

MAGMA MAGAZINE N° 2 - mai / juin 2009

DOSSIER

All idées 4 Holidays!

GUEST

Court particulier avec Gilles Simon

SPORT

Kite surf baby!

CONNEXION

Budapest attitude

ZAPPING

La loi des séries



ÉTUDIANTS, DÉCOUVREZ AV@NTAGE JEUNES

100 % CADEAUX: LE PROGRAMME AV@NTAGE JEUNES

Cumulez des points⁽¹⁾ et gagnez vos bons plans ! Crédits de communication⁽²⁾ pour votre mobile et titres de musique à télécharger...

Offre réservée aux étudiants âgés de 16 à 26 ans ouvrant un 1er compte de dépôt et souscrivant une Formule Zen Etudiant ou Zen 12-18 ans.

Modalités d'obtention et conditions générales du programme Av@ntage Jeunes disponibles en agence et sur LCL.fr

- (1) Barème de points en vigueur au 01/01/09. Conditions générales du programme Av@ntage Jeunes disponibles en agence et sur le site LCL.fr rubrique Av@ntage Jeunes.
- (2) Liste des opérateurs participant à l'opération disponible en agence LCL.

BONUS SPÉCIAL BIENVENUE

GAGNEZ 50 POINTS À L'OUVERTURE DE VOTRE COMPTE DE DÉPÔT soit 10 € de crédit de communication pour votre mobile ou 10 titres de musique(1) à télécharger

Pour plus d'informations :

OFFERT

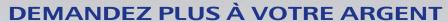
Agence LCL de Marseille 20 rue de Rome - 13001 MARSEILLE Contact : Julie DELMAS - Tél : 04 91 59 77 04

Agence LCL d'Aix Rotonde Place Jeanne d'Arc - 13100 AIX EN PROVENCE Contact : Alice GAIDON - Tél : 04 42 93 17 44

Coût de la communication selon tarification de votre opérateur.

www.LCL.fr











DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Julien Fabre

RÉDACTRICE EN CHEF: Natacha Lê-Minh (natacha@magmalemag.com) DIRECTRICE ARTISTIQUE: Anna Duc (anna@magmalemag.com)

RÉDACTION: 2 rue du Beausset - 13001 MARSEILLE

Tél.: 04 91 37 39 11

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO: Les étudiants de l'Ecole de Journalisme et de Communication de Marseille : Anouk Allita, Kathy Bourg, Elise Dejy, Mathilde Cogne, Louisiane Henry, Marion Pizzetta, Elsa Provenzano.

Nadège Cagnotis, Sandra Torres, Marion Fabre, Olivier Austen, Karim Bechikh, Christine Lechapt, Benjamin Lê-Minh, Jeanne Londiche, Aurélie Hatchiguian, Laurent Berset, Christophe Darmon.

DIRECTRICE DE PUBLICITÉ: Christine MISSAGHI Tél.: 06 77 00 59 89 (christine@magmalemag.com) **PROMOTION**: Jane SAMPOL

Tél.: 06 60 51 16 42 (jane@magmalemag.com)

MAGMA est une publication éditée par SUNMÉDIA, EURL au capital de 10 000 euros. RCS Marseille B-510-229-172. Siège social et rédaction : Building de la Bourse, 2 rue du Beausset, 13001 Marseille. Tél.: 04 91 37 39 11. Diffusion: SUNMÉDIA. Imprimé en France par CARACTÈRE - 13011 Marseille. Les documents reçus ne sont pas rendus, et leur envoi implique l'accord de l'auteur pour leur libre publication. ©2009/SUNMÉDIA

WHAT'S NEWS?	6
Tous ensemble / Lip dub / Festivals en folie / Bronzez couverts B.A White Cité la service valenteire / Bis ettitude	10
Unis-Cité, le service volontaire / Bio attitude GOOD JOB	12
De la fac à l'entreprise ESCAPE	14
Magma loves Verdon DÉCOLLAGE IMMÉDIAT	16
Un ticket pour la Sardaigne	
CONNEXION Budapest	18
DOSSIER	20
Summer time!	
MAGMAAAGENDA	24
HAPPY GULTURE Toute l'actu ciné, livres, musique, jeux vidéo	26
BLA BLA Twitter / la loi des séries	30
SPECIAL GUEST Gilles Simon, tennis et Chocapic	32
LE SPORT NE TUE PAS Kite's cool	34
HOME COOKING Les recettes d'Aurélie	36
MAGMA COMICS	37
RÉCRÉATION	38







p.1... à 40 !

p. 20-23/30

Julien FABRE

Salut moi c'est Julien, le directeur de la publication de Magma. Sur la photo j'ai l'air d'un mec à la cool, mais les apparences sont souvent trompeuses... C'est moi qui fouette et torture la Magma Family, jour et nuit, pour vous garantir un produit 100% MIAM-MIAM!

Alors si vous me croisez dans la rue n'ayez pas peur je ne mords pas, mais avec moi ça marche à la baguette! (enfin au pain à hot-dog...).



"J'me présente, je m'appelle Henry (pour l'instant, je ne mens même pas) J'voudrais bien réussir ma vie (bien la rater au moins !)

Etre aimée (euh... vive le célibat !)
Etre belle, gagner de l'argent (ou laide et sans le sou, j'hésite encore)
Puis surtout être intelligente" (exaucée! Avez-vous déjà lu un de mes articles?!)
Désolée, mais pour le second

couplet, il va falloir patienter...



hori

Aurélie HATCHIGUIAN

Bonjour, je m'appelle Aurélie, je suis la gérante de l'Atelier de la cuisine à Marseille et c'est moi qui vous propose les recettes dans la rubrique "Home cooking". Si vous en avez marre de manger des pâtes au beurre, passez me voir à l'Atelier! Je mets a votre disposition mes connaissances et mon savoir-faire afin de vous aider dans la confection de vos recettes, de vous apporter des idées originales, avec un minimum de matériel et un petit budget.

Karim BECHIKH

Je me considère comme un marchand (dé) ambulant de musique. Pour vivre je "mange" entre 8 et 10 heures de musique par jour. Lorsque la soirée approche, je m'en vais partager mon repas (musical) autour d'un verre. Afin d'être rassasié j'envoie quelques galettes (musicales) via les ondes de la Grenouille. Alors si l'on se croise, n'hésitez pas à me faire passer vos coups de cœur (musicaux) et vos bonbons. Petit détail : je ne suis pas du tout musicien et encore moins batteur...



MARRE DES COURS QUI S'ETERNISENT? DES SOIREES PASSEES A REVISER? DES MEMOIRES A REDIGER? RESPIREZ... MAGMA EST DE RETOUR AVEC UN NUMERO

OYÉ OYÉ!

Magma et les Voix du Gaou vous invitent! Pour gagner vos places, rendez-vous sur www.magmalemag.com

GO!GO!GO! Y'EN AURA PAS POUR TOUT LE MONDE...

Ici, pas de conseils régime bidons ni de solution miracle pour hypnotiser votre banquier, mais des bons plans pour partir en vacances, des idées de sorties pour vous oxygéner le corps et l'esprit, et... des places à gagner pour les Voix du Gaou!

Pour vous concocter ce numéro ensoleillé, nos reporters de choc ont pris tous les risques! Ils ont testé le kitesurf, regardé l'intégrale de la série 90210, descendu les gorges du Verdon en raft, élaboré des cocktails explosifs, passé des heures sur Mario Kart, et sont partis à Monaco pour rencontrer le tennisman Gilles Simon. Rien que pour eux, vous devez lire ce numéro, et jusqu'au bout s'il vous plaît:)!

On en profite au passage pour saluer toute l'équipe qui travaille jour et nuit (ou presque....) pour fabriquer le mag. Alors, merci à toute la "Magma family" (ceux que vous voyez en face et aussi tous les autres qui ont échappé à la photo pour le moment !), merci aux annonceurs qui se sont lancés avec nous dans cette aventure, et merci à vous, que nous attendons de plus en plus nombreux.

Comptez sur nous pour vous en mettre plein la vue dès la rentrée! En attendant, bonne lecture, bonne chance pour vos exams et puis....

BONNES VACAAAAAAAAAANCES !!! ©



Au cas où vous ne l'auriez pas remarqué, les bandeaux en bas des pages sont dédiés à vos messages perso! Alors envoyez vos textes à sms@magmalemag.com

C'est gratuit et c'est sujet libre!





Texte: Elsa Provenzano / Photos: dr

PRATIQUE

TOUS ENSEMBLE, TOUS ENSEMBLE!

AUTRES TEMPS, AUTRES MŒURS: ON S'INSTALLE EN COUPLE PLUS TARD ET ON EST CONTRAINT À UNE PLUS GRANDE MOBILITÉ PROFESSIONNELLE... VOILÀ POURQUOI L'ÉTUDIANT DU 21^E SIÈCLE PARTAGE SON APPARTEMENT ET COMMENCE PEU À PEU À UTILISER LA VOITURE EN LIBRE SERVICE. **GUIDE DU PARTAGE GAGNANT-GAGNANT.**



klapishienne, vous
rêvez d'une colocatrice
espagnole ou d'un
voisin de chambre
italien? Avant de se
lancer dans l'aventure,
quelques conseils
pour ne pas finir par
piétiner de rage votre
dvd préféré.



Première option : Passer par

Passer par une agence spécialisée

«Nous proposons un contrat individualisé pour chaque colocataire qui permet d'éviter les clauses de responsabilité solidaire», explique Matthieu Brugières, l'un des fondateurs de l'Auberge. Cette agence unique en France, spécialisée

dans la colocation, est basée à Marseille et Aix. Si l'un des colocataires part avant la fin du bail ou ne paye pas son loyer, c'est l'agence qui est alors responsable et non ses voisins de chambrée. Même chose pour la caution : chaque colocataire a ses propres garants.

Deuxième option : Trouver soi-même un logement

Le plus souvent, les colocataires souscrivent un bail commun et décident ensuite ensemble de la répartition des frais. Un seul contrat d'assurance habitation, au nom de tous, est alors souscrit, ce qui permet une petite économie.

Attention, l'aide au logement sera calculée en fonction de vos ressources personnelles et du montant du loyer divisé par le nombre de colocataires.

Dernière info utile

Avant de se lancer dans l'aventure de la colocation : le système *loca-pass* qui peut, sous certaines conditions, avancer gratuitement le dépôt de garantie. Vous l'aurez compris, une colocation ça se prépare.

Pour l'aide au logement : www.caf.fr / Pour les aides loca-pass : www.locapass.fr Site de l'Auberge : www.marseille-colocation.com



ACHETER UNE VOITURE? POUR QUOI FAIRE...

Avec 17 stations dans le centre de Marseille, Autopartage Provence met à disposition près de 40 véhicules. 200 euro de dépôt de garantie (restitué à la fin du contrat) et 50 euro d'adhésion et roulez petit bolide, à vous les voies marseillaises! Après, vous ne payerez que la consommation réelle soit 2,20 euro par heure et 0,29 euro par km. «A partir de 21h, les heures sont gratuites, on ne paye que les kilomètres», explique Nicolas Belaube, responsable du développement et du marketing de la coopérative *Autopartage* Provence. Un bon plan pour sortir le soir. « On ne pousse pas à la consommation, ce service s'adresse surtout aux personnes qui ont un besoin modeste c'est-à-dire 2 à 3 fois par semaine pour une durée totale de 3 à 4 heures », insiste Nicolas Belaube.

www.autopartage-provence.com



MÉDIAS CA BUZZE ...

Le lipdub, c'est LA dernière tendance sur les campus des écoles. Pour réaliser ces clips en play back décalés, il faut du temps, du bon son, une caméra et des étudiants motivés. HEC Paris a mis la barre très haut, avec un lipdub sur la musique de Mika. La réponse de leurs homologues québecois avec Mamma Mia d'Abba, vaut également le détour. Chez nous, les étudiants d'Euromed Management se sont lancés sur Barbie girl. l'EJCM de Marseille a choisi de se présenter sur Masillia Sound System et Sciences Po Aix devrait bientôt mettre en ligne le sien. A noter la belle performance des étudiants de l'IUT de Belfort Montbéliard, qui ont pulverisé le record avec 353 participants. Tous ces clips sont visibles sur le net. Alors, profitez du soleil pour sortir les sonos et à vous de jouer!

BOUGEZ GRÂCE AU JEDI!

Toutes les semaines, le *Crijpa* vous donne rendez-vous pour les *Jeudis du JEDI* et vous propose des séances gratuites d'information sur la mobilité internationale et les initiatives. Au programme, la mobilité et le Service Volontaire Européen (14 et 28 mai, 11 et 25 juin), le volontariat avec *Unis-Cité* (18 juin) et les chantiers de jeunes (4 juin).

Rendez-vous de 14h à 17h au CRIJ, 96 la Canebière. Inscription conseillée au 04 91 24 33 50

CULTURE

PATRIMOINE

Pour consulter gratuitement, depuis votre canapé, la première carte mentionnant l'Amérique, datant de 1507 ou encore Le Dit du Genji, un des romans les plus anciens du monde il suffit de vous rendre sur le tout nouveau site de l'*Unesco*, celui de la Bibliothèque numérique mondiale. Des centaines de chefs-d'œuvre du monde entier sont mis à la portée de tous. •

www.wdl.org

Passe ton message dans le prochain



-)) Une expérience professionnelle?
- **Description** Une rémunération ?
- Une formation ?

Je veux tout!

Je choisis le GRETA, c'est plus de 65 diplômes en alternance!









CINÉ EN PLEIN AIR !

Les séances au clair de lune reprennent du service. A Marseille, c'est l'association Ciné Tilt qui proposera des films dans tous les quartiers de la ville du 20 juin au 15 août. Tout le programme sur cinetilt.blogspot.com

MUSIQUE

FESTIVALS EN FOLIE !!!

LES FESTIVALS, C'EST COMME LES CIGALES, ÇA REVIENT AVEC LE SOLEIL. PETIT TOUR D'HORIZON DES RÉJOUISSANCES DE LA SAISON.

TIGHTEN UP

du 14 au 16 mai Marseille

Le rendez-vous des artistes et labels groovy du monde entier. Au programme Soul Jazz Orchestra, Muhammad Ali + Dj OGW, Saravah Soul, Herbaliser Dj set, et une exposition, Sketch City. Le 15 mai, pour les 10 ans du label Tru Thoughts, des préventes sont proposées aux associations étudiantes pour 7 €.

www.myspace.com/tightenupfestival

FESTIVAL DE MARSEILLE

du 17 juin au 11 juillet

Concerts, danse, performances artistiques... Une programmation éclectique, où chacun devrait trouver son bonheur.

www.festivaldemarseille.com

LES NUITS D'ISTRES

4 au 11 juillet

Ca commence fort avec une soirée d'ouverture gratuite sous le signe d'un spectacle aérien et du son des Chinese Man. Ensuite, Patricia Kaas, Catherine Ringer et Maria Medeiros, pour finir en beauté avec les Simple Minds.

www.istres.fr

LES SUD

3 au 19 juillet - Arles

Le festival de musique du monde accueille entre autres Cesaria Evoria, Khaled, Melingo (si vous avez lu le précédent Magma, vous voyez de quoi je parle...) et Juliette.

www.suds-arles.com

FESTIVAL D'AVIGNON

7 au 28 juillet

On ne le présente plus! Impossible de détailler toute la programmation, qui sera cette année très internationale. Le mieux c'est encore de flâner dans les rues à la recherche de la perle rare.

www.festival-avignon.com

LES VOIX DU GAOU

15 au 29 juillet - Six-Fours-les-Plages

Pour cette nouvelle édition, une programmation composée des grosses pointures (Lenny Kravitz, Bernard Lavilliers, Motorhead, Bénabar, Alpha Blondy, Asia Dub Foundation...) et de révélations (Izia, Yodelice, Zaza Fournier ...)

Au total 10 dates et plus de 30 concerts répartis sur deux scènes.

www.voixdugaou.com

JAZZ DES 5 CONTINENTS

20-25 juillet 2009 - Marseille

Pour sa 10è édition, le festival s'offre une belle affiche, avec John Betsch & Kirk Lightsey, Jamie Cullum, MC Solaar, Roy Hargrove Chucho Valdés, Eliane Elias, les frères Belmondo, André Cecarelli...De belles soirées sous les étoiles du Parc Longchamp en perspective

www.festival-jazz-cinq-continents.com

FESTIVAL LYRIQUE D'AIX

juin et juillet

Le rendez-vous incontournable des mordus d'art lyrique et d'opéra. Et bonne nouvelle, vous pouvez en profiter à prix abordables, grâce au tarif jeune - de 28 ans, qui vous offre les places d'opéra 15€, et les concerts à 10€.

www.festival-aix.com





Questions • Réponses > La Contraception

Les mineures peuvent-elles se procurer la pilule sans autorisation parentale ?

Oui. En s'adressant à un centre du *planning familial*, elles peuvent en plus bénéficier de la confidentialité et de la gra tuité. Les personnes sans couverture sociale peuvent aussi consulter gratuitement.

La pilule rend-elle stérile?

Non. À l'arrêt de la pilule, l'ovulation reprend. Le stérilet et la contraception d'urgence ne rendent pas non plus stérile. Notez cependant qu'en moyenne, neuf mois de rapports réguliers sont nécessaires pour aboutir à une grossesse.

Si je prends déjà la pilule, puis-je me passer de préservatif?

Non, si vous n'êtes pas certaine de l'état de santé de votre partenaire ou du vôtre. La pilule vous permet de contrôler votre fécondité, mais le préservatif est le seul moyen de protection contre les infections sexuellement transmissibles telles que le sida.

La pilule fait-elle grossir?

Les effets de la pilule sur le poids sont variables : un quar des femmes en prennent, un quart en perdent, et dans la moitié des cas la pilule n'a pas d'influence

La pilule du lendemain est-elle une méthode de contraception comme les autres ?

Absolument pas. Il s'agit d'une "contraception d'urgence" qui doit rester exceptionnelle. Par ailleurs, elle ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.



DRÉVENTION

NOUVEAUX CONTRÔLES ANTI-DROGUE

Se tenir debout sur une jambe en fermant les yeux, incliner la tête en arrière ou estimer une période de trente secondes : les automobilistes vont devoir se soumettre à une série de nouveaux examens comportementaux lors des contrôles routiers. Ces tests visent à repérer les personnes ayant consommé de la drogue. Cette nouvelle technique de dépistage de la gendarmerie doit être généralisée en 2009. En cas de doute ou de refus, un test salivaire sera imposé à l'automobiliste. On vous rappelle que fumer un joint avant de conduire multiplie par deux le risque d'avoir un accident et par quinze si vous avez en plus bu de l'alcool.

SANTÉ BRONZEZ COUVERTS

Le 28 mai, ce sera la journée de dépistage des cancers de la peau. On vous l'accorde, ce n'est pas glamour, mais ça peut être une bonne occasion pour se faire dépister gratuitement par un dermatologue. Les consultations auront lieu dans plusieurs centres de dépistages, à Aix et Marseille. La liste est disponible sur le site www.syndicatdermatos.org



INFO 3224

un nouveau numéro pour le Fil Santé Jeunes

Le service Fil santé jeunes a changé de numéro, c'est désormais le 3224. Ce service téléphonique anonyme est ouvert tous les jours de 8h à minuit. Vous y trouverez écoute, information et orientation dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale (sexualité, relations avec les parents, troubles du comportement...).



112

En Europe, faites le 112 en cas d'urgence !



Le 112 est le numéro unique d'appel d'urgence dans les 25 Etats membres de l'Union européenne, mais aussi dans les pays d'Europe non-membres de l'Union, comme la Suisse. Le 112 est gratuit, même depuis les publiphones, et peut être composé à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué, sans crédit, avec n'importe quel opérateur européen.

Infos sur www.emoa-mutuelle.fr



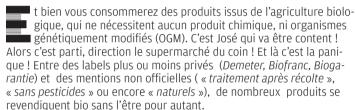


Texte: Kathy BOURG / Anouk ALITTA



VOLONTAIRE POUR LE SERVICE

COMME **44**% DES FRANÇAIS, VOUS ALLEZ BIENTÔT **ADHÉRER AU BIO**, SI CE N'EST DÉJÀ FAIT. MAIS SAVEZ-VOUS RÉELLE-MENT CE QUE CELA SIGNIFIE ?



Pour s'y retrouver, une seule solution : lire les étiquettes et se fier aux labels qui garantissent le respect des exigences biologiques.

ALIMENTATION : Quatre signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine des produits sont là pour vous guider : *l'Agriculture Biologique (AB), Label Rouge, l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) et la Certification de Conformité*. Sans oublier le commerce équitable facilement repérable par le logo *Max Havelaar*.

COSMÉTIQUES : Il existe désormais du maquillage bio ! Là plus qu'ailleurs, attention au « faux bio », ces produits dits « bio » ou « naturels » sans aucun label. Leur préférer les produits certifiés *Cosmebio*, le label cosmétique *BDIH* et *NaTrue*!

PRODUITS MÉNAGERS: Se méfier des inscriptions sur les emballages du type « *préserve l'environnement* », « *non polluant* »... Une fois de plus une seule garantie: les labels, tels que le label *NF Environnement* ou l'éco-label européen.











CARBURANT

METS DE L'HUILE!

Dans ton réservoir! Et oui, remplacer le diesel par de l'huile de friture, c'est possible, grâce à l'association Roule ma frite. Et pas besoin d'être un pro de la mécanique. Il suffit juste de posséder une voiture qui roule au gasoil. Sans rien toucher, vous pouvez rouler avec 20% d'huile dans votre réservoir. Avec quelques modifications, vous passez à 50, voire à 100%!

Chaque adhérent est chargé de récolter de l'huile de friture usagée (auprès des restaurants par exemple) qui sera filtrée. En échange, vous repartez avec de l'huile propre, qui vous sera revendue entre 30 et 50 centimes le litre. Une solution écologique et économique, que demande le peuple!

Roule ma frite - 18 rue de Transvaal - 13004 Marseille / 04 86 11 04 73 www.roulemafrite.org

EN PISTE

Les 6 et 7 juin, c'est la fête du vélo. A Marseille, une grande parade est organisée le dimanche avec le collectif *Vélo en ville*, du Parc Borely jusqu'à la Corniche qui sera libérée des voitures pour l'occasion (de 9h à 20h). A Aix, toujours le dimanche, il y aura un village du vélo avec différentes boucles touristiques proposées.

Tout le programme des festivités sur www.feteduvelo.fr

LE GESTE

On débranche son chargeur de portable quand il ne sert plus. Car même chargé, votre téléphone, s'il reste branché continue à consommer de l'électricité. Il paraît que si tous les européens débranchaient leur chargeur de téléphone portable une fois celui-ci rechargé, on économiserait la consommation annuelle de 600.000 ménages.



Units Cité

VOUS AVEZ ENTRE 18 ET 25 ANS ET SOUHAITEZ VOUS RENDRE UTILE?
PENSEZ AU SERVICE CIVIL
VOLONTAIRE! L'ASSOCIATION
UNIS-CITÉ RECRUTE DEUX FOIS
PAR AN POUR UN ENGAGEMENT DE 6
OU 9 MOIS.

amedi 16 mai, Place Cadenat à Marseille, un théâtre de rue sensibilise le grand public à la propreté urbaine. Voilà une idée originale de projet monté de A à Z par les volontaires d'Unis-Cité. «Nous faisons confiance à la jeunesse pour faire bouger la société, évoluer les mentalités et développer la solidarité», explique Pascal Isoard, directeur régional d'Unis-Cité P.A.C.A. En plus de l'ouverture aux autres, cet engagement permet de réfléchir à son avenir professionnel. Environ 80% du temps est consacré à une action d'intérêt collectif et 20% au développement personnel, accompagné d'un formateur.



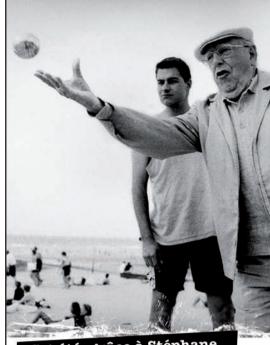
PRÊT POUR L'AVENTURE HUMAINE?

Aide aux devoirs dans les cités, rédacteur d'une gazette participative de quartier, accompagnateur de personnes handicapées lors de sorties culturelles ou animateur pour enfants sur une aire d'accueil des gens du voyage... les missions menées sont nombreuses et variées. Encadrés par un responsable de terrain, les volontaires travaillent par groupe de huit, à temps plein. Quatre programmes sont réalisés en neuf mois, abordant différentes thématiques. «Nous créons nos propres projets et sommes partenaires d'organisations tels Emmaüs ou le Secours Populaire», précise Pascal Isoard.

En dédommagement de votre action, vous percevrez une indemnité mensuelle de 600 euros, non déclarable, compatible avec les allocations et aides au logement. En clair, totalement in the pocket!

Alors quel que soit votre niveau d'études et même si vous n'en avez pas fait, n'hésitez pas à postuler! La prochaine session démarre en octobre, avec 72 places prévues à Marseille, 24 à Istres et 16 à Manosque. Les entretiens de recrutement se déroulent jusqu'au 20 septembre. Pour les retardataires, une autre session débutera en janvier 2010. Premier critère pour être recruté: être motivé et vouloir aider les autres. ①

5. Place Bernard Cadena / 13003 Marseille. France / 04 91 53 21 74 / www.uniscite.fr



Cet été, grâce à Stéphane,

Lucien verra la mer

autrement qu'en carte postale.

Vous pouvez agir. Devenez bénévole pour accompagner des personnes âgées pendant les vacances.

Tél.: 04 91 18 55 55

www.petitsfreres.asso.fr



les petits frères des Pauvres





DE LA FAC À L'ENTREPRISE

préparer le grand saut

DIPLÔME EN POCHE, LE PLUS DUR RESTE À FAIRE : INTÉGRER UNE ENTREPRISE AVEC PEU OU PAS D'EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE. ET EN PÉRIODE DE CRISE ! **LES MISSIONS LOCALES, L'AFIJ** (ASSOCIATION POUR FACILITER L'INSERTION PROFESSIONNELLE DES JEUNES) ET **LA POIP** (PLATEFORME D'ORIENTATION ET D'INSERTION PROFESSIONNELLE) DE L'UNIVERSITÉ PAUL CÉZANNE SONT DES ALLIÉS PRÉCIEUX POUR AMORTIR LA CHUTE...



Pôle emploi à votre service, le 3949 est le numéro unique pour les demandeurs d'emploi et les actifs. Pour vous inscrire, dîtes inscription. bout du fil, lorsque vous contacterez le Pôle emploi, qui réunit sur le plan juridique les ASSEDIC et l'ANPE depuis le 19

décembre 2008. Passage obligé, l'inscription vous permettra de toucher des indemnités chômage si vous avez travaillé au moins 4 mois dans les 6 mois précédant l'inscription. Mais le secret pour réussir son insertion dans l'impitoyable monde du travail, c'est d'anticiper. Pas de panique : des structures spécialisées sont là pour vous aider.

«N'attendez pas la fin de vos études », voilà le premier conseil de Christelle Lebrun, responsable de l'antenne marseillaise de L'AFIJ. «Souvent les étudiants qui ont fini leurs études laissent passer l'été et viennent nous voir ensuite». déplore-t-elle. «Or. en s'v prenant plus tôt on évite les déconfitures et on peut limiter la période d'inactivité». Au menu : simulations d'entretiens d'embauches, aide à la rédaction du CV et de la lettre de motivation et organisations de rencontres avec des professionnels lors de forums de l'emploi. La POIP, réservée aux étudiants de l'université Paul Cézanne, propose aussi ce type

d'accompagnement. Anne Lepetit, responsable de l'insertion dans le domaine scientifique propose par exemple «des conseils personnalisés, un test de performance et une aide à la réflexion sur les projets professionnels». Et constate que « malgré la crise, les domaines de la santé, des services et du social recrutent. »

DONNEZ-VOUS LES MOYENS DE VOS AMBITIONS. Mais le diplôme ne fait pas tout. «Si un jeune ingénieur diplômé veut rester sur Marseille, il va avoir des difficultés car la plupart des sièges sociaux sont dans la région parisienne», insiste Christelle Lebrun. «Bien souvent, un étudiant bardé de diplômes mais sans expérience sera plus difficile à insérer qu'un étudiant qui a enchaîné les

parallèlement à ses études»

petits jobs

ajoute-t-elle, soucieuse d'écarter les préjugés. «Les vrais atouts, ce sont les qualités humaines et les savoir-faire». L'AFIJ travaille main dans la main avec les Missions locales. Sur Marseille il existe 5 antennes et 9 relais de proximité destinés aux jeunes de 16 à 25 ans. Formation, social et emploi, les Missions locales garantissent un accompagnement global de votre projet professionnel. Un coup de pouce utile lorsqu'on sait qu'en moyenne un jeune diplômé connaît une période de chômage de 9 mois avant sa première embauche...







QUE FAIRE

si j'ai raté mon année?

TOUT D'ABORD, JE SOUFFLE! RATER SES EXAMENS, CE N'EST PAS LA FIN DU MONDE ET IL EXISTE DES SOLUTIONS ALTERNATIVES. MAIS IL NE FAUT PAS LAISSER TRAINER LA SITUATION: PLUS ON EST RÉACTIF, PLUS ON A DE CHANCES DE TROUVER UNE PORTE DE SORTIE.

a première chose à faire est d'aller consulter un professionnel de l'orientation et du conseil à l'emploi (*CIO et AFIJ*) afin de « prendre la température » de la situation. Avec lui, on peut envisager les différentes solutions avec lucidité et objectivité.

Dois-je absolument valider ce diplôme pour accéder à mon objectif professionnel ?

La plupart du temps, il est évidemment « fortement conseillé » de repasser et de valider ses examens pour rentrer dans la vie active avec toutes les chances de son côté. Donc, si j'en ai la possibilité financière, je m'accroche et je file me réinscrire dans une école.

Le marché de l'emploi lié à mon secteur d'activité acceptet-il des candidats non diplômés ?

Si oui, je me fais accompagner, je vais m'inscrire au Pôle Emploi et je démarre ma recherche d'emploi.

Si non, j'envisage les possibilités auprès des structures qui recrutent à niveau intermédiaire : la fonction publique, les armées, le service civil volontaire... Je peux également en profiter pour partir à l'étranger (Service volontaire européen, programme régional FAJE ...)

Si je souhaite continuer ma formation mais que mes finances sont limitées ?

Je cherche le diplôme qui me convient le mieux et j'entame la recherche d'un contrat de professionnalisation, qui permet de se qualifier tout en percevant un salaire.

Conclusion : je garde le moral, je me fais aider pour prendre les bonnes décisions et je rebondis sur la situation!

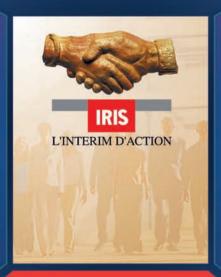


Pour plus de renseignements : T. 04.91.13.20.50 / www.afij.org

- Accueil Marseille : 32 rue Crimée / 13003 Marseille
- Accueil Aix: 19 rue Pierre et Marie Curie / 13100 Aix-en-Provence

L'AFIJ est une association qui aide tous les jeunes diplômés à s'insérer dans le monde du travail. Elle organise régulièrement des forums emploi, des rencontres avec des professionnels, des ateliers (CV, entretiens d'embauche...)

PORTE OUVERTE SUR L'EMPLOI



une poignée de main pour réussir ensemble

Siège social

Jacqueline Misslin - Président Directeur Général

4 cours Jean Ballard - 13001 Marseille - Tél. 04 96 112 250 - Fax 04 91 54 98 49

i.misslin@iris.completel.fr

Aix-en-Provence

Antélios - Bât. E - 75 rue Berthelot P. A. d'Aix-les-Milles 13858 Aix-en-Provence Tél. 04 42 39 45 00 - Fax 04 42 39 41 43 aix@iris.completel.fr

Aubaane

7 avenue Jeanne d'Arc - 13400 Aubagne Tél. 04 42 03 57 00 - Fax 04 42 03 63 01 aubagne@iris.completel.fr

Marseille

10 cours Jean Ballard - 13001 Marseille Tél. 04 96 112 112 - Fax 04 96 112 110 marseille@iris.completel.fr

Marseille Batiment

33 rue Mazenod - 13002 Marseille Tél. 04 96 170 007 - Fax 04 91 52 95 15 mazenod@iris.completel.fr

Martiques

52 quai Général Leclerc - 13500 Martigues Tél. 04 42 81 25 25 - Fax 04 42 81 17 64 martiques@iris.completel.fr

Pont Saint Esprit

31 rue des 3 Journées - 30130 Pont St Esprit Tél. 04 66 39 39 39 - Fax 04 66 39 59 40 pont@iris.completel.fr

Toulon

Park Avenue - 37 av. Franklin Roosevelt 83000 Toulon Tél. 04 98 00 98 08 - Fax 04 98 00 95 80 toulon@iris.completel.fr

Vitrolles

2 rue de Stockholm - Z.I. Les Estroublans 13127 Vitrolles Tél. 04 42 79 68 07 - Fax 04 42 79 15 65 vitrolles@iris.completel.fr

our commencer, un petit cours de géo. Le Verdon, c'est d'abord une rivière qui descend du col d'Allos, dans les Alpes-de-Haute-Provence. C'est ensuite et surtout, des gorges formées par l'érosion (rappelez-vous de vos cours de géologie) qui fascinent les visiteurs avec leurs paysages de falaises calcaires. Ce décor de cinéma offre une foule de paysages et de villages à visiter : Castellane et le roc de Notre-Dame, le lac de Sainte-Croix, les champs de lavande du plateau de Valensole, le lac d'Esparron ou encore le village de Moustier-Sainte-Marie, pour n'en citer que quelques uns.

En plus de sa vertigineuse beauté, cet espace naturel protégé est un véritable parc d'attractions en plein air qui répond aux envies et aux attentes de tous :

deptes de sports d'eaux vives (rafting, canoë...), fondus de sports nautiques (ski nautique, voile...), passionnés de sports aériens (parapente, vol libre, saut à l'élastique...), amoureux de grands espaces (randonnée, escalade, VTT, équitation...) ou tout simplement curieux qui apprécieront les petits villages perchés, les artisans et les vestiges historiques...

Bon, on l'admet, c'est un programme bien chargé pour un week end préestival et il faudra certainement y retourner. En attendant pourquoi ne pas commencer par un point stratégique situé à la porte de sortie du Var et à la porte d'entrée des Alpes-de-Haute-Provence ?

Notre coup de cœur, c'est *Quison-sur-Verdon* un petit village entouré de murailles, de 400 habitants. Sa base nautique est le point de départ idéal pour une visite des basses Gorges en bateau électrique ou en canoë. Au bout de la balade, votre récompense sera la retenue *du lac d'Esparron*.

Si vous trouvez l'eau un peu froide, pas d'inquiétude, des sentiers de randonnée et des voies d'escalade tous niveaux s'offrent à vous. Et si vous préférez définitivement l'option culturelle, cap sur *le Musée de la préhistoire*. Et oui ! La région de *Quinson* a été habitée dès les premiers âges de l'homme et les découvertes archéologiques ont été suffisam ment nombreuses pour justifier ce musée.

onc, on résume : sport, nature et histoire, à moins de deux heures de chez vous. Si avec ça vous vous demandez encore comment passer vos week-ends... O



+ de BONS PLANS Week end dans les Cahiers Marseillais!

Disponible à partir du 3 juin, dans 600 points de distribution, dans tout Marseille (Salut à Julie et à toute son équipe !)

Carnet Pratique

Situation : Département des Alpes-de-Haute-Provence, dans les basses gorges du Verdon.

A 70km d'Aix-en-Provence et 100km de Marseille.

Période idéale pour les activités nautiques : mi mai à début juillet

Infos: Office du Tourisme de Quinson T. 04 92 74 01 12 / Musée de la Préhistoire T. 04 92 74 09 59



GORGES PROFONDES... TROP DANGEUREUX POUR MOI!:)

CARYATIDES OU ATLANTES?



AIX-EN-PROVENCE **L'ARISTOCRATE**RESTE L'UNE DES VILLES DU SUD-EST
DE LA FRANCE OÙ SE CÔTOIENT LE
PLUS CES **ÉTRANGES CRÉATURES...**



Mais au fait... de quoi on parle?

Figure d'antiquité, la caryatide est une statue de femme sensuelle et drapée d'une longue tunique, qui soutient une plateforme sur sa tête. L'Atlante en est sa version masculine, dont la puissante musculature soutient arcs et balcons.

A une époque où la magnificence d'un bâtiment devait témoigner de la qualité de ses occupants, les hôtels particuliers aixois se sont dotés de ces merveilles architecturales. Les nobles propriétaires leur assignaient la tâche symbolique de soutenir la dignité de leur nom et de leur réputation! Maintenant que vous savez tout ou presque de ces chefs-d'œuvre de pierre, impassibles sur leurs façades séculaires, il ne vous reste plus qu'à aller les découvrir au détour d'une rue.

On vous donne quelques indices: le n°38 du Cours Mirabeau, le 7 rue Marechal-Foch, le 3 rue Joseph Carbassol ou encore le 12 rue Emeric David...

Alors... Caryatides ou Atlantes ?



Un ticket pour... LA SARDAIGNE!

PARCOURIR LES RUES DES ANCIENS QUARTIERS HISTORIQUES DE LA VILLE, BOIRE UN PETIT CAFÉ EN TERRASSE, GOÛTER QUELQUES SPÉCIALITÉS SARDES OU ENCORE PRENDRE LE SOLEIL SUR UNE DES PLAGES DU LITTORAL. **BIENVENUE À CAGLIARI**, CAPITALE DE LA SARDAIGNE.

la Recherche de farniente ou de sports aquatiques ? Direction la plage du «Poetto», la plus connue. Les uns en profiteront pour buller sur le sable, pendant que les plus sportifs iront affronter les vagues en voile ou en surf. Les inconditionnels du green trouveront leur bonheur au golf Is Molas, un des terrains les plus techniques et spectaculaires de la Méditerranée.

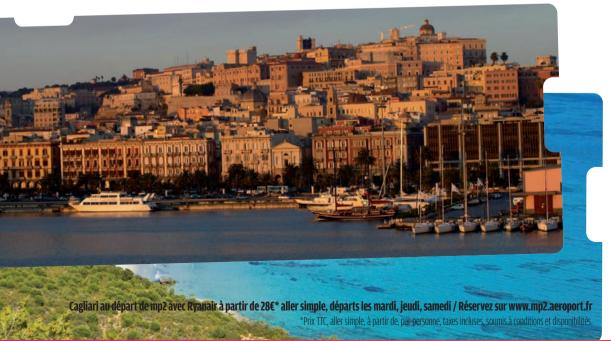
Fans d'histoire, remontez le temps à travers les ruelles étroites du quartier médiéval *Castello* et découvrez de riches palais antiques, les imposantes tours pisanes de *San Pancrazio* et de l'*Elefante* ainsi que les puissantes murailles de la ville. Autre lieu à ne pas manguer :

le quartier de *Stampace* avec ses demeures datant du XIXème siècle et ses nombreuses églises.

Après toutes ces visites historiques, partez flâner et profiter des boutiques et cafés dans le quartier le plus animé de la ville, *La Marina*! Et grâce au climat très doux, les night-clubbers peuvent profiter pleinement des nuits dans les cafés, bars et pubs dans une atmosphère totalement lounge.

La Marina

ais Cagliari rime aussi avec gastronomie! Profitez de l'un des nombreux restaurants pour goûter quelques spécialités sardes comme les « malloreddus », gnocchis sardes, ou encore les « impanadas », grands chaussons de pâte farcis de légumes et de viande. Le samedi matin, plongez vous dans le marché de San Benedetto et retrouvez toutes les saveurs de la cuisine sarde mais aussi les couleurs, les parfums et les dialectes! Une façon originale de découvrir la ville, sa culture et ses habitants....



MAGMA Spots

Port de Cagliari, où l'activité est intense // Amphithéâtre romain, datant du Ilème siècle // La basilique de St Saturnino, fondée au Vème siècle // Les quartiers de Stampace, Marina et Villanova // La plage du « Poetto » // Le jardin botanique et le musée herbarium // L'Etang de « Molentargius » où cohabitent des espèces éteintes presque partout // Le marché de San Benedetto // L'Antica Caffé, le plus vieux café. construit fin 18ème siècle.





31 destinations

À PARTIR DE

ALLER SIMPLE

Nouveau : Bâle Mulhouse - Biarritz - Cagliari - Nantes - Tours

Et toujours: Agadir - Birmingham - Bournemouth - Bristol - Brest - Bruxelles Charleroi - Casablanca Cologne - Dublin - Edimbourg - Eindhoven - Fès - Glasgow PIK - Göteborg - Lille - Londres Stansted et Gatwick Madrid - Malaga - Manchester - Marrakech - Nador - Paris Beauvais - Porto - Oslo Torp - Stockholm - Tanger

Réservez sur

www.mp2.aeroport.fr





Dans chaque numéro un étudiant vous fait partager sa vie à l'étranger.



BUDAPEST

" Igen Igen Igen!"



Nom: Londiche Prénom: Teanne Age: 22 Ans

Ecole: IAE Aix (yaster)

ABUDAPEST depuis 01/03/2009!

© Où habites-tu ?J'habite en Hongrie à Budapest, en plein cœur du centre ville, devant le Parlement! C'est un des plus beaux monuments de Hongrie. La rue est un peu agitée en ce moment à causes des protestations du peuple hongrois contre le premier ministre!

Pourquoi es-tu partie là-bas?
Je suis partie là bas pour effectuer mon stage obligatoire de 6 mois. J'avais envie de découvrir un milieu international. Je travaille pour une entreprise américaine (Hudson Legal) qui s'occupe du recrutement d'avocats/juristes dans les pays d'Europe Central.

Qu'est ce que tu fais comme études ?

Je fais un Master 1 en Management Général à l'IAE d'Aix-en-Provence, en filière anglaise.

Raconte-nous une « journéetype » ?

Je me lève vers 8h30. Petit dej ensoleillé sur ma terrasse avant de partir au boulot. Je fais passer plusieurs entretiens pour des futurs stagiaires ou des avocats russes en recherche d'emploi. J'ai aussi des taches administratives à faire, comme rentrer des CVs, ou envoyer des newsletters aux candidats... Le midi, je mange dans une cantine typiquement hongroise (d'ailleurs je commence à en avoir marre!) et je rentre chez moi vers 6 ou 7 heures. Finalement, je vais boire un verre en ville avec les autres stagiaires de la boite.

Comment tu occupes tes week-ends?
La vie n'est pas très chère ici donc j'en profite



beaucoup pour visiter la ville et les alentours. La semaine dernière je suis allée à Bratislava, Slovaquie et le week-end prochain je vais à Vienne, en Autriche... Comme le pays n'est pas très grand, c'est très facile de bouger dans les pays frontaliers.

• Quel temps fait-il en ce moment ? Grand ciel bleu avec beaucoup de soleil!

- ② Qu'est ce qui t'as le plus surpris à ton arrivée ? Les impacts de balles sur les murs en sortant de l'aéroport... On sent que le pays sort d'une période délicate...
- C'expression « locale » que tu utilises le plus ? Igen Igen Igen ! Ca veut dire Oui Oui Oui ! Les gens disent 3 fois la même chose ici !
- ☼ Le plat typique ? Le goulash! Pas encore testé, mais c'est une soupe/ragout de viande avec des oignons et du paprika.
- ► La boisson locale ? LA BIERE !!!!!!!

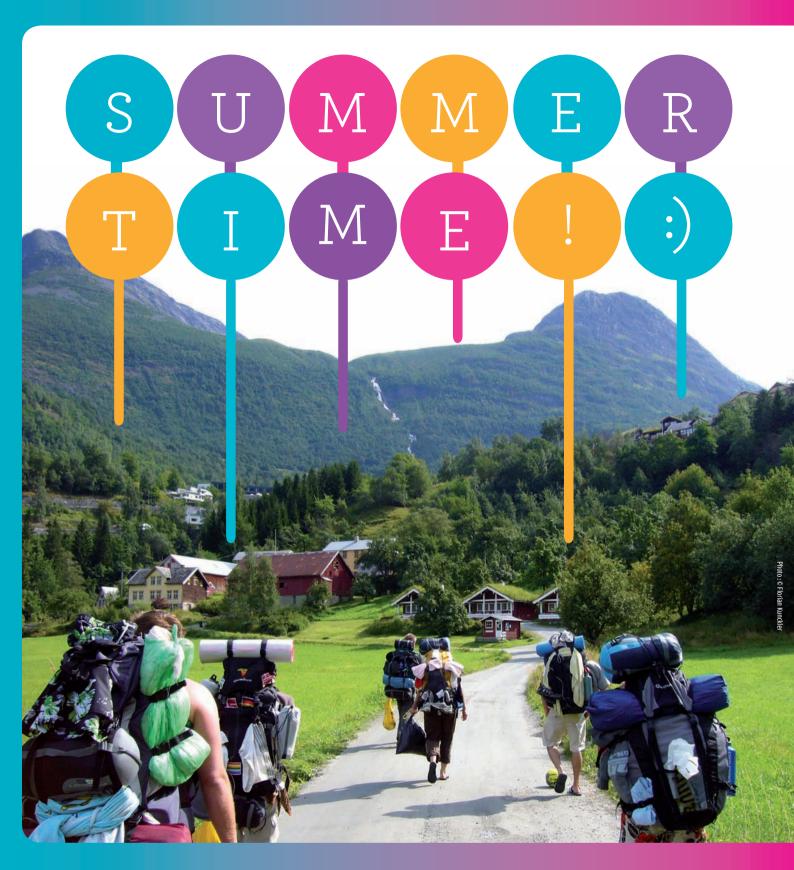
 Servie dans des GROSSES chopes à la Sissi! Et surtout la Palinka, l'eau de vie traditionnelle. C'est fait à base de fruits, c'est super fort et ça se boit en shots dans les bars! Tournée de Palinka!!
- ② Qu'est-ce qui te manque le plus ? La baguette française! Ici, le pain n'est pas salé et il n'y a pas de boulangerie pour acheter des croissants le dimanche matin!!
- Qu'est-ce qui te manqueras quand tu partiras? Les sorties à Budapest! Il y a des lieux alternatifs dans tous les quartiers, des immeubles entiers reconvertis en bars, d'anciens entrepôts transformés en boîtes de nuit branchées... Les bières sont à 1.5 €, les cocktails à 3€ quand ce n'est pas l'happy hour... Bref tout ce qu'il faut pour faire la fête!)
- Le retour, c'est pour quand? Fin août

Ce que les gens ne savent pas?

Les hongrois sont très difficiles d'accès, ils ne sourient pas et râlent énormément. Par contre, une fois que le contact est noué et qu'une relation d'amitié se créé, c'est pour la vie! Ils ont un cœur d'or, ils sont vrais et pas superficiels !!!

Ecoutez Chérie FM à Marseille sur le 100.1





EXIT CAHIERS ET BOUQUINS, BONJOUR TONGS ET MAILLOTS DE BAIN! VOUS N'AVEZ TOUJOURS PAS DE PROGRAMME POUR CET ÉTÉ? **RÉVÉLONS LE VACANCIER QUI SOMMEILLE EN VOUS!**



VOUS AIMEZ VOYAGER DIFFÉREMMENT ? FAIRE DE NOUVELLES RENCONTRES ? ALORS PRÉPAREZ D'ORES ET DÉJÀ VOTRE SAC À DOS, METTEZ-Y VOTRE CURIOSITÉ, VOTRE BONNE HUMEUR ET EN AVANT... QUE CE SOIT EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER, LES VACANCES « À L'AVENTURE » PERMETTENT DE SE DÉPLACER EN DEHORS DES SENTIERS BATTUS ET SOUVENT DE MANIÈRE ÉCONOMIQUE. DES SOLUTIONS POUR TOUS LES GOÛTS...

LE COUCHSURFING

et anglicisme qui signifie « surf des canapés » est Le moyen de voyager qui fait fureur depuis quelques temps ! Le principe est simple, il s'agit de remettre au goût du jour une valeur ancestrale : l'hospitalité. Vous proposez un lit, et en échange, vous disposez d'un couchage à peu près partout dans le monde. Pour cela, il suffit de s'inscrire sur un de ces sites. La seule condition, posséder un canapé et être prêt à accueillir les autres « couchsurfers ».

www.couchsurfing.com / www.hospitalityclub.org www.globalfreeloaders.com

LES AUBERGES DE JEUNESSE

galement appelé « backpackers », ce type de logement existe sur tous les continents et permet de voyager sans faire exploser le budget hébergement. On choisit de dormir en chambre privée ou en dortoir, la salle de bains est en général commune (ou attenante à la chambre) et la cuisine est partagée avec les autres hôtes. Vous êtes libres d'organiser votre circuit et de réserver votre lit à l'avance ou de voyager au jour le jour. Dans les auberges vous côtoierez des gens du monde entier, soirées conviviales assurées!

www.french.hostelworld.com / www.hostelscentral.com www.fuaj.org

LE CAMPING

appelez-vous, il y a trois ans on découvrait le camping des « Flots Bleus ». Un film caricature de ce qu'est devenu le camping aujourd'hui. Mais on vous rassure, la « chenille » n'est pas un passage obligé.... Et malgré l'investissement de départ pour l'équipement (tente, sac de couchage,...), le camping assure des vacances conviviales à moindre frais. A vous de choisir entre campement aménagé ou camping sauvage, dans les limites du raisonnable bien sûr...

www.campingo.com (monde) / www.campings.com (Europe) www.campingdiscount.net

Autre idée, le camping à la ferme, qui permet de se ressourcer dans le terroir : www.bienvenue-a-la-ferme.com





TÉMOIGNAGE DE FLORIAN
24 ANS ÉTUDIANT EN JOURNALISME

Allemagne, Norvège, Suède, Finlande, Pologne, voilà les pays que j'ai découvert cet été. Je suis parti du 10 au 31 août avec 7 copains et un budget d'environ 600 euros tout compris. Mon objectif: me sentir libre, proche de la nature et adopter une vie la plus sobre possible. Camping sauvage, toilette dans la mer ou les cours d'eau et déplacements en train et en bateau (merci Interrail). Pour la nourriture, à base de pâtes et de riz, on utilisait des réchauds. J'ai ressenti beaucoup d'apaisement, avec le recul, c'était incroyablement grisant!

Ma prochaine expérience, de l'humanitaire au Burkina Faso.





TÉMOIGNAGE DE MARION, 22 ANS ÉTUDIANTE EN BIOLOGIE

L'an dernier, je suis partie avec un groupe de huit personnes déficientes intellectuelles visiter la Loire et ses châteaux. Nous étions deux coordinatrices et devions gérer l'organisation des visites, tout en veillant au bien-être du groupe (de la prise de médicaments à l'élaboration de petits plats) dans une véritable ambiance de vacances. Grâce à l'Alpas (Association Loisirs et Promotion des Activités Sociales), j'ai pu me confronter à la réalité du handicap et me faire ma propre opinion, loin des préjugés habituels.».

Cet été, je repars avec la même association mais je ne connais pas encore la destination!





POUR VOUS, LES VACANCES, C'EST TOUT SAUF BULLER SUR LA PLAGE! AU CONTRAIRE, VOUS AVEZ ENVIE DE VOUS SENTIR UTILE ET VOUS PRIVILÉGIEZ LE CONTACT AVEC LES POPULATIONS DES PAYS VISITÉS. LES ACTIONS DE BÉNÉVOLAT OU DE VOLONTARIAT SONT FAITES POUR VOUS. SÉJOURS RÉMUNÉRÉS OU NON, COÛTEUX OU GRATUITS, UNE CHOSE EST SÛRE, ILS VOUS ENRICHIRONT EN EXPÉRIENCE HUMAINE.

CHANTIERS

Nous avez un peu d'argent de côté et que vous voulez ramener des vacances un souvenir inoubliable, proposez votre aide aux associations de chantiers internationaux. Vous pourrez participer à des projets d'utilité collective aux quatre coins du monde et venir en soutien à des pays en difficulté. Une expérience au plus proche des populations locales pour une grande leçon de partage et d'échange.

www.solidaritesjeunesses.org (pour les ados aussi ça fonctionne!) www.corac.org / www.chantier-humanitaire.org Vous pourrez aussi trouver de la documentation sur www.crijpa.com

VACANCES VOLONTAIRES

es voyages ne nécessitent pas un financement de votre part, mais sollicitent patience et ouverture d'esprit. En tant qu'encadreur ou responsable de groupe, vous pourrez profiter du paysage, comme vous rendre utile auprès de personnes handicapées qui bénéficieront, grâce à votre aide, de réelles vacances en France où à l'étranger.

www.alpas.asso.fr / www.olevacances.org

SÉJOURS ÉQUITABLES

est une façon alternative de voyager qui profite à la fois au touriste et au pays qu'il visite. Il s'agit de découvrir un pays à travers sa population, en étant au plus proche de la vie locale. Souvent l'hébergement se fait chez l'habitant, on y mange des plats typiques « fait maison » et on peut même s'investir dans le quotidien en aidant les habitants dans leurs tâches de tous les jours.

www.tourisme-autrement.com www.visiondumonde.org www.tourisme-solidaire.uniterre.com



ET POUROUOI NE PAS LIER L'UTILE À L'AGRÉABLE ET PROFITER DE SES VACANCES POUR S'ACTIVER ? L'ÉTÉ C'EST LA PÉRIODE IDÉALE POUR S'ADONNER AUX ACTIVITÉS OU'ON NÉGLIGE LE RESTE DE L'ANNÉE. ALORS ARRÊTEZ DE CULPABILISER ET OPTEZ POUR DES VACANCES SPORTIVES! LIBERTÉ, NATURE, AUTHEN-TICITÉ, DE QUOI DÉCOMPRESSER LOIN DES PLAGES BONDÉES.

I.E VÉI.O

es vacances en tandem? Des ballades à deux-roues? En plus d'être une manière singulière de voyager, le tourisme à vélo prix raisonnable, une manière de bouger écolo, la découverte d'endroits inaccessibles en voiture, la proximité avec la nature sont autant d'avantages qui vous séduiront. Pour un séjour tout-terrain, sortez vos cartes. élaborez le trajet de votre choix et enclenchez le premier coup de pédale!

www.databike.com (France) www.eurovelo6.org (de l'Atlantique à la mer Noire) / www.randovelo.fr (France et étranger)

LA RANDO

as besoin d'aller bien loin pour en prendre plein la vue! Vos gambettes à elles seules vous mèneront jusqu'aux plus beaux spots est de plus en plus tendance. Un environnants. Le mythique GR20 de Corse. les gorges du Verdon. le Luberon et son arrière-pays typique, sans oublier les parcs nationaux (Les Ecrins, le Queyras....) sont à votre portée. A proximité ou à distance, choisissez la région qui vous plaît...! www.ffrandonnee.fr / www.randonnee.biz

> Une variante, laissez vous guidez par un fidèle compagnon qui, en plus, portera votre sac à dos : www.ane-et-rando.com

LE CANOË

1 t pourquoi garder les pieds sur terre et résister ■ a l'appel de l'eau ? Laissez vous guider par les flots et partez à l'assaut des rivières, et pour les plus téméraires, laissez vous tenter par des raids en mer. Canoë ou kayak, il existe des circuits adaptés à chaque tempérament : parcours tranquille ou excursion agitée, à chacun son coup de pagaie!

www.holidav-on-line.com www.canoe-france.com www.kayak-marseille.fr (calangues, Giens et Porquerolles) / Tarifs spéciaux : www.canoe-kavak-dordogne.com www.roc-et-canyon.com / Les autres sports: www.ucpa.com www.natures-du-monde.com



TÉMOIGNAGE DE FRANÇOIS. **26 ANS** ÉTUDIANT EN MÉDECINE

"J'ai fait le mythique chemin de St Jacques-de-Compostelle il y a 2 ans. Je suis parti à vélo avec un ami de Saint-Jean-Pied-de-Port au pays basque. 1000 km à parcourir en 14 jours, donc un rythme plutôt cool. On prenait le gîte et le couvert dans les auberges indiquées le long de la route pour environ 8 euro par jour. Tout compris, avec le transport du retour, les 2 semaines m'ont coûté environ 400 euros. Ce que je retiens? Les paysages des Pyrénées et de la Galice, époustouflants et très variés, et les tapas...

Mon prochain vovage? Pourquoi pas la descente d'une

LE COVOITURAGE: WWW.ENVOITURESIMONE.COM / WWW.COVOITURAGE.COM / WWW.123ENVOITURE.COM / WWW.CAR-JOB.ORG / WWW.EASYCOVOITURAGE.COM / WWW.PATACAISSE.COM / WWW.AUTOSTOPP.NET



CINEMA

STAR TREK

J.J. Abrams

Avec Chris Pine, Zachary Quinto

SORTIE LE 6 MAI



Est-il vraiment besoin de présenter la célèbre équipe des explorateurs de l'espace, le fameux capitaine Kirk et son complice Spok ? Probablement

pas. Mais pourquoi alors ajouter un énième épisode à la saga des hommes en pyjama? C'est un «préquel» comme on dit, c'est l'histoire d'avant l'histoire qu'on connait pour expliquer pourquoi ils sont en pyjama ... Sérieusement, c'est le «Star Trek» d'origine, l'épisode qui raconte les prémices de l'épopée fameuse et la création de l'Enterprise. Espérons juste que ce ne sera pas la comédie du mois.

LOOKING FOR ERIC

De Ken Loach

Avec Eric Cantonna

☼ ☼ SORTIE LE 27 MAI



Il en faut pour tout les goûts, et j'ai eu du mal à trouver une comédie ce mois-ci. Mais grâce à la faconde du «King Cantona» et à l'univers subtil

de Ken Loach, je crois pouvoir vous conseiller ce film qui a toutes les chances de vous surprendre par son humour surréaliste et décalé et son originalité très «british». Ken Loach n'en est pas à son premier essai, loin s'en faut et l'originalité du scénario ne peut que ravir et puis MOA, VÉ... JE L'ADOOORE LE CANTONA!

COUP DE CŒUR POUR...



UNE JOURNÉE PARTICULIÈRE Ettore Scola

Avec Sophia Loren, Marcello Mastroianni

O O SORTIE 17.JIJIN

Non, je ne me suis pas évadé des Cahiers du cinéma pour venir m'échouer sur la Croisette avec la nouvelle vague, mais je ne peux pas vous laisser rater *Une journée si particulière*.

Pourquoi ? Parce que c'est un chef-d'oeuvre ! Parce que Sophia Loren est sublime de simplicité... Parce que c'est une histoire d'amour impossible entre une femme au foyer et un homosexuel dans l'Italie fasciste de Berlusconi, pardon de Mussolini... Parce que ça n'aurait jamais pu arriver sur Facebook ni à coup de SMS... Parce que Scola a osé un noir et blanc sépia magnifique de pureté austère qui éclaire cette journée d'une lumière bien particulière... Parce que Mastroianni me ferait presque aimer les hommes qui osent ne pas être des caricatures de virilité... Parce que j'avais failli ne pas y aller à l'époque et que je ne voudrais pas que ça vous arrive... Alors rendez-vous dès le 17 juin sur les écrans !

ETREINTES BRISÉES

Pedro Almodovar

Avec Penélope Cruz

SORTIE LE 20 MAI



Almodovar : si j'osais j'arrêterais là ... La filmographie et la réputation du réalisateur espagnol le justifierait amplement, mais

ce serait injuste. Car si le talent du cinéaste est indiscutable, celui de son actrice ne peut être ignoré. Après une performance brillante dans le dernier Woody Allen, elle vient ici «enfoncer le clou», et en plus elle est magnifique dans cette histoire d'amour fou. Bref, vous pouvez y aller sans risques ...

LES ENFANTS INVISIBLES

Ridley Scott, Spike Lee...

avec Adama Bila, Wang Bing,

SORTIE LE 20 MAI



Celui-là je l'ai pas vu et je ne sais rien de l'histoire, mais Emir Kusturica, John Woo, Ridley Scott et Spike Lee ça impressionne fatale-

ment! Sept réalisateurs pour sept histoires d'enfances particulières; sept témoignages sur l'innocence bafouée par sept maîtres du Septième Art, ça fait sept bonnes raisons d'aller y voir de plus près, non? En plus ça permettra de découvrir des réalisateurs moins connus, histoire de peaufiner notre culture cinématographique. Allez, courage!



MUSIQUE

LHASA Lhasa

Tôt ou Tard/Warner

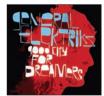


Lhasa, la douce nomade, nous avait bouleversé à la sortie de Llorona

en 1997. On y découvrait sa voix chaude et puissante, qui nous racontait ses voyages imprégnés de ses racines mexicaines. Elle continua de nous hypnotiser avec Living Road. Elle revient à pas de velours, avec son nouvel album intitulé sobrement Lhasa, où l'influence du folk et de la harpe nous transporte dans son intimité, pleine de mélancolie et de mystère.

GENERAL ELEKTRIKS Good city for dreamers

Good city for dreamer



Derrière General Elektriks se cache Hervé Salters, dont on connaît les collaborations avec

M, Femi Kuti, Bumcello, Blackalicious... L'électron libre de General Elektriks, après son exil aux States, s'amuse toujours autant à bidouiller ses claviers jusqu'à en sortir des sons imprégnés de soul, funk, pop, électro enrobés d'une voix limpide. Avec Good City for Dreamers, cet alchimiste du son continue de nous faire vibrer.

COUP DE CŒUR POUR...



PRINCE Lotus Flow3r

L'ICÔNE DES ANNÉES 80 EST DE RETOUR!

Après l'excellent Rainbow Children et son live One Night Alone, j'avoue avoir été déçu par les deux albums qui ont suivi, 3121 et Planet Earth. J'étais resté sur ma faim, me voilà enfin rassasié avec Lotus Flow3r. le nouvel (triple) album de Prince.

Le 1er est un album de Bria Valente (artiste que Prince produit), le second Lotus Flow3r est sensiblement rock, avec de bons solos de guitare et le 3ème MPL Sound est assez électro-funky avec Qtip qui apparaît en guest.

Derrière une grosse production, le kid de Minneapolis nous régale. Sa musique est toujours sur un fil et sous la facilité apparente se cache un son extrêmement travaillé.

Pour continuer à faire un pied de nez aux maisons de disques, Prince a décidé d'accorder l'exclusivité de Lotus Flow3r à Targuet, une chaîne de supermarchés américains. A tous les niveaux, de la production à la distribution, l'artiste montre qu'il a encore quelques années d'avance.

Chapeau bas. Mister.

MEI TEI SHO

Take a ride

Yotanka/Discograph



Le combo lyonnais revient avec Take a ride. Et si leur palette musicale

s'est élargie (et confirmée) vers l'électro et le hip hop emmenée par de nouvelles voix, les Mei Tei Sho poursuivent leur exploration musicale, avec l'échange et le voyage comme maîtres-mots. Le jeu du batteur qui sonne (toujours) comme une pulsation montre que le formation n'a jamais changé d'identité et confirme Mei Tei Sho comme l'un des groupes les plus prometteurs.

CHINESE MAN

The Groove Sessions vol.2

Chinese Man Records / Differ-ant. \bigcirc \bigcirc \bigcirc



Les Brésiloaixois nous avaient régalé avec leur 1er Cool Sessions, un mix orienté

hip-hop old school incluant des dialogues de films. Grâce à une «énorme» tournée, les Chinese Man ont rapidement créé l'engouement. Leur come-back (très attendu) avec le Cool Sessions vol.2, où se côtoie hip-hop, baile-funk, et afro-beat, prouve que leur notoriété n'est que le résultat d'un talent et d'une générosité enfin reconnus.



LIVRES

SANS NOUVELLES DE GURB

Eduardo Mendoza

Points Seuil



Des extraterrestres débarquent sur la Terre. Pour se fondre dans le décor, ils doivent prendre forme humaine. C'est sous les traits de Madonna que

Gurb, l'un d'entre eux disparaît dans Barcelone. Sans nouvelles de lui depuis plusieurs jours, son coéquipier va devoir partir à sa recherche. S'ensuit alors une course poursuite complètement déjantée. Un livre parfait pour décompresser après les examens.

LE MONTESPAN

Jean Teulé

Pocket

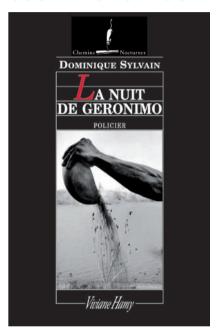




Tout le monde connaît Madame de Montespan, la favorite du roi Louis XIV. Mais grâce au roman de Jean Teulé, nous apprenons enfin le destin du cocu

le plus célèbre de l'histoire de France, son mari. Quand la vérité dépasse la fiction, un livre incroyable que même les scénaristes les plus fous n'auraient pu imaginer. Une façon d'appréhender l'histoire de notre pays de la façon la plus drôle qui soit.

COUP DE CŒUR POUR...



LA NUIT DE GÉRONIMO Dominique Sylvain

Philippine Domeniac, médecin légiste, revient s'installer dans la maison familiale. Au même moment, un corbeau envoie à toute sa famille des mails étranges concernant son père et sa mystérieuse mort. Précurseur des recherches en biologie moléculaire, il s'est suicidé vingt-quatre ans auparavant. Afin de trouver l'expéditeur de ces intrigants messages, Philippine décide de faire appel à Louise Morvan, une détective privée au caractère bien trempé. Mais l'enquête va vite virer au carnage. Entre manipulation génétique et mafia russe, Louise va faire la connaissance de Dotko, une sorte de partenaire aux manières parfois douteuses mais efficaces. Avec cette nouvelle aventure, on retrouve l'héroïne fétiche de Dominique Sylvain, une auteure qui compte dans la littérature policière française. Rien ne manque pour faire de ce roman policier une petite merveille : une intrigue bien ficelée, un suspens grandissant et surtout des personnages vraiment très attachants.

MAL DE PIERRES

Milena Agus

Livre de Poche

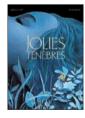


Une jeune Sarde un peu hors-norme, mariée sur le tard, doit aller se faire soigner sur le continent pour des problèmes de santé. Sur place, elle va rencon-

trer un homme qui marquera à jamais sa vie. Des années plus tard, sa petite-fille, qui est aussi la narratrice, fait ressurgir la vérité. A travers l'histoire de cette famille de Sardaigne, Milena Angus dresse un portrait de femme subtil et bouleversant.

JOLIES TÉNÈBRES Kerascoët et Vehlmann

Dupuis 🔾 🔾



Une belle jeune femme est allongée morte, dans un pré. On ne saura ni ce qui lui est arrivée, ni pourquoi, mais va s'or-

ganiser autour de son cadavre une communauté de petits êtres venus de nul part. On y retrouve la gentille, la capricieuse, la goulue, la timide, des créatures tout droit sorties d'un conte de fées qui vont apprendre les dures lois de la vie en société. Un album plus que surprenant!



JEUX VIDÉO

STILL LIFE 2





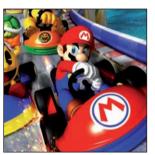
En 2005, le jeu d'aventure point and click Still life avait séduit par son originalité et un graphisme très travaillé. Sur les traces du premier épisode, Still life 2 remet en scène l'agent du FBI Vic Mc Pherson. Vous devrez à la fois la guider dans sa traque du tueur en série, tout en vous mettant dans la peau de la victime enfermée dans la maison du meurtrier.

Serez-vous prêt pour ce polar dont vous êtes le héros?

MARIO KART

Wii





Mario Kart, le jeu de voiture le plus fun, revient sur Wii!!! Et c'est avec bonheur que l'on retrouve les personnages du monde de Nintendo dans des courses toujours aussi déjantées où tous les coups, surtout les pires, sont permis. Les fans ne seront pas décus. Nouveaux circuits, nouveaux véhicules (à vous les dérapages en moto!), et toujours le même plaisir. De quoi passer de nombreuses soirées à se ieter des tortues entre potes.





PRÉNOM: NÉ(E) LE : COURRIEL: VILLE : BREVET COLLÈGES **NIVEAU D'ÉTUDES:** CAP BAC TECH. BAC PRO. □ BAC GÉN. 🗆 BAC+3 BAC+4 🗆 BAC+5 > BAC+5 🗆 Précisez la spécialité





LET'S TWEET AGAIN!

Geek

PRÊTS ? TOP! OUTIL DE RÉSEAU SOCIAL, JE PERMETS À MES UTILISATEURS DE BLOGUER ET DE COMMUNIQUER ENTRE EUX AU TRAVERS DE MESSAGES ULTRA COURTS NE DÉPASSANT PAS 140 CARACTÈRES. MES ANNONCES, APPELÉES "TWEETS", SE TRADUISENT EN FRANCAIS PAR LE MOT « GAZOUILLIS » JE SUIS... JE SUIS... TWITTER!

on, je ne suis pas en train de vous parler de ce jeu aux pastilles colorées qui a fait fureur dans les 90's, mais bel et bien d'une nouvelle technologie connue de tout geek qui se respecte. Twitter fait déjà un carton aux Etats Unis où il a été développé en 2006 par la start up Odeo Inc à San Francisco. tance, comme « il fait beau, je prends mon café », ou la météo en direct de Los Angeles postée par le réalisateur David Lynch (le vrai!). "Outil de voyeurisme purement superficiel", comme toute nouveauté. Twitter doit faire face à ses détracteurs : même si pour la majorité, c'est un service qui représente la fin des Sms payants et

la possibilité de rester en lien avec

Ce qui rend sur-

tout cet outil

c'est sa

intéressant.

sa communauté.



Le principe est simple... pour ne pas dire simplet! Ce service permet de microblogger, depuis son ordinateur ou téléphone portable et de partager ce qu'on est en train de faire à l'instant même à ses amis, répartis en 2 catégories : les suiveurs et les suivis. Les premiers sont informés dès que vous publiez une nouvelle, pour les autres, c'est vous qui êtes alerté chaque fois qu'ils publient un nouveau commentaire. Préparez-vous donc à recevoir des messages de la plus haute impor-

capacité à s'improviser média. Un véritable outil iournalistique aui rend les informations de l'AFP. Reuters et autres grandes agences de presse obsolètes. Car sa réputation,

Twitter se l'est forgée en étant le premier à diffuser des informations sur des faits graves, comme le tremblement de terre en Chine. les attentats de Bombay ou encore le crash de l'Hudson.

witter est aussi devenu une facon d'interroger les personnalités. Ainsi, une interview sous forme de « Tweets » a obligé Obama à répondre aux questions sans dépasser la barre fatidique des 140 caractères. Bel exercice de style pour un

homme politique! Envieux de cet exploit, *Mac* Cain s'est lui aussi livré mi mars à la périlleuse « Twitterview ». Que l'on se rassure, les politiciens français ne sont pas en reste et suivent le mouvement! Et oui, fin avril, Nathalie Kosciusko-Morizet, la secrétaire d'état chargée du développement de l'économie numérique, annoncait sa grossesse via le site de microblogging. Même les « Frenchies » deviennent accros!

Comme quoi l'utilité de Twitter n'est plus à démontrer. Et vous pourriez même être plus concernés que vous ne le pensez. Car pour ceux qui sont encore à la recherche d'un stage d'été, certaines grandes firmes diffusent leurs annonces sur Twitter. Vous pouvez ainsi envover CV et lettre de motivation sur la messagerie de votre interlocuteur et dans ce cas, il est conseillé de dépasser les 140 caractères !©

www.twitter.com



Texte: Marion Pizzetta / photo: dr



NE ZAPPEZ PAS!

Petit écran



APRÈS UNE INVESTIGATION LONGUE ET ÉPROUVANTE, VOICI **LE TOP 3 DES SÉRIES**, AMÉRICAINES BIEN SÛR, QUI

RISQUENT DE CARTONNER TRÈS BIENTÔT SUR NOS PETITS ÉCRANS. SCIENCE FICTION, EAU DE ROSE OU DRAME EXISTENTIEL, IL Y EN AURA POUR TOUT LE MONDE.

ue les nostalgiques de Brandon, Brenda, Kelly et les autres ne s'inquiètent pas, Beverly Hills revient! Enfin pas tout à fait. M6 annonce pour mai/juin 2009, la diffusion du « spin-off » de la série qui s'appellera **90210**. Nous suivrons donc les aventures d'Harry Wilson, ancien élève du lycée de Beverly, qui revient vivre dans cette banlieue chic de L.A. avec sa famille pour s'occuper de sa mère (alcoolo-dépressive). Ses enfants, Annie et Dixon, devront réussir à s'intégrer dans ce nouveau monde impitoyable de jeunes, riches et botoxés. Au générique, quelques visages familiers (Lori Loughlin qu'on a pu voir dans La fête à la maison et Rob Estes, de Melrose Place), et surtout le retour des anciennes gloires de Beverly Hills: Shannen Doherty et Jennie Garth.



lus effrayant et toujours sur M6, Harper's Island est un mélange des 10 petits nègres d'Agatha Christie, de Scream et du jeu de société Cluedo! Famille et amis se retrouvent sur une île au large de Seattle à l'occasion d'un mariage. Le week-end sur l'île pittoresque va rapidement tourner au cauchemar quand un à un, les corps des invités vont être retrouvés. Entre frissons et suspense, la série annoncée pour « bientôt » par la chaîne, devrait à coup sûr trouver son public.

ernière nouveauté de notre top 3, Fringe. Cette série fait déjà un carton aux States. Elle n'est pas sans rappeler *X-Files*, sauf qu'ici ce ne sont plus Mulder et Scully, mais *Olivia Dunham* et *Peter Bishop* (incarné par Joshua Jackson... mais si les filles, Pacey dans Dawson!). L'histoire: l'agent Dunham du FBI est chargée d'enquêter sur une série de phénomènes paranormaux et très puissants. P.Bishop, fils d'un professeur de « sciences marginales », devra lui apporter son aide pour résoudre ces énigmes. La série à 4 millions de dollars l'épisode, devrait être diffusée en soirée, «très prochainement» sur TF1. ©







GILLES SIMON, ÉLEVÉ AUX CHOCAPIC!

SOLEIL ÉCLATANT ET VUE PLONGEANTE SUR LA GRANDE BLEUE, LUNDI DE PÂQUES À MONTE-CARLO, LE TOURNOI DÉBUTE. AU CARRÉ VIP ON BAVARDE AVEC MONFILS, PAPOTE AVEC DJOKOVIC ET TRINQUE AVEC NADAL. QUELQUE PEU EMBARRASSÉ, LES BRAS CROISÉS, **GILLES SE PRÊTE AU JEU DES QUESTIONS DÉCALÉES** AUTOUR D'UNE TABLE RONDE... RECTANGULAIRE.

- O'où vient l'énergie qui t'a propulsé en 2008 ? Des Chocapic! Je suis un gros mangeur de Chocapic.
- ⚠ La plupart des joueurs français rêvent de Rolland Garros et toi ? Non, la nuit je dors! Le rêve c'est de bien jouer là-bas. Gagner c'est autre chose, surtout pour moi qui n'ai jamais dépassé le 2° tour! C'est un tournoi qui me tient à cœur. J'allais y regarder s'affronter les pros quand j'étais petit. Aujourd'hui c'est excitant d'y participer, on se sent à la fois paralysé et complètement déshinibé.
- Tu es né à Nice, comment abordes-tu les matchs dans la région? A Marseille ou Monte-Carlo c'est effectivement un peu particulier parce que c'est le seul moment de la saison où toute ma famille vient me voir jouer. Ca me fait énormément plaisir. Sinon, avec mon emploi du temps chargé, je ne verrais jamais mes grands-parents, mes oncles et mes cousins.
- ☼ Te sens-tu méditerranéen ou parisien? Les deux! Mes origines sont ici, j'y ai beaucoup d'attaches. J'ai passé toutes mes vacances à Nice. Je suis touiours content de revenir.
- Que fais-tu en dehors du tennis?

 Je vis, je mange, je dors, comme tout le monde.

 Je ne me disperse pas. Le tennis est un métier à temps plein. Je m'entraîne tous les jours, parfois trois fois. selon mon humeur et mon état.
- ② Après ton Bac S, quelles études aurais-tu faites si tu n'avais pas choisi le sport? Aucune idée! Je suis content d'avoir joué au tennis pour ne pas avoir eu à me poser cette question.

- Un truc pour déconcentrer l'adversaire? Montrer mes fesses (il éclate de rire).
- Ton prochain striptease sera pour quelle fille? La mienne.
- Avec qui danserais-tu un rock endiablé? Pareil, avec ma dame.
- Comment s'appelle-t-elle ? (il hésite)... Carine.



- Ton déguisement favori ? J'aime bien celui du striptease!
- ☼ En boucle dans ton I Pod ? En ce moment, « Muse ». (Il prend l'air étonné) Quoi, c'est pas la bonne réponse ?
- Quelle est ta devise ? (du tac au tac) Manger des Chocapic !... (Il rit). Je ne sais pas vraiment... je dirais, donner le maximum.

- Ton juron au volant? Heu... un grand classique, merde. C'est un peu soft, non?
- ☼ Ton porte-bonheur ? Mon petit collier (il montre fièrement autour de son cou une ficelle rose délavée avec des breloques argentées).
- Ton livre de chevet ? Aucun. Je ne lis jamais.
- Qu'est-ce qui te révolte?
 Tellement de choses! De façon générale, l'hypocrisie.
- Ton plat préféré? Les spaghettis à la carbo.
- Un geste pour sauver la planète ? Casser des raquettes !... Non, tout bêtement, recycler.
- Ton mot préféré ? Free.
- **Une galère?** Aller jusqu'au terrain d'entraînement, là maintenant. (*Il ne semble en effet pas vraiment motivé*).
- ☼ Ton héros préféré ? Oh putain! Faut arrêter avec ces questions... Bon, comme c'est mon film préféré, je vais dire Achille dans « Troie » (il fait une moue à la Brad Pit... craquant).
- Dans quel film aimerais-tu jouer? Les quatre mousquetaires... (Voir la série documentaire du même nom sur Canal+dans laquelle il partage la vedette aux côtés des trois autres meilleurs joueurs francais).
- Ton rêve? Vivre heureux.
- Un conseil à donner aux jeunes ?

 Donner le maximum!

Texte: Elise DEJY / Photo: Grégory LOTHE

KITE'S COOL!

SI VOUS AIMEZ BRAVER LES ÉLÉMENTS, VOUS DÉPASSER ET **VOUS ENVOYER EN L'AIR** EN TOUTE SÉCURITÉ, ALORS, FAITES COMME MOI, METTEZ-VOUS AU **KITESURF**!



Plus d'infos sur : massiliakiteschool.com / www.sportsinmarseille.com

Marre des volleys sur la plage et des parties de pétanque, envie de sensations extrêmes... J'ai testé pour vous le kitesurf à Marseille.

omme son nom l'indique, ce sport nautique de traction allie cerf-volant (kite en anglais) et surf. Imaginé dans les années 60, le kitesurf, également appelé kiteboard ou flysurf selon le pays, n'a vu le jour qu'en 1984 quand *Dominique* et *Bruno Legaignoux* ont démarré leurs travaux et déposé le brevet d'une aile courbe à structure gonflable.

Une aile, une planche, un harnais, une barre et cinq fils : voilà à quoi se résume le kit de survie du kitesurfer effréné. Ajoutez une grande rade dégagée et une bonne dose de vent et c'est parti pour une séance à hautes sensations.

Néanmoins, ne s'improvise pas kitesurfer qui veut, comme nous l'explique *Grégory Lothe*, moniteur breveté d'état. Ce marseillais a monté sa propre école de kite en 2005 et dispense des cours pour tous niveaux, d'avril à décembre. C'est donc à la *Massilia Kiteschool* que j'ai rendez-vous à 9h pour une séance découverte, avec trois autres débutants.

Pour l'heure, pas question d'aller dans l'eau sans maîtriser le pilotage de l'aile. Chacun avec sa voile, nous découvrons donc pendant plus de deux heures les joies du cerf-volant géant. Dans les mains, nous avons une barre à laquelle sont reliées les cinq lignes (fils) de l'aile, notre "gouvernail". Nous devons apprendre à nous déplacer avec la voile, à droite et à gauche, s'asseoir et se relever, tenir la barre d'une seule main...

ous n'avons pas encore quitté la terre ferme, pourtant je ressents déjà la puissance de traction du vent qui parfois me surprend. Des sensas' qui doivent être démultipliées sur l'eau! C'en est déjà trop pour mon âme d'aventurière et j'ai le pressentiment que je vais devoir mettre un terme à ma carrière de kitesurfeuse en herbe. Dommage! Mes trois accolytes, eux, sont emballés à l'idée de poursuivre leur apprentissage pour parvenir à naviguer en autonomie. Leur prochaine étape, ce sera la nage tractée (sur le ventre, on se laisse glisser, tracté par la voile) et le waterstart (un démarrage sur l'eau avec la planche).

a séance découverte se termine avec un petit cours théorique sur les vents, le vocabulaire marin et les règles de la navigation. Histoire de ne pas être totalement largué quand un collègue vous parle de vent slide, de chicken loop (boucle de froussard) ou de trim. Car le trim ce n'est pas seulement toi qui galère dans l'eau, c'est aussi l'ensemble des fils qui passent dans la barre et qui permettent de border-choquer. Et oui, il vous en reste pas mal à découvrir, y compris de nouveaux muscles que l'on ne soupçonnait pas ! Alors, prêt à farter ?

Et moi, et moi, emoa ?

Enfin une complémentaire santé qui te ressemble!





Connecte-toi sur ta mutuelle en ligne : www.emoa-mutuelle.fr

Que vous soyez fan de glisse, baroudeur ou cinéphile, Emoa Mutuelle vous fait bénéficier de la couverture **Pass'Sports.**

Une couverture 24h/24, 7j/7, monde entier, quels que soient les loisirs ou les sports pratiqués. Une prise en charge efficace et des remboursements rapides.

mes besoins à partir de

14,60€*
par mois
Offert:
Pass'Sports

* Tarif 2009 pour les moins de 25 ans, sur niveau 2. (Offre valable pour toute adhésion avant le 31/12/2009. Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - RNM n°783 169 220).











LES RECETTES D'AURÉLIE

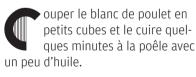


SALADE DE RIZ À L'INDIENNE

pour 2 personnes préparation : 15 mn cuisson : 20 mn

120g de riz basmati / 1 blanc de poulet / 2 tasses à café de petit pois (frais ou conserve) / 1 oignon / 1 poivron rouge / 1 tomate / 2 cuillères à soupe de raisins secs / 1 cuillère à café de curry / 1 cuillère à café de gingembre (frais ou moulu) / 2 cuillères a soupes d'huile d'olive, sel, poivre.

aver le poivron et la tomate, les couper en petits cubes. Emincer l'oignon finement. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau, ajouter la cuillère de curry et y cuire le riz durant 20 min. L'égoutter et le refroidir en le passant sous l'eau froide.



ans un saladier, mélanger le poivron, la tomate, l'oignon, le blanc de poulet, les raisins secs et le riz, saler et poivrer à votre goût. Ajouter la cuillère de gingembre et l'huile d'olive. Mélanger le tout et servir bien frais.

C'est prêt!

COCKTAIL D'AMOUR

(à réaliser au mixer ou au shaker pour 1 personne préparation : 5 mn



1 dose de rhum / 2 doses de lait / 1 dose d'eau 1 cuillère a soupe de cacao / 2 doses de sucre 2 cuillères à soupe de fruits rouges surgelés

Mixer ou shaker le tout avec de la glace pilée, servir immédiatement.



(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération)

Aurélie vous accueille dans un espace créatif et convivial pour apprendre la cuisine selon vos propres besoins. Que vous soyez cuisiniers en herbe, non initiés ou confirmés, c'est l'occasion d'apprendre de nouvelles recettes, des astuces, de redécouvrir les bons produits...

L'ATELIER DE LA CUISINE / 6. rue St Bruno / 13004 MARSEILLE / TÉL.: 04 91 36 18 09 / www.latelierdelacuisine.com

Y'A RIEU LA? MENTICE

UNE GALERIE DE PERSONNAGES BRUSSÉS À REBROUSSE-POIL. LEURS ÉTUDES DANS NOTRE BELLE RÉGION PASSÉES AU PEIGNE FIN. II RENDEZ-VOUS DANS CHAQUE NUMÉRO DE MAGMA POUR EN SAUDIR PLUS SUR EUX. À VOUS DE COMPLÉTER LEURS PHRASES AVEC LES VOYELLES MANQUANTES. CA PEUT FAIRE MAN, MAIS C'EST BIEN FAIT (2019)









OSCAR POSSEDE 4 CHIENS. CHAQUE LUNDI, IL LEUR DISTRIBUE UNE BOITE DE BISCUITS. LE PLUS VIEUX DES CHIENS COMMENCE PAR MANGER LA MOITIE DES BISCUITS ET UN AUTRE DE PLUS. LE DEUXIEME CHIEN MANGE LA MOITIE DES BISCUITS RESTANTS ET UN DE PLUS. LE TROISIEME ARRIVE ET MANGE LA MOITIE DES BISCUITS QUI RESTENT ET UN DE PLUS. ENFIN, LE DERNIER POINTE SON NEZ POUR MANGER LA MOITIE DES BISCUITS RESTANTS ET UN SUPPLEMENTAIRE, CE QUI FINI DE VIDER LA BOITE DE BISCUITS.

COMBIEN Y AVAIT-IL DE BISCUITS AU DEPART?



15/07 LENNY KRAVITZ*YODELICE*AMBO
17/07 BERNARD LAVILLIERS*ROKIA TRAORE*MAKALI
18/07 CARTE BLANCHE A PHILIPPE MANŒUVRE
Second Sex*Dharma Project*Les Prostitutes*Appletop
21/07 ALPHA BLONDY*MAX ROMEO*BUJU BANTON

22/07 MOTORHEAD * SHAKA PONK * BRASERO

23/07 BENABAR*PAULINE*ARCHIMEDE

24/07 ASIAN DUB FOUNDATION FATALS PICARDS * GUEST

25/07 GRAND CORPS MALADE FNAC INDETENDANCES Stuck in The Sound * The Elderberries

Stuck in The Sound * The Elderberries Housses de Racket

28/07 TRYO*PEP'S*MANU LARROUY

29/07 PASCALE PICARD * ZAZA FOURNIER IZIA * LONE KENT * AUDREY LAVERGNE

Magma et les Voix du Gaou vous invitent

Pour gagner vos places, rendez-vous sur www.magmalemag.com







RENAULT LA SEYNE 🦰



