

MAGNUMA

GUIDE

2023 - 2024



EMPLOI • BUDGET • FORMATION • LOGEMENT • TRANSPORT • SANTÉ • CULTURE

Rejoignez la Business School^{*} d'Aix-Marseille Université

**Masters of Science (MSc) • Masters • MBAs • Doctorat •
Recherche • Triple diplôme international • Programmes en anglais**

International business (FULL ENGLISH)

Marketing

Communication

Marketing des services

Ressources humaines

International finance (FULL ENGLISH)

Contrôle de gestion

Audit

Digital Business Consulting

Management général



Accrédité  **EQUIS**

Classé



N°1 R.O.I. ^{**}

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



BOUGE DE LÀ.....48

Transport : pour se déplacer malin et radin

06



À VOT' SANTÉ.....58

Santé : une année aux petits soins

07



SUIVEZ LE GUIDE.....66

Culture : tous les bons filons de la région

Édito

Après quelques sueurs froides, votre inscription est validée, vos stylos et agenda achetés, votre tenue de rentrée (presque) repassée. Et vous allez voir que maintenant, tout va s'accélérer : emploi du temps calé, premiers regards, premiers rencards, premiers ricards. « Hein ? C'est déjà la semaine prochaine les exams ? » Nuits blanches et cafés noirs pour compenser l'intensité amicale du semestre. « Mayo ou ketchup avec vos frites ? » Petit boulot pour grandes vacances. Et rebelotte, c'est reparti pour un tour. Bref, vous n'aurez pas le temps de niaiser.

D'où ce guide pour vous faire gagner du temps, précieux. Formation, thune, taf, logement, santé... Il a été pensé pour vous accompagner sur les questions que vous vous posez (et celles que vous n'avez peut-être pas encore formulées). Et on a même pensé à la team des recalé-es et des paumé-es (vous n'êtes pas seul-e !). Promis, ça va le faire.

Sidonie Sigrist
Rédactrice en chef

GUIDE 2023-2024

MAGMA

www.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 Benhassine (mbenhassine@sunmade.fr) Régie commerciale Directeur commercial Philippe Grimaldi (06 17 64 17 06 / pgrimaldi@sunmade.fr) Mickaël Carrelier (06 12 15 66 95 / mcarrelier@sunmade.fr) Distribution & partenariats partenariat@sunmade.fr. Imprimé en France par PRINT CONCEPT - ©2023 / SUNMADE - Photos-illustrations : Freepik/Unsplash. 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.



SOLD

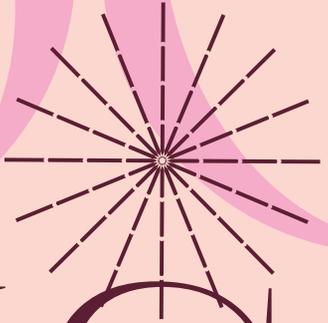
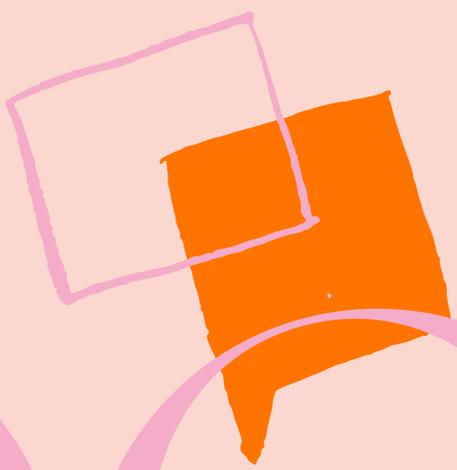
Vous avez fait preuve d'imagination (et de courage) pour vous sortir, avec brio, des filets de Parcoursup.

Maintenant place à l'étape deux : taffer. Et donc vous organiser, booster votre culture G, ouvrir vos chakras en partant à l'étranger... Et pour celles et ceux en pleine crise d'orientation, on a quelques pistes.

COOL

IS SCOL

FORMATION



Roulez jeunesse !

Prenez un train de nuit ou un avion (suivant les destinations) pour aller étudier, travailler ou juste voyager et cumuler les expériences, les anecdotes et peaufiner votre french accent. Voici quatre pistes pour prendre le large, un semestre, une année ou plus.



ÉTUDIER AVEC ERASMUS+

Pour qui ? Les étudiant-es inscrit-es dans un établissement d'enseignement supérieur (à partir de la 2^e année d'études), les apprenti-es et les jeunes actifs, pour une durée allant de 3 à 12 mois.

Pour faire quoi ? Mobilité d'études (au sein d'une université partenaire de votre établissement) ou mobilité de stage (en entreprise ou dans un lieu de formation), voire même cumul des deux !



Le plus ? Le choix de la destination : 33 pays font partie d'Erasmus+ ! Checkez les partenariats noués par votre établissement.

Question thunes : 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 (région et municipalité) avec suppléments pour les étudiant-es en situation de handicap.

**POUR
ALLER
LOIN**

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



S'ENGAGER AVEC LE C.E.S (EX- S.V.E)

Pour qui ? 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 faire quoi ? 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.

Question thunes : 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 : comptez un délai de six mois (minimum) entre le début des formalités et le départ en mission.

**RDV
SUR LE SITE**

www.corpeuropeensolidarite.fr





TRAVAILLER AVEC LE V.I.E

Pour qui ? Le Volontariat International en Entreprise (V.I.E) est destiné aux 18 - 28 ans.

Pour faire quoi ? Travailler à l'étranger dans une entreprise française. La durée varie entre 6 et 24 mois.

Question thunes : Une indemnité fixe minimum, non imposable, est versée (760,57 €) ainsi qu'une indemnité variable selon le pays de la mission.



Le plus ? Outre une expérience pro 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 (et oui, c'est important !).



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

RDV
SUR LE SITE

mon-vie-via.businessfrance.fr



VOYAGER AVEC LE P.V.T

Le Permis Vacances-Travail (P.V.T) concerne les
- de 30 ans (ou 35 ans pour le Canada)

Pour faire quoi ? C'est un ensemble d'accords internationaux pour voyager à l'étranger tout en ayant le droit de travailler sur place afin de pouvoir financer son séjour.



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
ALLER
+ LOIN**

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



Les applis pour booster sa prod

Désolé : la technologie ne sauvera ni le monde ni votre année. En revanche, certains logiciels permettent de gagner un temps fou pour organiser ses notes, sa bibliographie et sa vie. Et c'est déjà ça de pris.



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. C'est un classeur numérique instinctif qui vous aidera à ordonner vos notes, vos docs, 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

Au lieu de multiplier les photos de livres qui prennent la poussière numérique dans votre répertoire, téléchargez Office Lens. Il effectue des copies numérisées de tous documents (extraits de bouquin, notes de vos camarades, cartes de visite) et transforme les images en texte, ce qui ouvre le champ des possibles : copier / coller, recherche par mot-clef, conversion en fichiers Word, PDF, PowerPoint.



ZOTERO

Une biblio clean

Adieu les biblios à l'arrache ! Zotero permet d'anticiper et classer vos références au fur et à mesure de vos 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 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. Cet outil est bien pratique aussi pour mettre en page un CV, un peu plus élaboré qu'une simple page Word. Avis aux community managers : Canva (décliné aussi en appli) permet aussi d'éditer ses contenus pour les réseaux sociaux.

POUR ALLER LOIN



LES SHERPAS

La chaîne YouTube pour s'organiser



Le site et la chaîne YouTube **Les Sherpas** distillent plein de conseils pour organiser son travail, ses notes et surtout « apprendre à apprendre », c'est-à-dire retenir (pour de bon) les cours que vous avez suivis. Pépîte.



Deviens un expert financier.

FORMATIONS POST BAC

ACCESSIBLES HORS PARCOURSUP

Découvre nos formations en alternance
gratuites et rémunérées :

Diplôme Supérieur de Comptabilité
et de Gestion (DCG/DSCG)

Diplôme d'Expertise Comptable (DEC)

ecolepratique.com



En savoir plus



Crise d'orientation

Tous vos potes semblent savoir où ils vont et ce qu'ils veulent faire (c'est faux) et vous êtes en pleine crise existentielle ? Déjà, vous n'êtes pas seul-e, ensuite, il existe plein de pistes pour vous aider à faire le point sur votre orientation.



Interviewez votre entourage

Soyez curieux et interrogez largement les gens de votre entourage sur leur parcours universitaire et pro. Sont-ils épanouis ou totalement blasés ? C'est quoi concrètement leur boulot ? Sont-ils satisfaits de la place de leur travail dans leur vie ? Estiment-ils être rémunérés à leur juste valeur ou pas du tout ? Si non, pourquoi ?



Identifiez ce que vous appréciez & détestez

Vous détestez passer des heures derrière un ordi ? Vous adorez le contact avec des inconnus ? Vous aimez travailler la nuit ? Vous préférez le terrain à la théorie barbante (ou inversement) ? Dressez une liste de ce que vous avez bien aimé ou carrément détesté dans vos expériences précédentes, ça vous aidera à affiner votre wish list thématique et à écarter formations ou professions qui ne vous correspondent pas.



Squattez les salons étudiants, les portes ouvertes des établissements

Toutes les occasions pour rencontrer un max de monde sont bonnes à prendre pour poser vos questions et croiser les réponses. Quitte à creuser en contactant les associations d'ancien-nes élèves pour en savoir plus sur la qualité de telle ou telle formation, l'ambiance, le volume de travail de demandé...



Faites-vous aider par l'Onisep ou les CIO (centres d'information et d'orientation)

Sur le site de l'Onisep (mine d'infos sur les formations et les métiers), vous pouvez chatter, écrire ou discuter par téléphone avec des conseiller-es et faire aussi des tests pour éclairer votre chemin. Dans les CIO, vous pouvez aussi vous documenter et poser vos questions auprès de spécialistes de l'orientation.

www.onisep.fr



Renseignez-vous sur les secteurs qui recrutent

On est sympa, on vous a un peu déblayé le terrain à la page 18.

Rassurez-vous !

Il n'y a pas de mauvais choix : vous pourrez toujours changer de cap, que ce soit de filière ou même de profession. Rien n'est figé !



POUR ALLER LOIN



Le podcast **Les Déviations** donne la voix à celles et ceux dont le parcours pro n'a pas été un long fleuve tranquille et qui ont changé de vie, au détour d'une rencontre, d'un échec ou d'une envie. lesdeviations.fr

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

- Agrosociences
- Culture, Patrimoine & Sociétés numériques

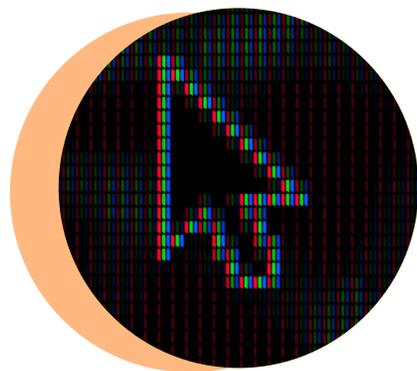
17 laboratoires de recherche

innovants et internationalement reconnus

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

Scroll d'intérêt général

Les heures à potasser à la BU sont payantes. Mais les heures sur son écran peuvent aussi le devenir. Voici quatre comptes – Twitch, Tik Tok ou YouTube – pour booster sa productivité comme sa culture G.



sur
TikTok

ACTU LITTÉRAIRE ET GÉOPOLITIQUE

@victoriabnrd

Étudiante à Sciences Po' (Paris), Victoria Bennardi anime aussi un compte Tik Tok (et YouTube). Elle y décrypte aussi bien ses lectures (format : un livre en moins d'une minute) mais aussi des points géopolitiques de façon hyper didactique pour mieux comprendre l'actu internationale.



sur
TikTok



BONS PLANS ÉTUDIANTS

@treetudiant

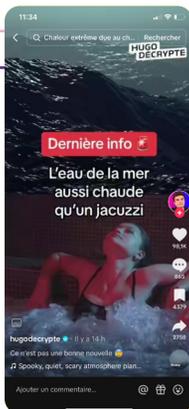
Technique pour prendre des notes, réviser ses partiels, des vidéos récap pour savoir si on est fait pour telle ou telle filière... Ce compte Tik Tok regorge de tips et astuces pour bien vivre ses années étudiantes.



L'ACTU

@HugoDécrypte

Hugo Travers décrypte quotidiennement sur YouTube l'actualité nationale et internationale par points thématiques, avec des zooms plus concis sur Insta, Tik Tok ou plus longs sur Twitch.



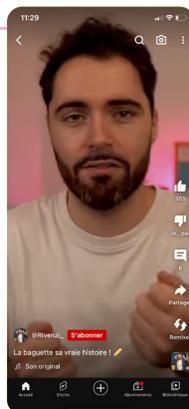
sur
YouTube



CULTURE HISTORIQUE (ET GAMING)

@Rivenzi

Avec ses deux licences – Histoire et Histoire de l'art – et ses multiples passions – l'histoire donc, le sport et le gaming –, Rivenzi nourrit sa chaîne YouTube et Twitch et invite aussi de nombreux historiens pour parler de leurs recherches, à la cool.



sur
Twitch



À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION EN ALTERNANCE ?

Formez-vous à un métier
concret et utile.

- Plus de **30 métiers** dans **4 filières**.
- Du **CAP** à l'*Executive Master*.



Where is Brian ?*

Hélas, le visionnage de l'intégrale de The Last of Us, en VO, ne suffit pas pour garantir que vous brilliez dans la langue de Shakespeare. Que ce soit pour un master ou un boulot, il vous faudra passer un test (TOEIC ou TOEFL). Mais lequel choisir ? On fait le point.

TOEIC POUR LE TAF

En vrai il y a plusieurs épreuves du TOEIC, mais celle qui nous intéresse - Listening and Reading - évalue les compétences en compréhension orale et écrite avec une série de questions en format QCM. Le score final permet d'attribuer un niveau - A1 (débutant) à C2 (maîtrise) - et de garantir à un potentiel recruteur que « *yes, you parlez english* ».

Modalités Épreuve sur papier ou en ligne dans l'un des centres ETS.

Notation sur 990 points.

Durée de l'épreuve 2h.

Prix environ 158 €.



ON S'ENTRAÎNE PAR ICI

ETS - l'organisme qui gère les épreuves - a développé une appli avec des tests en version gratuite (la version complète est... payante). Il existe aussi une myriade de tests gratuits en ligne (Exam English, Tesden...)

TOEFL POUR LES ÉTUDES

L'épreuve (TOEFL iBT) est la plus répandue pour évaluer les compétences de compréhension et d'expression écrites et orales dans un contexte universitaire.

Le TOEFL a donc une visée académique : il est notamment demandé par de nombreuses écoles de l'enseignement supérieur en France et à l'étranger.

Modalités Épreuve sur ordinateur (dans un centre de test ou à distance).

Notation sur 120 points.

Durée (depuis juillet 2023) +/- 2h.

Prix environ 250 €.

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.



3000 étudiants /
4 sites de formation :
Aix-en-Provence, Avignon, Digne-les-Bains et Marseille /
20 parcours de formation /
3 formations à distance /
1 cursus bilingue /
4 mentions de Master MEEF /
160 professionnels de l'éducation /

Prenez UNE GRANDE INSPÉ'RATION

Devenez l'enseignant de demain,
FORMEZ-VOUS À L'INSPE D'AIX-MARSEILLE !

RETROUVEZ-NOUS



SALON L'ÉTUDIANT **18** Novembre
Aix-en-Provence 2023

SALON L'ÉTUDIANT **19** & **20** Janvier
Marseille 2024

JOURNÉE PORTES OUVERTES **10** Février
Inspé site de Marseille 2024

JOURNÉE PORTES OUVERTES **14** Février
Inspé site d'Aix-en-Provence 2024

SALON DES MASTERS **23** Mars
2024

CA

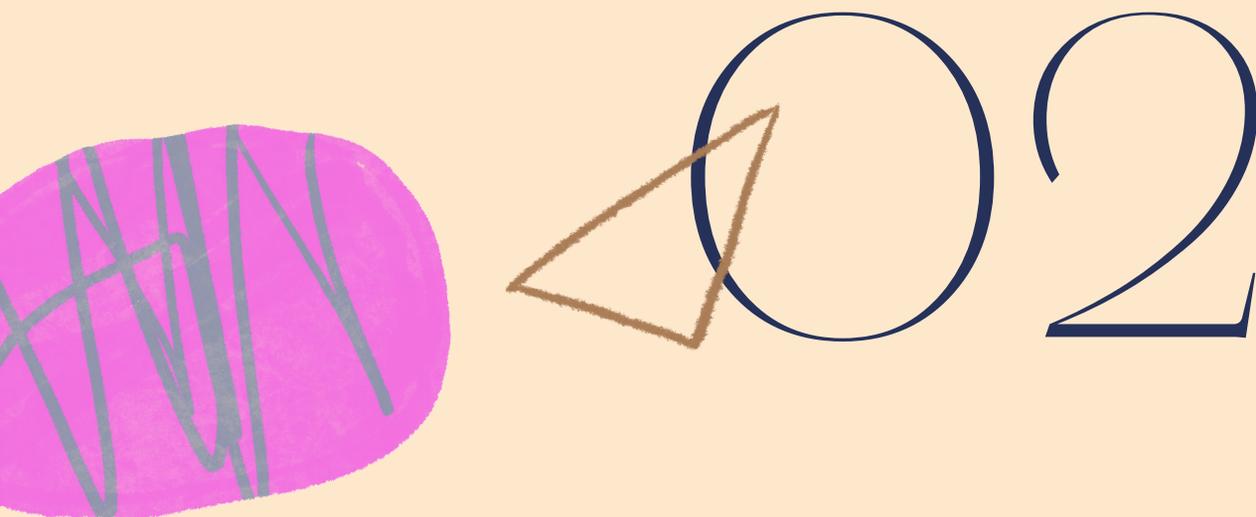


Offer

TAF



EMPLOI



FE!

Tout est formateur : les boulots alimentaires les plus élémentaires comme les premières immersions dans votre secteur. Chaque expérience permet d'aiguiser vos aspirations et d'affiner vos plans de carrière. Voici donc des pistes pour cumuler vos points retraite dans la joie et l'allégresse, en attendant la glande édentée mais enjouée.

Plans de carrière

Pour celles et ceux qui ont une crise de vocation, ou un doute, s'orienter vers un domaine qui recrute peut être un bon argument de motivation. On fait le point sur les secteurs qui recrutent, armé du rapport « Métiers 2030 » du ministère du Travail.



1 SOIN ET AIDE AUX PERSONNES

Si vous n'êtes pas chauds pour la décennie d'études nécessaire pour devenir chirurgien-ne, sachez que de nombreux profils dans le secteur du soin sont également très recherchés. Ambulancier-es, infirmier-es et aides-soignant-es, garde d'enfants, agent-es d'entretien, AVS, aides à domicile, assistant-es maternel-les, ATSEM, auxiliaires de puériculture...

2 ENSEIGNEMENT

Plus de 3 100 postes n'ont pas été pourvus à l'issue des sessions des concours de recrutement des enseignant-es en 2023. Il manque cruellement de profs de maths et d'allemand notamment. Une « crise de vocation » multifactorielle que le gouvernement tente d'inverser avec la mise en place d'une revalorisation salariale, dès cette rentrée.

3 INFORMATIQUE

D'ici 2030, 115 000 postes d'ingénieur de l'informatique seront créés. Soit une coquette hausse de 26 % par rapport à 2019. La bonne nouvelle : les jeunes diplômés-es, sans expérience pro, combleraient les trois quarts des besoins de recrutement. À vos claviers.

4 BÂTIMENT, TRANSPORTS ET 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. Cadres, technicien-nes, agent-es de maîtrise et conducteur-rices d'engin seront davantage recherchés que les ouvrier-es du gros œuvre et des travaux publics.

5 COMMERCE, HÔTELLERIE, RESTAURATION

Plus de 200 000 postes dans le secteur de la restauration sont non pourvus. Conditions de travail difficiles et faibles rémunérations expliquent ce désaveu. Mais les professionnels et les syndicats tentent de revaloriser les conditions de travail, tant les horaires que le salaire, afin d'attirer de nouveaux candidat-es. Affaire à suivre.



POUR ALLER + LOIN

Consultez le rapport
« MÉTIERS 2030 » sur
dares.travail-emploi.gouv.fr



**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**

Fake it until you make it

Pas besoin d'avoir cumulé les CDD pour faire valoir des expériences sur son CV. Le tout est de savoir mettre en valeur les compétences mises en œuvre pour garder un enfant 1h, partir en voyage ou même consacrer du temps à votre passion.



❌ **Ne dites pas** : j'ai passé tout l'été à jouer à Pat Patrouille avec des minots !



✅ **Dites plutôt** : grâce à mon expérience de garde d'enfants, j'ai su faire preuve d'une patience à tout épreuve et d'une créativité tout terrain.

❌ **Ne dites pas** : j'ai pu sortir toute l'année grâce aux cours particuliers que j'ai donnés.



✅ **Dites plutôt** : j'ai atteint l'objectif fixé avec les parents de Martin : il est passé en 5^e et j'ai pu affiner mon sens pédagogique.

❌ **Ne dites pas** : j'ai été équipier au Mc Do pour financer ma collection de mangas.



✅ **Dites plutôt** : mon expérience au Mc Do m'a permis de faire preuve de ponctualité, de rigueur et de développer ma relation clients.

La règle : toutes expériences sont bonnes à être mentionnées, tant que vous parvenez à en déduire des compétences utiles pour le poste convoité.

❌ **Ne dites pas** : je passe ma vie en festival avec ma bande de potes.



✅ **Dites plutôt** : ma passion pour la musique m'a permis d'aiguiser mon sens de l'anticipation, de l'organisation et de la gestion de groupe.

La règle : à travers vos passions ou vos hobbies, montrez vos qualités mobilisées comme votre proactivité, votre sociabilité, votre sens de l'organisation... Cela permet au recruteur d'avoir une petite idée de votre personnalité.

❌ **Ne dites pas** : j'adore passer mon temps à poster des vidéos sur Tik Tok.



✅ **Dites plutôt** : je maîtrise les règles et l'usage des réseaux sociaux.

La règle : ne mentez pas ! N'hésitez pas à visionner des tutos en ligne pour maîtriser les termes pros des applications que vous utilisez à titre perso.

❌ **Ne dites pas** : j'ai passé mon été à m'initier au surf au Portugal.



✅ **Dites plutôt** : j'ai fait preuve de dextérité et d'opiniâtreté face aux éléments et j'ai aussi été sensibilisé-e à la fragilité de l'océan.

La règle : si les voyages et les nouvelles expériences vous animent, listez les pays visités, les sports auxquels vous vous êtes initiés, ce que vous avez apprécié, cela peut faire un point d'accroche avec votre recruteur.



Passe ton Bafa ET DEVIENS ANIMATEUR-RICE !

UNE FORMATION COURTE DÈS 16 ANS !

→ UN JOB RÉMUNÉRÉ

→ UN ENGAGEMENT CITOYEN

→ UNE PREMIÈRE PRISE DE RESPONSABILITÉS

Postule sur PACA@UFCV.FR ou au **04 83 76 09 83**



Le match de l'alternance

L'alternance, c'est deux types de contrat (apprentissage ou professionnalisation) qui permettent d'avoir une formation pro en parallèle d'une base théorique, et avec à la clef, une certaine autonomie financière.



LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

Le but est de former des apprentis pour obtenir un Diplôme d'État dans le secondaire ou le 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).



Comment s'y prendre pour trouver une alternance ?

Et non, il ne suffit pas de traverser la rue. Mais il y a plusieurs pistes : chercher les annonces qui correspondent à votre secteur d'activité convoité, contacter les centres de formation d'apprentis (CFA), la chambre de commerce et d'industrie locale, fouiller les annonces Pôle emploi... Et guetter les dates des salons apprentissage, alternance et métiers (p. 72-73).

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 entre 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 % du salaire minimum conventionnel ou celui de l'accord de branche, s'il est plus favorable.

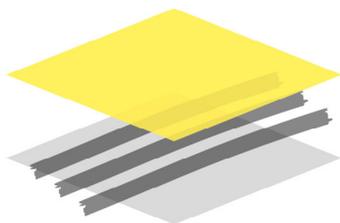


#RÉUSSIR SAVIE PRO JE ME FORME À UN MÉTIER QUI RECRUTE

Centres de formation du Bâtiment | cfadubatiment.fr

APPRENTISSAGE | FORMATIONS PROFESSIONNELLES

GROS OEUVRES | FINITION | ÉNERGETIQUE | MENUISERIE | MÉTALLERIE



CFA DU BÂTIMENT
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Oui chef, moi chef (ou pas)

L'auto-entrepreneuriat peut être une piste à envisager pour valoriser des compétences, un réseau ou juste pour joindre les deux bouts (financiers). Souple et modulable, ce statut est par ailleurs plus instable. On fait le point.

+ L'AUTONOMIE

Le statut d'auto-entrepreneur permet d'être « son propre patron », 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.

1 071 900
créations d'entreprises

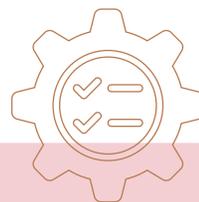
en 2022 selon l'Insee

- DAVANTAGE D'INCERTITUDES

L'auto-entrepreneuriat, à la différence du salariat, c'est aussi des revenus variables et incertains, et parfois des lendemains qui déchantent. Et à la différence du salariat, vous n'ouvrez pas de droits au chômage, et si vous souhaitez partir en vacances ou décrocher pour réviser : il faut anticiper en provisionnant en vue de la chute d'activité (et de revenus).

- ATTENTION AUX RISQUES DE SALARIAT DÉGUISÉ !

Pour économiser les charges patronales et profiter de la flexibilité du statut, des entreprises préfèrent parfois faire appel à des auto-entrepreneurs plutôt que d'embaucher des salarié-es en contrat. Conclusion : ce sont les contraintes du salariat (lien de subordination, horaires fixes...) sans les bénéfices (congés payés, droits chômage...). Comment détecter cette 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.



+ Allègement des charges avec l'Acre

L'aide à la création ou à la reprise d'une entreprise (Acre) est une exonération (temporaire) de charges, une exonération accordée en début d'activité.

Pour en connaître les détails :

RDV
SUR LE SITE

www.autoentrepreneur.urssaf.fr



MANGER BOIRE TCHATCHER

OUVERT 7/7 | DE 9H À MINUIT
SERVICE CONTINU



GRANDES GUEULES FINES BOUCHES



© 2023 - WWW.SUNMADE.FR - PHOTO DR: CHRISTINE CRISCUOLO



12 restaurants
1 bistrot à vin
1 bar à cocktails
1 taverne

LESGRANDESHALLES.COM



L'art de briller sur LinkedIn

Longtemps réservé aux boomers, LinkedIn, réseau et algo des pros, est désormais un passage obligé pour se construire une visibilité et accessoirement, trouver du boulot.

LA PHOTO

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

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 donc soignés, avec les bons mots-clefs.

LES MOTS-CLEFS

LinkedIn est un réseau social, régi par un **algorithme** : il faut donc manier les mots-clefs propres à votre secteur. Pour vous inspirer : n'hésitez pas à visiter les profils des personnes occupant un poste que vous convoitez ainsi que les offres auxquelles vous souhaitez postuler.

CRÉATION DE CONTENU

L'idée, ici, est d'entretenir votre réseau et de poster du contenu relatif à votre secteur d'activité comme des articles d'actualité. N'hésitez pas non plus à commenter et liker les 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 un Ted talks permanent sur comment la vie est une leçon quotidienne.

LES EXPÉRIENCES ET LA FORMATION

Détaillez donc la formation que vous avez suivie et les compétences acquises, vos expériences, précisez les responsabilités endossées, les 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 numériques.

LA BRASSERIE
HEINEKEN
DE MARSEILLE

RECRUTE



Pour candidater :

Envoyez votre CV à :
recrutement.heinekenfrance@heineken.fr

OU

Scannez :



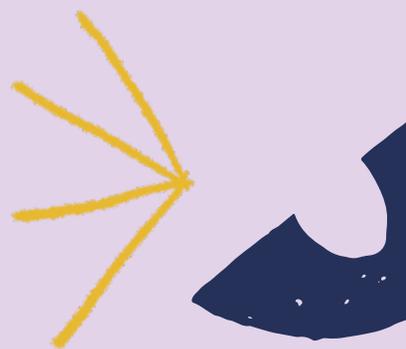
Brasserie HEINEKEN
La Valentine
Marseille

11 Avenue François Chardigny
13 011 Marseille

TOIT,

 *toit* 

MON



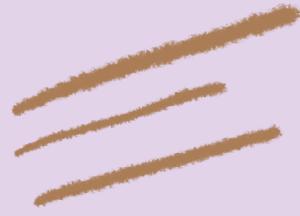
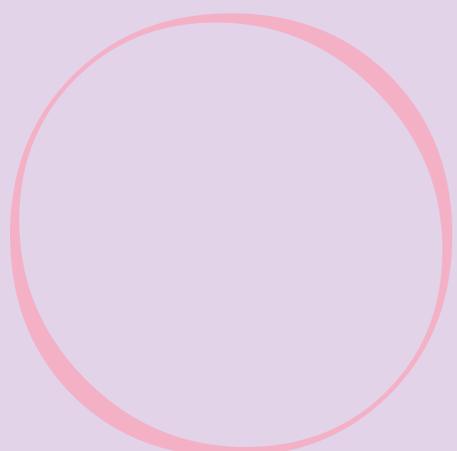


05



L'avantage d'une petite superficie, c'est qu'il n'y a pas besoin de grand chose pour l'équiper. Reste qu'il faut faire preuve d'ingéniosité pour l'agencer, trouver des meubles sans souscrire à un prêt à la conso à 27%. Par ici les astuces Magma Piazza.

LOGEMENT



Les bases d'une « colohabitation »

Avant de publier votre annonce pour une nouvelle coloc, mieux vaut être au clair sur ce vous cherchez, histoire de ne pas remballer vos culottes dans un mois.

SYNCHRONISEZ VOS MOODS

Si vous êtes plutôt d'humeur festive cette année, à vouloir écumer les festivals et tester tous les « happy hours » de la région, évitez peut-être de cohabiter avec un-e étudiant-e en première année de médecine. Et inversement.

CHACUN POUR SOI OU TOUS POUR UN ?

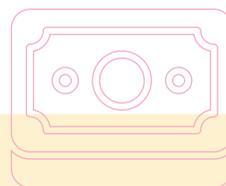
Comment envisagez-vous la vie en collectivité ? Chacun-e pour soi ou courses et cuisine communes ? Si aucune règle est gravée dans le plan de travail, il est important d'habiter avec quelqu'un-e qui partage les mêmes envies au départ, pour éviter de se sentir coupable de manger son Big Mac, solo devant la rediff de Koh-Lanta tandis que votre coloc a préparé un curry végétarien pour un régime.

SCÈNES DE MÉNAGE

Il s'agit d'être lucide sur son degré de maniaquerie ou son niveau de laxisme sur les tâches ménagères. 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).

QUID DES DROITS DE VISITE ?

Accordez-vous sur les « droits de visite » des +1 (ou exponentiel-les). Peut-être que le squat du canapé par le énième date Tinder n'est pas toujours bienvenu.



LES BONS COMPTES D'UNE BONNE COLOC

- Ouvrir un groupe WhatsApp (ou autre) permet d'échanger à propos des petites courses à faire et d'envisager les projets d'apéro ou de dîner à la maison, histoire de ne prendre personne au dépourvu.
- Créer un Tricount permet d'être quitte sur les dépenses communes, du PQ aux packs de bières. Et pour éviter de gratter les remboursements, un Lydia partagé (associé éventuellement à une carte de paiement) évite d'avancer les frais et de creuser son découvert.



POUR ALLER + LOIN

Pour trouver un ou une coloc, c'est par ici : www.lacartedescolocs.fr

Casting de candidat-es à la colocation

● VOTRE PHILOSOPHIE AMICALE, C'EST :

- A - L'exclusivité : ma môman, c'est ma meilleure amie ▲
- B - La curiosité : j'aime bien rencontrer de nouvelles personnes ■
- C - La fidélité : je suis toujours pote avec ma bande du lycée ■
- D - La discrétion : j'aime mon jardin secret (et les secrets bien gardés) ●

● VOUS ÊTES COMMENT, NIVEAU SANTÉ FINANCIÈRE :

- A - Toujours prêt-e, grâce à mes prélèvements automatiques ■
- B - Pas au top mais aucun impayés à mon actif ! ■
- C - Mon découvert s'étend à l'image de la déforestation en Amazonie ●
- D - J'ai réglé le problème en perdant systématiquement ma CB en soirée. ▲

● SELON VOUS, LE MÉNAGE DOIT ÊTRE FAIT :

- A - Quand il n'y a plus de vaisselle propre ●
- B - Tous les matins à l'aube, c'est ma morning routine ▲
- C - Quand un nouvel écosystème apparaît ●
- D - Ça dépend des pièces ■

● VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ :

- A - Mes crottes de nez ●
- B - Cannelloni-menthe-brousse-parmigiano ■
- C - Un plat exclusivement protéiné :
13 œufs brouillés et 3 blancs de poulet ▲
- D - Ce qu'il y a dans le frigo, j'aime bien improviser ■

Un max de ● : Restez potes et ne vivez surtout pas ensemble !
 Un max de ■ : Feu (vert) ! Vos potes l'aiment déjà !
 Un max de ▲ : Courage, fuyez (et verrouillez la porte) !



Plans meubles pour étudiants fauchés

Nouvel appart ou nouvelle colocation et pas l'ombre d'un meuble à l'horizon ? Séchez vos larmes : Magma a compilé pour vous les bons plans pour se meubler sans s'endetter.



1 LE 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-ses s'y retrouvent surtout pour râler copieusement sur 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. L'idée, somme toute louable, est de recycler, limiter les déchets et former à l'écocitoyenneté. Meubles, matériel informatique, bouquins, vêtements, on y trouve de tout, à des tarifs attractifs. La Métropole Aix-Marseille-Provence a développé, dans six déchèteries (sur 58 que compte le territoire) des « espaces réutilisation », autrement dit, des ressourceries. Le site : 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 Cinq-Avenues est dédié aux jouets et objets de puériculture. Toutes les boutiques 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. 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). 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.



POUR
ALLER
LOIN

Pimpez vos meubles et votre intérieur en chinant des idées sur le compte Insta ou Tik Tok [@thesorrygirl](https://www.instagram.com/thesorrygirl)



LE GRAND THÉÂTRE
Aix-en-Provence

LE JEU DE PAUME
Aix-en-Provence

LE GYMNASE
HORS LES MURS
Marseille

LES BERNARDINES
Marseille

AVEC LA CARTE 18-30, C'EST LES THÉÂTRES & CHILL



IL EXISTAIT JUSQU'À PRÉSENT LE JEÛNE
INTERMITTENT, DÉSORMAIS IL EXISTE AUSSI
LE JEUNE QUI VA VOIR LES INTERMITTENTS !

AVEC LA CARTE 18-30 ANS, POUR 15€ PAR AN,
À VOUS LA LIBERTÉ DE VOUS OFFRIR N'IMPORTE
QUELLE SÉANCE POUR 10€ SEULEMENT.

IL VOUS SUFFIT POUR
CELA DE NOUS CONTACTER :
RESERVATION@LESTHEATRES.NET

LESTHEATRES.NET
08 2013 2013 (0,15€/MIN)



Astuces déco pour agrandir votre studio

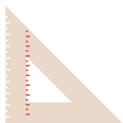
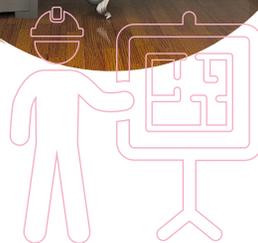
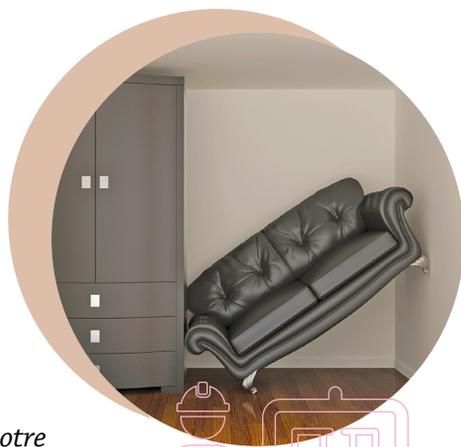
Chaque centimètre carré compte lorsque l'on vit dans un studio. Voici donc quelques conseils pour faire de votre studio-kitchenette un nid chaleureux et lumineux.



Astuce 1

SÉPARER LES ESPACES

Idéalement, il s'agit de distinguer l'espace de travail de l'espace nuit et détente. Plusieurs options : un meuble de séparation (une bibliothèque, un paravent ou juste un rideau) ou une mezzanine. Cette dernière 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 (et moins chers) peuplent **Leboncoin**.



Astuce 2

INVESTIR LES MURS

Les étagères suspendues, d'angle, tout ce qui permet de gagner le moindre centimètre carré sont à privilégier pour dégager de l'espace pour vivre. Un canapé convertible est pratique mais aussi contraignant : le replier chaque matin demande une certaine rigueur quotidienne.



Astuce 3

MISER SUR LES ILLUSIONS D'OPTIQUE

Les miroirs peuvent transformer un lieu en donnant l'illusion de volume et d'espace, tout en intensifiant la luminosité. D'occasion ou neufs, il y a moyen de trouver des modèles bon marché.



Astuce 4

ADIEU LES COULEURS SOMBRES

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



Astuce 5

LE MANTRA : RANGEMENT, TRI, DON

La règle tacite : donner tout ce que l'on ne porte plus depuis deux ans. Cela permet de gagner de l'espace (dans l'appart et dans la tête). Et avant de tout mettre à la poubelle, pensez au don, au troc ou à la revente en ligne ou dans les friperies.



POUR ALLER LOIN

Sur Insta & Tik Tok, @vk_passiondeco_officiel a mille astuces pour pimper votre intérieur pour trois fois rien.

Orange is the new back (market)

Entre son offre de matos reconditionné (et moins cher), son abonnement internet à prix réduit et sa connexion 5G, Orange aligne les bons plans pour une année haut débit (avec économies).



ABO STREAMING CENTRALISÉS

Plus besoin de jongler avec vos différents comptes et identifiants pour mater vos films et vos séries préférés. Avec Orange TV, vous pouvez **centraliser tous vos comptes de streaming et gérer vos abonnements en un clic.**

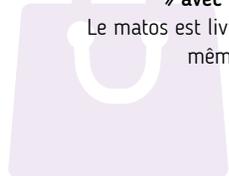
Pour le reste, toutes vos préférences et suggestions de visionnage sont maintenues. Pratique.

UN TÉLÉPHONE COMME NEUF

Au lieu de craquer son budget pour un smartphone neuf, misez sur le reconditionné. Déjà, c'est entre 30 à 50 % moins cher. **Ensuite, ça permet de prolonger la vie de nos téléphones, ultra énérgivores à la conception.** Les modèles reconditionnés par Orange sont tous vérifiés par un pro : la batterie, l'écran, la connectique, le micro sont méticuleusement vérifiés et les accessoires (écouteurs et chargeur) sont changés. Pour réduire encore la facture, donnez une nouvelle vie à votre vieille tablette, téléphone ou montre connectée qui prennent la poussière dans un tiroir : ça vous permettra d'obtenir un bon d'achat pour votre nouveau téléphone d'occasion. La boucle est bouclée.

UN ABONNEMENT À PRIX RÉDUIT

Vos darons ont déjà un abonnement Orange ? **Vous pouvez bénéficier d'une « seconde ligne » avec 9 € de réduction par mois.** Le matos est livré chez vous et vous pouvez même couper le cordon en étant le destinataire des factures. Grand seigneur !



DES CONNEXIONS À VITESSE GRAND G

Finie la vidéo qui s'interrompt sans cesse, la visio figée en pleine conversation. Jusqu'à 3 fois plus rapide que la 4G, la cinquième génération de téléphonie mobile **offre un haut débit et une fluidité de connexion tout terrain.** Laissez-vous tenter !



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

RDV SUR LE SITE boutique.orange.fr



Rétroplanning pour déménagement sans « stressing »

UN À 3 MOIS AVANT LES CARTONS : PRÉAVIS

Pour une Location meublée : un mois avant / Pour une location vide : trois mois.



Certaines villes dites en zone tendue bénéficient d'un délai de préavis réduit à un mois. Renseignez-vous.

DEUX SEMAINES AVANT : RÉSILIATION DES CONTRATS D'ÉNERGIE

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 avant le grand départ.

QUELQUES JOURS AVANT : TRANSFERT /RÉSILIATION INTERNET

Il est possible d'obtenir un simple transfert en même temps que son déménagement. Et pour résilier sa ligne et en ouvrir une nouvelle, il faut renvoyer la box, avec tous les accessoires reçus (câbles, télécommande...) et parfois payer des frais de résiliation. Moins cool.

QUELQUES JOURS AVANT : TRANSFERT DU COURRIER

Sur service-public.fr, vous pouvez renseigner votre changement d'adresse à plusieurs institutions (la sécu, certains fournisseurs d'énergie, Pôle emploi, le service des impôts ou encore le service en charge des cartes grises...) Mais il en restera à avertir - la CAF, la banque, votre employeur etc -. Pour oublier personne, faites suivre votre courrier via le site de La Poste pour une durée de 6 à 12 mois (pour grosso modo 7 € par mois).

QUELQUES JOURS AVANT : RÉCUPÉRER SA CAUTION

Évitez d'organiser une dépendaison de crémaillère. L'idée c'est de privilégier les petites réparations (passer de l'enduit sur les petits trous au mur, checker l'état des prises etc...) Sans oublier l'inévitable grand ménage.



Le fait d'occuper un appartement participe à une usure dite normale que le propriétaire ne peut pas vous reprocher. Normal que les murs soient moins blancs, moins que le parquet soit calciné.



Pour les manches du ménage, suivez le #CleanTok sur Tik Tok pour l'inspiration comme pour la motivation.

POUR
ALLER
GLOIN

Les Salons de l'Etudiant.

Chaque année, **+ d'1 million de visiteurs**, jeunes et parents, viennent rencontrer les entreprises, les branches professionnelles, les acteurs de l'orientation et de l'enseignement supérieur.

Les Salons de l'Etudiant rassemblent les acteurs clés du secteur de l'éducation pour aider les jeunes à prendre des décisions éclairées.



Cette saison dans votre région.

Les salons.	Date.	Lieu.
Le Salon arts, communication et numérique.	11 novembre 2023	Marseille • Parc Chanot - 9 h à 17 h
Le Salon grandes écoles.	11 novembre 2023	Marseille • Parc Chanot - 9 h à 17 h
Le Salon santé, social, paramédical et sport.	11 novembre 2023	Marseille • Parc Chanot - 9 h à 17 h
Le Salon de l'Etudiant.	18 novembre 2023	Aix-en-Provence • Arena - 9 h à 17 h
Le Salon de l'Etudiant.	25 novembre 2023	Avignon • Parc des expositions - 9 h à 17 h
Le Salon du lycéen et de l'étudiant.	19 et 20 janvier 2024	Marseille • Parc Chanot - 9 h à 17 h
Le Salon de l'Etudiant.	27 janvier 2024	Toulon • Palais Neptune - 9 h à 17 h
Le Salon apprentissage, alternance et métiers	15 et 16 mars 2024	Marseille • Parc Chanot - 9 h à 17 h



Inscrivez-vous au salon près de chez vous.

Retrouvez vos infos toute l'année sur letudiant.fr

T'AS



10

BUDGET

L'erreur de débutant·e c'est établir un budget au doigt mouillé et finir par crouler sous les dettes (et les appels du banquier).

Pas de panique : Magma a compilé les tips pour garder la ligne... budgétaire.

PASSO 4



BAL



LES?



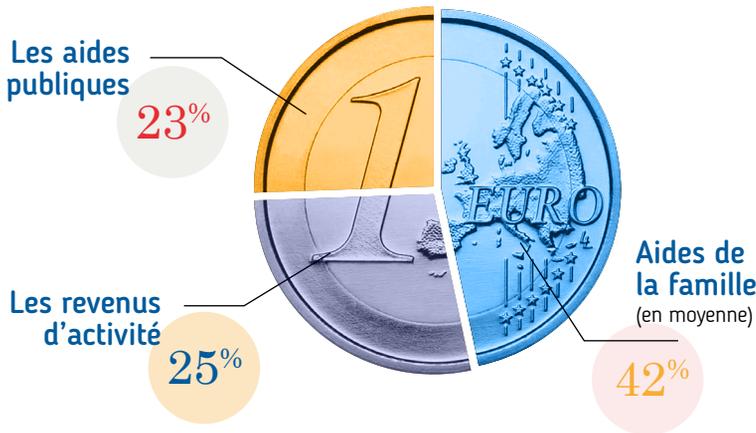
BUDGET

High thunes

Si certain-es ont la chance de bénéficier d'un soutien parental, d'autres devront taffer pour financer leur quotidien. Voici les grands postes de dépenses pour anticiper votre budget de l'année.



RESSOURCES MENSUELLES (MOYENNES) 919€*

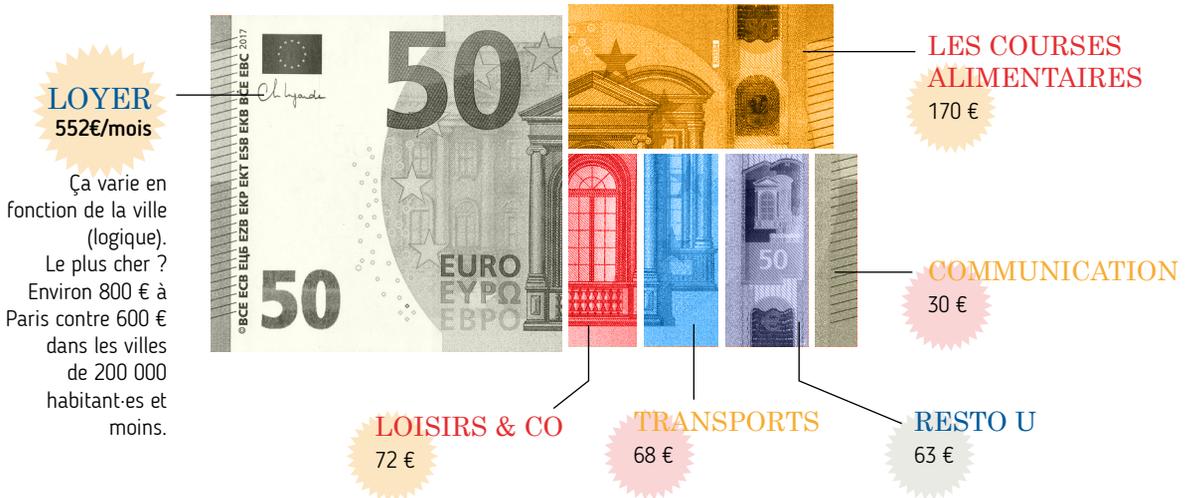


POUR ALLER LOIN

Quelles aides ?

1jeune1solution.gouv.fr est un simulateur qui permet de faire le point sur toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre. Logement, CAF, bourses diverses, transports en commun... Le simulateur ratisse large et renvoie sur les sites idoines pour monter les dossiers.

DÉPENSES MENSUELLES*



*chiffres issus du rapport 2020 de l'observatoire de la vie étudiante

Être (enfin) à son compte !

Comment gérer son budget et ne pas crouler sous les agios ? Réussir des pâtes al dente ? Survivre dans une jungle hostile ? Pour la thune, on s'est appuyé sur l'expertise de la Caisse d'Épargne déclinée via sa chaîne Tik Tok et son #Questions cash. Pour la cuisson des pâtes, c'est marqué sur le paquet.



LIVRET A ET LIVRET JEUNE : KESAKO ?

Les deux sont des placements dont les intérêts sont exonérés de l'impôt sur le revenu et des prélèvements sociaux, avec une épargne accessible en cas de pépin. Le Livret jeune est réservé aux 12-25 ans, il est plus rémunérateur (3,50 % contre 3 % pour le Livret A) mais le plafond max est plus bas (1 600 €, contre 22 950 € pour le A). Le versement minimum est de 10 € pour les deux (grosso modo une place de ciné). Bon filet de sécurité, ces livrets peuvent devenir, dans quelques années, un apport pour un canapé, un frigo ou un appart.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE BRUT ET NET ?

Le **brut**, c'est le salaire avant le prélèvement des cotisations sociales et de l'impôt sur le revenu. Les cotisations salariales financent l'assurance maladie, les retraites, le chômage, la formation (etc) quand l'impôt sur le revenu, lui, alimente les caisses de l'État pour gérer les dépenses publiques. Nous en bénéficions donc collectivement mais indirectement. Le **salaire net**, c'est ce qui est versé sur votre compte, chaque mois, après toutes ces soustractions. Les recruteurs parlent en salaire brut (mensuel ou annuel), bon à savoir pour ne pas tomber de haut lors du premier versement.

COMMENT (MIEUX) GÉRER SON BUDGET ?

D'abord, **il faut mettre à plat tous les frais dits fixes** (loyer, charges, nourriture, loisirs) puis essayer de calibrer ses rentrées d'argent à la hauteur. S'il y a un grand écart : il faut couper les dépenses pour parvenir à un équilibre (précaire, à ce stade de la vie). Bye-bye l'abo à la salle de sport désertée depuis des mois ! Pour tenir sa ligne budgétaire, certain-es sont adeptes de la méthode des « enveloppes » avec du cash pour chaque poste de dépenses (courses, transports, loisirs...) D'autres sont connectés H24 sur leur appli bancaire. Quoiqu'il en soit : être toujours dans le rouge – hors découvert autorisé –, a un sacré coût, chaque dépense est majorée par des agios. Discutez-en avec votre conseiller.

POUR ALLER LOIN

La Caisse d'Épargne vous accompagne sans tabou sur le chemin de l'indépendance financière, en agence comme en ligne, via sa chaîne Tik Tok et son #QuestionsCash. Les vidéos, concises et didactiques, abordent un sujet précis, avec des conseils concrets pour financer vos études, votre déménagement, savoir comment épargner doucement (mais sûrement), gérer son budget...Jugez par vous-même !





Le multi pass étudiant

Transport, culture, food, sport... La carte étudiante est un sésame sur une multitude de bons plans pour réduire les dépenses et maximiser les kifs.

ROULEZ JEUNESSE

Les municipalités proposent des tarifs jeune. Par exemple à Marseille, avec la RTM c'est 18,30 € pour emprunter bus, métro et tramway en illimité; et à Toulon c'est 14,50 €.

BINGE WATCHING

Deezer, Apple Music ou encore Spotify proposent une belle remise (jusqu'à 50% par rapport au tarif daron). Pour les films et les séries à moindre coût, Canal+ comme OCS proposent un prix pour les moins de 26 ans.

CULTUREZ-VOUS

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 !

MIAM MIAM

Grâce à votre carte étudiante, les repas complets aux Resto U vous coûteront 3,30 € tandis que chez certains fast food, il y a pizza à volonté ou menu étudiant à prix alléchant.

MATOS

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

ABDOS-FESSIERS

Votre carte vous épargnera les prix forts des salles de sport qui, très souvent, proposent des tarifs allégés aux étudiant-es. En prime : l'accès aux piscines municipales est quasi gratuit avec votre carte.

MIROIR-MIROIR

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. Renseignez-vous avant de booker votre traditionnel shampoing-coupe-brush

NEWS ROOM

De nombreux magazines - *Courrier international*, *Sciences & Vie*, *Le 1* ou encore *le Monde diplo...* - proposent des abonnements à prix cassés (jusqu'à - 60%) pour affiner votre culture G et votre compréhension de l'actualité.

C COOL

Gardez votre carte Cjeune (l'ancienne carte « collégien de Provence ») ! Si son crédit culture n'est rechargé que pour les collégiens scolarisés, ses avantages et réductions sont valables jusqu'à vos 25 ans, avec de bons plans sur les cours de sport, par exemple. Renseignez-vous par ici : www.cjeunedeprovence.fr



LES BONS PLANS DANS LA POCHE

Disponible sur Google Play et sur l'App Store, l'appli **WYNIT** permet aux 15-30 ans de profiter de nombreuses offres sur Marseille et les environs. Cinéma Pathé, le R2, McDonald's, karting...
Le truc cool ?
L'appli est 100% GRATUITE !



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



CJEUNE
LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE POUR SES JEUNES



CJEUNE & CJAMAIS SANS ELLE

LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE POUR SES JEUNES



Sport, culture, loisirs, tous les bons plans
dans une seule carte jusqu'à tes 25 ans !

Télécharge ta carte sur cjeunedeprovence.fr

magmalemag.com / GUIDE 2023 / 43





Qu'est-ce qu'on fait pour les vacances ?

Entre les réductions pour les déplacements et le coup de pouce 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 voyez).



TRANSPORTS MOINS CHERS ?

La SNCF propose plusieurs offres à destination des jeunes. **La carte avantage jeune** (49 € mais elle est régulièrement soldée) garantit une réduction de 30 % et des prix plafonnés. 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, les Intercités et les Ouigo. Il faut cependant être flexible et ne pas voyager en période d'affluence. Des tarifs avantageux sont aussi disponibles sur les Thalys (pour voyager en Belgique, Allemagne, Pays-Bas). Sinon, le fameux pass Interrail a fait ses preuves en Europe. Enfin, certaines compagnies aériennes proposent un tarif jeune, à privilégier, peut-être, pour les moyens courriers ?



CHÈQUES VACANCES

L'ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances) a créé le programme « Départ 18:25 » afin de financer un séjour, à hauteur de 250 €. Il faut avoir entre 18 et 25 ans et l'aide 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 boursier, d'apprenti, alternant, 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



CARTE JEUNE CARTE WEEK-END+

JUSQU'À 30% DE RÉDUCTION
SUR VOS VOYAGES EN FRANCE,
VERS L'EUROPE ET
L'AFRIQUE DU NORD.*

49€^{**}
/AN



*Pourcentage calculé sur la base d'un tarif Standard en cabine Economy.

**Tarif TTC par carte, hors frais de service (gratuits sur airfrance.fr).
Renseignez-vous sur airfrance.fr ou dans votre agence de voyages.

Société Air France, SA au capital de 120 748 772 € - 420 695 173 - RCS Batory - 45, rue de Paris, 9717 Reilly-CDG Cedex

AIRFRANCE

S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

Histoires d'A (dministratif)



85% des 250 démarches considérées comme essentielles à la vie quotidienne peuvent se réaliser en ligne. Plus aucune excuse : à vos claviers !

1

UN MOT DE PASSE POUR MILLE CONNEXIONS

Plus de 900 démarches administratives en ligne peuvent passer via **FranceConnect**, un système qui permet de s'identifier avec un seul combo identifiant/mot de passe. Finies les réinitialisations intempestives !

2

ROULER SUR ANTS

Rendez-vous sur l'ANTS (Agence nationale des titres sécurisés) pour tout ce qui touche à votre voiture : inscription au permis, certificat d'immatriculation, déclaration de vente ou de don d'un véhicule. En revanche, le résultat du permis, c'est sur **www.securite-routiere.gouv.fr** et les amendes, c'est sur **www.amendes.gouv.fr** que vous devez les payer.

3

REFAIRE SON IDENTITÉ

Ce n'est plus à vos darons de gérer le renouvellement de vos papiers d'identité. Pas d'inquiétude : c'est d'une simplicité déconcertante (mais ce n'est pas gratuit). En ligne, il est possible d'acheter les timbres fiscaux, d'avoir son justificatif de domicile, de remplir la pré-demande et de prendre rendez-vous en mairie.

4

BULLETIN SECRET

L'inscription sur les listes électorales se passe aussi en ligne **www.service-public.fr** ou bien en mairie. Attention toutefois de vous y prendre suffisamment à l'avance pour ne pas vous faire refouler au bureau de vote.



Vous pouvez prendre un rendez-vous dans une autre mairie que la vôtre pour raccourcir la liste d'attente de votre arrondissement.



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



Serre
Chevalier
Vallée

ou!k

entre amis à prix méga réduit !

TA JOURNÉE À PARTIR DE

25€



TRANSPORT

BOU

DE

Handwritten scribble



GE 055



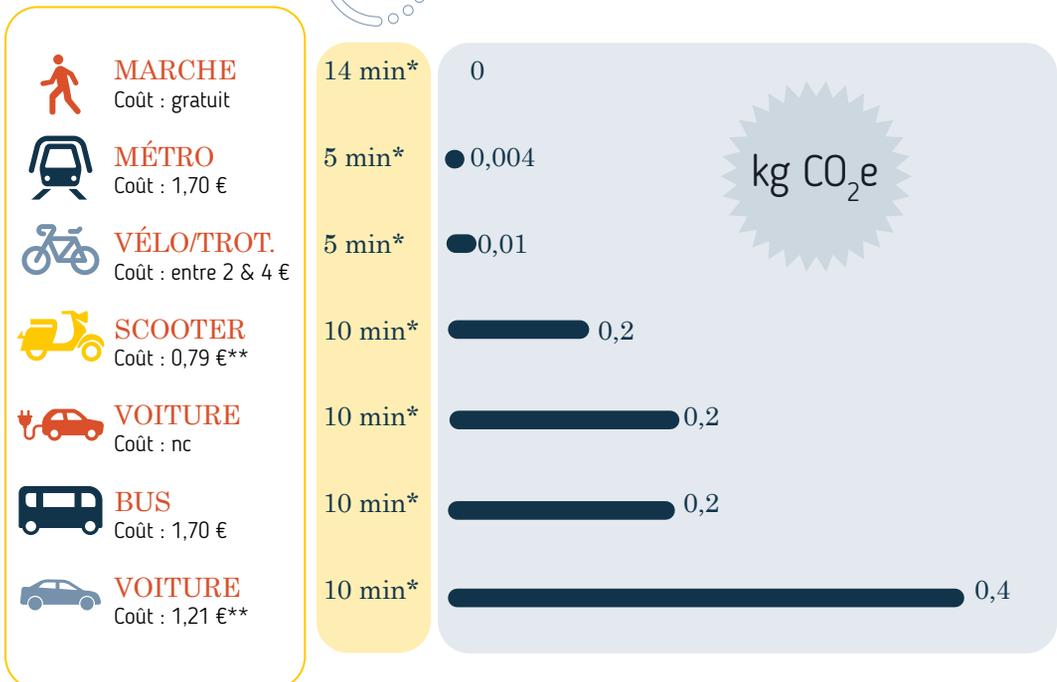
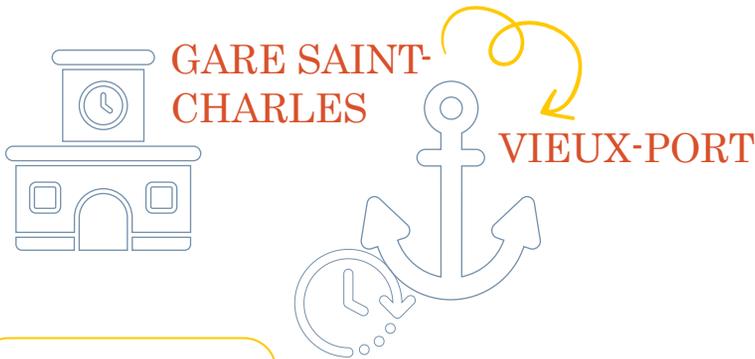
LÀ

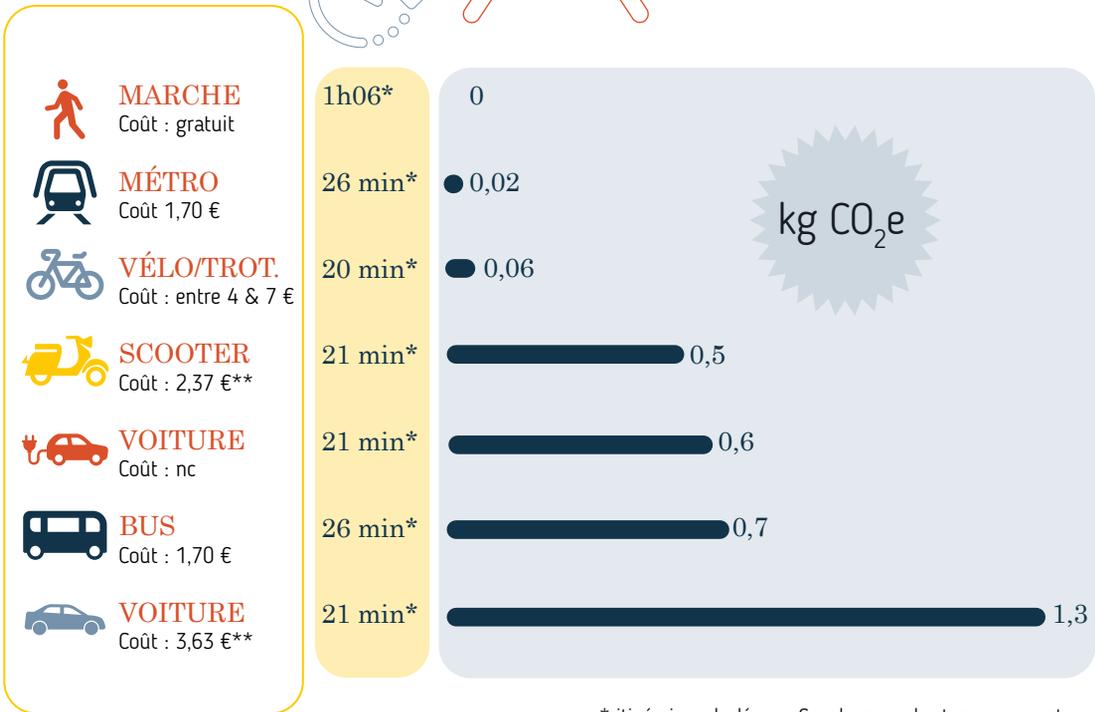


Entre les transports en commun, les flottes de vélos divers et variés, votre paire de jambes et les aides pour acquérir un vélo sans trop saigner votre budget, tous les feux sont au vert pour lâcher le volant pour le guidon ou le wagon.

Green pass

À moins de vivre dans une cave, vous n'ignorez pas que se déplacer en voiture ou en scooter n'est pas la solution la plus vertueuse d'un point de vue écologique. Et si l'on croise avec les coûts d'entretien et la durée de transport, c'est presque irrationnel. La preuve par deux trajets (merci les chiffres de l'Ademe).





* itinéraire calculé avec Google maps, les temps peuvent varier en fonction de l'horaire de circulation
 ** coût calculé avec le barème kilométrique fiscal de 2023 d'une voiture citadine et d'un scooter moyen

Ces itinéraires ne tiennent pas compte du temps nécessaire pour trouver une place (et on parle d'un vrai stationnement, pas d'une place à la marseillaise, à cheval sur un trottoir et un passage piéton) ni du coût de stationnement (1,50 € l'heure à l'horodateur).



POUR ALLER LOIN

Comparez vos trajets avec le calculateur de l'Ademe : agirpourlatransition.ademe.fr

Vélo : les aides tout terrain

C'est bien joli-joli de prôner la mobilité douce mais le vélo, qui plus est « à assistance électrique », ce n'est pas à la portée de tous les budgets. On fait le point sur les aides (nationales et locales) pour faire baisser la facture.



COUCOU LE BONUS VÉLO

Good news : l'État a prolongé cette aide jusqu'au 31.12.23 (bougez-vous !). Elle permet de subventionner l'achat d'un vélo (traditionnel, cargo, électrique) en fonction des ressources, enfin du revenu fiscal de référence par part. Voici, en un coup d'œil, ce à quoi vous pouvez prétendre.

Type de vélo

Aide max

Type de vélo	Revenu < ou = 6 358 €/an	Revenu < ou = 14 089 €/an
Vélo classique	150 €	0 €
VAE	400 €	300 €
Vélo Cargo	2 000 €	1 000 €
Vélo pliant	2 000 €	1 000 €

PAR ICI LA PRIME À LA CONVERSION

L'autre bonne nouvelle c'est que si vous envoyez un véhicule (essence ou diesel) à la casse, vous pouvez bénéficier d'une prime à la conversion allant jusqu'à 40 % du prix du vélo électrique (une aide plafonnée à 1 500 €). **La folie c'est que cette prime peut être versée à chaque membre d'un même foyer (toujours jusqu'au 31.12.2023).** Ou comment convertir l'intégralité de la famille au pédalier !

La métropole Aix-Marseille propose aussi des aides liées à la mise en place de la zone à faibles émissions mobilité dans le centre de Marseille. Celles et ceux qui revendent leur véhicule (Crit'air 4 et 5, et à partir du 1^{er} juin 2024, Crit'air 3) peuvent bénéficier de mensualités offertes sur des abonnements (transports en commun, vélo...) et jusqu'à 400 € pour l'achat d'un VAE.

WHAT ABOUT LES AIDES LOCALES ?

Ces aides-là peuvent être cumulées avec des primes locales. Bon, le département a déjà financé 3 000 vélos électriques et ne prolonge donc pas son bonus (bye-bye le coup de pouce jusqu'à 400 € !). Mais certaines villes de la région ont développé leurs propres aides, à l'instar la métropole de Toulon (jusqu'à 250 €) ou celle de Nice (jusqu'à 200 €). Ça vaut le coup de creuser le dossier local sur le site de votre municipalité.

POUR ALLER LOIN

Le site mesaidesvelo.fr donne aussi un aperçu de ce à quoi vous avez le droit, nationalement ou localement.



**Abonnez-vous pour 12 mois
et voyagez en illimité !**

**3 MOIS
D'ÉCONOMIE!**

14,50 €*
/ MOIS
BUS & BATEAUX-BUS

*hors frais de droit d'accès

reseau mistral

MÉTROPOLE
TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE



Se déplacer malin et radin

Dans le Sud, on a un peu tendance à dégainer la voiture pour le moindre trajet. Pour la défense des conducteurs, la fréquence et les horaires des transports en commun ont longtemps laissé à désirer. C'était avant. Et puis, avec les flottes de voitures partagées, les vélos en libre service, il n'a jamais été aussi facile de bouger à moindre coût. La preuve !

	AVEC MA VOITURE	EN CITIZ	LeVélo
Achat (d'occasion)	14 500 €* 	0€ 	0€ 
Entretien	939 €**	0€	0€
Garage	600 €**	0€	0€
Assurance	820€**	0€	0€
Essence	1,85 €***/l	1,85 €***/l	0€
Abonnement/mois	0 €	8€ ****	6€ (3€ tarif étudiant)
Coût/km	0,781€ **	0,41 €/ km (0,22 au delà de 100km)	0 €
Coût/heure		3€/heure	3€

* prix moyen d'une citadine d'occasion, tout modèle confondu d'après largus.fr.
 ** coût estimé pour une Renault Clio d'après l'enquête de 2020 de l'automobile club de France (qui ne tient pas compte de l'inflation de 2023)
 ***prix moyen du litre entre janvier et juin 2023
 ****pour un abonnement « occasionnel » chez Citiz (5 à 10h par mois)

PAR ICI LES AIDES AU PERMIS B !



En moyenne, passer le permis B c'est grosso modo 1 800 € - en comptant les heures sup', en plus du forfait de 20h -. Pas donné.

○ Heureusement, il y a des aides. Les **15-25 ans** ont la possibilité de souscrire à un prêt à taux zéro (jusqu'à 1 200 €) pour des mensualités à 30 € par mois pour faire passer la pilule.

○ Pour les **apprenti-es**, il existe un coup de pouce de 500 €.

○ Pôle emploi peut financer, à hauteur de 1 200 € certains dossiers de **demandeurs d'emploi**.

○ Enfin, certaines collectivités locales (commune, département, région) proposent aussi leur propre aide. Renseignez-vous !

Bon plan : le permis « boîte automatique » est en moyenne 30 % moins cher. Alors « Bon chance » et bonne route.

THÉO
AIME
GAGNER
EN
LIBERTÉ



Avec sa nouvelle application ALLOBUS

il réserve son transport à la demande directement sur son téléphone.



DES TRANSPORTS

SIMPLES POUR TOUS !



Tout, tout, tout : vous saurez tout sur votre biclou !

Pour rider sans se prendre la tête, voici plusieurs adresses pour faire réparer votre deux roues ou carrément à apprendre à le faire vous-même pour être autonome.

ZZ VÉLO VINTAGE

4 Rue de la Bibliothèque
C'est le spécialiste des vélos vintage qui, aussi beaux soient-ils, ont des pièces difficiles à trouver. Il y a aussi de belles montures à la vente.

CYCLES FAYAH

1A Cr Franklin Roosevelt
Très bon rapport qualité-prix pour les réparations, et de très jolis vélos, plus ou moins anciens, retapés à la vente.

VÉLOCÈNE

3 Rue Pierre Roche
Installé à la Base - le tiers-lieu engagé -, Vélocène accueille les mardis et jeudis à partir de 16h, ou sur rendez-vous, pour des réparations maison.

COLLECTIF VÉLO EN VILLE

24 Rue Moustier
Au programme : sensibiliser et former un max de gens à la pratique du vélo, avec en prime, un coup de main pour bien réparer.

VÉLO AZUR

37 Rue Goudard
C'est le répar'acteur, incollable sur l'histoire du vélo et les belles balades à faire dans la région. La roue marseillaise, monnaie locale y est acceptée.

ROAD ID

56 Rue d'Italie
Ici, on peut choisir de faire réparer sa bécane, de la pimper, ou d'acheter un vélo déjà retapé.

DOCTOR BIKE

doctorbikemarseille.business.site
Installé au 33 Rue Édouard Delanglade, Doctor Bike opère à domicile, au bureau ou sur le lieu de votre panne. Et pour les pannes complexes, c'est diagnostic in visio. Pratique !

VÉLO SAPIENS

www.velosapiens.fr
Des permanences, assurées par des bénévoles, sont proposées 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. Plutôt cool, non ?

ALLO MÉCANO VÉLO

allomecanovelo.fr
Dr Etienne et Dr Youcef viennent à votre rescousse en cas de panne imprévue. Ils réparent, récupèrent, forment, louent, bref, ils font tout !

POUR
ALLER
LOIN

Le Parisien a réalisé une série de vidéos sur la « vélorution » sous toutes ses formes. L'occasion d'en apprendre un rayon (vous l'avez ?) sur la culture biclou. Passionnant.
www.leparisien.fr/biclou



92.3 FM

**radio
star.**

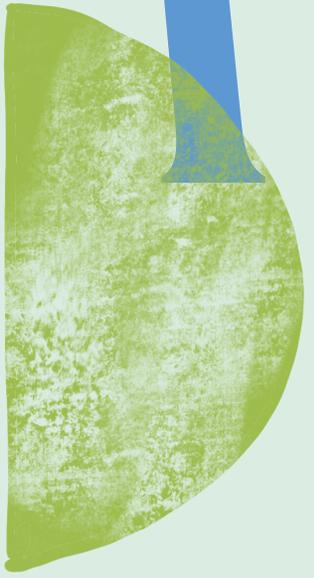
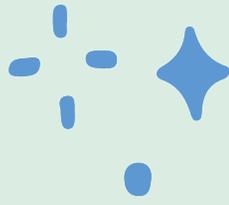
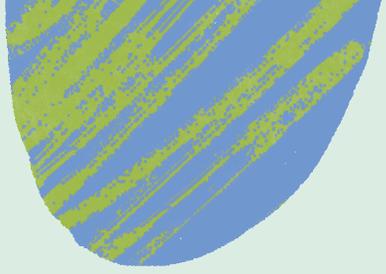
Tous les tubes
des années stars

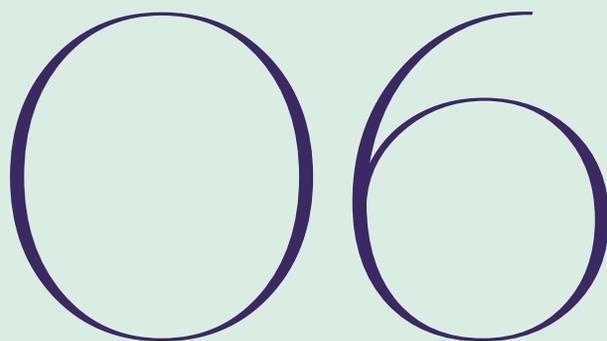
www.radiostarsud.fr

SANTÉ

AVOT'

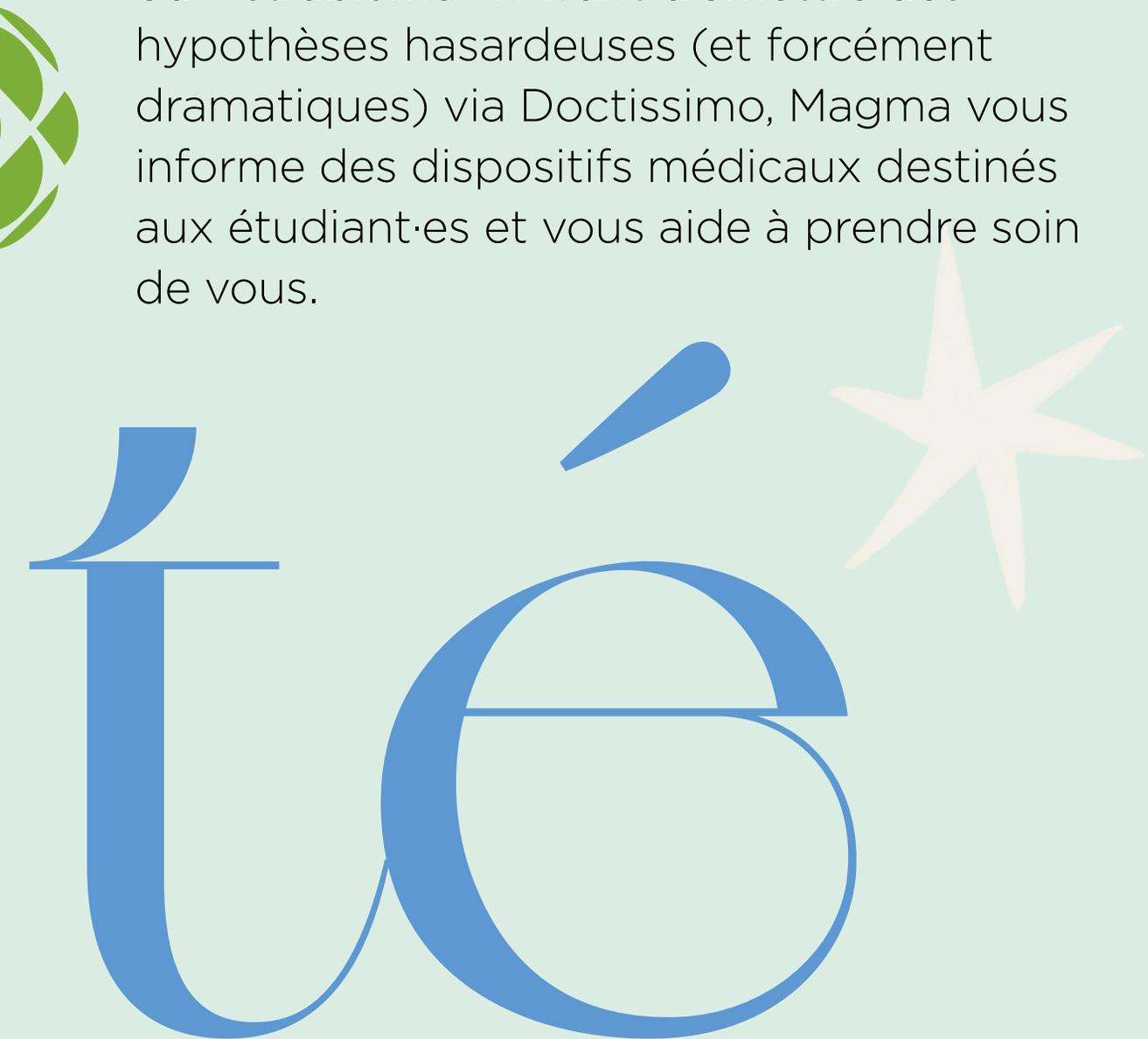
Sain





Adieu les appels de daron·ne pour vous souvenir du rendez-vous « carie » ou « strabisme ». Avant d'émettre des hypothèses hasardeuses (et forcément dramatiques) via Doctissimo, Magma vous informe des dispositifs médicaux destinés aux étudiant·es et vous aide à prendre soin de vous.

SANTÉ



toé



PRENEZ SOIN DE VOUS !

Maintenant que vous vivez à peu près par vous-même, il est temps de gérer vos petits bobos. Quelles prestations sont bien remboursées ? Quels dispositifs pour les jeunes ? Que fait la police ? Quels sont vos réseaux ? Magma fait le point.

DE MEILLEURS REMBOURSEMENTS !

LUNETTES

Les opticien-nes 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 une chouette monture à votre nez.



IVG

Tous les actes liés à l'IVG sont **intégralement remboursés**, quel que soit l'âge de la personne enceinte. Pour être sûr-e de n'avoir rien à déboursier, privilégiez les praticien-nes conventionnés secteur I.



SPÉCIALISTES

La psychiatrie, la gynécologie ou encore la stomatologie échappent au système de soins coordonnés.

En cas de pépin : vous pouvez directement faire appel à ces spécialistes et être automatiquement remboursé-e au plus fort taux.



CONTRACEPTION

La gratuité de la contraception concerne désormais les 18 - 25 ans, avec les examens et actes médicaux attenants, sans avance de frais. La mesure concerne les pilules de première ou de deuxième génération, les dispositifs intra-utérins, les implants et les diaphragmes et la contraception d'urgence (pilule du lendemain), mais pas les patches, les crèmes spermicides, les anneaux vaginaux...

En pharmacie, les moins de 26 ans pourront obtenir les préservatifs des marques « Eden » et « Sortez couverts ! » sur présentation de la carte vitale.

LE PASS SANTÉ JEUNES

Ce pass, pour les 15-25 ans, mis en place par la région Sud, est désormais entièrement dématérialisé. **Cet e-chéquier santé contient un coupon « 1^{re} consultation »** utilisable chez un-e 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, un coupon « consultation psychologique » utilisable en plusieurs fois et nouveauté, des coupons pour la vaccination du papillomavirus.



RDV
SUR LE SITE

www.maregionsud.fr



500€ D'ÉCONOMIE, C'EST TOUJOURS INTÉRESSANT.



**Transports, loisirs, santé,
des économies toute l'année
avec la Région Sud !**

“ Plus qu'un coup de pouce, une vraie hausse de votre pouvoir d'achat ! Pour vous déplacer, avec le Pass ZOU ! Études, pour vos loisirs, avec l'e-Pass JEUNES, ou pour vous soigner, avec le Pass Santé Jeunes. La Région Sud est là pour vous, pour votre rentrée ! ”

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

jeunes.maregionsud.fr



Chacun·e sa contraception

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



LÉGENDE

- Efficacité théorique
- Efficacité pratique
- Fréquence
- Prix

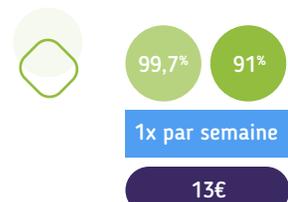


PRÉSERVATIF MASCULIN

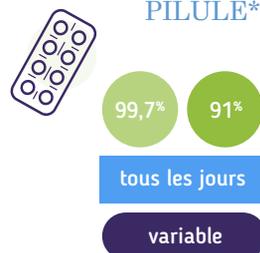


Eden et Sortez Couverts pris en charge pour les - de 26 ans.

PATCH



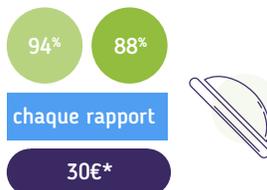
PILULE**



SPERMICIDES



DIAPHRAGME **



*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

Un doute ? Une question ? Rendez-vous au Planning familial pour plus d'infos ou une consultation.



** pris en charge pour les 18-25 ans.

RDV
SUR LE SITE

www.leplanning13.org

Studyrama

vous propose

Édition
2023
2024

Les salons d'orientation dans votre région

Sam. 7 octobre

MARSEILLE

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

Sam. 21 octobre

AVIGNON

Salon des **Études Supérieures**

AIX-EN-PROVENCE

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

Ven. 17 & Sam. 18 novembre

TOULON

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 2 décembre

MARSEILLE

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 20 janvier

AIX-EN-PROVENCE

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 17 février

TOULON

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

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

+ D'INFOS
FLASHÉZ
ICI ▶



Coup de food

Pas besoin d'avoir le budget resto d'un aristo pour manger bon, bien et soyons fous, sain. Avec cette sélection de compte food, vous pourrez cuisiner sans vous ruiner ni vous suréquiper.



@RORO_CUISTOT

Roro parle peu mais danse beaucoup tout en cuisinant plein de recettes savoureuses, faciles et abordables. Chaque semaine, elle propose une séance de batch cooking pour préparer en 1h top chrono tous les repas de la semaine (5€ l'abo à la newsletter).



sur
Insta

@CHEF_N_ZEM

Nabil Zemmouri transforme nos recettes de la flemme en version gastro (mais pas au même tarif qu'au resto, on vous rassure). Et il distille plein d'astuces anti-gaspis et pour épater aussi son date ou ses potes.



sur
TikTok

3

@1REPAS1EURO

Marina alimente son site et son compte Twitter d'idées de recettes simples, délicieuses et super abordables (1€ le repas, comme son nom l'indique), triées par thématique (italiennes, végétariennes...) ou par technique (one pot). Chaque semaine, elle propose une liste de courses qui correspond à des menus à réaliser d'un coup, le week-end. Et c'est gratuit.

<https://1repas1euro.com/>

sur
Twitter



sur
Insta

@RAAMO6POINT3

Cédric est en prison (il vient de sortir !) et cuisine mieux que vous et nous réunis, avec deux poêles et quelques tupperwares. Ici, pas de pâtes au fromage ni de pizza surgelée mais des recettes de tarte au citron meringuée, de burger gourmet, de poulet-pommes de terre ou de mille-feuilles maison/prison. Une cuisine de la débrouille à tester d'urgence.

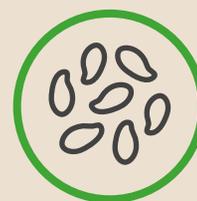
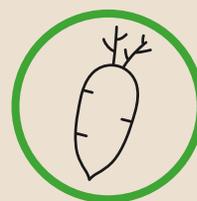
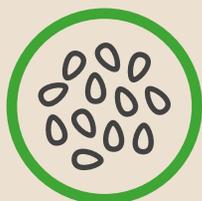
POUR
ALLER
LOIN

La BD *Junk Food* (Arthur Croque & Emilie Gleason, Ed. Casterman, 21€) évoque l'addiction à la malbouffe. Le cocktail gras/sucre - coucou le donut au goûter ! - forme une drogue légale à portée de supermarché.





Vous pouvez manger
VÉGÉTARIEN
TOUS LES JOURS
dans tous nos restos U
et cafétérias.





SUIV

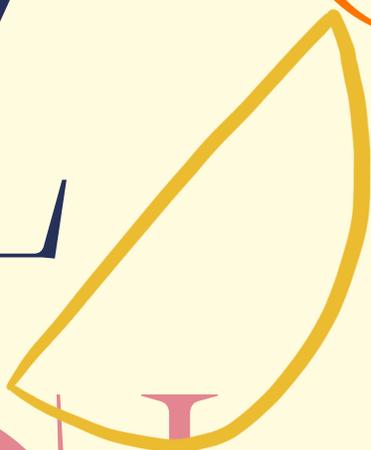


le

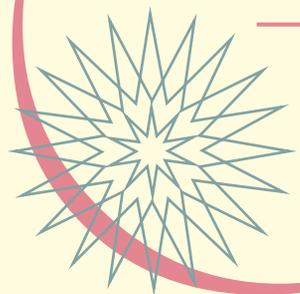


Vous ne gagnez peut-être pas des millions mais c'est une période hyper intense et riche en termes d'offres culturelles. Les théâtres et les musées vous draguent avec des prix alléchants. Il pleut des bons plans d'occasion. Et si vous anticipez un iota, vous pouvez choper des places abordables pour l'opéra ou un festival.

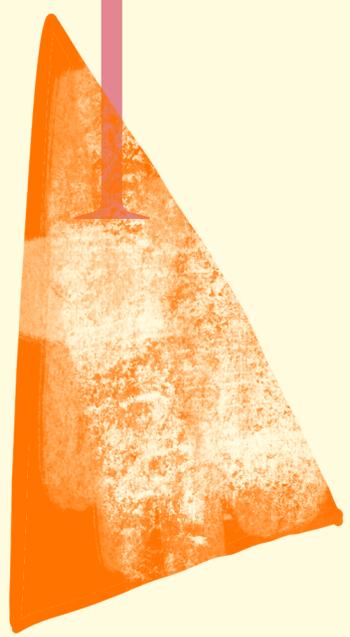
07
EZ



GU



DE



CULTURE

Histoire(s) graphique(s)

Parfois, raconter un destin permet aussi d'éclairer et d'incarner un pan d'histoire. Pour une entrée en matière et en douceur, voici une sélection de quatre romans graphiques qui racontent des petites histoires pour éclairer la grande (et inversement).



JOE LA PIRATE

HUBERT (2021)

Glénat BD, 224 pages

C'est l'histoire vraie d'une femme, née en 1900 et qui a eu autant de vies que d'identités. Elle a fait le tour du monde, créé une compagnie de taxis féminins, a navigué à vitesse grand V, a « régné » sur une île des Bahamas. Une vie hors des clous et hors-d'haleine.



23€

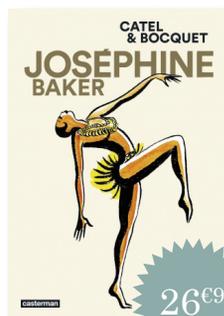
JOSÉPHINE BAKER

CATEL & BOCQUET (2016)

Casterman, 564 pages

Après les succès des opus sur Kiki de Montparnasse puis Olympe de Gouges, Catel & Bocquet s'attaquent à une autre figure féministe (et

antiraciste) : Joséphine Baker. La chanteuse n'est pas seulement l'idole des Années Folles, c'est aussi une figure de la résistance et une activiste contre la ségrégation raciale. Une BD sur une destinée qui a traversée les chapitres d'histoire du XX^e.



26€95

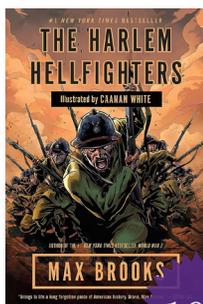
LES HARLEM HELLFIGHTERS

MAX BROOKS (2017)

Pierre de Taillac, 235 pages (poche)

Les « Harlem Hellfighters » (les combattants de l'enfer en VF) sont les soldats noirs américains du 369^e

régiment d'infanterie pendant la première guerre mondiale. Décorés par la France pour leur courage, ces New-Yorkais furent ensuite ignorés par leur pays. Cette BD ressuscite ce pan d'histoire américaine (et un peu française aussi).



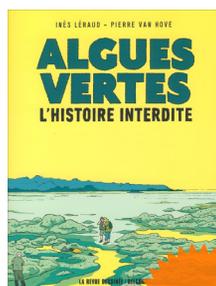
16€49

ALGUES VERTES, L'HISTOIRE INTERDITE

INÈS LERAUD & PIERRE VAN HOVE (DESSINS) (2019) Delcourt, 160 pages

Il y a tous les ingrédients d'un bon thriller - des morts, des jeux d'influence, des pressions et des menaces -.

Sauf que cet ouvrage est le fruit d'une enquête journalistique acharnée qui démontre la toxicité des algues vertes qui envahissent les plages bretonnes au printemps. À travers cette lecture, on comprend les conséquences néfastes de l'élevage intensif et comment les intérêts financiers et politiques ont participé à entretenir le silence pendant des décennies.



21€90

- de
28 ans

prends
ta
place !

à
moitié
prix*

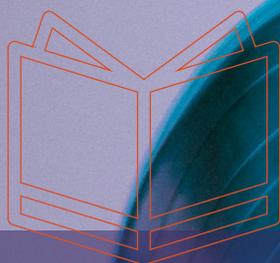
à
10 €*

* sur les Opéras, Concerts et Opérettes
Plus d'informations et réservations sur :
billetterie.marseille.fr



Seconde main, seconde vie

Voici une sélection d'adresses pour trouver des bouquins, des vinyles ou des DVD (le truc que l'on regardait avant l'invention de Netflix et OCS), et pour quoi pas dénicher des pépites, mais pas à prix d'or.



LIVRES

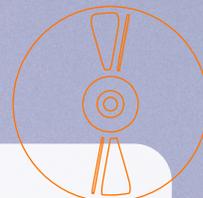
Le géant de l'occasion – **Gibert Joseph**, donc – n'a qu'une boutique dans la région, à Marseille (Bd Dugommier dans le 1^{er} arrondissement). Outre le large choix d'ouvrages universitaires, de romans, de CD et DVD, Gibert Joseph rachète aussi ce que vous avez à vendre. Vous rentrez en ligne le numéro 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 crédité·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 dans 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, docus... 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. Et de visionner, aussi des docus sans bouger du canapé.



LE GRAND BAL

CIE DYPTIK

9 MARS

↳ LES SALINS, MARTIGUES



© Romain Tissot

LES SALINS

SCÈNE NATIONALE

DE MARTIGUES

les-salins.net

LES RENDEZ-VOUS DE

2023-2024



PLACES À GAGNER !
RDV sur magmalemag.com



OCTOBRE

ART Jusqu'au 1^{er} octobre,
**Biennale internationale
de Saint-Paul de Vence**



MUSIQUE Du 5 au 7, **Fiesta
des Suds, J4 Marseille**

ART Jusqu'au 14, **Actoral,
Marseille**

CULTURE Du 15 au 28,
**Biennale de la Joliette,
Marseille**

PHILO Du 16 au 21, **Semaine
de la Pop philosophie,
Marseille**

SALON Le 21, **Salon
Studyrama des Formations
Art, Communication &
Digital, Arena, Aix-en-Provence**



SPECTACLE Le 26, **Drag Race
France, Saison 2, Cepac Silo,
Marseille**

NOVEMBRE



HUMOUR Du 5 au 25 novembre,
**Nicole Ferroni, Marseille(s), je
vous offre un verre, Bernardines,
Marseille**

THÉÂTRE Le 7, **Sur la côte
sud, Jeu de paumes, Aix-en-
Provence**

DANSE Le 17, **Satellite of
Dance, Kubilai Khan
Investigations, Les Salins,
Martigues**

SALON Le 18, **Salon de
l'Étudiant, Salle Arena,
Aix-en-Provence**

SALON Le 25, **Salon de
l'Étudiant, Parc des Expositions,
Avignon**



ART Jusqu'au 19, **Le sentiment
du dessin, Mac, Marseille**

SALON Du 25 au 27, **Festival
du Livre, Parc Chanot, Marseille**

THÉÂTRE Le 30, **Nuit
d'octobre, La Créée, Marseille**

DÉCEMBRE

SALON Le 2, **Salon Studyrama
des Études Supérieures, Parc
Chanot, Marseille**



ART Du 7 au 10, **Décrochez-
moi-ça, Théâtre d'Arles**

DANSE Jusqu'au 8, **Question
de danse, KLAP, Marseille**



EXPO Jusqu'au 31, **Agnès
Varda Un jour sans voir un arbre
est un jour foutu, Luma, Arles**



JANVIER

SALON Du 17 au 21, **38^e Édition de Cheval Passion**, Parc des Expositions, Avignon

SALON Du 19 au 20, **Salon du lycéen et de l'étudiant**, Parc Chanot, Marseille

THÉÂTRE Le 23, **Les Meutes**, Châteauvallon, Ollioules



THÉÂTRE Du 23 au 31 janvier, **Une journée particulière**, Jeu de Paume, Aix-en-Provence

SALON Le 27, **Salon de l'Étudiant**, Palais Neptune, Toulon

FÉVRIER



ART Jusqu'au 4 février, « **Invisible** » de **Martha Wilson**, Frac Sud, Marseille

CINÉMA Le 2 **The Mask**, le 4 **Mary à tout prix (Festival Recall)**, Cinéma les variétés, Marseille

THÉÂTRE Le 15, **Odile et l'eau**, Théâtre Liberté, Toulon

SALON Le 17, **Salons Studyrama Études**

Supérieures - Sup' Alternance & apprentissage - Poursuite d'Études & Masters, Palais Neptune, Toulon

MARS



CONCERT Le 19, **IAM**, Cepac Silo, Marseille

THÉÂTRE Le 19, **Évangile de la nature**, Théâtre Liberté, Toulon

MUSIQUE : **DNC, Festival avec le temps**, Marseille



CONCERT Le 23, **Eddy de Pretto**, Cepac Silo, Marseille

AVRIL

CINÉMA Du 12 au 17, **Cannes Séries**, Palais des Festivals, Cannes

MAI



DANSE Du 2 au 4 mai, **Age of Consent, (La)Horde et le Ballet national de Marseille**, Grand Théâtre, Aix-en-Provence

MUSIQUE Le 5, **Cécile McLorin Salvant** et l'Orchestre national Avignon-Provence, Les Salins, Martigues

MUSIQUE Du 17 au 19, **Festival Le Bon air**, Friche de la Belle de Mai, Marseille

THÉÂTRE Du 29 mai au 1^{er} Juin, **Georges de Molière** (Clinic Orgasm Society), Théâtre du Gymnase, Marseille

JUIN

MUSIQUE Du 14 au 16 juin, **Marsatac**, Parc Borely, Marseille

MUSIQUE **DNC, Festival Major Bay**, J4, Marseille

MUSIQUE **DNC, Au large**, Théâtre Silvain, Marseille

MUSIQUE **DNC, Acontraluz**, J4, Marseille

JUILLET

MUSIQUE **DNC, Jazz des cinq continents**, Marseille

MUSIQUE **DNC, Jardins Sonores**, Domaine de Fontblanche, Vitrolles

MUSIQUE **DNC, Martigues Summer Festiv'halls**, Martigues

DNC : date non communiquée

Culture jeune

La moindre place – de ciné, de théâtre ou de festival – suppose de se délester de quelques billets. Heureusement, les réductions pour les jeunes et les étudiant-es se multiplient pour une offre culturelle à portée de porte-monnaie.



Pacte'
AMU Pour un
Accès
Culture à
tous les
Étudiants
(Aix-Marseille université)

PACTE'AMU

Aix-Marseille université (AMU) a 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 ! Vous aurez entre 5 et 10 € de réduc sur le tarif jeune. À la Criée, 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 Gmic 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 !

E-PASS JEUNES

Destiné aux 18-25 ans (lycéen-nes, apprenti-es aux étudiant-es), cet e-pass est **un sésame pour l'accès à la culture et au sport**. Concrètement : c'est une sorte de chéquier d'une valeur de 80 €, 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 aussi des réductions toute l'année pour aller au théâtre, aux musées, aux événement sportifs et culturels... Rechargeable chaque année.



e-passjeunes.maregionsud.fr



LE PASS CULTURE

Le pass culture, c'est un crédit de 25 € 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, 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 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...



pass.culture.fr

pass
Culture

POUR ALLER + LOIN



SparKaps, un podcast en format court (- de 5 minutes) pour nourrir sa culture G, de Edward Hopper à Jim Morrison en passant par la bataille de Waterloo, vous aurez des anecdotes crousti à partager à l'apéro.

[DNMADE]

DIPLÔME NATIONAL DES MÉTIERS D'ART ET DU DESIGN

LA TOURRACHE
TOULON



OBJET

Design de produits
Conception durable
& soutenable

Design prospectif /
Nouveaux objets
& nouveaux process(UX-UI)



GRAPHISME

Design éditorial
Illustration
Identité visuelle

Design numérique
Motion design
DATA design



ESPACE

Design d'espace/
Aménagement d'intérieur
& paysage

Design d'espace/
Structures éphémères
& événementielles



**UNE FORMATION
EN DESIGN DE NIVEAU 6
ACCESSIBLE SUR
PARCOURSUP.FR**

t.

LYCÉE
LA
TOURRACHE

DESIGN & ENTREPRISE

450 AVENUE FRANÇOIS ARAGO - CS 90062 TOULON CEDEX 9
TÉL. : +33(0)4 94 22 81 13 / FAX : +33(0)4 94 22 89 06
LYCEE.TOURRACHE@VAR.CCI.FR - WWW.LYCEETOURRACHE.COM

Une école





***Pas besoin de se serrer la ceinture
pour avoir un forfait bancaire sur
mesure.***

**1 compte + 1 carte et 1 appli à partir de 2 € par mois* en formule Initial +
Option Internationale gratuite.****



**CAISSE
D'ÉPARGNE
CEPAC**

Vous être utile.

Banque & Assurances

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

* Sous réserve d'acceptation de votre dossier par votre Caisse d'Épargne et après un délai d'expiration du délai légal de rétractation. Offre soumise à conditions valable du 1er janvier 2023 au 31 décembre 2023 pour toute ouverture d'un compte Initial Individuel pour les jeunes âgés de 18 ans à 28 ans.

** Option Internationale gratuite pendant 3 ans à compter de la date de souscription dans le cadre de l'ouverture d'une formule ICO pour les jeunes de 18 à 28 ans.

Caisse d'Épargne CEPAC, Banque coopérative régie par les art. L512.85 et suivants du Code Monétaire et Financier - SA à Directoire et Conseil d'Orientation et de Surveillance au capital de 1300.000.000 euros - Siège social Place Estrangin Pastré - 13006 Marseille - 775 559 404 RCS Marseille - Intermédiaire en assurance immatriculé à l'ORIAS sous le numéro 07 006 180 - Titulaire de la carte professionnelle « transactions sur immeubles et fonds de commerce sans perception de fonds, effets ou valeurs » n° CPI 1310 2016 000 009 983 délivrée par la CCI de Marseille-Provence, garantie par la CEGC - 16 rue Hoche-Tour Kupka B - TSA 39999 - 92919 La Défense Cedex. Crédit photos : DR Adobe Stock