

MAGNUM

GUIDE

2024/2025



EMPLOI • FORMATION • LOGEMENT • TRANSPORT • SANTÉ • BONS PLANS



FINANÇER SES ÉTUDES, à un TAUX DE 0% TAEG FIXE C'EST POSSIBLE.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Exemple : Crédit amortissable de 15000 euros sur 10 ans, 120 mensualités de 125 euros. TAEG fixe de 0% (taux débiteur fixe : 0%). Montant total dû : 15 000 euros. Sans frais de dossier. Hors assurance facultative (Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie, Invalidité permanente et Incapacité de Travail) calculée sur le capital restant dû, avec un montant de 1^{re} cotisation mensuelle de 9,83 euros, montant total assurance 602,13 euros, TAEA de 0,79%. Conditions au 11/03/2024. Intérêts pris en charge par la Banque.

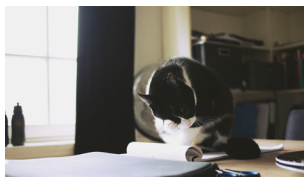
Crédit  Mutuel

OFFRE DE CRÉDIT SOUMISE À CONDITIONS, jusqu'à 50000 euros et valable jusqu'au 31/12/2024, réservé au 1^{er} prêt destiné à financer les études, pour les 18-27 ans détenteurs d'une offre groupée de services Crédit Mutuel, inscrits dans un cycle d'enseignement supérieur français, et selon quotient familial. Après étude et sous réserve d'acceptation du dossier. Après expiration du délai légal de rétractation de 14 jours et du délai légal de mise à disposition des fonds. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur www.creditmutuel.fr

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° ORIAS : 07 003 758.
Contrats d'assurance souscrits auprès de ACM IARD SA et ACM VIE SA, entreprises régies par le Code des assurances.



01



SCHOOL IS COOL..... 04

FORMATION : être à bonne école

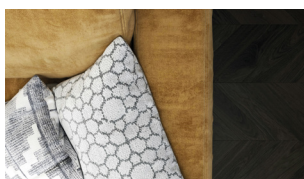
02



ÇA TAFFE !..... 18

EMPLOI : en attendant la retraite

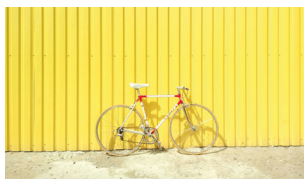
03



TOIT, TOIT MON TOIT..... 30

LOGEMENT : l'art de nidifier sans se ruiner

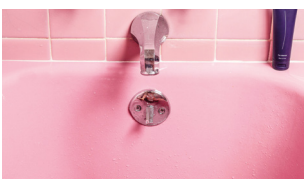
05



BOUGE DE LÀ..... 40

TRANSPORT : pour se déplacer malin et radin

06



À VOT' SANTÉ..... 50

SANTÉ : une année aux petits soins

07



BONS PLANS..... 58

CULTURE : tous les bons filons de la région

Édito

En raturant le bas-fond du web pour tenter de dénicher une citation sur la jeunesse, histoire d'attaquer cet éditto avec esprit et panache, j'ai dû me rendre à l'évidence. D'un côté, il y a celles et ceux qui philosophent sur la jeunesse (ou qui écrivent le mot « panache »), et puis de l'autre, il y a les jeunes, vous, tellement débordés par l'intensité de la vie que vous n'avez pas le *time* (notamment de chercher des citations sur vous-même, et ça se comprend).

Et c'est là que Magma fait une entrée fracassante dans votre quotidien ! Ce guide, pensé pour vous accompagner toute l'année, va vous faire gagner du temps de vie en répondant à vos préoccupations matérielles et existentielles sur les questions de formation, boulot, appart, transport, santé, culture... Et pour le reste, comme disait Samuel Ullman, « la jeunesse n'est pas un temps de vie, la jeunesse est un état d'esprit ». Ok boomer.

Sidonie Sigrist
Rédactrice en chef

GUIDE 2024-2025 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 - redaction@magmalemag.com - Graphisme/Illustrations Stéphanie Gruet (sgruet@sunmade.fr), Archibald Geffriaud (ageffriaud@sunmade.fr) Régie commerciale Directeur commercial Philippe Grimaldi (06 17 64 17 06 / pgrimaldi@sunmade.fr) Mickaël Carretier (06 12 15 66 95 / mcarretier@sunmade.fr) Distribution & partenariats partenariat@sunmade.fr. Imprimé en France par PRINT CONCEPT - ©2024 / SUNMADE - Photo Cover : Chandri Anggara / 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.



SCHOOL IS COOL

Lâchez l'affaire : vous ne pouvez pas déléguer l'intégralité de votre vie (et de vos responsabilités) à ChatGPT. Mais le chatbot, comme d'autres logiciels et votre mag préféré (on le tente), peuvent vous aider à mieux bosser, réviser, bref à vous accompagner sur cette nouvelle route académique.

01



FORMATION

Les stars académiques







Aix, Marseille, Toulon, Avignon ou Nice cumulent un taux d'ensoleillement à faire rosir les parisien-nes. Mais ces villes universitaires disposent aussi d'un large éventail de formations. Décryptage express.

< good vibes >





AIX-MARSEILLE : UNE OFFRE DE FORMATIONS COMPLÈTE

30 kilomètres les séparent mais Aix et Marseille se conjuguent souvent ensemble d'un point de vue académique. Les deux villes cumulent une offre de formations hyper large (CHU, universités, écoles d'ingénieurs et de commerce, IUT sans oublier les prépas aux grandes écoles) qui attire plus de 95 000 étudiant-es. Un vivier de futurs potes.

MARSEILLE





	2 858 heures/an
	loyer/m ² : 25€*
	27 km de piste
	7€

AIX-EN-PROVENCE

	2 021 heures/an
	loyer/m ² : 28€*
	100 km de piste
	6€

TOULON : DES CURSUS TOURNÉS VERS LA MER

Toulon attire de plus en plus d'étudiant-es (+ 15% en dix ans). Outre l'ensoleillement de compét', la localisation idyllique sur la Côte d'Azur, c'est aussi l'offre de formations qui aimante la jeunesse. L'université de Toulon a affiné des parcours tournés vers les sciences de la mer (l'école d'ingénieurs Sea Tech et le Pôle Écoles Méditerranée), avec aussi des cursus plus généralistes (sciences humaines, droit...).

	2 839 heures/an
	loyer/m ² : 21€*
	70 km de piste
	5€



⚡ AVIGNON : DEUX AXES CULTURE & AGROSCIENCES

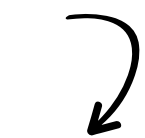
La Cité des Papes peut compter sur son décor architectural et son offre culturelle tournée vers le théâtre et les arts de la scène. Mais elle a aussi des arguments académiques : la fac dispose de deux campus, l'un tourné vers l'agrosceience, une offre élargie aussi à l'environnement et à la santé et l'autre est davantage axé vers le domaine de la culture et du patrimoine. L'école de commerce (*Kedge*) et celle d'ingénieurs (*Isara*) complète ce paysage académique.



⚡ NICE : UN LARGE ÉVENTAIL DE CURSUS

Il n'y a pas que la salade niçoise qui attire les quelques 48 000 étudiant-es. L'offre académique est complète du côté universitaire (sciences, droit, médecine, lettres, STAPS, sciences humaines et sociales...) sans compter les campus d'école de commerce (ISG, Edhec, Ipag...). Sa localisation entre mer et montagne, a de quoi séduire les amateurs de vie outdoor. Avec un bémol de taille : le coût de la vie, Nice enregistre le prix au m² le plus élevé pour un studio...

☀️	2 800 heures/an
🏠	loyer/m ² : 20€*
🚲	241 km de piste
🏠	5€



☀️	2 694 heures/an
🏠	loyer/m ² : 30€*
🚲	84 km de piste
🏠	5€

*prix m² pour un studio/T1, source Figaro Immobilier

Les métiers de la créa : une formation, mille débouchés

Le point commun entre le monde de l'édition, de la pub, celui de la com' ou du gaming ? Il y a toujours un directeur artistique (« DA » pour un minimum de street cred) qui œuvre dans l'ombre. Mais comment se former à ce métier au mille et une facettes ?



● Les B.A-bases du métier

La mission d'un-e DA est de traduire les besoins d'un-e client-e en mots, en images, en vidéo ou même en lignes de code. Concrètement, dans la presse, un-e DA développera l'identité graphique et visuelle d'un magazine, dans la com', il imaginera une campagne de pub alignée avec l'ADN d'une marque... « La direction artistique, c'est une idée qui répond à un besoin, qu'importe le domaine. Ça touche plus d'une trentaine de métiers » s'enthousiasme Yann Lacombe, directeur Campus Intuit Lab à Marseille qui forme justement à ces métiers-là.

● Deux ou trois qualités requises

Plutôt qu'une âme d'artiste, il s'agit d'avoir un esprit créatif. Yann Lacombe explicite :

« Il faut faire la différence entre arts plastiques - la réalisation pour soi - et les arts appliqués, c'est-à-dire la réalisation pour les autres ». Un-e DA doit donc être capable de mettre sa créativité au service d'un-e client-e, d'une marque ou d'un événement. Aiguiser sa curiosité et son imagination, nourrir sa culture visuelle et générale et faire preuve d'une intelligence relationnelle sont autant de qualités nécessaires pour accompagner le client comme son équipe dans la réalisation du projet.

● Se former auprès des pros

S'il n'y a pas une voie unique, mieux vaut privilégier les formations professionnalisantes. Avoir des pros reconnus en guise de profs, aiguiser ses compétences à la hauteur des exigences du milieu et se confronter, lors de stages et de l'alternance, aux réalités du métier sont autant de critères clefs pour choisir sa formation. Le directeur d'Intuit Lab abonde : « Nos étudiants, à l'issue de leur formation, ont déjà deux ans d'expérience professionnelle. Nous proposons l'alternance depuis plus de 20 ans et travaillons donc avec un réseau qualitatif d'agences et d'entreprises sur toute la France. » Ou comment nourrir un réseau solide.

● Une carrière variée, bien rémunérée

Agence de pub, institutions, maison d'édition ou de presse, web ou gaming... le terrain de jeu professionnel est aussi riche que varié. Chacun-e trouvera sa place, dans un open space, ou bien à son compte en auto-entreprise, en fonction des projets et de ses appétences créatives. Et contrairement aux idées reçues, c'est un secteur rémunérateur. Comme quoi, métier créatif peut aussi rimer avec métier lucratif !

Si vous êtes intéressé.e par les métiers du design et de la création, vous pouvez retrouver plus d'informations sur le site d'Intuit Lab.



école

intuit.lab

SCHOOL OF DESIGN
& CREATIVE STRATEGY

Directeur Artistique • Motion Designer • Brand Designer • Web Designer

BORN TO BE CREATIVE*

*ON NE NAÎT PAS CRÉATIFS, ON LE DEVIENT

JOURNÉES

7/12
2024

1/02
2025

PORTES OUVERTES

Intuit Lab, l'école de référence en Direction Artistique de post bac à bac+5, délivre un titre certifié de niveau 7, reconnu par l'État et inscrit au RNCP. Nous formons nos étudiants en 2 étapes : un bachelor en 3 ans, puis un mastère en 2 ans entièrement financé grâce à l'alternance. Le campus Intuit Lab Marseille propose une formation pour se préparer aux métiers du design graphique, du design digital et du motion design. **Postule sur : admission-marseille@ecole-intuit-lab.com**

REJOINS LES DESIGNERS DE DEMAIN.

56-58 rue de la Joliette - 13002 Marseille - 04 42 27 43 15 / 06 47 46 97 46

www.ecole-intuit-lab.com

Établissement d'enseignement supérieur privé



Perrimond & Charles Péguy : l'excellence de l'alternance

Quand deux institutions marseillaises reconnues pour l'excellence de leurs formations, Perrimond Enseignement Supérieur et Charles Péguy, unissent leurs compétences et leur savoir-faire pédagogique, ça fait des étincelles, soit trois formations en alternance, gratuites et sans frais d'inscription. Décryptage.

● Bac+3 Bachelor Responsable comptable et financier

Ce bachelor d'un an, en alternance en entreprise, permet de se former très concrètement à toutes les ficelles du métier de responsable comptable et financier : gérer et anticiper des budgets, tenir des comptes au carré, mener un audit, être une star d'Excel (et autres outils de gestion) et à terme, superviser une équipe avec tact et talent !

- **Admission** : Sur dossier, tests écrits et entretien de motivation pour les titulaires d'un Bac +2 ou d'un titre équivalent (120 ECTS).
- **Durée** : 1 an en alternance

● Bac+5 Management développement commercial, parcours marketing digital

Deux ans pour devenir digital marketing manager (avé l'accent *please* !). Un métier entre vision stratégique de l'entreprise et mise en œuvre à travers une stratégie numérique - déploiement de la visibilité en ligne, du référencement à la stratégie sur les différents réseaux sociaux -. Une formation pour les esprits « *couteau suisse* » qui aiment l'opérationnel comme la réflexion stratégique.

- **Admission** : sur dossier, tests écrits et entretien de motivation pour les titulaires d'un Bac +3 ou d'un titre équivalent (180 ECTS).
- **Durée** : 2 ans en alternance

● Bac+5 Management développement commercial, parcours événementiel

Une formation en alternance, sur deux ans, pour devenir manager de projets événementiels, c'est-à-dire apprendre à penser, organiser et coordonner des événements (festifs, institutionnels, culturels, sportifs...) comme des actions de communication stratégique. Le manager, point névralgique entre le client et les prestataires, fournisseurs et artistes, devra aiguïser son sens relationnel comme organisationnel.

- **Admission** : Sur dossier, tests écrits et entretien de motivation pour les titulaires d'un Bac +3 ou d'un titre équivalent (180 ECTS)
- **Durée** : 2 ans en alternance



Plus d'infos sur les formations :



charlespeguymarseille.com



PERRIMOND
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
DEPUIS 1938



perrimond.eu



Être étudiante à Avignon Université

C'EST
ME SENTIR **UNIQUE**

GRÂCE À
L'ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ !

BONJOUR





4 logiciels pour mieux bosser

Désolé : la technologie ne sauvera ni le monde ni votre semestre. En revanche, certains logiciels permettent de gagner un temps fou pour organiser ses notes ou sa bibliographie. 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 notre 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 textes, ce qui ouvre le champ des possibles : copier / coller, recherche par mots-clés, 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 en herbe : Canva (décliné aussi en appli) permet aussi d'éditer ses contenus pour les réseaux sociaux.

POUR ALLER
PLUS LOIN



Une vidéo très concrète sur les méthodes efficaces (et prouvées scientifiquement) pour apprendre & étudier par @ScienceEtonnante



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*.



Étudier (sans tricher) avec ChatGPT

L'idée est de se servir de l'IA comme une aide à la compréhension, à l'édition, et aux révisions, non pas comme un outil de production. Voici quelques pistes pour un bon usage du chatbot.



● L'art de poser les bonnes questions (« prompts »)

ChatGPT est plus puissant et précis qu'un simple moteur de recherche classique. L'idée est de savoir bien le cuisiner pour obtenir des réponses pertinentes. Pas question donc de lui poser des questions généralistes (ex : « Dis-moi tout sur la Révolution française »), mais d'affiner sa requête (ex : « Peux-tu résumer les causes et les conséquences de la Révolution française en quelques paragraphes ? »). Il est aussi utile de préciser le contexte pour une réponse encore plus ciblée (ex : « Je suis étudiante en deuxième année d'histoire et je dois réviser la période médiévale. Quels sont les sujets clés que je devrais couvrir ? »). N'hésitez pas à demander des précisions sur un point ou un concept mal compris (ex : « Peux-tu expliquer la différence entre le féodalisme et le manorialisme ? »).

● Un super outil de révisions

Maintenant que vous avez compris le principe d'un bon prompt, ChatGPT peut devenir votre meilleur pote de révisions. Demandez-lui des résumés d'articles scientifiques, de chapitres ou d'expliquer des concepts complexes, de vous donner des exercices pour tester vos connaissances (« donne-moi des exemples de sujets de partiel de 2^e année d'histoire contemporaine ? »), un plan de révisions réaliste pour garder le cap des exams... Et à défaut de lui demander de rédiger votre mémoire (c'est grosso modo du plagiat pour la plupart des établissements), faites-lui plutôt corriger votre texte ou ajuster votre mise en page aux normes académiques (ex : « Peux-tu vérifier l'orthographe et la grammaire de mon essai et harmoniser la mise en page ? ») Et histoire de dormir moins idiot-e, il vous explique ses corrections.

UN DIPLÔME RENOMMÉ EN MANAGEMENT,

MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX.

Choisir l'IAE Aix, c'est faire le choix d'une formation en management responsable de haut niveau et abordable, sans compromis sur l'excellence.

amU Aix
Marseille
Université

IAE
AIX Graduate
School
of Management

 EQUIS
ACCREDITED

Périples jeunes

Que ce soit pour étudier, travailler ou juste barouder, il existe des programmes (et des fonds) pour cumuler les expériences, les anecdotes et peaufiner son french accent. Voici quatre pistes pour prendre le large, un semestre, une année ou plus.



● ÉTUDIER AVEC ERASMUS +

Les étudiant-es en deuxième année d'études, les apprenti-es et les jeunes actifs peuvent **postuler pour un stage ou des études pour une durée de 3 à 12 mois**.

Question budget : l'allocation Erasmus+ peut être cumulable avec une bourse française et l'aide à la mobilité internationale. Il existe des financements complémentaires (région et municipalité) et des coups de pouce pour les étudiant-es en situation de handicap.

● S'ENGAGER AVEC LE CES (EX- SVE)



Les citoyen-nés de l'UE, entre 18 à 30 ans, peuvent s'engager dans l'un des pays *Erasmus +* pour une mission de volontariat, un stage ou un emploi dans le domaine de la solidarité. Les frais de voyage, d'hébergement, de restauration, de complémentaire santé sont compris, avec en prime, une indemnité journalière dont la somme varie en fonction du pays d'accueil. Mais attention : les démarches sont longues, mieux vaut bien anticiper.

● TRAVAILLER AVEC LE V.I.E



Destiné aux 18-28 ans, le Volontariat International en Entreprise permet de travailler à l'étranger dans une entreprise française pour un contrat de 6 à 24 mois. Question thunes, une indemnité fixe minimum est versée (772,87 €) et une indemnité géographique, variable selon le pays de la mission. 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, promis, c'est important). Mais la concurrence est rude : il faut bosser son dossier comme son CV !

● VOYAGER AVEC LE P.V.T

Le Permis Vacances-Travail (P.V.T) est un ensemble d'accords internationaux pour permettre aux - de 30 ans (ou 35 ans pour le Canada) de voyager, tout en ayant le droit de travailler sur place pour financer leur séjour. Le (*big*) hic ? Certains pays demandent aux voyageurs d'avoir un peu (beaucoup) de trésorerie (entre 2 000 à 3 000 €).



[DNMADE]

DIPLOME NATIONAL DES METIERS 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

 CCI VAR

ÇA TAFFE

Bienvenue dans l'arène !
À vous les boulots alimentaires,
d'abord, puis les premiers pas
dans votre secteur de cœur.
Chaque expérience vous permettra
d'aiguiser vos aspirations (et vos
dents) et d'affiner vos plans
de carrière. Voici donc des pistes
pour cumuler vos points retraite,
dans la joie et l'allégresse.

02



EMPLOI

@Uspulash - Daria Nepriakhina

Assurer sa carrière, assurer ses arrières



Pour celles et ceux qui ont une crise de vocation, s'orienter vers un domaine qui recrute peut être un bon coup de boost. On fait le point sur les secteurs porteurs grâce au rapport Métiers 2030 du ministère du Travail. Avec les pistes de formation pour y parvenir.



1 LES MÉTIERS DU SOIN & DE L'AIDE À LA PERSONNE



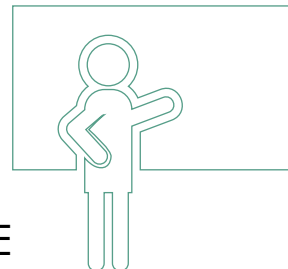
C'est un secteur hyper large : on manquera, par exemple, d'ambulancier-es, d'infirmier-es et d'aides-soignantes, de garde d'enfants, d'assistant-es maternel-les, d'ATSEM, d'auxiliaires de puériculture. Et pour cause, ces métiers ne sont pas les plus rémunérateurs, mais les voix sont de plus en plus nombreuses pour exiger une revalorisation salariale. Grève générale !

Formation : DE (Diplôme d'État) d'infirmier-e sur 3 ans avec la possibilité de se spécialiser en cours de carrière ; DE d'auxiliaire de puériculture (1 an) CAP accompagnant éducatif petite enfance (2 ans)

Salaires : à partir de 2 000 € brut pour les infirmier-es, 1 700 € brut pour les auxiliaires de puériculture...

#contact

2 LE SECTEUR DE L'ENSEIGNEMENT



Cette année encore, 3 185 postes n'ont pas été pourvus à l'issue des concours de 2024. Une « crise de vocation » multifactorielle que le gouvernement tente d'inverser avec une réforme de la formation des enseignants, prévue pour la rentrée 2025 (mais contestée par les syndicats).

Formation : Bac +5 (concours dès Bac +3 à partir de 2025, suivi d'un Master)

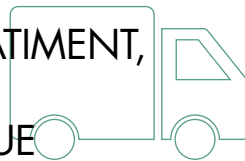
Salaires : dès 2025, la réforme prévoit le statut d'élève fonctionnaire aux lauréats du concours. Concrètement : rémunération de 1 400 € net en Master 1, 1 800 € en Master 2, puis à partir de 1 944 € par mois pour les professeurs certifiés (Capes, Capeps, Capet ou CAPLP).

#pédagogie



GOOD VIBES

3 LES MÉTIERS DU BÂTIMENT, DES TRANSPORTS & DE LA LOGISTIQUE



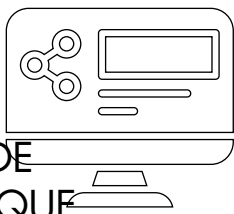
120 000 créations de postes sont envisagées dans les métiers du bâtiment (dont la moitié de cadres) d'ici 2030. Cadres, technicien-nes, agent-es de maîtrise et conducteur-rices d'engin seront davantage recherché-es que les ouvrier-es du gros œuvre et des travaux publics.

Formation : CAP conducteur d'engins de travaux publics et carrières (2 ans).

Salaire : à partir de 2 100 € brut par mois pour un conducteur d'engin.

#conduite

4 LE SECTEUR DE L'INFORMATIQUE



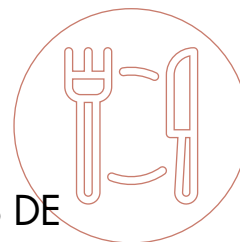
D'ici 2030, 115 000 postes d'ingénieur-es de l'informatique seront créés. Avec une variété de spécialisations comme autant de métiers différents : ingénieur réseaux, ingénieur système, ingénieur internet et multimédia, ingénieur développement logiciels...

Formation : Bac +5 (école d'ingénieurs avec spécialisation informatique)

Salaire : à partir de 3 000 € brut par mois

#geek

5 LES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE & DE LA RESTAURATION



Plus de 200 000 postes dans le secteur de la restauration sont encore non pourvus, 300 000 en saison. Conditions de travail difficiles et faibles rémunérations expliquent ce désaveu. Depuis fin 2021, la rémunération minimum est désormais supérieure à 5 % du SMIC. Un début ?

Formation : BTS management en hôtellerie-restauration pour devenir maître-esse d'hôtel, option management d'unité de restauration (2 ans)

Salaire : à partir du SMIC jusqu'à 1900 € brut par mois

#service

POUR ALLER
@GLOIN

Rendez-vous sur le site de l'Onisep, mine d'informations sur les métiers, les formations... Votre conseiller d'orientation dispo nuit et jour en somme.



Paye ton bulletin !

Si les fiches de paie ont été simplifiées en 2017, ce n'est pas non plus limpide. Voici quelques explications pour donner du sens à cette lecture mensuelle (et accessoirement vérifier qu'on ne vous la fait pas à l'envers).



Outre l'intitulé de votre poste (conducteur, rédacteur...), votre **classification** – votre place dans l'entreprise – doit être mentionnée. Elle dépend de la **qualification** de votre boulot – ouvrier, employé, cadre... – et d'un niveau et/ou d'un **coefficient** qui dépend lui-même de votre convention collective, de votre niveau de diplôme... (Respirez,

ça va bien se passer). Ne négligez pas ce coefficient : il détermine le mode calcul de la prime d'ancienneté comme le salaire minimum annuel. **La convention collective** regroupe les garanties collectives de la branche : votre salaire doit donc être au moins égal **au salaire minimum** prévu par ce texte.

1

2

EMPLOI

LE SALAIRE DE BASE, c'est hors primes et heures sup : il sert de base de calcul pour les cotisations sociales. Le **salaire brut** inclut votre rémunération totale (avec heures sup, primes...) avant les différentes retenues sociales et fiscales. Petit effet waouh garanti !

LE MONTANT NET SOCIAL (MNS) est une nouvelle ligne sur le bulletin : c'est le revenu net après déduction de l'ensemble des prélèvements sociaux obligatoires. Il vous permettra de savoir si vous êtes éligible à certaines prestations sociales (prime d'activité, RSA, logement...).

4

3

LES COTISATIONS ET CONTRIBUTIONS sociales, c'est ce que vous et votre employeur versez aux caisses de retraite, chômage, accident du travail, sécu... C'est votre « épargne pépin » : vous pourrez en bénéficier, sous forme de prestations sociales, plus tard (si vous avez un enfant, une maladie, une période de chômage ...).

BULLETIN DE SALAIRE

Période : Janvier 2024

Emploi : employé
Statut professionnel : employé
Niveau : 2A
Entrée : 01/01/2024
Ancienneté : 1 mois

Monsieur Laurent Gina
112 rue Perdue
13005 Marseille

Éléments de paie	Base	Taux	À déduire	À payer	Charges patronales		
Salaire de base	151.67	17.1425		2 600.00			
Salaire brut				2 600.00			
Santé							
Sécurité Sociale - Mal. Mat. Inval. Décès					2 600.00	7.000	182.00
Complémentaire - Santé					2 600.00	1.990	51.74
Accidents du travail & Mal. professionnelles					2 600.00	8.550	222.30
Retraite					2 600.00	2.020	52.52
S.S. plafonnée	2 600.00	6.900	179.40		2 600.00	6.010	156.26
S.S. déplafonnée	2 400.00	0.400	10.40		2 600.00	3.450	89.70
Complémentaire Tranche 1	2 600.00	4.010	104.26		2 600.00	4.250	110.50
Famille					2 600.00	1.640	42.80
Assurance chômage					2 600.00		
Autres contributions dues par l'employeur					2 600.00		
CSG déduct. de l'impôt sur le revenu	2 554.50	6.800	173.71				
CSG/CRDS non déduct. de l'impôt sur le revenu	2 554.50	2.900	74.88				
Exonérations de cotisations employeur							-120.90
Total des cotisations et contributions			541.85				786.92
Montant net social	2 058.15						
Net à payer avant impôt sur le revenu (dont évolution de la rémunération liée à la suppression des cotisations chômage et maladie)					2 058.15		
Impôt sur le revenu prélevé à la source - PAS	2 132.23	-4.1000	87.42				
Taux non personnalisé							
Impôt sur le revenu : cumul PAS annuel	87.42						
Net payé					1 970.73		

5

LE NET FISCAL IMPOSABLE est le montant pris en compte pour le calcul de votre taux d'imposition. Vérifiez que votre taux d'imposition sur votre fiche de paie est le même que celui fourni par l'administration fiscale.

kangou**rou** kids

La garde d'enfants avec Kangourou Kids

C'est dans la poche !

Kangourou Kids
RECRUTE !



kangouroukids.fr

- Aix-en-Provence • Aubagne • Hyères • Marseille
- Martigues • Nice • Toulon

Alternance : pour qui, pourquoi ?

L'alternance, c'est deux types de contrats (apprentissage ou professionnalisation) pour une même ambition : une formation pro en parallèle d'une base théorique, avec à la clef, une certaine autonomie financière.



● LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

Les apprenti-es de 16 à 29 ans se forment pour obtenir un diplôme d'État dans le secondaire ou supérieur (CAP, BTS, Bac pro, DUT, Licence, Master...) en parallèle d'un CDD 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 et du niveau d'études ou salaire minimum conventionnel, s'il est plus favorable.

Aides parallèles : L'apprenti-e a droit à une prise en charge des frais de transport (domicile-travail). Il existe par ailleurs une aide d'État (à hauteur de 500 €) pour participer au financement du permis de conduire et une aide au logement pour certain-es (mobili-jeune).



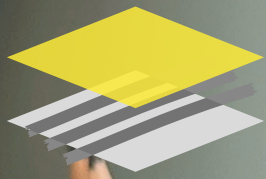
● COMMENT TROUVER UNE ALTERNANCE ?

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 France Travail... Et guettez les dates de salons Apprentissage, alternance et métiers !

● LE CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION

Les alternant-es de 16 à 25 ans (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) sont formé-es concrètement à un métier, au plus près des exigences des recruteurs (qui sont aussi les formateurs) pour un contrat allant de 6 à 12 mois (ou plus selon 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.



**CFA DU BÂTIMENT
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR**

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

Retrouvez l'ensemble de nos formations

maçon | plaquiste | électricien | plombier | chauffagiste
froid et climatisation | énergies renouvelables | peintre | carreleur
menuisier | ébéniste | métallier | ferronnier d'art



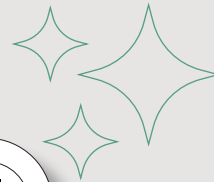
+ d'informations sur cfadubatiment.fr 

Arles | Avignon | Marseille | Aix-en-Provence | Toulon | Antibes

Comment crever l'écran sur LinkedIn ?



Pour se faire remarquer sur le réseau des pros (et accessoirement trouver un boulot), il n'y a qu'un mot : SEO ! Voici quelques règles de base pour booster sa visibilité.



● 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, bref un cliché qui inspire confiance (et sympathie). Avant de charger votre image, nommez-la avec votre nom et les mots-clés importants de votre secteur.

● LA PRÉSENTATION

La rubrique "Infos" est l'élément que le recruteur va consulter. Seules les trois premières lignes s'affichent directement sans avoir à cliquer sur « voir plus ». Ces premiers lignes doivent être précises et pertinentes, ponctuées des bons mots-clés. Allez donc *stalker* les profils de vos concurrent-es pour vous inspirer !

● LE PARTAGE DE CONTENU

Pour développer et entretenir votre réseau (et cajoler le sacro-saint SEO) il s'agit de poster du contenu relatif à votre secteur d'activité (articles, vidéos, infographies, réflexions...) mais aussi de commenter et *liker* les posts des personnes de votre réseau. Pour booster votre visibilité au sein d'une communauté, vous pouvez aussi rejoindre un groupe.

● LES MOTS-CLÉS

À ce stade, vous l'aurez compris : il est indispensable de dresser une liste habile de mots-clés propres à votre secteur, à distiller tout au long de votre profil : dans le titre, le résumé (rubrique "infos"), dans les descriptions de vos expériences pros, dans l'URL de votre profil public... Mais comment les trouver, ces fichus mots-clés ? En visitant les profils des personnes occupant un poste que vous convoitez, les offres auxquelles vous souhaitez postuler, bref en faisant une veille fine de votre secteur.



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**





Entretien : savoir se vendre

Pas besoin d'avoir cumulé les heures en CDD pour faire valoir ses expériences en entretien. Le tout est de savoir mettre en valeur ce que vous avez appris lors d'une garde d'enfant, d'un grand voyage ou d'une expérience d'équipier dans un illustre restaurant américain.



● VALORISER VOS JOBS ÉTUDIANTS

Toute expérience est bonne à être mentionnée en entretien, tant que vous parvenez à en déduire des compétences acquises et utiles pour le poste convoité.

EXEMPLES :

LA GARDE D'ENFANTS

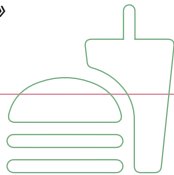
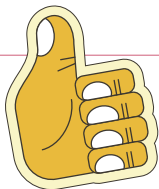
« Ces gardes d'enfants m'ont responsabilisé-e et ont aiguisé ma patience à toute épreuve et éprouvé une créativité tout terrain. »

LES COURS PARTICULIERS

« Cette expérience m'a permis d'adapter ma démarche pédagogique aux différents niveaux des élèves et de les accompagner vers une réalisation autonome des exercices. »

LE BOULOT D'ÉQUIPIER DANS UN FAST FOOD

« Ce travail polyvalent m'a appris à maîtriser et respecter chacune des tâches de la chaîne de production - de la préparation en cuisine à la propreté de la salle ou des toilettes, et de parfaire ma relation client-es en caisse. »



● METTRE EN VALEUR SES LOISIRS

Donnez à voir ce qui vous anime permet au recruteur d'avoir une petite idée de votre personnalité et peut-être d'avoir un point d'accroche avec vous. Ne parlez pas de votre passion pour la musique ou le sport en général mais précisez la discipline que vous pratiquez (ou suivez de près), les groupes ou le style musique que vous adorez, les types de voyage que vous aimez entreprendre.

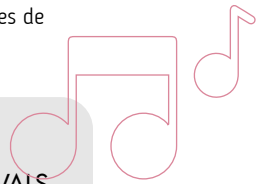
EXEMPLES :

VOUS ÉCUMEZ TOUS LES FESTIVALS DE ROCK INDÉPENDANT

« Je suis un as de l'organisation : je sais faire preuve d'anticipation (pour l'achat des billets de concert et de train, la location d'appart) et j'adore gérer les groupes (d'ami-es) ! »

JE FAIS DU TRAIL ET DE L'ESCALADE OUTDOOR

« J'ai appris à préparer mes sorties en analysant les cartes et la météo, à appréhender les risques multifactoriels (relief et météo) et à m'adapter en fonction. En escalade, je mets un point d'honneur à respecter et faire respecter les règles de sécurité. J'ai aussi appris à faire confiance au binôme qui m'assure. »



DEVENIR ENSEIGNANT(E)

Et s'engager dans un métier éthique & stable

> POUR FAIRE DES REMPLACEMENTS

en école, au collège, au lycée
dans les départements 13, 04, 05, 84

ou

> EN MASTER MEEF (diplôme d'état)

à l'ISFEC Saint-Cassien
pour apprendre votre futur métier
et préparer les concours
Alternance possible



Vous pouvez postuler avec une licence

Toutes les infos & démarches sur ec-aixmarseille.fr/saar



TOIT TOIT MON TOIT

C'est peut-être minuscule mais c'est votre minuscule nid douillet. On vous aide pour les questions matérielles : comment réduire le budget loyer, le meubler sans se surendetter ou encore réussir le casting de sa moitié de bail.



03

Se meubler sans moula

Nouvel appart ou nouvelle coloc et pas l'ombre d'un meuble à l'horizon ? Plus le temps de niaiser : voici des pistes concrètes pour vous meubler sans vous 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

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 plus qu'attractifs. Par ici la carte des ressourceries et recycleries de la région : ressourceriespaca.fr.

3 EMMAÜS

Un peu partout, des espaces de vente, des magasins solidaires, proposent des meubles à moindre coût. Si Marseille compte plusieurs adresses, ce n'est pas la seule ville de la région à être dotée de sa boutique Emmaüs. Si vous cherchez des perles vintage, n'hésitez pas à répéter les visites et à vous y rendre à l'ouverture. Rendez-vous sur emmaus-france.org pour trouver l'adresse la plus proche de chez vous.

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 OÙ

Derrière le hashtag *Ikeahack* sur Insta ou Tik Tok, il y a mille astuces pour pimper son étagère billy et autres meubles suédois comme faire des DIY pour une déco 100 % perso.





Une année haut débit

Entre son service de réparation mobile, son offre de matos reconditionné, son abonnement internet à prix réduit, sa connexion 5G et la disponibilité de ses conseillers IRL, Orange annonce la couleur !

■ Un téléphone réparé ou reconditionné



Votre batterie est à plat ? Votre écran est fissuré à force de subir l'attraction de la gravité ? Le son est altéré depuis l'immersion inopinée de votre téléphone dans la piscine ? Au lieu de craquer votre budget pour un smartphone flamboyant neuf, deux options s'offrent à vous : la réparation ou l'achat d'occasion. Toutes les boutiques proposent ce service, avec devis pour tous types de réparations qui sont garanties un an. **Le reconditionné, c'est au moins 30 % moins cher qu'un achat neuf** et c'est la garantie d'un téléphone vérifié par un pro : batterie, écran, connectique, micro sont méticuleusement vérifiés et les accessoires (écouteurs et chargeur) sont changés.

■ Un abo internet à prix réduit



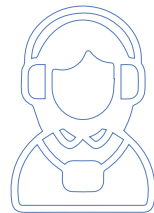
Vos parents ou grands-parents ont déjà un abonnement Orange ? **Vous pouvez bénéficier d'une « seconde ligne » avec une réduction de 9 € par mois.** Le matos est livré chez vous et vous pouvez même couper le cordon en étant le destinataire des factures. Grand seigneur !

■ Des connexions à vitesse grand G



Finie la série qui se fige au cœur d'une intrigue ou la visio en pleine présentation. Orange sort l'artillerie lourde avec ses offres 5G Home. Concrètement, c'est une connexion jusqu'à 1 Gbit / seconde avec le Wifi 6 et le réseau 5G. Le gros plus ? **Aucune installation n'est requise** : il suffit de brancher la Flybox (fournie par Orange) pour connecter tous ses appareils en Wifi ou filaire.

■ Des conseillers formés en chair et en os



Un doute sur l'offre mobile ou internet à choisir ? Des questions sur votre consommation ? Rendez-vous dans l'une des nombreuses boutiques Orange pour obtenir la meilleure offre personnalisée auprès d'un **conseiller formé à vos besoins.** Plus pertinent qu'un bot borné !

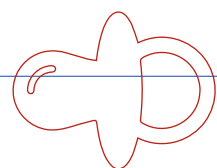


Si vous êtes intéressé-e par tous ces bons plans, prenez rendez-vous auprès des boutiques Orange avant d'y aller ou surfez sur **boutique.orange.fr**



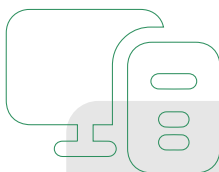
Bye-bail le loyer trop cher !

*La vie est une chienne
et il faut parfois (tous les mois)
payer un loyer hors de prix
pour vivre sous un toit (relativement) décent.
Voici des pistes pour réduire
la part loyer de votre budget.*



● COLOC INTERGÉNÉRATIONNELLE

Vivre avec un-e sénior-e et lui donner éventuellement un coup de main pour certaines tâches quotidiennes en échange d'une chambre ou d'un studio à loyer mini, c'est un plan à envisager très sérieusement. Pour trouver un logement intergénérationnel et solidaire, rendez-vous sur **Cohabilis**.



Simulez les prestations sociales auxquelles vous avez droit sur le site **1 jeune 1 solution**.
www.1jeune1solution.gouv.fr

● COUCOU LA CAF

Il y a trois aides au logement de l'État : l'**APL** (Aide Personnalisée au Logement), l'**ALS** (Allocation de Logement Sociale) pour celles et ceux qui vivent dans un logement non conventionné et enfin l'**ALF** (Allocation de Logement Familiale) pour les étudiant-es ayant notamment une personne à charge. *Checkez les conditions en ligne !*
www.caf.fr



● HELLO LA GARANTIE D'ACTION LOGEMENT

Action Logement cofinance des loyers aux alternant-es et apprenti-es de moins de 30 ans avec mobili-jeune, une aide de 10 à 100 €, cumulable avec celle de la CAF

At last : sur dossierfacile.gouv.fr, vous pouvez constituer un dossier numérique conforme, sécurisé et facile à transmettre au bailleur. Histoire de ne pas squatter la photocopieuse pour réimprimer un dossier à chaque visite.

mobilijeune.actionlogement.fr



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

Le quiz des candidat·es à la colocation

Avant d'ouvrir votre appart et de vous engager les yeux fermés, il s'agit de s'assurer que votre moitié (de bail) soit compatible avec un partage de loyer, de frigo et de lunette de WC.



● VOTRE MANTRA AMICAL :

- A - L'exclusivité : ma mère, 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) ●

● ET NIVEAU SANTÉ FINANCIÈRE, VOUS EN ÊTES OÙ ?

- A - Toujours prêt grâce à mes prélèvements automatiques ■
- B - Pas au top mais aucun impayé 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 VOS CRITÈRES, 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, C'EST :

- A - Mes crottes de nez, j'aime leur petit goût salé ●
- 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 ● : Soyez potes mais évitez peut-être la cohabitation

Un max de ■ : Feu (vert) ! Vos potes l'aiment déjà !

Un max de ▲ : Courage, fuyez (et verrouillez la porte) !

LE GRAND THÉÂTRE
Aix-en-Provence

LE JEU DE PAUME
Aix-en-Provence

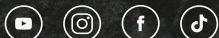
LE GYMNASÉ
HORS LES MURS
Marseille

LES BERNARDINES
Marseille

MAJEURE & Les THÉÂTRES. CULTIVÉE

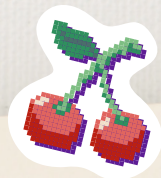
AVEC LA CARTE 18-30,
POUR 15€ PAR SAISON,
CHAQUE SÉANCE
VOUS COÛTE 10€.

Photo - Marina Germain.



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





Déménagement : ça fait un bail !

Avant d'aller gratter des cartons à l'épicerie du coin et de harceler vos potes pour descendre votre clic clac, pensez d'abord à poser votre préavis et à résilier vos contrats. Par ici le rétroplanning easy en cinq points.

LE PRÉAVIS

Location meublée : un mois avant / Location non meublée : trois mois. Certaines villes dites en zone tendue bénéficient d'un délai de préavis réduit à un mois pour les meublés ou non. Renseignez-vous.

RÉSILIATION DES CONTRATS 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 24h avant le grand départ.

TRANSFERT / RÉSILIATION INTERNET

Il est possible d'obtenir un simple transfert de ligne. Simple, basique. Pour résilier sa ligne et en ouvrir une nouvelle ailleurs, il faut renvoyer la box, avec tous les accessoires reçus (câbles, télécommande...) et parfois payer des frais de résiliation. Moins cool.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Sur le site service-public.fr, vous pouvez informer de votre changement d'adresse la sécu, certains fournisseurs d'énergie, France Travail, les impôts... Mais il restera la CAF, votre employeur, votre banque... Pour temporiser, vous pouvez faire suivre votre courrier sur le site de La Poste (pour 6 à 12 mois moyennant 8 €/mois). Mais si vous zappez d'informer les expéditeurs de votre nouvelle adresse, à l'issue du contrat, c'est retour à l'expéditeur !

RÉCUPÉRER VOTRE CAUTION

Évitez la teuf de dépendaison de crémaillère. Privilégiez les petites réparations et le grand ménage. Pour info, 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 blancs qu'à l'arrivée, moins que le parquet soit calciné.



DES AIDES POUR VOTRE PROCHAIN BAIL

Pour votre prochain appart, rendez-vous sur le site de MobiVille pour faire le point sur les aides auxquelles vous êtes éligible pour booster votre dossier et obtenir des coups de pouces financiers pour votre location (garantie visale, avance loca-pass, bail mobilité...)

MANGER BOIRE TCHATCHER

OUVERT 7/7 | DE 9H À MINUIT
SERVICE CONTINU
LESGRANDESHALLES.COM



© 2024 - WWW.SUNMADE.FR - PHOTO DR: CHRISTINE CRISCUOLO



LE CANON DU VIEUX-PORT



BOUGIE DE LA

Entre les offres de transports en commun, 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).



04

TRANSPORT



Feu vert pour les mobilités douces !

Se déplacer en voiture ou en scooter n'est pas la solution la plus vertueuse d'un point de vue environnemental. Parfois, c'est même plus cher et pas franchement plus rapide. La preuve par deux trajets, grâce aux chiffres de l'Ademe.



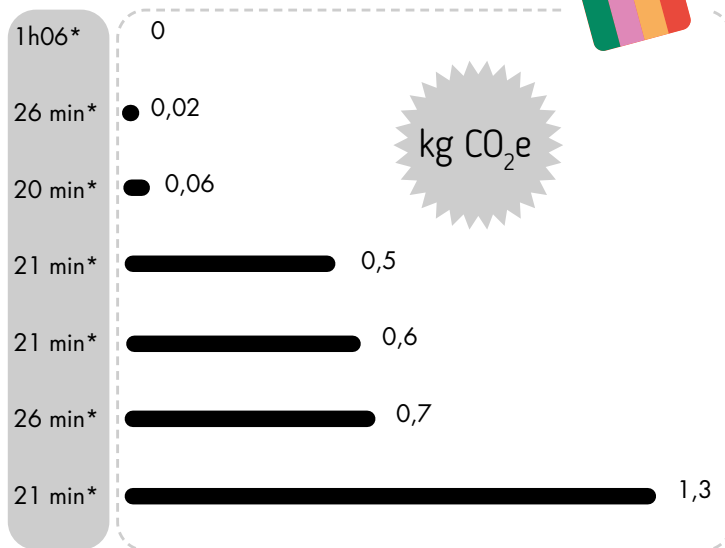
GARE SAINT-CHARLES

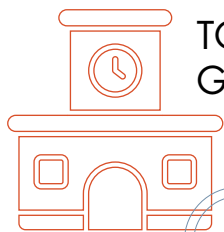


PLAGE DU DAVID

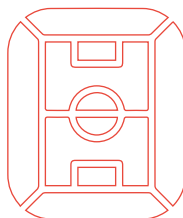


	À PIED Coût : gratuit
	MÉTRO Coût : 1,70 €
	VÉLO/TROT. Coût : entre 4 & 7 €
	SCOOTER Coût : 2,37 €**
	VOITURE ÉLEC. Coût : nc
	BUS Coût : 1,70 €
	VOITURE Coût : 3,63 €**





TOULON :
GARE



STADE
MAYOL

	À PIED Coût : gratuit
	BUS Coût 1,40 €
	VÉLO/TROT. Coût : nc
	SCOOTER Coût : 0,59 €**
	VOITURE ÉLEC. Coût : nc
	VOITURE Coût : 1,15 €**

20 min

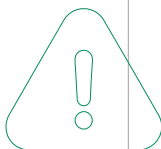
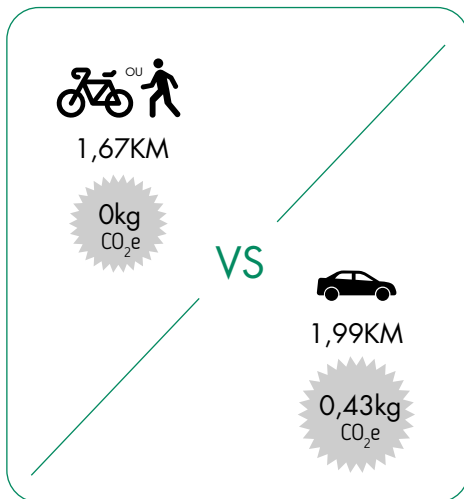
13 min

7 min

8 min

8 min

8 min



Ces temps de trajets ne tiennent pas compte du temps pour se garer. On parle de vraies places de stationnement, pas de la « place marseillaise » à cheval sur un trottoir et un passage piéton. Le coût de stationnement n'est pas intégrée non plus dans ces estimations.



* itinéraire calculé avec Google maps
 ** coût calculé avec le barème kilométrique fiscal de 2024 d'une voiture citadine et d'un scooter moyen

Vélo : les aides tout terrain

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



● HELLO LE BONUS VÉLO

Grand seigneur, l'État a prolongé cette aide jusqu'en 2027. Elle permet de subventionner l'achat d'un vélo, neuf ou d'occasion, traditionnel ou électrique, en fonction des ressources, enfin du revenu fiscal de référence par part. Vous ne pourrez bénéficier de cette aide qu'une seule fois donc choisissez bien votre bécane ! La demande se fait en ligne, dans les six mois de l'acquisition du vélo. Voici, en un coup d'œil, ce à quoi vous pouvez prétendre.

Type de vélo	Aide max	
	Revenu < ou = 7 100 €/an	Revenu < ou = 15 400 €/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** (plafonné à 3 000 €). Et c'est cumulable avec le bonus vélo ! www.economie.gouv.fr



● QUID DES AIDES LOCALES ?

Certaines villes de la région ont développé leurs propres aides, à l'instar de la métropole de Toulon (jusqu'à 250 €). Ça vaut le coup de creuser le dossier local sur le site de votre municipalité ou de vous rendre sur le site « mesaidesevelo.fr » qui donne un aperçu de ce à quoi vous êtes éligible, nationalement ou localement. <https://mesaidesevelo.fr>



ABO JEUNES
- 26 ans

LIBÈRE
TA MOBILITÉ

SANS ÉCRASER
TON BUDGET

seulement
14,50€ /mois
BUS + BATEAUX-BUS

voyages illimités

+ de 3 mois**
d'économies

*hors frais de droit d'accès

**par rapport à 12 abonnements « 30 jours jeunes » achetés séparément

reseau**mistral**

MÉTROPOLE
★ TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

reseau Mistral.com

Vélo : cartographie des réparations

La vie en biclou c'est se risquer à crever (un pneu), à user ses freins ou à dérailler. Par ici la sélection d'adresses pour faire réparer son deux roues (ou apprendre à le bichonner).

Aix-en-Provence

ADAVA PAYS D'AIX
adava.fr
Pour les adhérent-es (10 € le tarif étudiant) l'asso Adava propose des ateliers d'entretien et de réparations, avec mise à disposition d'outils et pièces d'occasion et conseils des animateurs.

Marseille

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

VÉLO SAPIENS
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 ?

VÉLOCÈNE
3 Rue Pierre Roche, 4^e
Installé à la Base – le tiers-lieu engagé –, Vélocène vous accueille mardi et jeudi à partir de 16h, ou sur rendez-vous, pour des réparations maison.


Toulon

VÉLO AZUR
37 Rue Goudard, 5^e
C'est le répar'acteur, incollable sur l'histoire du vélo et les belles balades à faire dans la région.

ROULE
roulecycles.fr
Une réparation à domicile, avec un devis tout compris (pas de mauvaise surprise).

POUR ALLER LOIN

Le Parisien a réalisé une grande série vidéos sur la « vélorution » sous toutes ses formes pour en apprendre un rayon (vous l'avez ?) sur votre bécane.
www.leparisien.fr/biclou/





**LE SERVICE
incontournable pour
TOUS VOS TRAJETS !**



 lametropolemobilite.fr

 **Télécharger l'application**



Commentaire....





L'art de rouler des mécaniques

Arrêtez un peu de faire votre perso avec votre petite auto et vos petits trajets en solo ! Par ici les pistes pour réduire votre découvert, à la fois bancaire et carbone.



● LOUEZ VOTRE FIDÈLE DESTRIER !

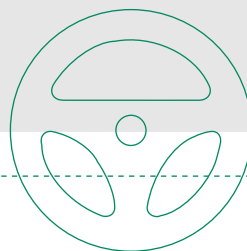
Au lieu de laisser votre véhicule prendre la poussière (et perdre de la valeur), pourquoi ne pas le louer les jours où vous n'en avez pas l'usage ? En passant par l'une des plateformes de location entre particuliers (par exemple *Getaround*), vous pourrez choisir l'option *connect* et la mettre en location « libre service ». Vous avez toujours la main sur le planning de location mais pas besoin de rencontrer le ou la locataire : la voiture se déverrouille après état des lieux numérique, grâce à un boîtier, un dispositif qui permet aussi d'enregistrer les kilomètres parcourus et le niveau d'essence. Mais cela a un coût : 25 € / mois. Sinon, il vous reste l'option location à l'ancienne, avec état des lieux d'entrée en personne.

● PAR ICI LES AIDES AU PERMIS B !

Passer le permis B signifie, grosso modo, de vous délester de 1 800 € - prix moyen en comptant les heures sup, en sus du forfait de 20h -. Pas vraiment donné. Mais il existe des aides comme le prêt à taux zéro pour les 15-25 ans (jusqu'à 1 200 €) pour des mensualités à 30 € par mois. Pour les apprentis, il existe une enveloppe forfaitaire de 500 €. *France Travail* peut financer, à hauteur de 1 200 €, certains dossiers de demandeurs d'emploi pour prendre le volant.



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



● PRENEZ-VOUS POUR TAXI DRIVER !

En moyenne, le taux d'occupation d'une voiture oscille entre 1 et 1,5 personne par véhicule en France. Autant dire qu'on n'est pas les pros de l'optimisation. Si vous réalisez des trajets réguliers (maison - campus par exemple) ou plus exceptionnels mais plus longs, n'hésitez pas à les inscrire sur un site de covoiturage. D'une, cela vous permet de collectiviser les frais de déplacement. De deux, vous pourriez même rencontrer les copilotes de votre vie. Ou juste des gens random pour des anecdotes sans intérêt mais à moindre frais, faut pas s'emballer non plus.

Studyrama

vous propose

Édition
2024

Les salons d'orientation dans votre région

Sam. 21 septembre

AVIGNON

Salon des **Études Supérieures**

Sam. 5 octobre

MARSEILLE

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

Sam. 12 octobre

AIX-EN-PROVENCE

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

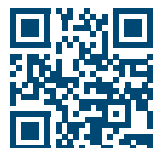
Ven. 15 & Sam. 16 novembre

TOULON

Salon des **Études Supérieures**

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

+ D'INFOS
FLASHÉZ
ICI ▶



À VOTRE SANTÉ

Avant d'émettre des hypothèses hasardeuses et forcément dramatiques en consultant le forum de Doctissimo au moindre syndrome suspect, sachez qu'il existe des dispositifs médicaux destinés aux jeunes (vous donc) pour laisser les pros prendre soin de vous.



SANTÉ

05

50 nuances de contraception

Il y a (presque) autant de moyens de contraceptions qu'il y a de positions. On exagère à peine. Encore faut-il trouver la méthode qui vous convient. État des lieux contraceptifs.

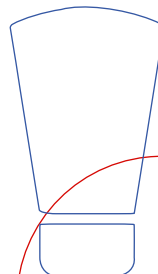


● MÉCANIQUE DES FLUIDES

Il existe différentes méthodes dites mécaniques pour parer les grossesses non désirées et les IST. Les **préservatifs** externes (les capotes) ou internes (dits féminins) font office de barrage en latex. Rappelons une info de taille (oui celle-là compte) : ce sont les deux seuls moyens qui protègent à la fois des risques de grossesse et de transmissions d'IST, aux noms savants et aux effets plus qu'indésirables (chlamydie, gonorrhée, syphilis, trichomonase, herpès genital, HPV...).

À privilégier donc pour les plans d'un ou plusieurs soirs, lorsque l'on ne connaît pas son ou ses partenaires de jeux. Le **diaphragme** et la **cape cervicale**, insérés dans le vagin, couvrent le col de l'utérus et jouent les gardes-frontières vis-à-vis des spermatozoïdes. Moins pratique : il faut les combiner avec un spermicide (crème, gel ou ovule qui détruit les spermatozoïdes).

Enfin, le **stérilet au cuivre** joue sur deux tableaux : le cuivre est néfaste pour les spermatozoïdes, et l'objet lui-même empêche la nidification d'un ovule. Le stérilet peut rester « à poste » moins de cinq ans et requiert d'être posé par un médecin ou une sage-femme.



● LES VERSIONS CHIMIE(CHURRI)

Il existe une variété de moyens de contraception hormonale, destinés aux personnes dotées d'un utérus. Grosso modo les hormones jouent les agentes doubles, voire triples : elles bloquent l'ovulation, densifient la glaire cervicale pour barrer la route aux spermatozoïdes et/ou amincissent l'endomètre pour empêcher l'implantation d'un ovule fécondé.

Après c'est le mode d'administration qui change et c'est à chacun et chacune de voir ce qui lui convient parmi la **pilule** (prise orale quotidienne), le **patch** collé sur la peau (changement hebdo), l'**anneau vaginal** (jusqu'à 3 semaines), l'**implant** dans le bras (jusqu'à 3 ans), le **stérilet** hormonal (jusqu'à 5 ans).



● LES MÉTHODES + RADICALES

La **vasectomie** et la **ligature des trompes** sont deux méthodes considérées sans retour : elles sont stérilisantes. Pour la ligature des trompes, la procédure consiste à sectionner ou à obturer les trompes de Fallope, ces « tubes » par lesquels transitent les ovules pour passer des ovaires à l'utérus. Cette intervention nécessite une anesthésie générale et une hospitalisation de 24 à 48 heures.

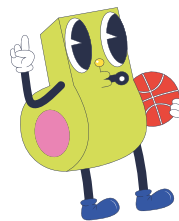
Même principe pour la vasectomie (quoique l'opération est moins lourde) : elle consiste à sectionner ou obturer les canaux de transport des spermatozoïdes. Elle se réalise en ambulatoire, avec une anesthésie locale. Dans les deux cas, il faut compter un délai de réflexion, soit quatre mois entre la première consultation et l'intervention.



- Certaines marques de préservatifs sont délivrées **gratuitement** en pharmacie aux moins de 26 ans.
- Les femmes de moins 26 ans ont un **accès gratuit** à la plupart des moyens de contraception et aux actes qui y sont liés.
- La contraception d'urgence (la pilule du lendemain) est par ailleurs délivrée **sans prescription** et prise en charge à 100%.



Choisir sa
contraception





Au Crous les bonnes idées poussent



Déjeuner au Crous, c'était déjà faire le pari de l'équilibre, alimentaire et budgétaire, avec de vrais bons repas à partir de 1 €. Cette année, les restos U d'Avignon, Aix et Marseille rehaussent le niveau de leur engagement pour une cuisine plus respectueuse de l'environnement, et donc de vous aussi pardi ! La preuve par quatre.

● PLUS DE LABELS DE QUALITÉ

Dans votre resto U, les produits laitiers (lait, fromage râpé, yaourts nature) sont **bios** tout comme le thé et le café, par ailleurs issu du commerce équitable.

Cerise sur le gâteau (bio), les œufs, les viandes de porc et de poulet sont issus de la filière **bleu, blanc, cœur**, une filière **soucieuse de l'environnement et du bien-être animal** notamment à travers une alimentation naturellement riche en Oméga 3 (open bar sur les graines de lin, la luzerne ou encore le lupin...)

● MOINS DE DÉCHETS

Le gros **move** de cette année, c'est la **suppression des bouteilles d'eau** en plastique. Les étourdi-es qui oublient leur gourde ne boiront pas (que) leurs larmes, mais de l'eau conditionnée dans des bouteilles... en carton !

● PLUS D'OPTIONS VÉGÉTARIENNES

Manger de la viande issue d'un élevage respectueux de l'environnement et du bien-être animal, c'est bien. Réduire sa consommation carnée, c'est encore mieux. Et ça tombe bien : outre des **offres végétariennes quotidiennes et de saison**, les mardis, mercredis et vendredis, il n'y aura **pas de recettes à base de viande** de bœuf, de veau, de mouton et d'agneau. Et tous les derniers mercredis du mois, le Crous bascule en **journée végé** avec, à la carte, des alternatives à la viande - légumineuses, steak et jambon végétal... -, histoire d'ouvrir ses chakras et ses papilles à de nouvelles saveurs.

● MOINS DE GASPILLAGE

Adieu les plâtrées disproportionnées et la culpabilité du ventre éclaté. Pour réduire le gaspillage alimentaire, le Crous **s'engage au juste grammage des assiettes servies**, autrement dit d'adapter les rations à votre faim de loup ou de moineau. Pour pousser le bouchon de la sensibilisation à une consommation responsable, les restos U d'Avignon, Aix et Marseille effectueront une pesée des restes non consommés, en vue de réduire leur volume. Et des actions de **redistribution alimentaire**, coordonnées avec des associations, seront mises en place. *Stay tuned !*

Ne ratez aucune actu de votre resto U !



VÉGÉTALE

FRUITS

ENVIRONNEMENT

ÉQUILIBRE

JOURNÉE

LÉGUMES

VÉGÉTARIENNE

LEGUMINEUSES

PROTEINES

FÉCULENTS

GOÛT



LE DERNIER

MERCREDI

DU MOIS





Et la santé, surtout !

Maintenant que vous vivez à peu près par et pour vous-même, il est temps de gérer vos petits bobos et rendez-vous médicaux. Qu'est-ce qui est bien remboursé ? Quels dispositifs sont mis en place pour les jeunes ? On fait le point.

● LES SPÉCIALITÉS HORS PARCOURS DE SOINS

Avec la mise en place du parcours de soins coordonnés, la sécu exige une prescription de votre médecin traitant pour obtenir le plus haut taux de remboursement

d'un-e spécialiste.

Mais il y a des « mais » : la **psychiatrie** ou la **neuropsychiatrie** pour les moins de 26 ans, la **gynécologie**, l'**ophtalmologie** (pour la prescription et le renouvellement de lunettes, les actes de dépistage et de suivi du glaucome) ou encore la **stomatologie** échappent à cette règle. Vous pouvez directement faire appel à ces spécialistes et être remboursé-e fissa au plus fort taux.



● LE PASS SANTÉ JEUNES

À destination des 15-26 ans, ce chéquier santé – désormais totalement dématérialisé via l'app – permet de consulter médecins et spécialistes sans avance de frais ni présentation de la carte vitale. Des consultations de généralistes, spécialistes (gynéco, pédiatre, sage-femme, dermatologue), d'un-e psy (inscrit-e au répertoire ADELI) mais aussi des e-coupons pour acheter et réaliser la vaccination HPV (papillomavirus).

Infos
& inscription :



● ESPACE SANTÉ JEUNE

Ces espaces sont dédiés aux 12-25 ans pour des **entretiens gratuits** avec des médecins, psychologues, travailleurs sociaux et infirmières pour discuter de problèmes perso, de santé, pour demander aussi un coup de main pour des **démarches administratives** (sécurité sociale, CAF, logement...). Pas besoin de carte vitale ni de CB : les entretiens sont gratuits et confidentiels.

www.imajesante.fr





**radio
star.**

Merci les Gâtés

**Vous nous écoutez
2 fois plus longtemps***

92.3^{FM}



radiostarsud.fr

 **App Store**

 **Google Play**

BONS PLANS

Tout le monde vous fait de l'œil : les théâtres et les musées vous draguent avec des offres à prix minis, les salles de ciné déroulent le tapis rouge avec leur tarif étudiant... Et si vous anticipez un poil, vous pouvez choper des places plus qu'abordables pour l'opéra.

06



CULTURE

La culture à tout prix

Transport, culture, food, sport... Le statut étudiant est un sésame sur une multitude de réductions et bons plans pour réduire le budget loisir et maximiser les kiffes.



● ROULE MA POULE

La Région Sud propose un pass ZOU ! Études (90 € l'année) à destination des moins de 25 ans pour des déplacements illimités en bus et trains sur tout le territoire. À Marseille, la RTM propose une offre pour les étudiant-es, et l'abo annuel peut se coupler (sans frais supplémentaires) avec l'abonnement vélo !

● CULTURE G

En France, les institutions publiques donnent un accès gratuit aux étudiant-es pour les expos permanentes et les établissements privés proposent des prix réduits. Il existe aussi des tarifs préférentiels pour les théâtres et les séances de cinéma. Bref, pour stimuler votre point G.

● GEEK

Vous pouvez bénéficier de 10 % sur votre matériel informatique et surtout de sacrées réductions sur les abonnements pack Office ou pour bosser sur la suite Adobe.

● OUVREZ VOS CHAKRAS

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.

● MIAM MIAM

Grâce à votre carte étudiante, les repas complets aux Resto U vous coûteront 3,30 € (1 € si vous êtes boursiers) tandis que chez certains fast food, il y a pizza à volonté ou menu étudiant à prix alléchant.



FOCUS

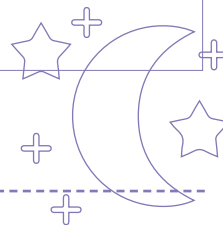


● ABDOS-FESSIERS

Votre carte vous épargnera les prix forts des salles de sport. En prime : l'accès aux piscines municipales est quasi gratuit. À vous le torse de Léon Marchand !

● NIGHTING

Destinée aux étudiant-es de 18 à 25 ans d'Aix ou Marseille, la carte **Compass** propose des offres permanentes et des offres de bienvenue à usage unique (un cookie offert pour un achaté chez Cookiss par ex) moyennant 19,99 € l'année. Rendez-vous en ligne : carte-compass.fr



MULTIPASS ÉTUDIANT

● E-PASS JEUNES

L'e-pass, c'est une sorte de chéquier d'une valeur de 80 €, répartis pour les livres, le ciné, les spectacles d'arts visuels, le sport, avec en prime, des réducs pour des bons plans culturels...

e-passjeunes.maregionsud.fr



● PACTE'AMU

Aix-Marseille université (AMU) a négocié des tarifs réduits pour des événements cool comme le *Festival de Marseille*, le *Festival International Music*, le *FID*, ou encore le festival *Oh les beaux jours...* www.univ-amu.fr



● PASS CULTURE

Le pass culture, c'est 300 € pour les jeunes de 18 ans, valables pendant deux ans. Il 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

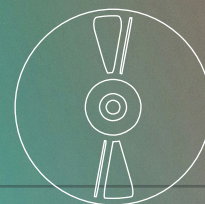


● CARTE CJEUNE

Ne jetez pas votre carte CJEUNE en quittant le collège car pour les moins de 25 ans, c'est des réducs auprès de 2 000 enseignes et commerçants partenaires dans les Bouches-du-Rhône. www.departement13.fr

Plus belle la (seconde) vie !

Voici une sélection d'adresses pour trouver des pépites – bouquins, vinyles ou DVD (le truc qu'on regardait avant l'invention des plateformes de streaming) – à prix mini.



● CD & VINYLES

Pour les amateurs de platines et chineurs de sons, les adresses ne manquent pas. *Galette Records* – 31 rue des Trois-Rois à Marseille –, 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 branchés électro, c'est du côté du Cours Ju à Marseille que ça se passe, chez *Mindtrip Records*, avec une large sélection de genres des années 1990 à aujourd'hui.

● 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 une large offre, 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. Et il existe désormais une « alerte dispo » pour les ouvrages que vous recherchez. Toujours à Marseille, le cours Ju (et alentours) n'est pas en reste de librairies d'occasion, à *l'Ombre de Marx*, on chine des pépites, à *la Bohème*, on peut siroter un café après avoir fait le plein de lectures, à *Locus Solus*, on retrouve une grande diversité de bouquins dans son offre. À Aix, direction *RDBO* (pour la rue Des Bouquinistes Obscurs), 16 rue Matheron, pour une large

● L'EMPRUNT, C'EST BIEN

Vive le réseau de bibliothèques municipales de la région ! L'offre y est plutôt large : romans, ouvrages universitaires, scientifiques, presse, BD, mangas, CD, DVD, docs... 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 docs sans bouger du canapé.

- 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

LES RENDEZ-VOUS DE 2024/25



PLACES À GAGNER !
RDV sur magmalemag.com



OCTOBRE

CONCERT *le 5*

Hatik *Cepac Silo, Marseille*

THÉÂTRE *jusqu'au 5*

C'est pas parce qu'on n'a rien à dire qu'il faut fermer sa gueule *Théâtre des Bernardines, Marseille*

SALON *le 5*

Studyrama : Grandes écoles *le Dôme, Marseille*



THÉÂTRE *le 10*

Vidéo Club, *Théâtre du gymnase, Marseille*

SALON *le 12*

Studyrama : Grandes écoles et formations Art, communication et digital, *Arena du Pays d'Aix, Aix-en-Provence*

FESTIVAL *du 10 au 13*

Fiesta des Suds *Espalade J4, Marseille*

HUMOUR *le 12*

Mahaut *Espace Julien, Marseille*

ART *jusqu'au 14*

Actoral *Marseille*

CONCERT *le 19*

Ministère A.M.E.R *Espace Julien, Marseille*

THÉÂTRE *le 26*

Blizzard *Grand Théâtre de Provence, Aix-en-Provence*



CONCERT *le 28*

Saint Levant *Espace Julien, Marseille*

NOVEMBRE

CONCERT *le 7*

RK *Espace Julien, Marseille*

SPECTACLE *du 8 au 10*

La Haine *Le Dôme, Marseille*

CONCERT *le 8*

BB JACQUES *Espace Julien, Marseille*

SALON *15 et 16*

Studyrama : Études supérieures *Palais Neptune, Toulon*

CONCERT *le 15*

Zaho de Sagazan *Le Dôme, Marseille*

SORTIE D'AMPHI *du 18 au 24*

Pre-partiels week, différents campus, Marseille

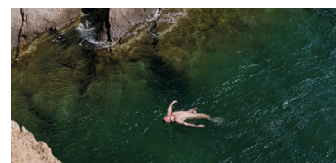
SALON *le 30*

Studyrama : Études Supérieures *Parc Chanot, Marseille*

DÉCEMBRE

THÉÂTRE *le 4*

Le mystère du gant *Théâtre des Bernardines, Marseille*



EXPO *jusqu'au 9*

Paradis naturistes *J4 Mucem, Marseille*

THÉÂTRE *le 14*

La couleur des souvenirs *Jeu de Paume, Marseille*



EXPO jusqu'au 22
On ira dormir sous les tribunes FRAC Sud - Cité de l'art contemporain, Marseille



SPECTACLE du 28 au 29
Starmania Le Dôme, Marseille



JANVIER



EXPO jusqu'au 5
Miss.Tic - À la vie, à l'amor Palais des Papes, Avignon

SALON le 11
Studyrama : Études supérieures Arena du Pays d'Aix, Aix-en-Provence

HUMOUR le 16
Waly Dia Cepac Silo, Marseille

EXPO jusqu'au 19
Alchimie de la rencontre Collection Lambert, Avignon

CONCERT le 31
Flavia Coelho Théâtre Châteauvallon, Ollioules



FÉVRIER

THÉÂTRE le 1^{er}
La Chute des Anges Théâtre Liberté, Toulon

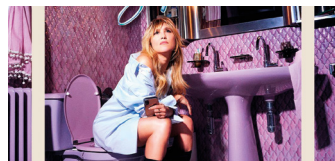


HUMOUR le 8
Inès Reg le Dôme, Marseille

OPÉRA 11 au 16
Rusalka Opéra de Marseille

SALON du 21 au 23
Japan Expo Parc Chanot, Marseille

HUMOUR le 22
Hakim Jemili Espace Julien, Marseille



HUMOUR le 28
Bérengère Krief Espace Julien, Marseille

MARS

SALON le 1^{er}
Studyrama : Études supérieures et de l'Alternance Palais Neptune, Toulon

OPÉRA le 2
Orfeo Opéra de Marseille

HUMOUR le 11
Alison Wheeler Cepac Silo, Marseille

THÉÂTRE le 13
Taire Théâtre Châteauvallon, Ollioules



HUMOUR le 16
Artus le Dôme, Marseille

AVRIL

CONCERT le 17
Aliocha Schneider 6MIC, Aix-en-Provence

ART du 24 au 29
Canneseries Palais des Festivals, Cannes



EXPO jusqu'au 27
L'usine de films amateurs de Michel Gondry Château de la Buzine, Marseille

MAI

MUSIQUE le 24
Jul Stade Orange Vélodrome, Marseille

JUIN

THÉÂTRE le 5
Le Temps Théâtre de Châteauvallon, Ollioules



FESTIVAL du 6 au 8
Le Bon Air Friche la Belle de Mai, Marseille

CONCERT le 6 et 7
Ed Sheeran Stade Orange Vélodrome, Marseille

FESTIVAL du 13 au 15,
Marsatac Parc Borély, Marseille

CONCERT le 21
David Guetta, Stade Orange Vélodrome, Marseille



CONCERT le 28
IAM, Stade Orange Vélodrome, Marseille

Horoscope

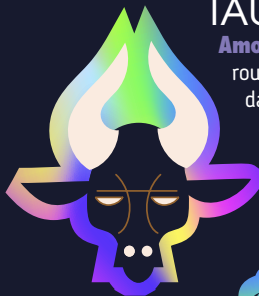


BÉLIER

Amour Préférez les coups de moule aux coups de boules. **Travail** Vous enfoncez des portes ouvertes. **Santé** Ça risque de se corner.

TAUREAU

Amour Vous voyez la vie en rouge. **Travail** Bienvenue dans l'arène. **Santé** Gare aux piques d'hémoglobine.



GÉMEAUX

Amour Décollez-vous un peu de votre moitié. **Travail** Quelle efficacité ! Vous travaillez comme deux. **Santé** Vous voyez double.



CANCER

Amour Cessez de prendre des pincettes. **Travail** Vous vous incrust(ac)ez un peu trop à la machine à café. **Santé** Homard vous a tuer.

VIERGE

Amour Pas touche à votre chaste gardée. **Travail** Ne vous attendez pas à faire des miracles. **Santé** Restez-le, pour éviter les IST.



LION

Amour Allez-y steppe by steppe. **Travail** Vous vous sentez comme un pion en cage. **Santé** Ça va, savane.

BALANCE

Amour Vous envoyez du lourd. **Travail** Pas d'inquiétude, vous faites le poids. **Santé** Vous n'êtes pas dans la demi-mesure.



SCORPION

Amour D'humeur tout feu, tout flemme. **Travail** Ne laissez pas les choses s'envenimer. **Santé** Des pics d'humeur.



SAGITTAIRE

Amour Vous avez misé sur le bon cheval. **Travail** N'en faites pas trot. **Santé** Une santé de fer.



CAPRICORNE

Amour Arrêtez de traîner sur YouCorne. **Travail** Cessez de vous prendre pour un bouc-émissaire. **Santé** Mollo sur les Capri-Sun.

VERSEAU

Amour Ne jamais dire : (femme) fontaine je ne boirai pas de ton eau. **Travail** Ça coule de source. **Santé** Protégez vos zones humides.



POISSON

Amour Ça va frétiller. **Travail** Une certaine tendance à buller. **Santé** Ça s'écaille.



3 BONNES RAISONS D'AVOIR L'e-PASS JEUNES

Commandez-le ici



- 1 Parce que gagner 80 € en 3 clics ça ne se refuse pas
- 2 Parce qu'on peut se faire plaisir à la librairie ou au cinéma
- 3 Parce qu'on va mener la grande vie avec la Carte Européenne

« Économisez jusqu'à 500 € pour vos transports, vos sorties, vos loisirs et votre santé ! »

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

e-passjeunes.maregionsud.fr



RÉGION
SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



Rejoins l'IMPGT et deviens le manager public de demain !

- Licence administration publique
- Master management public
- Master direction de projets culturels
- Doctorat en sciences de gestion

Accessible après le bac
En alternance dès Bac+3

Journée Portes Ouvertes

Mercredi 29 janvier 2025
Aix-en-Provence
Site Saporta (centre-ville)

→ Toutes les infos
sur notre site web



IMPGT - Institut de Management Public
et Gouvernance Territoriale (Aix-Marseille Université)

impgt.univ-amu.fr   

amU IMPGT
Aix Marseille Université