne se joue pas en septembre. Il existe des alternatives pour retrouver les bancs de la formation bien après le rush de la rentrée.

À L'UNIVERSITÉ



Hors filières en tension ou sur sélection, **il est possible de s'inscrire à la fac jusqu'à la mi-octobre**. Une fois les travaux dirigés commencés, il sera plus compliqué d'intégrer une promotion ad hoc. Le mécanisme de passerelle, quant à lui, permet à certain-es élèves de se réorienter au sein d'un même UFR. Par exemple, les PACES (Première Année Commune aux Études de Santé) pourront grossir les bancs de la fac de biologie dès le second semestre, de même qu'un-e étudiant-e en histoire pourra faire son S2 en sociologie.

Si vous possédez un niveau d'étude supérieur à bac+1, il est possible, sur dérogation, de rejoindre tardivement une licence ou un master. Certaines facultés proposent même des rentrées en novembre ou janvier, mais il ne faudra compter que sur votre bonne volonté pour combler votre retard.

EN ÉCOLE



De nombreuses écoles proposent une rentrée décalée en janvier-février. Les formations les plus concernées sont les BTS ou les cycles de trois ans, toutefois les Instituts de formation en soins infirmiers (IFSI), les écoles de commerce, d'ingénieurs ou encore d'architecture s'ouvrent à cette pratique. Soyez toutefois vigilant-e sur les conditions d'admissibilité et les dates de dépôt des dossiers. Chaque établissement ayant son mode de fonctionnement, il est indispensable se renseigner auprès du secrétariat concerné.

SANS LE BAC



Si le baccalauréat reste un précieux sésame, **il existe des formations accessibles sans ce premier diplôme**. Prenant souvent la forme d'un diplôme d'État, ces formations (en présentiel ou distanciel) enseignent un métier spécifique sur une durée, en moyenne de deux ans. C'est le cas, par exemple, des DE du travail social. À l'inverse, la capacité en droit (un diplôme national de niveau bac) est une sorte de seconde chance pour permettre une remise à niveau général afin d'ouvrir les portes des facs.

Actrice du développement économique du territoire

Aux côtés de professionnels de la formation et de la recherche, choisir Avignon Université, c'est bénéficier d'un vivier de compétences et de diplômés en cohérence avec la dynamique d'emploi du territoire.

160 PARCOURS DE FORMATION

répondant aux besoins des entreprises du territoire

7 500 ÉTUDIANTS

2 CAMPUS

Formations diplômantes

du BAC +3 au BAC +8

- Formations en alternance ou en apprentissage
- Formations professionnelles sur mesure inter/intra entreprises

Création d'entreprise

- Dispositifs d'accompagnement
- Challenges et concours tremplin
- Statut d'étudiant-entrepreneur

2 axes identitaires

- Agrosiences
- Culture, Patrimoine & Sociétés numériques

17 laboratoires de recherche

innovants et internationalement reconnus

- Collaborations de recherche
- Prestations de services
- Valorisation et transfert de technologie

FAIRE EXPLOSER SON TEMPS D'ÉCRAN (À BON ESCIENT)



Les heures à la bibliothèque sont payantes. Mais les heures sur YouTube aussi. Surtout lorsqu'il s'agit de traîner sur des chaînes tenues par des vulgarisateurs et vulgarisatrices de talent, et d'en apprendre un rayon sur la physique quantique, les dessous de l'invasion en Ukraine ou l'histoire du plus vieux métier du monde.

○ La chaîne d'actu HugoDécrypte

Depuis 2015, Hugo Travers, 25 ans, analyse quotidiennement l'actualité nationale et internationale dans des capsules vidéos courtes et didactiques. Le succès est tel qu'HugoDécrypte est devenu un média incontournable.

La preuve : il a interviewé les candidat-es à l'élection présidentielle 2022.

Une quinzaine de personnes travaillent désormais pour ce média afin de creuser des sujets, mais aussi éditer et poster quotidiennement sur les réseaux sociaux.



○ La chaîne historique Les Revues du Monde

Aux manettes de cette chaîne, avec plus de 931 000 abonné-es, Charlie Danger qui maîtrise un déroulé

« punchy », ponctué de petites blagues, des propos précis et sourcés (sources consultables en description des vidéos), des références à la pop culture et des sujets assez cocasses (« Chasseurs de trésors », « La pire condamnation de l'histoire ») ou des questions tout à fait pertinentes (« Pute, le plus vieux métier du monde ? »; « Comment ne pas se faire bolosser par une armée »). Enjoy !



○ La chaîne philosophique Cyrus North

Le déterminisme de Spinoza, le surhomme de Nietzsche, l'existentialisme de Sartre, ça vous dit quelque chose ? Cyrus North va vous aider à comprendre tous ces concepts et même vous faire aimer ça ! En 2013, cet ancien élève d'école de commerce décide de créer sa propre chaîne YouTube pour revenir à ses premiers amours : la philosophie. Le youtubeur distille habilement blagues et références à la pop culture pour mieux faire comprendre les grandes pensées philosophiques de notre monde.



○ La chaîne scientifique ScienceÉtonnante

David Louapre, le tenancier de cette chaîne (et du blog éponyme) est docteur en physique et vulgarisateur des grandes théories scientifiques (la théorie du Big Bang ou celle des Cordes) en passant par des interrogations plus quotidiennes (« Comment les avions volent-ils » ou « D'où viennent les nuages ? »). Il faut toutefois garder une oreille concentrée (et éviter de scroller sur son feed en parallèle) pour suivre les raisonnements parfois pointus.



#RÉUSSIR SA VIE PRO JE ME FORME À UN MÉTIER QUI RECRUTE

+ 40 formations **en apprentissage** du CAP au BAC + 2

Centres de formation du Bâtiment

Arles | Avignon | Marseille
Aix | Toulon | Antibes



Menuisier | Ébéniste | Électricien | Plombier
Chauffagiste | Froid et climatisation | Peintre
Carreleur | Maçon | Plaquiste | Métallier
Ferronnier d'art | Chef de chantier

cfadubatiment.fr

DOULLOU SPIK INGLICH ?

Pour trouver un stage à l'étranger, postuler pour un job à dimension internationale ou encore valider un diplôme, il faut souvent justifier d'un bon niveau d'anglais. Et non, le visionnage de l'intégrale de *Game of Thrones* en VO ne suffit pas à garantir votre niveau (hélas). Il faut passer un test ! Mais entre le TOEIC du TOEFL, lequel choisir ?

TOEIC POUR LA VIE PRO

Le TOEIC est une épreuve qui évalue les compétences d'un-e candidat-e en matière de compréhension écrite et orale de l'anglais. Il a une visée professionnelle. Les thématiques abordées relèvent ainsi du monde de l'entreprise et font appel à la connaissance d'un vocabulaire spécifique. En France, une centaine de centres disposent de sessions d'examens publiques, une à deux fois par mois. Le TOEIC est donc un certificat d'une grande utilité pour les jeunes diplômé-es ou plus généralement les demandeurs et demandeuses d'emploi qui aspirent à travailler à l'international.



Modalités Épreuve sur papier. Notation sur 990 points. Durée 2h.

Prix environ 130 €
À partir de 800 points, le score est jugé satisfaisant et il est valable 2 ans.

TOEFL POUR LES ÉTUDES

L'épreuve du TOEFL évalue quatre niveaux de compétences d'un-e candidat-e : sa compréhension écrite et orale de la langue mais aussi son expression écrite et orale.

De visée majoritairement académique, cet examen est demandé par de nombreuses écoles de l'enseignement supérieur en France et à l'étranger. Le TOEFL peut donc faire office de prérequis pour intégrer certaines écoles, mais aussi être exigé par les institutions pour valider un diplôme. Il s'adresse donc principalement aux étudiant-es qui souhaitent finaliser ou poursuivre leur cursus.



Modalités Épreuve sur ordinateur. Notation sur 120 points. Durée 3 h.

Prix environ 230 €.

Le « bon score » dépend des établissements et/ou du niveau de diplôme que vous souhaitez intégrer ou valider. Le niveau B2 (87 points) est souvent un prérequis.



**Post Bac
au Master 2**

5 filières



Enjoy Progress

Rejoignez-nous !

*Formation initiale
& en alternance*

Entrepreneuriat

Mentorat



Une école



**CCI AIX MARSEILLE
PROVENCE**

PAR ICI L'EUROPA (STUDENT) LEAGUE

Si l'adage « les voyages forment la jeunesse » se vérifie, voici quatre pistes pour partir étudier, travailler ou s'engager en Europe (et ailleurs), histoire de voir du pays, de faire des rencontres et de cumuler les anecdotes pour une vie.



ÉTUDIER AVEC ERASMUS +

Erasmus+ concerne les étudiant-es inscrit-es dans un établissement d'enseignement supérieur (à partir de la 2^{ème} année d'études), mais aussi les apprenti-es et les jeunes actifs, pour une durée allant de 3 à 12 mois. Vous avez le choix entre la mobilité d'études (au sein d'une université partenaire de votre établissement) et la mobilité de stage (en entreprise ou dans un lieu de formation). Vous pouvez aussi cumuler les deux, tant que la durée totale n'excède pas 12 mois par cycle (licence, master, doctorat).



Les plus ? Le choix de la destination (33) ! Outre les pays membres de l'UE, l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège, la Turquie, la Macédoine du Nord et la Serbie font partie du programme. En vrai : le choix dépend surtout des partenariats noués par votre établissement. Par ailleurs, l'allocation Erasmus+ est versée à chacun-e mais varie en fonction du coût de la vie du pays d'accueil. Elle est cumulable avec votre bourse française et votre aide à la mobilité internationale. Des financements complémentaires peuvent aussi être obtenus auprès de certains conseils régionaux ou généraux, des municipalités... Des suppléments sont aussi accordés pour les étudiant-es en situation de handicap.

POUR EN SAVOIR +

Rendez-vous auprès du service des relations internationales de votre établissement et sur le site dédié : agence.erasmusplus.fr



S'ENGAGER AVEC LE CES (EX- SVE)

Le corps européen de solidarité permet aux citoyen-nes de l'Union Européenne, âgé-es de 18 à 30 ans, de partir dans l'un des pays partenaires Erasmus+ pour une mission de volontariat, un stage ou un emploi dans le domaine de la solidarité. Sur place, chacun-e bénéficie d'un soutien linguistique et du suivi d'une ou d'un tuteur.



Le plus ? Les frais de voyage, d'hébergement, de restauration, de complémentaire d'assurance santé sont compris, avec en prime, une indemnité journalière (de l'argent de poche dont la somme varie en fonction du pays d'accueil).



Le moins ? Les démarches sont longues, il faut donc anticiper et intégrer un délai de six mois (minimum) entre le début des démarches et le départ en mission.

POUR EN SAVOIR +

www.corpseuropeensolidarite.fr





TRAVAILLER AVEC LE V.I.E

Le **Volontariat International en Entreprise (V.I.E)** permet à chaque Français-e (ou ressortissant-e d'un pays de l'Espace économique européen) de 18 à 28 ans de travailler l'étranger dans une entreprise française. La durée varie entre 6 et 24 mois. Une indemnité fixe minimum est versée (749,30 €) non imposable et une indemnité variable selon le pays de la mission.

+ **Les plus ?** Outre une expérience professionnelle à l'étranger, le V.I.E va de pair avec des congés payés (2,5 jours par mois de mission), une couverture santé et le cumul des points retraite (oui, c'est important !).

— **Le moins ?** La concurrence est rude : il faut travailler son dossier comme son CV !

POUR EN SAVOIR +

mon-vie-via.businessfrance.fr



VOYAGER SANS SE RUINER AVEC LE P.V.T

Le **Permis Vacances-Travail (P.V.T)** est un ensemble d'accords internationaux permettant aux moins de 30 ans (ou 35 ans pour le Canada) de partir à l'étranger pour voyager, tout en ayant le droit de travailler sur place pour financer leur séjour. Et les destinations font rêver : Canada, Mexique, Argentine, Colombie, Uruguay, Chili, Pérou, Brésil, Nouvelle-Zélande, Australie, Corée du Sud, Japon, Hong Kong, Taiwan ou encore la Russie !

+ **Le plus ?** Pas besoin de trouver un boulot en amont.

— **Le moins ?** Certains pays demandent aux voyageurs un minimum de ressources pour pouvoir subsister à leurs besoins. Les montants fixés oscillent aux alentours des 2 000 à 3 000 €.

POUR EN SAVOIR +

Renseignez-vous auprès des consulats ou ambassades françaises de la destination souhaitée.



ooooooooo
ooooooooo
ooooooooo
oooooo
ooooo
oooo
oo
o

02

EMPLOI

ÇA 5 TAFTE !

En attendant la retraite (dans grosso modo 165 trimestres), *Magma* vous aide à naviguer dans ce vaste *and furious* univers professionnel. On fait le point sur les secteurs qui recrutent vraiment, sur comment rendre votre LinkedIn aussi captivant que chatoyant, sur les joies de l'alternance, les avantages et inconvénients du statut d'auto-entrepreneur... Bref, welcome to the jungle !

FINIE LA BAMBOCHE, C'EST L'HEURE DE L'EMBAUCHE !

Vous envisagez de vous orienter, réorienter ou vous reconverter ? Certains secteurs sont plus porteurs que d'autres. On fait le point, armé du rapport « Métiers 2030 » de la Dares, le service des statistiques du ministère du Travail.



1 Les métiers du soin et de l'aide aux personnes

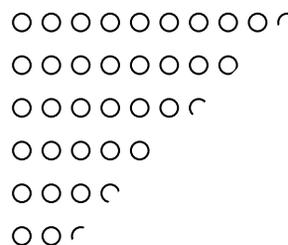
La crise sanitaire a mis en lumière le manque cruel de personnel soignant. Si vous n'êtes pas forcément taillé-e pour attaquer la décennie d'études nécessaire pour devenir chirurgien-ne, sachez que de nombreuses autres professions sont également très recherchées. Ambulancier-es, infirmier-es et aides-soignantes, garde d'enfants, agent-es d'entretien, AVS, aides à domicile, assistant-es maternel-les, ATSEM, auxiliaires de puériculture... D'après les projections du rapport de la Dares, 410 000 postes seraient créés d'ici 2030 dans ce secteur.

2 Les métiers de l'enseignement

Plus de 4 000 postes n'ont pas été pourvus à l'issue des sessions des concours de recrutement des enseignant-es en 2022. Il manque cruellement de profs de maths et d'allemand notamment. Une « crise de vocation » certes multifactorielle mais qui s'explique, pour beaucoup, par des rémunérations inférieures à la moyenne des autres pays de l'OCDE. En attendant une revalorisation salariale (annoncée par le gouvernement), l'Éducation nationale va devoir puiser à nouveau dans un vivier de « contractuel-les », des titulaires d'un bac + 3, recruté-es sur dossier.

3 Les métiers qualifiés du bâtiment, des transports et de la logistique

Avec la pandémie (oui, encore elle), de nombreux chantiers ont été mis à l'arrêt ou ralenti. Ajoutez à cela, de nombreux départs à la retraite, et vous obtenez un secteur qui retrouve sa vigueur. Ainsi, le rapport de la Dares, 120 000 postes dans les métiers du bâtiment (dont la moitié de cadres) seraient créés d'ici 2030. Ainsi, cadres, technicien-nes, agent-es de maîtrise et conducteur-rices d'engin seront davantage recherché-es que les ouvrier-es du gros œuvre et des travaux publics. D'autre part, les apprenti-es, nombreux dans le secteur, occupent près d'un quart des emplois peu qualifiés.





4 Les métiers du commerce, de l'hôtellerie et de la restauration



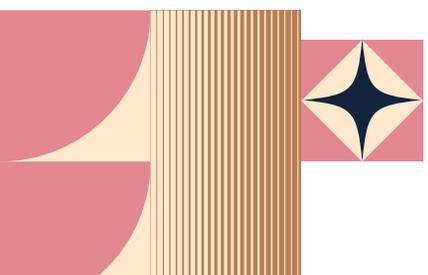
Les restaurateurs et hôteliers ont perdu près de 237 000 employé-es pendant la crise sanitaire, et peinent aujourd'hui à recruter. Une situation qui s'explique par des conditions de travail difficiles et de faibles rémunérations. Depuis quelques mois, professionnels et syndicats tentent de se mettre d'accord pour faire évoluer les conditions de travail, tant pour les horaires que pour le salaire, afin d'attirer des candidat-es.

5 Les métiers de l'informatique



Toujours d'après le même rapport, d'ici 2030, 115 000 postes d'ingénieurs de l'informatique seront créés. Soit une coquette hausse de 26 % par rapport à 2019. C'est à la fois dû au dynamisme du secteur et aux départs à la retraite pendant cette période. La bonne nouvelle : les jeunes diplômé-es, sans expérience professionnelle, combleraient les trois quarts des besoins de recrutement.

POUR ALLER PLUS LOIN
Consulter le rapport
« MÉTIER 2030 » sur
dares.travail-emploi.gouv.fr



ENTRETIEN : ORAL, Ô DÉSESPOIR ?

Mains moites, bégaiement, auréoles :
à chaque entretien, c'est la même : la panique.
Mais un entretien, c'est comme le Marseille-Cassis,
ça demande un minimum de préparation
(et d'entraînement).

LA PRÉPARATION EN AMONT

Décrocher un entretien, c'est comme s'inscrire à une course, c'est un bon début mais ce n'est pas tout. Il faut se renseigner sur l'entreprise, identifier les missions relatives au poste que vous convoitez afin de construire les correspondances entre votre expérience ou votre formation qui font de vous le ou la candidate parfaite pour ce poste.

Renseignez-vous sur les fonctions de votre interlocuteur, son parcours, sa formation et mémorisez son nom histoire de ne pas bugger lors de la rencontre. La veille, préparez l'itinéraire pour vous y rendre, avec une marge, histoire d'arriver à l'heure (et pas en sueur), avec un carnet et un stylo, et une tenue correcte, dans laquelle vous êtes à l'aise.

L'ENTRETIEN

Si vous avez un coup de chaud ou de stress, tombez la veste et respirez profondément.

Soyez souriant-e, tenez vous droit-e et prenez des notes. D'une, cela canaliserait l'énergie de vos dix doigts moites, de deux, cela vous permettra de rebondir, de poser des questions par la suite.

Soyez attentif au langage non verbal de votre interlocuteur. Un haussement de sourcil ? Un soupir ? Interrogez-le, demandez-lui si un point évoqué n'est pas suffisamment clair et reprenez, reformulez, clarifiez, en prenant votre temps.

À l'issue de l'entretien, n'hésitez pas à vous renseigner sur les prochaines étapes du processus pour ne pas quitter le rendez-vous sur un vague « merci et à bientôt » et de finir par actualiser votre boîte mails toutes les six minutes.

APRÈS L'ENTRETIEN

Déjà, vous pouvez respirer un grand coup. Ensuite, si vous avez l'impression d'avoir été peu clair-e ou d'avoir oublié un point majeur, vous pouvez, à l'occasion d'un mail de remerciement, ajouter ou rectifier un point qui vous semble important. Un mail de relance, deux à trois jours après l'entretien permet de réitérer votre intérêt pour le poste, et de maintenir, en quelque sorte, le pied dans la porte.



**La garde
d'enfants
avec
Kangourou
Kids ?**

**C'EST DANS
LA POCHE !**

kangou**rou** **kids**

kangouroukids.fr

**GARDE À DOMICILE • SORTIE D'ÉCOLE/CRÈCHE • BABY-SITTING
• AIDE AUX DEVOIRS • ANNIVERSAIRES**

LA KIFFANCE DE L'ALTERNANCE

L'alternance – que ce soit en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation – est une piste intéressante à envisager pour avoir une expérience pro en parallèle d'une formation, et avec à la clef, une certaine autonomie financière.



● LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

Le but est de former des apprenti-es pour obtenir un diplôme d'État dans le secondaire ou supérieur (CAP, BTS, Bac pro, DUT, licence, master...)

Pour qui ? Pour les jeunes de 16 ans minimum à 29 ans révolus (avec certaines exceptions).

Contrat & durée : CDD d'une longueur de six mois à trois ans, en fonction du type de profession et de la qualification préparée.

Rémunération : Entre 27 et 100 % du Smic, en fonction de l'âge, du niveau d'étude ou salaire minimum conventionnel, s'il est plus favorable.

Aides parallèles : Il existe une aide d'État pour financer le permis de conduire et une aide au logement pour certain-es (mobili-jeune).

● LE CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION

L'objectif de ce contrat est certes de compléter sa formation initiale et d'obtenir un titre ou un diplôme pro mais il permet surtout de se former concrètement à un métier, au plus près des exigences des recruteurs (qui sont aussi les formateurs).

Pour qui ? Les jeunes de 16 à 25 ans révolus, 26 ans et plus pour les demandeurs d'emploi et sans condition d'âge pour les bénéficiaires du RSA, de l'ASS et de l'AAH.

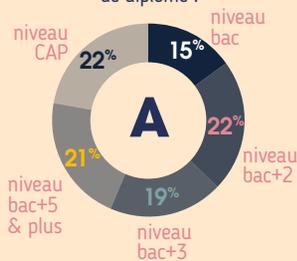
Contrat & durée : CDD allant de 6 et 12 mois, rallongé dans certains cas.

Rémunération : Entre 55 et 100 % du SMIC suivant l'âge et le niveau d'études ou 85 % de la rémunération minimale prévue par la convention collective ou l'accord de branche, si elle est plus favorable.

EN CHIFFRES

En 2021,
718 000
contrats d'apprentissage
ont été signés dans le public
et le privé (+ 37 % par rapport à 2020)

Ces contrats d'apprentissage
concernent tous les niveaux
de diplôme :



6 jeunes / 10
ont un boulot à l'issue
de l'apprentissage

COMMENT S'Y PRENDRE POUR TROUVER UNE ALTERNANCE ?

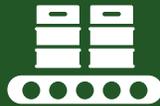
Il y a tant de pistes : chercher les annonces qui correspondent au secteur d'activité qui vous intéresse, contacter les centres de formation d'apprentis (CFA) à qui s'adressent les entreprises en recherche d'alternant-es, contacter la chambre de commerce et d'industrie locale, pourquoi pas la chambre d'agriculture, fouiner dans les annonces Pôle emploi... Et au printemps, direction le parc Chanot (les 3 et les 4 mars 2023) pour le salon Apprentissage, alternance et métiers, à Marseille.

LA BRASSERIE



HEINEKEN

**DE MARSEILLE
RECRUTE**



**CONDUCTEURS DE LIGNES
AUTOMATISÉES CONDITIONNEMENT (H/F)**

**TECHNICIENS DE MAINTENANCE
INDUSTRIELLE (H/F)**



OPÉRATEURS DE FABRICATION (H/F)

et d'autres offres à découvrir
sur notre site !

Pour candidater,

Envoyez votre CV à :

recrutement.heinekenfrance@heineken.fr

OU

Scannez :



Brasserie HEINEKEN
La Valentine
Marseille

11 Avenue François Chardigny
13 011 Marseille

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION



LES + ET - DE L'AUTO- ENTREPRENEURIAT

Que ce soit pour débiter une carrière, construire un réseau ou joindre les deux bouts (financiers), l'auto-entrepreneuriat peut être une piste à envisager. Plus souple et modulable que le statut de salarié, ce statut a aussi ses inconvénients.

+ L'autonomie

Le statut d'auto-entrepreneur permet d'être « son propre patron », et de gérer ses heures de travail en totale indépendance (du moins sur le papier). Ce statut permet aussi de lancer une activité balbutiante sans engager de grands frais. Vous êtes une star du macramé ? Pas besoin d'un grand local pour vendre vos œuvres nouées.

- Des revenus incertains

Il faut aussi être lucide : l'auto-entrepreneuriat, à la différence du salariat, c'est aussi des revenus variables, donc des horaires de travail qui peuvent s'étendre (au détriment des heures de sommeil ou juste de vie sociale), ne serait-ce que pour gagner de quoi payer les factures ou le loyer.

+ Valorisation du réseau et des qualités acquises

Alors qu'une expérience de stage laisse parfois planer le doute sur la réalité de l'expérience réellement engrangée et l'implication réelle, l'auto-entrepreneur peut valoriser l'autonomie acquise lors de son activité, et les compétences propres à cette dernière. Un bon réseau est essentiel pour évoluer dans le monde professionnel. L'auto-entrepreneur peut valoriser son « portefeuille » de client-es et pourquoi pas solliciter des recommandations pour des candidatures.

- Attention aux risques de salariat déguisé !

Pour économiser les charges patronales et profiter de la flexibilité du statut, des entreprises préfèrent faire appel à des auto-entrepreneurs plutôt que d'embaucher des salarié-es en contrat. Résultats : ce sont les contraintes du salariat (lien de subordination, horaires fixes...) sans les bénéfices (congés payés, droits chômage...). Comment reconnaître ce type de situation ? Souvent, vous n'avez qu'un-e seul-e client-e et « l'indépendance » de votre statut n'est valable que sur votre carte de visite.

POINT ADMINISTRATIF

+ Allègement des charges sociales avec l'Acre

L'aide à la création ou à la reprise d'une entreprise (Acre) est une exonération de charges accordée lors d'une création ou d'une reprise d'entreprise. Cet allègement de cotisations sociales constitue un coup de pouce pour les porteurs de projets.

Pour en connaître les détails :

www.autoentrepreneur.urssaf.fr

- Une charge administrative et insécurité de l'emploi

En tant qu'auto-entrepreneur, vous devrez vous acquitter du règlement de charges sociales. Il y a donc des démarches administratives (certes simplifiées) à prendre en compte. Précisons qu'à la différence d'un statut de salarié, le micro-entrepreneur ne cotise pas pour ouvrir des droits au chômage, il n'a pas de congés payés (il faut donc anticiper la chute de revenus lors des pauses d'activité pour réviser ou partir en vacances) et aucune indemnité n'est due si une collaboration s'interrompt.

COMMENT PIMPER SON LINKEDIN

Longtemps considéré comme un réseau social de boomers, LinkedIn est désormais le leader des réseaux pro et un passage obligé pour se construire une visibilité et un réseau, et accessoirement, trouver du boulot.

LA PRÉSENTATION GÉNÉRALE

C'est l'élément que le recruteur va consulter.
Bon à savoir : seules les trois premières lignes s'affichent directement sans avoir à cliquer sur « voir plus ». Ces 2 000 premiers caractères doivent être tout particulièrement soignés, avec les bons mots clefs, pour attirer l'attention.

LE RÉSEAU

LinkedIn est un réseau pro : l'idée n'est donc pas de suivre l'intégralité de vos contacts Insta mais de construire, de peaufiner un réseau propre à votre domaine d'activité. Ce même réseau participera à nourrir votre veille sur ce même secteur car ce seront celles et ceux que vous suivez qui alimenteront votre fil et vous permettront d'être au taquet sur l'actualité de votre branche. N'hésitez pas, aussi, à rejoindre des groupes dont les membres seront de potentiel-les partenaires, client-es ou recruteurs et de suivre la presse pro et spécialisée de votre secteur.

CRÉATION DE CONTENU

En bon réseau social, LinkedIn est aussi un lieu de création de contenu. Pas question d'y poster le best of de vos clichés des festivals de l'été (à moins que vous vous destiniez à une carrière dans la musique). L'idée est de poster du contenu relatif à votre secteur d'activité, des articles d'actualité par exemple ou des commentaires ou likes des posts des personnes de votre réseau. L'idée est de faire vivre votre profil et de gagner en visibilité. Mais par pitié : ne faites pas de votre profil LinkedIn un Ted talks permanent sur comment la vie est une leçon quotidienne.

LA PHOTO

Les profils avec photo sont davantage consultés. C'est donc un argument de poids pour charger un portrait de vous professionnel, c'est-à-dire souriant-e, avec un fond neutre, bref un cliché qui inspire confiance et sympathie.

LES MOTS CLEFS

LinkedIn est un réseau social, régi par un algorithme (allégorie de notre vie ?). Il ne faut donc pas négliger le choix des mots clefs propres à votre secteur. Pour vous inspirer et être au plus près des exigences de vos potentiels recruteurs, n'hésitez pas à visiter les profils de personnes occupant un poste que vous convoitez ainsi que les offres auxquelles vous souhaitez postuler.

LES EXPÉRIENCES ET LA FORMATION

À la différence d'un CV classique, vous n'êtes pas limité-e dans la longueur. Détaillez donc la formation que vous avez suivie et les compétences acquises, au même titre que vos expériences professionnelles, avec en détails, vos responsabilités, tâches et missions réalisées. N'hésitez pas à lier la page LinkedIn de l'université comme de l'entreprise et de solliciter vos ancien-nes collègues pour des recommandations.



ENCORE UNE OFFRE DE STAGE ?

Il faut parfois accumuler les expériences en stage pour décrocher un contrat. Comment faire un stage conventionné sans statut étudiant ? Qui peut délivrer le précieux sésame, à savoir la convention ? Voilà quelques pistes à envisager.

1 LA MISSION LOCALE

Elle intervient dans l'insertion professionnelle et sociale des jeunes et délivre gratuitement des conventions de stage. Pour en bénéficier, il faut avoir moins de 25 ans. Les stages ne peuvent toutefois pas s'étendre au-delà d'un mois, renouvelable sous certaines conditions.

2 PÔLE EMPLOI

Pôle emploi ne délivre pas à proprement parler une convention mais fait bénéficier d'un programme de « période de mise en situation en milieu professionnel » qui dure au maximum un mois. Il aide les demandeurs et demandeuses d'emploi à découvrir un métier ou à obtenir plus d'expérience.

3 LES ORGANISMES D'ENSEIGNEMENT EN LIGNE

Ces établissements, comme le CNAM ou le CNED, permettent d'obtenir une convention. Il suffit de choisir une formation en lien avec le stage souhaité et valider un certain nombre de points. Attention cependant aux abus : certains organismes profitent de la situation pour faire payer des frais d'inscription disproportionnés. Enfin, si l'obtention d'une convention est trop complexe ou que les seuls stages que vous trouvez ne sont pas gratifiés, vous pouvez toujours privilégier l'option du service civique. À bien des égards, cette alternative est plus intéressante !



Service civique : une alternative au stage en entreprise

Au sein des cursus universitaires, il est de plus en plus fréquent de devoir réaliser un stage en entreprise au cours d'année. Il existe toutefois une alternative qui présente certains avantages : le service civique.

Une mission de service civique est moins exigeante en termes de temps : l'immense majorité des missions ne dépassent pas les 28 heures par semaine. Alors que la rémunération d'un stage oscille autour de 550 €, la rémunération du service civique

est au minimum de 580 € (473 € versés par l'État et au minimum 107 € versés par l'organisme d'accueil). Et ce, quel que soit le nombre d'heures hebdomadaires de la mission. Enfin, le service civique permet d'accéder à une série d'avantages réservés aux volontaires : une aide pour partir en vacances (baptisée Départ 18-25 : depart1825.com), une complémentaire santé ou encore des offres d'abonnements pour la presse écrite...



bafa.ufcv.fr



Rejoins-nous sur
Génération Bafa !

PASSE TON Bafa

DEVIENS ANIMATEUR·RICE dès 17 ans

Un job rémunéré # Un engagement citoyen
Une première prise de responsabilité

Postule sur paca@ufcv.fr ou par tél au 04 83 76 09 83





03

LOGEMENT

TOIT, TOIT MON TOIT

Votre nouveau chez vous n'a peut-être pas l'allure ni la superficie de Versailles mais il s'y dégage un délicieux goût de liberté, d'indépendance, avec un léger fumée de chaussettes sales, aussi.

Pour le reste, *Magma* vous donne des pistes pour l'agencer, le meubler sans vous ruiner, avec quelques conseils pour bien « caster » vos futur-es colocs.

LES BASES D'UNE BONNE COLOC

Avant de publier votre annonce pour trouver une nouvelle coloc, que ce soit pour intégrer un appart ou trouver des personnes pour partager le loyer et plus si affinités, mieux vaut être au clair sur ce que l'on cherche, histoire de ne pas remballer ses cartons dans un mois.



Il y a autant de manières de cohabiter qu'il y a de positions dans le Kamasutra. Si vous êtes plutôt d'humeur festive cette année, à vouloir écumer tous les festivals de la région, évitez peut-être de cohabiter avec un-e étudiant-e en première année de médecine. Et inversement. Dans la même idée, il s'agit de se demander comment vous envisagez la vie en collectivité. Chacun-e pour soi ou courses et cuisine communes ? Bien évidemment, aucune règle n'est gravée dans le plan de travail mais il est important d'habiter avec quelqu'un-e qui partage les mêmes envies, au départ, pour éviter de se sentir coupable de manger ses nouilles instantanées devant la énième rediff de « L'amour est dans le pré ».

Il est important, aussi, d'être lucide sur son degré de maniaquerie ou son niveau de laxisme sur les tâches ménagères pour ne pas accumuler les tensions. Envisagez donc un système d'entretien qui convienne à chacun-e. Cela peut aller des tâches ménagères réparties équitablement sur la semaine au grand nettoyage mensuel une fois que le sol pègue, vraiment (on ne juge personne).



Pareil pour les « droits de visite » des +1 (ou exponentiel-les). Vous vous engagez pour une colocation avec une ou deux personnes, pas forcément avec leur répertoire Tinder. Enfin, si l'un-e d'entre vous envisage de sous-louer sa chambre le temps d'un road trip ou d'un échange universitaire, accordez-vous sur le choix du remplaçant-e, histoire que tous les garde-fous précédemment cités ne tombent pas à l'eau.

LES ASTUCES POUR COHABITER HARMONIEUSEMENT

La clef : la communication ! Créer un groupe WhatsApp (ou autre) pour échanger sur les petites courses à faire, les projets d'apéro ou de dîner à la maison. Créer un **Tricount** pour être quitte sur les dépenses communes, du PQ aux packs de bières. Pour faciliter les dépenses communes, un **Lydia** partagé (associé éventuellement à une carte de paiement) évite d'avancer les frais et de gratter les remboursements. Sur un tout autre registre, pourquoi ne pas envisager une coloc intergénérationnelle ? C'est une option souvent plus économique : on loue une chambre dans un appart (ou une maison), avec des espaces communs. Et on partage des conversations passionnantes avec quelqu'un-e qui a un temps d'avance sur la vie.

POUR EN SAVOIR +

www.cohabilis.org

LE QUIZ CASTING DE COLOCS !

○ POUR TOI, L'INTIMITÉ C'EST :

- A - Chacun son espace vital. ⚡
- B - L'intimité des un-es s'arrête là où commence celle des autres. 🍷
- C - Tant qu'on ne se ronge pas les ongles de pied sur le canapé, tout va bien. 🍷
- D - Pouvoir débarquer à poil au petit déjeuner. ⚡

○ POUR TOI, UNE SOIRÉE RÉUSSIE, C'EST :

- A - Un petit *Tigre et Dragon*, une camomille et 8h47 de sommeil. ⚡
- B - Quelques pintes entre potes et une légère gueule de bois le lendemain. 🍷
- C - Une soirée en tête à tête avec mon « bébédamour ». 😞
- D - Faire les trois 8 : apéro, teuf et after à l'appart. ⚡

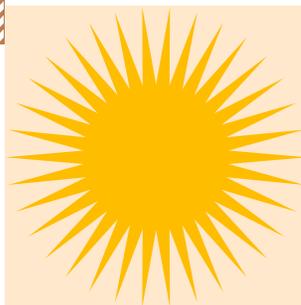
○ TON PLAT PRÉFÉRÉ, C'EST :

- A - Mes crottes de nez. ⚡
- B - Cannelloni menthe brousse. 🍷
- C - Chips et apéricubes saveur poulet grillé (mon préféré !). ⚡
- D - Ce qu'il y a dans le frigo, j'aime bien improviser. 🍷

○ SELON TOI, LE MÉNAGE DOIT ÊTRE FAIT :

- A - Quand c'est sale. 🍷
- B - Tous les matins, c'est ma morning routine. ⚡
- C - Quand il n'y a plus de vaisselle propre. ⚡
- D - La réponse D. 🍷

🍷 Vos potes l'aiment déjà. ⚡ Alerte, dingue en approche ! 😞 Yerk !



COMMENT SE MEUBLER SANS S'ENDETTER ?

Vous changez d'appart ou de colocation et il ne vous reste plus que vos yeux pour pleurer ? Séchez vos larmes : de nombreuses solutions existent pour se meubler à prix mini.

1 LES SITES DE DON

De nombreux particuliers préfèrent donner plutôt que jeter : mobilier, vaisselle, électroménager, mais aussi nourriture ou vêtements.

Autre piste à étudier : les groupes Facebook de votre quartier. Si vos voisins-es s'y retrouvent surtout pour râler copieusement sur le (non) ramassage des poubelles ou le tapage nocturne dont vous êtes le héros, il arrive aussi qu'ils se débarrassent de leurs meubles.

Deux sites de dons : donnons.org et geev.com.

2 LES RESSOURCERIES

Un peu partout en France, les ressourceries gèrent la récupération, la valorisation et la revente de biens. Là encore, l'idée est de recycler, limiter les déchets et former à l'écocitoyenneté. Meubles, matériel informatique, bouquins, vêtements, on y trouve de tout, pour des tarifs vraiment avantageux. La Métropole Aix-Marseille-Provence a par ailleurs développé, dans six déchèteries (sur 58 que compte le territoire) des « espaces réutilisations », autrement dit, des ressourceries.

Lien des ressourceries en région PACA : ressourceriespaca.fr.

3 EMMAÛS

Un peu partout des espaces de vente, des magasins solidaires, proposent des meubles à moindre coût. Marseille compte plusieurs adresses. Le plus grand se trouve à la Pointe Rouge (Traverse Parangon), d'autres à la Joliette (16 Rue Charles Plumier), sur le Square Stalingrad ou à Saint-Marcel. Attention, celui des 5 avenues est dédié aux jouets et objets de puériculture. Toutes les boutiques sont répertoriées sur le site d'Emmaüs : emmaus-france.org.

4 BROCANTES ET VIDE-MAISONS

Les brocantes sont l'occasion d'autant de bonnes affaires que de belles arnaques ! Prudence donc, et n'hésitez pas à négocier. Le vrai bon plan, ce sont les vide-maisons : une seule adresse et tout doit disparaître. Ce sont souvent des particuliers qui doivent se débarrasser de leurs affaires rapidement (à prix d'or). Retrouvez la liste des vide-maisons par région sur vide-maisons.org.

5 L'OCCASION EN LIGNE

Leboncoin est une mine de trouvailles, à retaper ou à garder en l'état, avec un service de livraison (payant) bien développé ces dernières années. Quitte à emprunter le véhicule d'un-e pote pour assurer l'aller-retour à moindre frais. Pour les petits objets de déco ou le linge de maison, **Vinted** fait tout à fait l'affaire, avec livraison à la maison ou en point relais.

Studyrama

vous propose

Édition
2022
2023

Les salons d'orientation dans votre région

Sam. 1^{er} octobre

MARSEILLE

Salons **Grandes Écoles** |
Santé, Paramédical & Social |
Art, Digital & Communication

Sam. 8 octobre

AVIGNON

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 15 octobre

AIX-EN-PROVENCE

Salons **Grandes Écoles** |
Art, Digital & Communication

Ven. 18 & Sam. 19 novembre

TOULON

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 3 décembre

MARSEILLE

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 7 janvier

AIX-EN-PROVENCE

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 4 mars

TOULON

Salons **Études Supérieures** |
Sup'Alternance & Apprentissage |
Poursuite d'Études & Masters

Inscriptions &
informations sur
[Studyrama.com](https://www.studyrama.com)

+ D'INFOS
FLASHEZ
ICI ▶



5 ASTUCES POUR AMÉNAGER UN MINI STUDIO

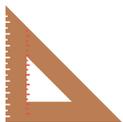
À défaut d'avoir les moyens de troquer son 16m² pour un T3 avec plein de rangements, voici quelques astuces pour faire de votre studio-kitchenette un petit nid douillet.



Astuce 1

SE CRÉER UN COIN NUIT

Disposer d'un espace intime est indispensable pour votre équilibre au quotidien. Idéalement, il s'agit de distinguer l'espace de travail de l'espace nuit et détente. Pour cela, vous pouvez opter pour un meuble de séparation, un rideau ou un paravent amovible. La mezzanine est une option judicieuse : elle permet de posséder un coin nuit isolé du reste de l'appartement, sans perdre de précieux mètres carrés. La bonne nouvelle : les modèles d'occasion abordables peuplent **Leboncoin**.



Astuce 2

INVESTISSEZ LES HAUTEURS (ET LES MURS)

Choisissez des rangements qui s'encastrent dans les murs et qui jouent sur la hauteur. Optez pour des étagères suspendues, d'angles, tout ce qui vous permet de gagner le moindre centimètre carré pour des rangements et vous dégager de l'espace pour vivre. Un canapé convertible est pratique mais aussi contraignant : le replier chaque matin demande une certaine rigueur quotidienne.



Astuce 4

MIROIR MON BEAU MIROIR

Les miroirs peuvent transformer un lieu en donnant l'illusion de volume et d'espace, tout en intensifiant la luminosité. D'occasion ou neufs, nombreux sont les modèles bon marché.



Astuce 3

CHOISISSEZ DES COULEURS CLAIRES

Privilégiez les tons clairs, notamment sur les murs, quitte à ponctuer avec des pointes de couleurs (coussins, petits objets de déco...) pour donner une impression d'espace lumineux.



Astuce 5

RANGEZ, TRIEZ, DONNEZ !

Passez en revue vos placards et n'hésitez pas à donner ce que vous ne portez plus depuis deux ans. Au-delà de l'aspect fonctionnel, trier et se débarrasser de certaines affaires permet de créer un environnement serein autour de soi, propice à la réflexion et à la relaxation. Et avant de tout mettre à la poubelle, pensez au don, au troc ou à la revente en ligne ou dans les friperies.

AVEC MAGMA TOUS LES MOIS TON EMAG EST LÀ !



RÉCRÉ-
ATION

BOUILLON
DE CULTURE

STAR
ACADÉMIQUE

PLACES
À GAGNER !



emag.magmalemag.com

LA TO-DO LIST AVANT DE DÉMÉNAGER !

□ ENVOYER SON PRÉAVIS À TEMPS

Pour une location vide la règle c'est 3 mois à l'avance, pour les meublées, il faut compter un mois dès la notification de résiliation transmise au propriétaire. **Bon à savoir** : un certain nombre de villes dites en zone tendue bénéficient d'un délai de préavis réduit à un mois qu'il s'agisse d'un logement meublé ou non. Renseignez-vous.

□ RÉSILIER LES ABONNEMENTS ÉNERGÉTIQUES (EAU, ÉLECTRICITÉ ET/OU GAZ)

Idéalement, il faut anticiper et faire la demande de résiliation (en ligne, par téléphone ou par courrier recommandé) deux semaines en amont des cartons. Et penser à relever les compteurs 24h avant le grand départ.

□ TRANSFÉRER OU RÉSILIER SA LIGNE INTERNET

Il y a possibilité d'obtenir un simple transfert de sa ligne en même temps que son déménagement. Si vous passez l'été chez vos parents ou si vous vous lancez dans un road trip en Toscane, mieux vaut résilier sa ligne et en ouvrir une nouvelle à la rentrée. Mais il faut alors renvoyer la box, avec tous les accessoires reçus (câbles, télécommande...) et parfois payer des frais de résiliation.

□ FAIRE SUIVRE SON COURRIER

Vous pouvez changer votre adresse en ligne, sur le site service-public.fr, ce qui vous permet en un clic d'informer plusieurs institutions (la sécu, certains fournisseurs d'énergies (EDF, Engie, ENERCOOP), Pôle emploi, le service des impôts ou encore le service en charge des cartes grises). Mais il y a tous les autres à informer comme la CAF, votre employeur, votre banque... Pour être sûr-e de n'avoir oublié personne, vous pouvez faire suivre votre courrier en deux clics sur le site de La Poste pour une durée de 6 à 12 mois (pour grosso modo 6 € par mois).

□ METTRE TOUT EN ŒUVRE POUR RÉCUPÉRER SA CAUTION

Évitez (même si c'est tentant) d'organiser une grosse soirée la veille de l'état des lieux. Privilégiez les petites réparations (passer de l'enduit sur les trous au mur, checker les prises etc...) Sans oublier l'inévitable grand ménage. Sachez que le fait d'occuper un appartement participe à une usure dite normale que le propriétaire ne peut vous reprocher. C'est normal que les murs soient moins immaculés qu'à l'état des lieux d'entrée, un peu moins que le parquet soit totalement défoncé.

BON À SAVOIR

Le bailleur dispose de deux mois à compter de la restitution des clefs, pour rembourser votre dépôt de garantie.

MANGER BOIRE TCHATCHER

7/7 - DE 8H À MINUIT



GRANDES HALLES
DU VIEUX-PORT



30A COURS D'ESTIENNE D'ORVES - LESGRANDESHALLES.COM



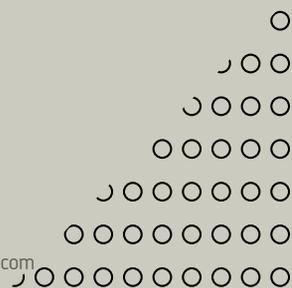
GRANDES GUEULES FINES BOUCHES



PAS DE TRACAS ICI C'EST SANS RÉSÀ

LESGRANDESHALLES.COM

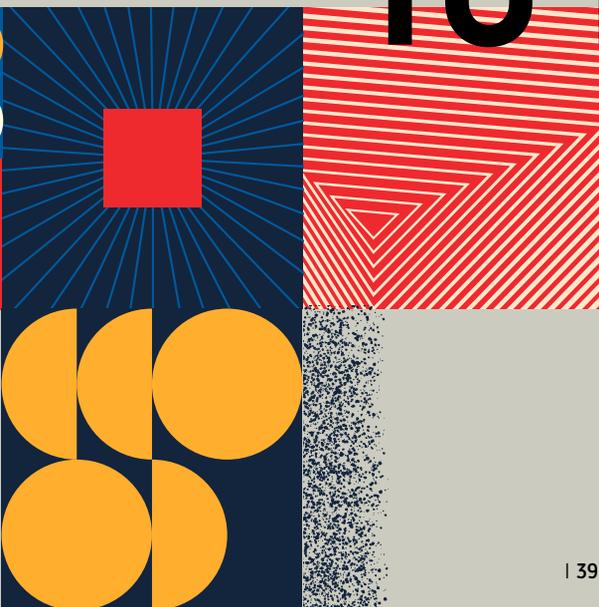






04

T'AS PAS BUDGET 10 BALLES ?



On ne va pas se mentir : ce n'est pas vraiment la période la plus prospère de votre vie, niveau financier, on s'entend. Mais il y a toujours « moyen de moyenner ». *Magma* vous aide à établir un budget pour l'année, à trouver les aides auxquelles vous avez droit, à dégoter un job étudiant... On vous donne même deux ou trois tips pour partir en vacances. Beau programme non ?



PARLONS PEU PARLONS CASH

Entre votre loyer, les transports, les frais d'inscription et vos Chocapic pour le petit-déj, il ne faut négliger aucune dépense pour prévoir le budget de votre année d'études. Voici les gros postes de dépenses à envisager (et les pistes pour vous faire aider).



LE LOYER

L'Observatoire de la vie étudiante a publié un rapport, en 2021, qui donne une petite idée du budget moyen d'un-e étudiant-e en France, par poste des dépenses. Le loyer représente la part principale de dépense, mais il varie en fonction des villes : compter en moyenne 800 € pour un studio à Paris contre 600 € dans les villes de 200 000 habitant-es et moins. D'après l'Unef, le logement étudiant représente 55 % du budget et le loyer moyen est de 563,40 €. Ce n'est pas rien.



L'ALIMENTATION ET LA VIE QUOTIDIENNE

Les courses alimentaires (170 €) et les frais liés au logement (électricité, eau, internet), autour de 96 €, sont les autres gros postes de dépenses, avec aussi les loisirs qui, selon l'Observatoire de la vie étudiante représentent, en moyenne, 72 € par mois. Et l'inflation qui grimpe - autour de 6.7 % - vient jouer les troubles fêtes et augmenter les dépenses, surtout alimentaires.



FRAIS D'INSCRIPTION & FRAIS DE SANTÉ

Pour la rentrée universitaire, il faut compter 170 € jusqu'à la licence et 243 € pour une année de master. Vous devez également payer la cotisation vie étudiante et de campus (CVEC) d'un montant de 95 €. Il est possible d'être exonéré-e de ces deux dépenses-là, notamment si vous êtes boursier-es. En dehors de l'université, les frais de scolarité varient (généralement à la hausse) en fonction des établissements.



FAITES LE POINT SUR LES AIDES !

En tant qu'étudiant-e, vous pouvez bénéficier (en fonction de votre situation) de nombreuses aides versées par l'Etat, la région ou le département ou même la ville dans laquelle vous résidez. Sur le site mes-aides.gouv.fr, le simulateur permet de faire le point sur tout ce à quoi vous pouvez

prétendre. Des aides au logement versées par la CAF, à la bourse sur critères sociaux versée par l'Etat, des bourses à la mobilité versées par le département aux aides pour les transports en commun, le simulateur ratisse large. Il vous suffit ensuite de cliquer sur « demander cette aide » et de lancer les démarches et monter les dossiers pour les percevoir. Vous pouvez aussi vous tourner vers la mission locale de Marseille qui vous orientera au mieux.



OPTIMISEZ VOTRE BUDGET

Côté alimentation, le resto U propose de super repas complets (entrée-plat-dessert) avec deux tarifs : 1 € pour l'ensemble des étudiant-es boursier-es et 3,30 € pour les autres. On vous en dit plus p. 64.

COUCOU LES PHOBIQUES ADMINISTRATIFS !

Franchement, vous n'avez plus aucune excuse : 85 % des 250 démarches considérées comme essentielles à la vie quotidienne peuvent se réaliser en ligne. À vos claviers.



1 IDENTIFIANT FRANCECONNECT, POUR TOUTES LES DÉMARCHES !

Las-se de réinitialiser systématiquement votre mot de passe à la moindre démarche ? **FranceConnect** est fait pour vous. L'idée de ce service en ligne est de se doter d'un seul et même combo identifiant / mot de passe pour effectuer plus de 900 démarches administratives en ligne. La première connexion permet de choisir un compte dont vous connaissez l'identifiant et le mot de passe. Et après, c'est le champ des possibles : de la demande de passeport au portail de la CAF, de Pôle emploi à la déclaration de revenus, vous vous servirez des mêmes identifiants.

3

DU PERMIS À L'IMMATRICULATION DU VÉHICULE

Un acronyme à retenir : ANTS (pour Agence nationale des titres sécurisés). Inscription au permis, certificat d'immatriculation, déclaration une vente ou un don de véhicule ? ANTS ! En revanche, l'amende c'est sur www.amendes.gouv.fr que ça se passe et le résultat de votre permis sur www.securite-routiere.gouv.fr (sinon c'est trop trop simple).

BON À SAVOIR

Toutes ces démarches étant gratuites, ne jamais payer pour obtenir un de ces services (sauf pour l'amende, cela va de soi).

4

INSCRIPTION SUR LES LISTES ÉLECTORALES

L'inscription sur les listes électorales se passe aussi en ligne. Attention toutefois vous y prendre suffisamment à l'avance pour ne pas vous faire refouler au bureau de vote.

BON À SAVOIR

La carte d'électeur n'est pas obligatoire pour se rendre à l'isoloir et voter.

2 LES PAPIERS D'IDENTITÉ

Mieux vaut être à jour sur ses papiers d'identité, histoire de ne pas rester à la frontière, avec sa valise et ses yeux pour pleurer. Et c'est d'une simplicité déconcertante (mais ce n'est pas gratuit non plus). En ligne, il est possible d'acheter les timbres fiscaux, d'avoir son justificatif de domicile directement, de remplir la pré-demande et de prendre rendez-vous en mairie. Tout juste vous restera-t-il à vous déplacer pour déposer le dossier. Pas trop dur ?

BON À SAVOIR

Il est possible de prendre rendez-vous dans une autre mairie que celle de votre lieu de résidence pour avoir des délais de rendez-vous plus courts. L'acte de naissance, demandé au moment du PACS, est également disponible en ligne. Il faudra faire la demande auprès de votre mairie de naissance et attendre sagement de le recevoir par voie postale.

UN COUP DE MAIN ?

www.solidarite-numerique.fr



L'ART DE FAIRE CHAUFFER SA CARTE (ÉTUDIANTE)

Certes, le statut étudiant vient avec un budget plutôt serré. Mais la carte qui va avec le statut est aussi une mine de réductions et de bons plans dont voici une liste non exhaustive.

TRANSPORTS MUNICIPAUX

Les régies de transport proposent des tarifs qui peuvent littéralement faire chuter le prix de vos déplacements. La RTM, par exemple, propose des abonnements annuels à 220 € (voire 110 € si l'étudiant-e remplit certaines conditions) alors qu'un-e usager-e standard devra s'acquitter de 480 € pour le même abonnement.

ABONNEMENTS SUR DES PLATEFORMES DE STREAMING

Les plateformes de diffusion telles que Deezer, Apple Music et Spotify proposent aux étudiant-es un abonnement avec une remise de 50% par rapport au prix standard. Et pour regarder ses films et des séries à moindre coût, Canal+ propose un abonnement moitié prix pour les jeunes de moins de 26 ans (12,49 € contre 24,99 € pour un abonnement classique).

ACCÈS À LA CULTURE

En France, les institutions publiques donnent un accès gratuit aux expositions permanentes et les établissements privés proposent des prix réduits. Entre les visites de musées, les spectacles de théâtre et les séances de cinéma, il y a de quoi faire et refaire sa culture G sans craquer son porte-monnaie !

ALIMENTATION

Que vous ayez envie d'un fast-food ou d'un repas plus élaboré, vous pouvez manger sans vous ruiner. Grâce à votre carte étudiante, les repas complets aux Resto U vous coûteront 3,30 € tandis que chez Pizza Hut, par exemple, c'est pizza à volonté pour 11,30 € les midis. Et dans d'autres enseignes, il y a souvent une boisson ou un sandwich offert.

ÉLECTRONIQUE

Vous pouvez bénéficier de 10 % sur votre matériel informatique tout comme sur des logiciels de travail tels que la pack Office et la suite Adobe.

SPORT

Votre carte vous épargnera les prix forts des salles de sport qui, très souvent, proposent des tarifs allégés aux étudiant-es. De plus, la carte vous donnera un accès presque gratuit aux piscines municipales.

SOINS

Les salons de coiffure, les barbiers et les instituts de beauté ont souvent des tarifs étudiants. Dans la majorité des cas, c'est une ristourne de 20 % sur le prix initial. Il ne faut pas hésiter à se renseigner et à dégainer sa carte étudiante.

ABONNEMENTS AUX MAGAZINES

Afin d'être à la pointe de l'info et de peaufiner votre culture G, de nombreux magazines tels que le *Courrier international*, *Sciences & Vie*, *Le 1* ou encore le *Monde diplomatique* proposent des abonnements à prix cassés qui peuvent aller jusqu'à - 60%.

DES RÉDUCTIONS DANS LES BARS & RESTOS AVEC LA CARTE COMPASS

Destinée aux étudiant-es de 18 à 25 ans qui résident à Aix ou Marseille, la carte Compass propose deux types de réduction : les offres permanentes et les offres de bienvenue. Les offres de bienvenue sont à usage unique, c'est par exemple, un burger offert chez Big Fernand ou un plat gratuit pour un plat acheté chez Pokebab. Les offres permanentes concernent plus de 50 réductions dans les bars, les restos... La carte Compass coûte 5 euros. Pour l'utiliser, il suffit de la présenter chez un de ses partenaires ! Subway, Burger King, Pokawa, WeFix, Fitness club 53...
carte-compass.fr



15-26 ans, Passez à l'action !

jusqu'à

500 €*

d'aides tout au long de l'année

« Du Pass ZOU ! Études pour vous déplacer, au Pass Santé Jeunes pour vous soigner en passant par l'e-PASS Jeunes pour vous divertir, vous pouvez compter jusqu'à 500 € d'aides chaque année. À l'heure où chaque euro compte, profitez-en ! »

Renaud MUSELIER
Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

jeunes.maregionsud.fr



**RÉGION
SUD**
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



* Sont inclus dans les 500 €, l'e-PASS Jeunes (80 €), le PASS Santé (365 €), accessibles à tous les lycéens et étudiants âgés de 15 à 26 ans et scolarisés en Région Sud, ainsi que des dispositifs complémentaires : une bourse au mérite pour les mentions Très Bien au BAC (400 € ; pour les boursiers 400 € sur 3 ans soit 1200 €), des aides pour les étudiants en formation sanitaire et social (150 €), le Pass Mutuelles pour les boursiers (100€).



QU'EST-CE QU'ON FAIT POUR LES VACANCES ?

Entre les réductions pour les déplacements et le coup de pouce financier de l'ANCV, il est tout à fait possible d'envisager des vacances sous le soleil exactement (ou à la montagne, c'est vous qui décidez).



DES TRANSPORTS MOINS CHERS

La SNCF propose plusieurs offres à destination des jeunes. **La carte**

avantage jeune (49 € mais régulièrement en « solde ») garantit une réduction de 30 % et des prix plafonnés : 39 € pour les trajets courts (moins de 1h30), 59 € pour les trajets intermédiaires (entre 1h30 et 3h) et 79 € pour les trajets plus longs. Pour celles et ceux qui doivent prendre le train plusieurs fois par mois, l'offre **MAX Jeune** c'est un abonnement de 79 € qui permet de voyager (sans supplément) en illimité sur les TGV et les Intercités. Il faut cependant être flexible et ne pas voyager en période d'affluence. Des tarifs avantageux sont aussi disponibles sur les trains Thalys (pour voyager en Belgique, Allemagne, Pays-Bas). Sinon, le fameux pass Interrail est un sésame pour voyager en Europe. Certaines compagnies aériennes proposent aussi des tarifs jeunes, mais en ces temps de chamboulements climatiques, mieux vaut privilégier le train pour éviter que le climat ne déraile d'avantage (vous l'avez ?).



UN COUP DE POUCE FINANCIER

L'ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances) a créé le programme « **Départ 18:25** » afin de **financer (sous condition) un séjour, à hauteur de 250 €**. Il faut avoir entre 18 et 25 ans et l'aide financière est ensuite accordée si certaines conditions de ressources ou de statut sont remplies. Il faut attester d'un revenu fiscal de référence inférieur à 17 280 € ou faire valoir son statut d'étudiant-e boursier-e, d'apprenti-e, alternant-e, volontaire en service civique, en contrat aidé ou étudiant-e inscrit-e dans une école de la deuxième chance. Si ces conditions sont réunies, il faut ensuite se rendre sur la plateforme **depart1825.com** pour sélectionner sa destination.

L'ANCV finance jusqu'à 50 % du coût du séjour, dans la limite de 250 € par personne et par an. L'aide est directement déduite du prix à payer. Trois types de séjours sont proposés sur la plateforme : des locations à la mer, à la montagne ou dans des capitales européennes.

UNE BOURSE POUR PARTIR SEUL-E ?

La Fondation Zellidja distribue chaque année des bourses de voyage (jusqu'à 900 €) à des jeunes de 16 à 20 ans. Il faut avoir un projet de voyage, partir seul-e, au moins un mois. Le but est d'offrir l'opportunité de vivre une expérience formatrice, d'ouverture et d'autonomie.

RDV SUR LE SITE :

www.zellidja.com



Serre
Chevalier
Vallée

De -10% à
-50%
sur le tarif
public adulte

ou!**!**k

Plus vous êtes
nombreux à skier
moins c'est cher !

ouik-serrechevalier.ski

QUEL JOB ÉTUDIANT CHOISIR ?

Pour mettre du beurre dans les épinards (ou des épinards tout court dans l'assiette) voici quelques boulots qui permettent d'allier emploi du temps étudiant et besoin d'argent.



LE BAFÀ

Le secteur de l'animation est un vivier de jobs ponctuels (vacances scolaires dans les centres de vacances) ou annuels (centres de loisirs). Le brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (le fameux Bafa) est alors indispensable. La formation est ouverte dès 17 ans, avec une session générale de 8 jours, un stage pratique de 14 jours, une session d'approfondissement d'une durée de 6 jours ou de 8 pour une session de spécialisation (sur un sport par exemple).

À SAVOIR



La formation est payante, elle coûte entre 800 et 1000 € mais plusieurs aides (CAF, Pôle emploi, missions locales, conseils régionaux) sont disponibles pour financer ce brevet.

LA RESTAURATION

Le soir, le week-end ou les deux, toute l'année ou en saisonnier : il y a beaucoup de travail dans le secteur de la restauration. Au service, à la plonge, aux livraisons, dans des brasseries ou pour les chaînes de fast food, les possibilités sont nombreuses pour ceux qui ont de bonnes jambes et n'ont pas peur de suer. L'avantage de travailler dans les grandes chaînes (type McDo) reste une certaine flexibilité de votre emploi du temps, compatible avec vos horaires de cours. Et accessoirement, ces chaînes ne demandent pas d'expériences professionnelles.

LE BABYSITTING ET LE SOUTIEN SCOLAIRE

Encore des enfants ! Ici, pas de diplôme nécessaire. De nombreux réseaux existent pour simplifier la mise en relation avec les familles (kangourou kids, babysits, nounou top) mais l'annonce à la boulangerie ou dans le hall d'immeuble a déjà fait ses preuves ! L'idéal est d'arriver à calquer son emploi du temps sur celui des petit-es pour des missions longues (sortie d'école, devoirs, etc), mais des gardes ponctuelles, en soirée ou le week-end, peuvent aussi être intéressantes. Plus rémunérateur : le soutien scolaire permet de valoriser votre maîtrise d'une matière (maths, français, anglais ou physique...) en lien avec vos études. Le taux horaire varie en fonction de votre expérience et de votre niveau d'études mais reste plus rémunérateur que le babysitting.

L'INTÉRIM

Pour des missions ponctuelles, les agences d'intérim font régulièrement appel à des étudiant-es. Inventaire de magasins, distribution de journaux et prospectus, préparation de commande, accueil durant des événements, vous pouvez vous tourner vers des agences spécialisées selon vos affinités. N'hésitez pas à multiplier les démarches et les candidatures pour vous assurer des missions régulières.

POUR UNE ANNÉE BIEN ÉQUIPÉE

L'achat d'un nouveau téléphone, l'abonnement Internet ou les frais bancaires sont des postes de dépenses majeurs que l'on peut difficilement esquiver. Bonne nouvelle : Orange allège la facture et aligne de super services. La preuve par quatre.



○ DES MOBILES RECONDITIONNÉS

Un achat économique et écologique

Pourquoi payer une blinde pour un téléphone neuf alors qu'on peut s'en procurer un reconditionné, moins cher ? Chez Orange, les téléphones sont testés et révisés par des expert-es et garantis 2 ans.

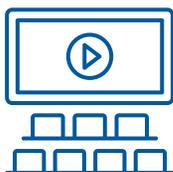
Et l'offre de mobiles est plutôt large et récente.

La livraison est gratuite, vous avez jusqu'à 21 jours pour changer d'avis !

○ LA FIBRE ORANGE

Une connexion rapide pour toute la coloc

Plus rapide que l'ADSL, la fibre Orange assure un wifi performant même à l'heure de pointe de streaming, gaming ou glancing sur Internet. Retrouvez le plaisir d'une soirée « plateau télé » régressive, avec une qualité d'image très haute définition. Et si vous avez l'équipement qui va bien, vous pourrez profiter d'un son Dolby Atmos immersif.



○ ORANGE BANK

Une App super pratique

Orange Bank, c'est deux offres de carte (standard et premium), une App et une tonne d'avantages. Avec la carte Premium, l'assurance voyage et assistance est comprise, les achats sont protégés avec une extension de garantie ou les paiements et retraits sont gratuits partout dans le monde. Avec la carte standard, les retraits et paiements sont gratuits en Europe. Et pour gérer tout ça, une App super pratique pour suivre son budget en deux clics : solde actualisé en temps réel, envoi et demande d'argent par SMS, blocage et déblocage instantané de votre carte...



○ REMISE DE 9€ SUR UN SECOND ABONNEMENT

Profitez des avantages client Internet

Vous partez loin de chez vous pour les études et vous avez besoin d'une connexion pour votre nouvel appart ? Comptez sur vos parents ! Grâce à leur abonnement Internet Orange, ils peuvent obtenir une remise de 9€ par mois pour toute souscription à une seconde offre Internet, ADSL ou fibre. Cette réduction s'applique automatiquement sur la facture.

Vous économiserez ainsi plus de 100€ par an !



Si vous êtes intéressé-e par tous ces bons plans, prenez rendez-vous auprès des boutiques Orange avant d'y aller ou surfez sur boutique.orange.fr !







05

ENGAGEMENT

AUX ACTES CITOYENS !

Entre le changement climatique, les inégalités et tous les « isme » qui fracturent notre société, il y a deux ou trois bonnes raisons pour s'engager en faveur d'un monde meilleur (ou juste un peu moins pourri). Alors, motivé-e ?



QUIZ ACTIVISTE A LA VISTA !

Pour qu'un mouvement prenne de l'ampleur, il faut une diversité de personnes motivées, prêtes à s'engager. Vous êtes plutôt dans la *team* intello, action de terrain ou joie militante ? Faites le quiz (pas la guerre !)

1 LAQUELLE DE CES CITATIONS VOUS PARLE LE PLUS ?

 « Si je ne peux pas danser, je ne veux pas prendre part à votre révolution » Ynestra King

 « Tous les moyens sont bons quand ils sont efficaces » Jean Paul Sartre

 « C'est dans le vide de la pensée que s'inscrit le mal. » Hannah Arendt

2 CETTE ANNÉE, VOUS RÊVEZ DE VOUS OFFRIR :

 Un abonnement annuel au Vélodrome.

 La pléiade de Karl Marx

 Le pass Sziget festival avec le pass interail qui va avec

3 AVEC VOS POTES, VOUS ÊTES DU GENRE À :

 Organiser un week-end rando-bivouac-via ferrata.

 Lancer des débats de société jusqu'à ce que mort (cérébrale) s'en suive

 Proposer des festivals pointus dans toute l'Europe

4 LE FILM QUE VOUS AVEZ ADORÉ :

 *Captain Fantastic*, de Matt Ross sur l'éducation alternative dans la forêt

 *Woman at war*, de Benedikt Erlingsson sur l'engagement éco armé d'un arc

 *Good Morning England*, (ou *The Boat The Rocked* en VO) de Richard Curtis pour sa B.O déjantée

5 UN PARC VA ÊTRE RASÉ ET REMPLACÉ PAR UN PARKING. VOTRE RÉACTION ?

 Vous écrivez une lettre ouverte que vous relayez sur tous vos réseaux

 Vous vous enchaînez autour d'un arbre, à l'entrée, avec une pancarte « *no nature, no futur* »

 Vous organisez un barathon pour lever des fonds pour financer la campagne de contestation

RÉPONSES

 **Votre devise :**
Le poids des mots, le choc des idées.

Vous aimez manier la plume pour vulgariser des idées compliquées, communiquer largement sur tous les réseaux histoire de sensibiliser et politiser un max de monde.

 **Votre devise :**
Enragez-vous !

Vous n'avez pas peur de vous lever à 5h pour un sit-in, de passer la nuit en garde à vue. Votre parfum, c'est lacrymo-menthe poivrée et vous maîtrisez le répertoire de l'action non-violente comme personne.

 **Votre devise :**
Lier l'utile à l'agréable.

Vous adorez mettre des paillettes dans la lutte avec une bonne B.O qui motive les troupes, en intégrant une fanfare ou partageant votre malle à déguisements pour pimper les têtes de cortège.

Romeo & Juliette suite

Benjamin Millepied · L.A. Dance Project

Jeu 23 & ven 24 mars

© Josh Rose



Une saison aux Salins

2022-2023 · Martigues

Roberto Fonseca

Dim 16 oct

Nederlands Dans Theater

Ven 21 & sam 22 oct

Techno Dayz

Ven 21 oct

Les Chiens de Navarre · La vie est une fête

Jeu 17, ven 18, sam 19 & dim 20 nov

Les Bons Bardes

Sam 19 nov

Viktor Vincent

Mar 29 nov

Fuck Me · Marina Otero

Jeu 8 déc

Titanic · Les Moutons Noirs

Ven 6 & sam 7 jan

Angélique Kidjo & l'Orchestre national Avignon-Provence

Dim 15 jan

Danse Macabre · Martin Zimmermann

Mer 1^{er} & jeu 2 fev

Ballet National de Marseille

Mar 28 fev

Dom Juan · David Bobée

Jeu 9 & ven 10 mar

Sur le fil... · Compagnie Pyramid

Mer 15 mar

Demain, c'est loin ! · Groupe Grenade

Ven 14 & sam 15 avr

Découvrez l'intégralité de la saison sur les-salins.net
Bar et restauration sur place, parking gratuit.

LES SALINS

SCÈNE NATIONALE

DE MARTIGUES

I HAVE A DREAM D'UN MONDE MEILLEUR

Il n'y a pas une mais mille façons de s'engager pour un monde plus juste, plus durable, plus équitable... Seul-e ou à plusieurs, partez au bout du monde ou engagez-vous tout près de chez vous, que ce soit pour quelques mois ou plusieurs années, c'est à vous de décider.



PRÊT-E À BOUGER ?



QUELQUES SEMAINES

- En chantier bénévole dans un autre pays
- En JSI-VVWSI, pour un projet collectif en partenariat avec une association étrangère.



QUELQUES MOIS

- En Service Civique International (SCI)
- Avec le Corps Européen de Solidarité (CES) - pour des actions de solidarité, en Europe (et au-delà !)



QUELQUES ANNÉES

- En Volontariat de Solidarité Internationale (VSI) - le seul qui demande des compétences spécifiques !



MAIS PAS TROP LOIN

Pas besoin de partir loin pour être solidaire, s'ouvrir au monde et vivre de nouvelles expériences. Voici quelques pistes pour vous lancer : en chantier bénévole en France, en service civique, en bénévolat dans une asso ou en proposant un projet collectif et local autour de la solidarité internationale et de la rencontre interculturelle avec l'Initiative pour la Solidarité Internationale (ISI).

UN EXEMPLE ?

PROTÉGER LES TORTUES

En avril 2022, un groupe de 20 jeunes français-es et camerounais-es de 15 à 23 ans ont rénové **La Maison des tortues** et observé ces dernières avec l'association **Tuba Wu** au Cameroun et le soutien de l'association **Africafrance Solidaire**, en France.



POURQUOI PAS VOUS ?

C'est facile et accessible : étudiant-e, actif-ve, en recherche d'emploi, diplômé-e ou non, chacun-e peut trouver la mobilité qui lui convient en fonction de son âge (de 13 à 30 ans), sa disponibilité, ses revenus et ses centres d'intérêt. Les domaines d'action sont variés : éducation, culture, environnement, santé, développement économique local, tourisme, migrations, droits humains... **Quel que soit le dispositif choisi, c'est un vrai + dans la construction d'un parcours pro et une expérience à valoriser sur un CV.**

DES QUESTIONS ?

Pour en savoir plus ou pour être orienté-e dans votre réflexion ou dans l'élaboration de votre projet, rendez-vous sur le site de Territoires Solidaires en scannant ce QR code.



www.territoires-solidaires.com
contact@territoires-solidaires.fr



ABONNEMENT JEUNES MOINS DE 26 ANS

Bien dans nos pensées,
notre mobilité illimitée
et engagée !

MES VOYAGES
EN BUS
& BATEAU-BUS
ILLIMITÉS

14,50 €
/MOIS*

*hors frais de droit d'accès

3 MOIS
D'ÉCONOMIE!

reseaumistral

MÉTROPOLE
Toulon PROVENCE MÉDITERRANÉE

reseaumistral.com



QU'EST-CE QUI EST JAUNE ET QUI COLLECTE TOUS LES EMBALLAGES ?

Fini le moment de solitude face au bac de recyclage jaune. La Métropole Aix-Marseille-Provence a eu pitié de nos âmes écolos en simplifiant les consignes de tri (et notre vie). À partir du 1^{er} octobre, tous les emballages en plastique, en métal et carton seront collectés dans les poubelles jaunes, qu'elles soient individuelles ou collectives.

EMBALLAGES ET PAPIERS

À DÉPOSER EN VRAC, BIEN VIDÉS, PLIÉS OU COMPACTÉS, SANS PRÉLAVAGE

TOUS LES EMBALLAGES EN PLASTIQUE

Bouteilles, flacons, bidons, pots, barquettes, films, sacs, sachets, tubes...



TOUS LES EMBALLAGES EN MÉTAL

Conserves, canettes, barquettes, tubes, bouteilles de sirop, aérosols, couvercles, papier aluminium...



TOUS LES EMBALLAGES EN CARTON + TOUS LES PAPIERS

Boîtes en carton, briques lait/jus, boîtes à pizza, papiers, revues, journaux, courriers...



PLUS DE QUESTIONS À SE POSER !

Le pot de yaourt, le paquet de chips, la boîte à pizza huileuse ou encore la barquette de jambon rejoignent les bouteilles en plastique et vont tous au même endroit : la poubelle jaune et autres points de collecte jaunes. La Métropole va développer le recyclage de ces emballages. Désormais, les films, les pots, les barquettes, les tubes et les sachets en plastique vont être valorisés. Et pour rappel, les ordures ménagères non recyclables (en vrac ou en sac) ne doivent pas être jetées dans les poubelles de tri.



ÇA SE PASSE OÙ ?

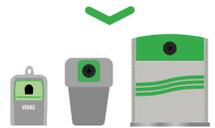
Dans les 18 communes suivantes : Allauch, Carnoux-en-Provence, Carry-le-Rouet, Cassis, Ceyreste, Châteauneuf-les-Martigues, Ensuès-la-Redonne, Gémenos, Gignac-la-Nerthe, La Ciotat, Le Rove, Marignane, Marseille, Plan-de-Cuques, Roquefort-la-Bédoule, Saint-Victoret, Sausset-les-Pins, et Septèmes-les-Vallons.

VERRE

À DÉPOSER BIEN VIDÉS, SANS COUVERCLE NI BOUCHON, SANS PRÉLAVAGE



Bouteilles en verre Pots, bocaux et flacons en verre



TEXTILES

À DÉPOSER BIEN SECS ET PROPRES DANS DES SACS FERMÉS DE 30 LITRES MAXIMUM



Vêtements, chaussures, maroquinerie



RESTES ALIMENTAIRES ET DÉCHETS VERTS

À DÉPOSER EN COMPOSTEUR OU LOMBRICOMPOSTEUR (À COMMANDER EN LIGNE)



Restes de repas, marc de café, coquilles d'œufs, épluchures, fleurs coupées, tontes sèches de gazon, filtres à café, sachets de thé, peau d'agrumes...



SI JE NE COMPOSTE PAS...

ORDURES MÉNAGÈRES

À DÉPOSER DANS DES SACS FERMÉS DE 30 LITRES MAXIMUM



Masques, gants, mouchoirs, lingettes, serviettes hygiéniques, couches, brosses à dent, jouets et objets cassés, vaisselle et verres à boire, litière minérale...




LE CHIFFRE

L'année dernière, plus de

410 KG

d'ordures ménagères et déchets dits « assimilés » ont été produits par habitant-e puis collectés sur notre territoire (hors déchèteries et encombrants sur les voies publiques).

Pire : 40% des emballages recyclables se sont retrouvés... dans les ordures ménagères.

PLUS D'INFORMATIONS ET PRISE DE RDV :
dechets.ampmetropole.fr

0800 94 94 08*
*appel gratuit

JE TÉLÉCHARGE L'APPLI



ADOPTÉZ LE
R3FLEXE
RÉDUIRE - RÉUTILISER - RECYCLER



MARSEILLE : LES ADRESSES VÉLO QUI ONT PIGNON SUR RUE

Ils faut avoir du courage pour faire du vélo à Marseille, braver les voitures et les côtes sur les rares pistes cyclables prisées des piétons... Pour ne rien arranger, faire du vélo rime avec crevaison, roue voilée, chaîne cassée, pignon désynchronisé.... Voici plusieurs pistes pour faire réparer ou apprendre à retaper votre deux roues bas carbone.

POUR FAIRE RÉPARER

○ Cycles Fayah

1A Cr Franklin Roosevelt,
13001 Marseille

Très bon rapport qualité-prix pour les réparations, et de très jolis vélos, plus ou moins anciens, retapés sont proposés à la vente. Ça vaut le détour.

○ Vélo Azur

37 Rue Goudard, 13005 Marseille

C'est un peu la réf' dans le quartier : répar'acteur, incolable sur l'histoire du vélo et les belles balades à faire dans la région, François accepte aussi la (bien nommée) roue marseillaise, monnaie locale. Ici, on répare et on apprend à réparer avec des formations ciblées.

○ ZZ vélo vintage

4 Rue de la Bibliothèque,
13001 Marseille

C'est le spécialiste des vélos vintage qui, aussi beaux soient-ils, ont des pièces difficiles à trouver. On s'y rend pour retaper la vieille bicyclette dénichée dans un vide-grenier, ou y acheter sa nouvelle monture.

○ Road ID

56T Rue d'Italie, 13006 Marseille

Depuis 2009, Road I.D (anciennement Road art), officie rue d'Italie. Ici, on peut choisir de faire réparer sa bécane, de la pimper, ou d'acheter un vélo retapé à l'atelier, moyennant une coquette somme d'argent.

POUR RÉPARER SOI-MÊME

(AVEC UN COUP DE MAIN)

○ Vélo sapiens

www.velosapiens.fr

Vélo Sapiens est une asso où des bénévoles effectuent des permanences, plusieurs après-midi par semaine, pour vous aider à réparer votre vélo. On vous prête les outils, on vous donne les conseils, et on vous vend les pièces qui manquent. Chaque mois, des balades dans la région sont organisées.

○ Collectif Vélo en ville

24 Rue Moustier, 13001 Marseille

Vélo en Ville est aussi très impliquée pour sensibiliser, former un max de gens à la pratique du vélo et offrir son aide pour la réparation (plutôt en fin de journée). Côté balade, ça se passe tous les 1er dimanches du mois.

○ Vélocène

3 rue Pierre Roche 13004 Marseille

Installé à la Base (le tiers-lieu engagé pour une transition juste et durable), Vélocène vous accueille les mardis et jeudis à partir de 16h, ou sur rendez-vous.

À DOMICILE

○ Doctor Bike

doctorbikemarseille.business.site

Installé au 33 rue Édouard Delanglade, Doctor Bike continue d'opérer à domicile, au bureau ou sur le lieu de votre panne avec son vélo cargo. Et pour les pannes complexes, c'est diagnostic en visio. Pratique !

○ Allo mécano vélo

allomecanovelo.fr

Encore des médecins de la mécanique ! Dr Etienne et Dr Youcef viennent à votre rescousse en cas de panne imprévue. Ils réparent, récupèrent, forment, louent, bref, ils font tout !

6 SALONS POUR MIEUX VOUS ORIENTER

SAMEDI 12 NOVEMBRE

- SALON ARTS, COMMUNICATION ET NUMÉRIQUE
 - SALON GRANDES ÉCOLES
 - SALON SANTÉ, SOCIAL, PARAMÉDICAL ET SPORT
- > MARSEILLE - PARC EXPO PALAIS DE L'EUROPE

SAMEDI 26 NOVEMBRE

SALON DE L'ÉTUDIANT

> AIX-EN-PROVENCE - ARENA

SAMEDI 3 DÉCEMBRE

SALON DE L'ÉTUDIANT

> AVIGNON - PARC DES EXPOS

13 ET 14 JANVIER

SALON DU LYCÉEN ET DE L'ÉTUDIANT

> MARSEILLE - PARC EXPO PALAIS DE L'EUROPE

SAMEDI 14 JANVIER

SALON DE L'ÉTUDIANT

> TOULON - PALAIS NEPTUNE

3 ET 4 MARS

**SALON APPRENTISSAGE, ALTERNANCE
ET MÉTIERS**

> MARSEILLE

PARC EXPO PALAIS DE L'EUROPE

JE M'INSCRIS ET PRÉPARE
MA VISITE SUR LETUDIANT.FR
INSCRIPTION GRATUITE OBLIGATOIRE





The background features a collage of abstract geometric patterns. At the top left, there are green lines radiating from a point. Next to it is a purple triangle with two blue circles. To the right, the number '06' is written in a large, blue, rounded font. Below these are various patterns: a purple and orange checkerboard, a purple and orange striped triangle, a green 'X' on a purple background, and green concentric lines. On the left side, there are rows of orange circles on a green background and a green vertical striped pattern. A green starburst pattern is positioned to the right of the main title. At the bottom, there are large orange and blue shapes, and a purple semi-circle with green speckles on a green background.

06

SANTÉ

À VOT' SANTÉ

Quand l'appétit va, tout va ?
Si la santé commence dans son assiette, alors mieux vaut prendre de bonnes habitudes alimentaires. C'est l'occasion aussi de profiter des différents dispositifs à destination des étudiant·es pour prendre soin de vous et choisir une contraception adaptée, efficace et remboursée. Alors, on trinque ?



SOURIEZ, VOUS ÊTES REMBOURSÉ-ES

La sécurité sociale c'est LE dispositif français qui fait pâlir d'envie le reste du monde (de l'univers ?). Dans les faits, une mutuelle est souvent nécessaire pour obtenir un remboursement complet. Mais certaines prestations sont prises en charge intégralement ou à fort taux, directement par la sécu.

LES LUNETTES DE VUE

Depuis le 1^{er} janvier 2020, le gouvernement a lancé la réforme 100 % santé. Les opticien-nés ont désormais une sélection de montures intégralement prise en charge par l'assurance maladie (sur prescription médicale). Et grâce aux nouvelles marques stylées et bon marché, vous ne devriez pas avoir de mal à trouver monture à votre nez.



L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Depuis le 1^{er} avril 2016, tous les actes liés à l'interruption volontaire de grossesse sont intégralement remboursés, quel que soit l'âge de la personne enceinte. Si l'IVG est une pratique médicale très encadrée, elle peut toutefois être soumise à des dépassements d'honoraire. Pour être sûr-e de n'avoir rien à déboursier, privilégiez les praticien-nés conventionné-es secteur I.



LA CONTRACEPTION ET LES EXAMENS GYNÉCOLOGIQUES

Depuis le 1^{er} janvier 2022, la gratuité de la contraception a été étendue aux femmes de 18 à 25 ans (elle était gratuite pour les 15 à 18 ans depuis 2013), avec les examens et actes médicaux attenants, sans avance de frais. La mesure concerne donc les pilules de première ou de deuxième génération, les dispositifs intra-utérins, les implants et les diaphragmes ainsi que la contraception d'urgence (pilule du lendemain), mais pas le reste (patches, crèmes spermicides, anneaux vaginaux, ni les préservatifs...).



LA CONSULTATION DE CERTAIN-ES SPÉCIALISTES

Avec la mise en place du parcours de soins coordonnés, la sécurité sociale exige une prescription de votre médecin traitant pour obtenir le plus haut taux de remboursement d'un-e spécialiste. Sans ces démarches préalables, le remboursement chute de 70 à 30 %. Toutefois, la psychiatrie, la gynécologie ou encore la stomatologie (spécialité à tout ce qui touche le visage, la bouche et les dents) échappent à ce système. En cas de pépins de santé, vous pouvez directement faire appel à ces spécialistes et être automatiquement remboursé-e au plus fort taux.

PRENEZ SOIN DE VOUS

La pandémie a mis la santé mentale des étudiant-es à rude épreuve. Le gouvernement a mis en place un dispositif d'accompagnement, prolongé au moins jusqu'au 31 décembre 2022, dont voici les grandes lignes, avec d'autres pistes pour prendre soin de vous.

Le programme **santé psy** s'adresse à tous les étudiant-es qui en ressentent le besoin. Pour en bénéficier, il faut contacter le service de santé universitaire ou votre médecin traitant. Sur présentation de votre carte étudiante, une lettre d'orientation vous sera remise : elle ouvre votre droit à 8 séances avec un-e psychologue partenaire du programme. Il ne vous restera plus qu'à prendre rendez-vous. Toutes les séances sont sans avance de frais.

LES AUTRES DISPOSITIFS

Santé psy vient en complément d'autres solutions proposées par le gouvernement ou par des associations pour soutenir psychologiquement les étudiant-es : Apsytude, Soutien étudiant ou Nightline peuvent vous venir en aide. Autre interlocuteur, le Bureau d'Aide Psychologique universitaire (BAPU) dont les équipes sont composées de psychothérapeutes (psychiatres et psychologues), d'assistant-es sociaux et d'un service administratif. Les consultations sont prises en charge à 100% par la sécu et les mutuelles. Il n'y a pas d'avance de frais pour les étudiant-es qui sollicitent cette aide. Il existe plusieurs BAPU à Aix, Marseille, Toulon ou encore Nice.

LE PASS SANTÉ JEUNES

À destination des 15-26 ans, ce pass, mis en place par la région Sud, se présente sous forme de coupons. Ce chéquier santé contient un coupon « 1^{ère} consultation » utilisable chez un-e médecin généraliste ou un-e spécialiste (gynéco, pédiatre, sage-femme, dermatologue) qui exerce dans la région, un coupon « analyses biologiques », plusieurs coupons pour une contraception régulière et quatre coupons « consultation psychologique » utilisables chez un-e psy libéral-e inscrit-e au répertoire ADEL et exerçant dans la région... Ces coupons sont des moyens de paiement et dispensent de présenter carte vitale ou mutuelle.

RDV SUR LE SITE :

www.maregionsud.fr



COMMENT SAVOIR SI JE SUIS RATTACHÉ-E À LA SÉCURITÉ SOCIALE ÉTUDIANTE ?

Vous commencez ou poursuivez des études dans l'enseignement supérieur ? Dans la plupart des cas, vous n'avez pas de démarches à effectuer. Depuis septembre 2018, tout-e étudiant-e âgé-e de plus de 16 ans, au 1^{er} septembre de l'année universitaire en cours et inscrit-e dans un établissement d'enseignement supérieur agréé (Université, BTS, classe préparatoire, etc.), est obligatoirement affilié-e au Régime général de la Sécurité sociale.



UNE ANNÉE SANS BÉBÉ

C'est le moment de réviser ses compétences en matière de moyens de contraception : efficacité théorique et pratique, rythme des prises, prix... Alors, vous partez pour quelle méthode contraceptive ?

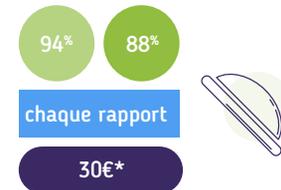
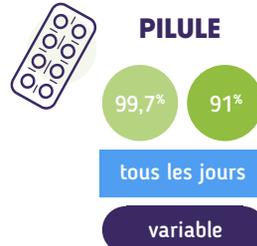


LÉGENDE

- Efficacité théorique
- Efficacité pratique
- Fréquence
- Prix



PRÉSERVATIF MASCULIN



Un doute ? Une question ? Rendez-vous au Planning familial pour plus d'infos ou une consultation, gratuite pour les mineur-es et non assuré-es sociaux, tiers payant pour tous les autres.

RDV SUR LE SITE :

www.leplanning13.org

*remboursé à 65% par la Sécurité Sociale

Source : Haute Autorité de Santé, Etat des lieux des pratiques contraceptives et des freins à l'accès et au choix d'une contraception adaptée, Avril 2013

4 BONNES RAISONS DE MANGER AU RESTO U !

Tous les midis, c'est toujours le même dilemme, vous ne savez jamais où déjeuner et ça se termine systématiquement dans le même snack (franchement pas terrible). Pourtant, il suffit souvent de lever les yeux pour apercevoir le logo rouge qui annonce la couleur (et les plats) du resto U. Voilà quatre vraies bonnes raisons d'y prendre ses habitudes.



1 LA PROXIMITÉ

Franchement, à l'heure du déj et des grondements de la faim, pourquoi chercher midi à quatorze heures pour un sandwich tiédasse et pas fou quand il y a un resto U à quelques mètres de la salle de cours ?

Le Crous de Nice-Toulon gère par exemple **9 restaurants et 15 points de restauration rapide** (cafétérias, Regal Express, sandwicherie) universitaires répartis dans les Alpes-Maritimes et le Var. Ce qui fait plus de 4 740 places en restauration. Sur Marseille, il y a 18 restos U donc forcément une place à portée d'amphi.

2 LE PRIX

Le prix, c'est un sacré argument de vente quand on est étudiant-e ! Et c'est justement là que le Crous intervient, **le menu complet vous revient à 3,30€ et 1€ pour les étudiant-es boursier-es...**

En plus, en créant un compte Izly, vous avez la possibilité de régler directement votre repas avec votre smartphone ou votre carte étudiante. Pour l'obtenir c'est franchement facile, on se connecte sur son ENT et on ouvre le mail du Crous qui trône dans notre boîte mails, avec son code secret. Ensuite, rendez-vous sur www.izly.fr pour activer votre compte.

3

LE LARGE CHOIX DES MENUS

Le but du jeu c'est quand même de manger, et plutôt bien si possible, le Crous propose une large gamme de formules qui conviendra à tous les régimes et les estomacs ! Il y a le menu « traditionnel » disons franchouillard avec une entrée, une viande ou un poisson, des légumes et féculents, un fromage ou un dessert. Il y a aussi le menu à la carte des restaurants et cafétérias avec grillades, salades composées, tartes salées avec accompagnement et dessert. Si vous êtes pressé-e, il y a aussi la possibilité de manger sur le pouce (toute la journée) avec une offre de sandwiches, quiches, pizzas, paninis, boissons chaudes et froides... Le Crous a aussi pensé aux végétarien-nes et met à votre disposition des menus 100% green tout au long de l'année.

LE GROS +

Les menus proposés sont élaborés par des équipes de professionnel-les (chef-fes de cuisine, diététicien-nes, conseiller-es restauration) pour l'ensemble des restaurants.

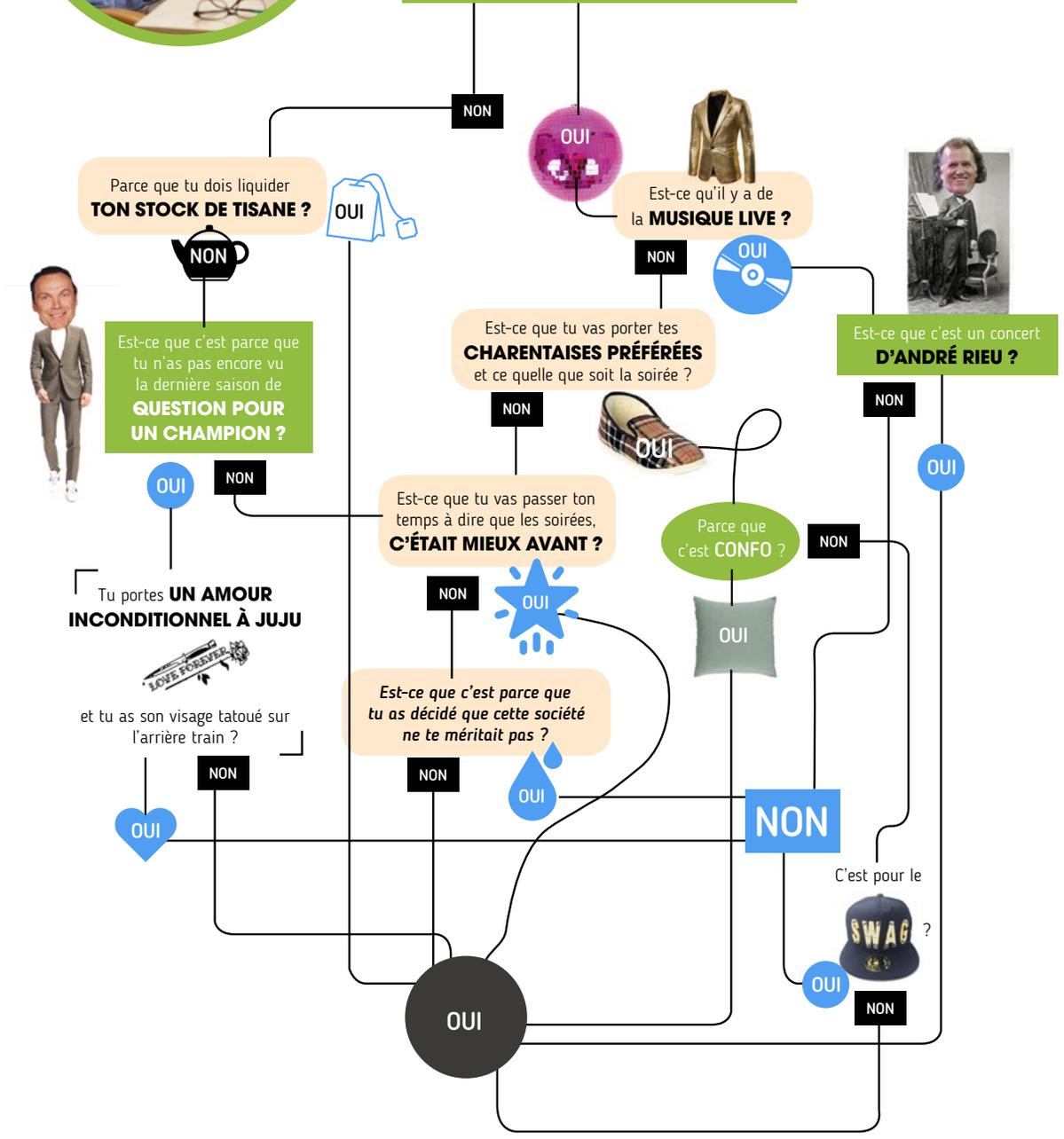
4 LES DÉCOUVERTES GASTRONOMIQUES

Pour celles et ceux qui ont le goût de l'aventure et la curiosité du palais, il y a régulièrement des plats et des saveurs du monde, histoire de dépayser ses papilles sans creuser son bilan carbone.



ES-TU VIEUX AVANT L'HEURE ?

Tu as prévu de sortir ce soir ?





Serre Chevalier Vallée Briançon



entre amis



*se ressourcer
aux Grands Bains*



rayonnante journée



on the road



en tribu c'est toujours mieux



l'after

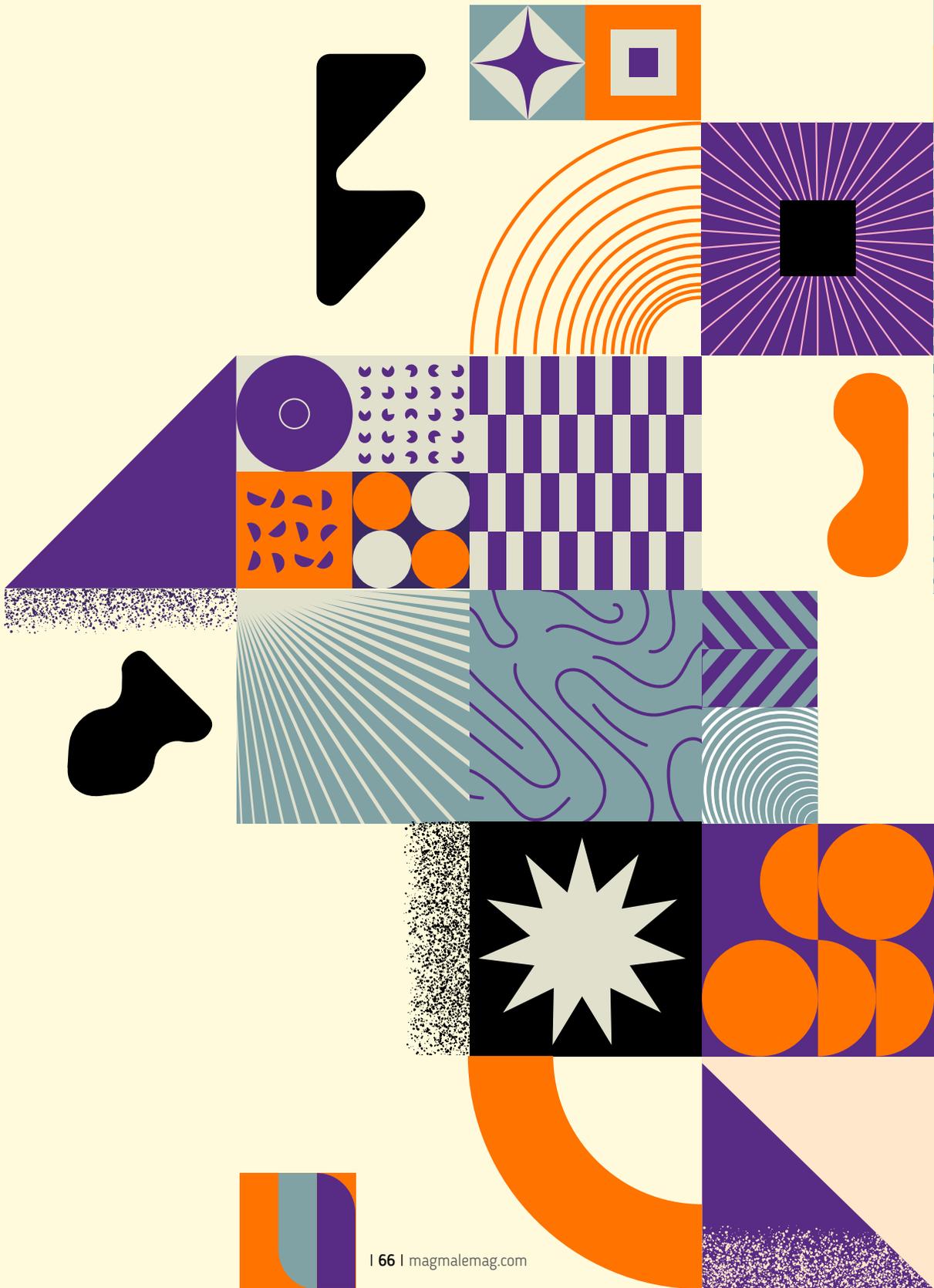


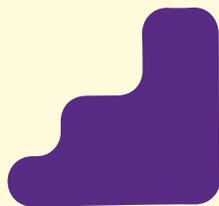
vue de ma chambre

Et si vous veniez
créer vos
souvenirs avec
nous cet hiver ?

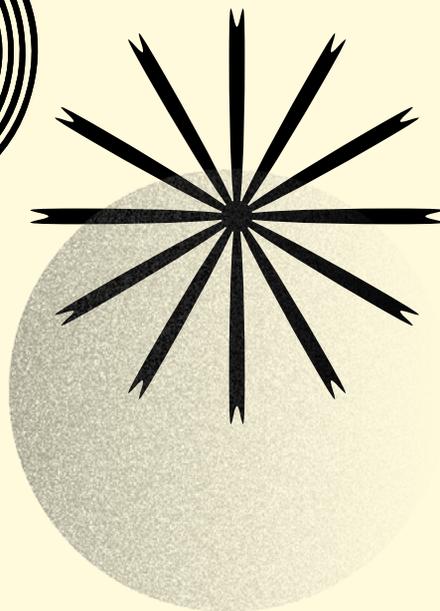


on garde le smile !



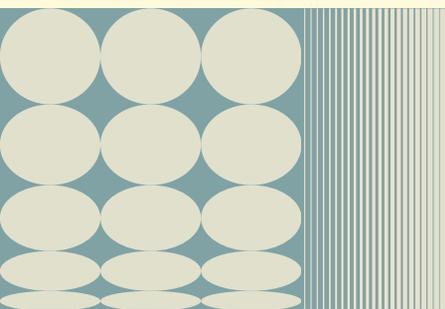


07

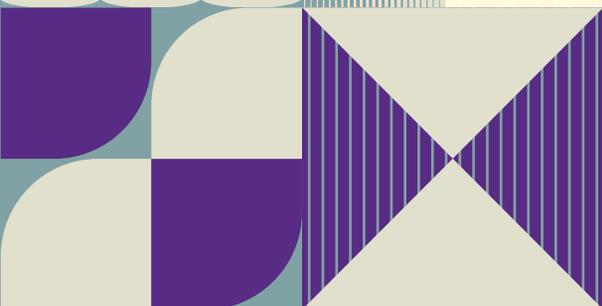


CULTURE

BOUGE DE LÀ



Il va en falloir des concerts, des séances ciné, des festivals ou des expos pour rattraper ces mois confinés sur nos canapés. Oui, cette excuse est valable jusqu'en 2042. *Magma* fait donc le point sur les coups de pouce financiers et les bons plans étudiants pour ne rater aucune occasion de s'enjailler, enfin de se « cultiver ».



CHACUN-E SON PLAN CULTURE !

On va pas se mentir : l'accès à la culture, c'est franchement pas donné. La moindre place – de ciné, de théâtre ou de festival – suppose de se délester de quelques billets. Mais heureusement, les réductions jeunes et étudiantes se multiplient pour une offre culturelle à portée de porte monnaie.



E-PASS JEUNES

Avec l'E-pass jeunes (de la région PACA), vous aurez le choix du roi ! C'est une carte et une App qui combinent des réducs. Destiné aux lycéen-nes, aux apprenti-es et aux étudiant-es, cet e-pass est un sésame pour l'accès à la culture et au sport. C'est 80 € de bons d'achat, répartis pour les livres (28 €), le ciné (12 €), les spectacles d'arts visuels (10 €), le sport (20 € pour l'achat d'une licence sportive par exemple) et 10 € pour une sortie scolaire. Outre ces 80 €, c'est des réductions tout au long de l'année pour aller au théâtre, au musée, aux événements sportifs et culturels... Cet e-pass jeunes concerne les 18-25 ans et est rechargeable chaque année.

Infos : e-passjeunes.maregionsud.fr



PACTE'AMU

Aix-Marseille université (AMU) s'est donné pour mission de rendre la culture accessible à ses étudiant-es, et a ainsi négocié de nombreuses réductions auprès de partenaires de la Région via le Pacte'AMU. À vous, donc, le Festival de Marseille, le Festival International Music et Cinéma Marseille, le FID, le Marseille Jazz des 5 Continents ou encore le festival Oh les beaux jours ! Avec votre carte, vous aurez entre 5 et 10 € de réduction sur le tarif jeune. Et tout au long de l'année, écumez les salles du territoire ! À la Crieé, votre billet est à 1 € (dans la limite des places disponibles). Au ZEF, au Théâtre de la Joliette ou du côté des Théâtres (Grand Théâtre de Provence, Théâtre du Jeu de Paume, Théâtre du Gymnase, Théâtre des Bernardines), au 6mic ou au Pavillon noir, c'est entre 5 et 6 € de réduction sur le tarif jeune.

Pour ce qui est des musées, le Mucem, les Musées de Marseille, le Musée Granet et le Musée de la Ville d'Aix sont totalement gratuits. Vous n'avez plus d'excuses !

U

UNIDAYS

UNiDAYS est exclusivement réservé aux étudiant-es. Pour s'inscrire, il suffit simplement d'avoir une adresse mail universitaire ou une carte étudiante.

Il permet de bénéficier de promotions exclusives sur plus d'une

cinquantaine de sites. Mode, beauté, technologie, sport... Des enseignes de tous les domaines sont partenaires. Certaines marques offrent des réductions tout au long de l'année tandis que d'autres en proposent sur des durées limitées.

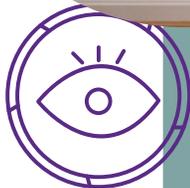




LE PASS CULTURE

pass
Culture 

Le pass culture, c'est un crédit de 20 € pour les jeunes de 15 ans, de 30 € pour les 16 et 17 ans et de... 300 € pour celles et ceux âgés de 18 ans ! Il suffit de télécharger l'appli « pass Culture », de déposer son dossier d'inscription avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile ou une attestation d'hébergement et une fois le dossier validé, il faut créer un compte qui sera automatiquement crédité. Le crédit de 300 € obtenu à 18 ans est valable pendant 24 mois (deux ans) et permet de réserver des places de ciné, de concert, d'acheter des livres, des abonnements, de s'inscrire à un cours de danse ou de musique...



L'APPLI WYNIT

Disponible sur Google Play et sur l'App Store, l'appli WYNIT est destinée aux jeunes de 15 à 25 ans. **Faites le plein de bons plans en téléchargeant gratuitement cette App qui vous offre des remises.** Les partenaires se comptent par dizaines dans les Bouches-du-Rhône. Au programme, Microcar, JouéClub ! Botanical, Save, ou encore Virtual Room. Entre offres de bienvenue et offres permanentes, vous serez gâté-e ! Les offres sont géolocalisées et vous pouvez utiliser les filtres de l'appli pour trouver celles qui sont à côté de chez vous.



FOUILLEZ LES OFFRES ET LES POLITIQUES TARIFAIRES

Outre ces bons plans, il ne faut pas hésiter à se renseigner sur les politiques tarifaires spécifiques des institutions. L'opéra de Marseille a lancé par exemple une opé « *les Étudiants à l'Opéra* » et propose ainsi aux étudiant-es d'Aix-Marseille Université d'assister à une pré-générale d'opéra, à une répétition générale d'opérette et d'un concert symphonique de la saison. Et ce, gratuitement.

L'OCCASION FAIT LE PATRON

Voici une sélection d'adresses pour trouver des bouquins, des vinyles ou des DVD (le truc qu'on regardait avant l'invention de Netflix) à prix mini, pour dénicher de vieilles éditions ou simplement pour limiter l'achat de neuf.



LES LIVRES

Le géant de l'occasion - **Gibert Joseph**, donc - n'a qu'une boutique dans la région, à Marseille (bd Dugommier dans le 1^{er} arrondissement). Outre le large choix d'ouvrages universitaires, de romans, de CD et DVD, Gibert Joseph rachète aussi ce que vous avez à vendre. Vous rentrez en ligne le numéro ISBN de l'ouvrage (ou autre) et vous avez une estimation du prix. Vous pouvez envoyer ou déposer vos ouvrages et être payé-e ou crédit-e, ce qui permet d'alléger l'addition de vos prochains achats.

Autre bon plan : il existe désormais une « *alerte dispo* » pour les ouvrages que vous recherchez. Le cours Ju n'est pas en reste de librairies d'occasion, à **la Bohème**, on peut siroter un café après avoir chiné ses lectures, **Locus Solus**, toujours au Cours Ju, a une grande diversité ans son offre. À Aix, direction **RDBO** (pour la Rue Des Bouquinistes Obscurs), 16 Rue Matheron, pour une large sélection et des arrivages quotidiens.

CD & VINYLES

Pour les amateurs de platines et chineurs de sons, les adresses ne manquent pas. **Galette Records** - 31 rue des Trois-Rois -, propose une superbe sélection de 33 et 45 T, neufs et d'occasion, classés par genre. À Aix-en-Provence, **Music & Movies** propose aussi une large sélection de CD, DVD et vinyles parfaitement classés, avec du neuf et de l'occasion. Pour les branché-es électro, c'est du côté de notre Dame du Mont que ça se passe, chez **Extend & Play** ou au Cours Ju, chez **Mindtrip Records**, avec une large sélection de genres des années 1990 à aujourd'hui.

L'EMPRUNT, C'EST BIEN

Acheter de seconde main, c'est bien. Emprunter, c'est mieux, enfin surtout niveau économique et écologique. Et ça tombe bien puisque le réseau de **bibliothèques municipales** est plutôt bien fichu, que ce soit à Marseille, Aix ou Nice et l'offre est plutôt large : romans, ouvrages universitaires, scientifiques, presse, BD, mangas, CD, DVD... Il y en a pour tous les goûts. L'inscription est gratuite, en ligne et ensuite il est possible d'emprunter, par exemple à Marseille, 15 documents en même temps (livres, CD, DVD, revues, disques vinyles...) et 5 livres numériques pour une durée de 4 semaines.

6MIC

Salle de concert,
espace de création
et de découverte

MAGNITUDE SIX

21 OCT. 22

ISHA + DI-MEH

10 NOV. 22

JULIEN GRANEL
MIEL DE MONTAGNE

18 NOV. 22

ALBOROSIE & SHENGEN CLAN

07 DÉC. 22

IBRAHIM MAALOUF

12 JAN. 23

KERY JAMES
LE POÈTE NOIR

21 JAN. 23

CATERINA BARBIERI
DONATO DOZZY

17 FÉV. 23

HYPHEN HYPHEN

18 FÉV. 23

ACID ARAB LIVE

18 MARS 23

MATMATAH

28 AVR. 23

MASS HYSTERIA

VOS CONCERTS
À AIX-EN-PROVENCE

INFOS & BILLETTERIE
6MIC-AIX.FR



LA LITTÉRATURE SE MET EN CASES

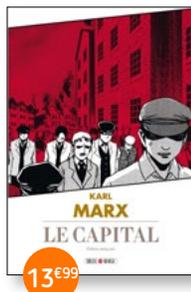
Il y a des ouvrages qui font peur, qu'ils soient trop longs, trop techniques ou trop « classiques ». Résultat, ils font figuration sur l'étagère de la bibliothèque. Pour une entrée en matière et en douceur, voici une sélection de cinq classiques adaptés en BD.



○ LE CAPITAL DE KARL MARX

Production, plus-value, force de travail et lutte des classes, Marx a analysé les mécanismes du capitalisme dans *Le Capital*. Les auteurs de cette adaptation en manga ont eu la bonne idée de créer une fiction illustrant les propos de Marx. Une façon de mettre un pied dans l'analyse marxiste, avant de lire Karl dans le texte ?

Ed. Soleil Manga

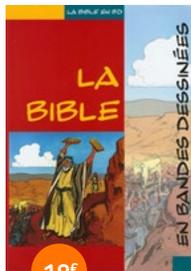
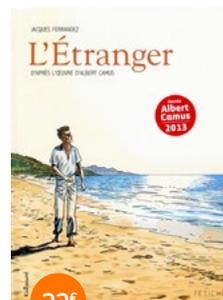


○ L'ÉTRANGER D'ALBERT CAMUS

Le célèbre roman d'Albert Camus a eu droit à de nombreuses adaptations depuis sa sortie en 1942 mais il n'avait encore jamais été adapté en BD. Jacques Ferrandez s'y est attelé. On y retrouve

l'ambiance singulière du bouquin. De son trait lumineux et de ses couleurs vives, l'illustrateur rend un superbe hommage au texte de l'écrivain français.

Ed. Gallimard



○ LA BIBLE

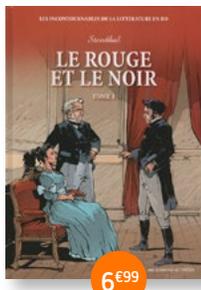
Cette bande-dessinée regroupe l'Ancien et le Nouveau Testament dans un seul ouvrage et permet de se faire une idée d'un livre dont on parle depuis plus de deux millénaires.

Ed. Ligue Pour La Lecture De La Bible

○ LE ROUGE ET LE NOIR DE STENDHAL

Pour celles et ceux qui ne l'ont pas lu, *Le Rouge et le Noir* conte l'ascension de Julien Sorel, jeune provincial ambitieux, nostalgique de Napoléon à la Restauration. À force de séduction et d'habileté, il parvient à se hisser dans les hautes sphères parisiennes. Jean-Blaise de Djian et Toni Fejzula ont su retracer le parcours ambitieux d'un jeune homme.

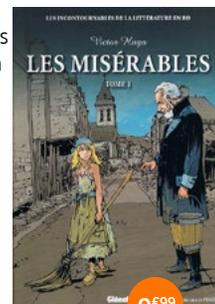
Ed. Soleil Manga



○ LES MISÉRABLES DE VICTOR HUGO

Jean Valjean ? Cosette ? Les Thenardier ? Ces noms vous disent vaguement quelque chose ? Les personnages de Victor Hugo sont devenus des figures iconiques, bien au-delà de la littérature française. Philippe Chanoinat et Alain Zibel nous replongent en illustrations dans le Paris du XIX^e siècle.

Ed. Glénat



FORTISSIMO

**Tarifs préférentiels
pour les moins de 28 ans***

Places à 10 euros

OPÉRAS, OPÉRETTES ET CONCERTS
SYMPHONIQUES

-50%

SUR LES OPÉRAS,
CONCERTS
ET OPÉRETTES

-30%

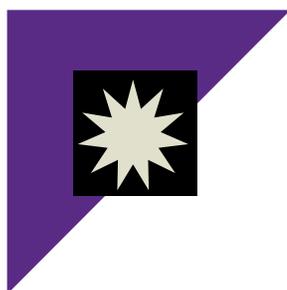
SUR LES PIÈCES
DE THÉÂTRE

*Réservation et conditions sur billetterie.marseille.fr

opera.marseille.fr

odeon.marseille.fr

DU CHOIX DANS LES DATES



OCTOBRE

Du 6 au 8 Fiesta des Suds
J4 - Marseille

Le 8 Salon Studyrama des études supérieures - Avignon

Le 15 Salon Studyrama art, communication digitale et grandes écoles
Aix-en-Provence

Les 17 et 18 Semaine de la pop philosophie - Marseille

Le 20 Salon Go Entrepreneurs
Marseille

Le 21 TECHNO DAYZ
Théâtre Les Salins - Martigues
*PLACES À GAGNER !

NOVEMBRE

Du 5 au 6 HeroFestival
Parc Chanot - Marseille

Le 10 JULIEN GRANEL MIEL DE MONTAGNE
6mic - Aix-en-Provence
*PLACES À GAGNER !

Le 12 Salon l'Étudiant : art, communication, numérique, santé social, sport et Grandes écoles - Marseille

Du 17 au 20 Marseille Séries Stories - Marseille

Le 19 Salon Studyrama des études supérieures - Toulon



PLACES À GAGNER !
RDV sur magmalemag.com

Le 26 Salon l'Étudiant généraliste
Aix-en-Provence

Du 26 au 27 Festival du Livre
Parc Chanot - Marseille

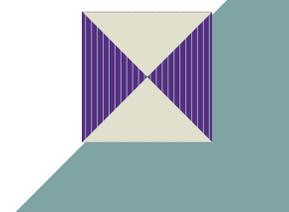
DÉCEMBRE

Le 1^{er} «L'invocation à la muse»
Châteauvallon-Liberté - Toulon

L'INVOCATION À LA MUSE
Châteauvallon-Liberté - Toulon
*PLACES À GAGNER !

Le 3 Salon Studyrama des études supérieures
Marseille

Salon l'Étudiant généraliste
Avignon



JANVIER

Le 7 Salon Studyrama des études supérieures
Aix-en-Provence

Du 12 au 23 février Biennale Internationale des Arts du Cirque
Différents lieux - Marseille

Le 13 Salon l'Étudiant généraliste
Marseille

Le 14 Salon l'Étudiant généraliste
Palais Neptune - Toulon

Du 17 au 20 « Il faudra que tu m'aimes le jour où j'aimerai pour la première fois sans toi »
Châteauvallon-Liberté - Toulon



Le 21 Concert de Jane Birkin
Théâtre des Salins - Martigues

Le 26 THOMAS MARTY
Sud Concerts - Cepac Silo
- Marseille

*PLACES À GAGNER !

FÉVRIER

Du 24 au 26 Japan Expo Sud
Parc Chanot - Marseille

Le 18 ACID ARAB LIVE
6mic - Aix-en-Provence
*PLACES À GAGNER !

MARS

Le 2 «Le cœur au bord des lèvres»
Châteauvallon-Liberté - Toulon

Les 3 et 4 Salon l'Étudiant : apprentissage, alternance et métiers - Marseille

Le 4 Salon Studyrama : poursuite d'études et master - Toulon

Le 16 PABLO MIRA
Sud Concerts - Espace Julien
- Marseille
*PLACES À GAGNER !

Du 27 mars au 1^{er} avril Music & Cinema, festival international du film - Marseille

Du 23 au 24 «Salle des fêtes»
Théâtre Le Zef - Marseille

Du 31 mars au 16 avril Festival de Pâques, à Aix-en-Provence.

Mars (date à venir) Salon International du Tatouage
Palais Des Sports - Marseille

t.

LYCÉE
LA
TOURRACHE

DESIGN & ENTREPRISE

designer

DEVIENS

DNMADE *

TOULON / LA GARDE

**Une formation en Design
de niveau 6**

**4 MENTIONS DIFFÉRENTES
& 7 PARCOURS PROPOSÉS !**

INNOVATION SOCIALE

OBJET

GRAPHISME

ESPACE

DES SOLUTIONS ET DES SUPPORTS TECHNIQUES :

Fablab - Découpe laser - Impression 2D et 3D

Prototypage - Maquette - Atelier reliure

INSCRIPTIONS SUR PARCOURSUP.FR

INVENTIF
CRÉATIF
SAVOIR ÊTRE
SAVOIR FAIRE
INNOVER
AUTONOMIE
RESPONSABILITÉ

7 STAGES
12 À 15
SEMAINES

Une école

 CCI VAR

* Diplôme National des Métiers d'Art & Design

+33 (0)4 94 22 81 13 - lycee.tourrache@var.cci.fr - www.lyceetourrache.com

Ils nous font confiance

NAVAL
GROUP

AVODD

MACAP

Maped

Robinson

POUR
MOR

APSARA

S

IKEA

CHANGEZ DE MOOD DE TRANSPORT



CHANGEZ DE MOOD DE TRANSPORT

le**bateau** le**vélo** le**bus** le**car** le**tram** le**métro**



L'application
La Métropole Mobilité

lepilote.com

La Métropole
Mobilité
une marque de

