

# FRIGO N°2

De la fraîcheur dans un monde de brutes



LES QUALITÉS  
DE LA RÉUSSITE

BONS  
PLANS

Ninjas  
des temps  
modernes

Erasmus

FRIGO, le journal des étudiants palois



**FRIGO** s'ouvre à vous,  
participez à l'approvisionnement du prochain !  
Plumes et cervelles bien venues  
dès les prochains "Enfin jeudi",  
à l'atelier d'écriture journalistique.  
Date de consommation à partir  
de mi-mars 2018.

Renseignements auprès de Christian Garrabos : 06 09 43 23 85

**P. 4**  
L'abécédaire  
de l'étudiant



**P. 6-7**  
The World  
is yours !



**P. 8-9**  
Témoignages



**P. 10-11**  
Rester c'est exister  
voyager c'est vivre



**P. 12-13**  
Un jardin potager  
sur le campus



**P. 14-15-16**  
Ninja des temps  
modernes



**P. 18-19**  
Randonnées  
avec la Fac



**P. 20-21**  
Restos  
du Cœur

Université de Pau et Pays de l'Adour - Responsable de la publication : Sylvie Dagréou

Atelier d'écriture et coordination : Christian Garrabos

Rédaction : Noémie Besnard, Titouan Bernard, Yann Jacob, Élodie Mansuy, Louis Ristor, Valentin Scholz.

Conception graphique et réalisation : Studio graphique Pyrénées-Presses © Studio Graphique

FRIGO, journal gratuit édité par l'Université de Pau et des Pays de l'Adour - Avenue de l'Université - 64012 Pau.

Imprimé par P.P. S.A. Imprimerie P.P. S.A. - ZI Berlanne 64160 Morlaas

*Ne pas jeter sur la voie publique*

Ce journal a été imprimé sur du papier produit en Espagne, certifié PEFC 100% - FCBA/18-01719 - Taux de fibre recyclées : 100%. Emissions de GES : 155 g CO<sup>2</sup> par exemplaire (données 2016).



# ABÉCÉDAIRE de l'étudiant

A

**Alcool**

Compose 70%  
du corps de l'étudiant.

**Allocation**

La carotte qui oblige  
l'étudiant à aller en cours.

**Apéro**

J'arrive !

**Argent**

Chose abstraite inconnue  
de l'étudiant.



B

**BU**

Bâtiment invisible pour  
beaucoup d'étudiants.

**Bus**

Excuse n°1 des retardataires  
qui viennent en voiture.

C

**Café**

Compose les 30 % restant  
du corps de l'étudiant.

**Chimie verte**

Matière utopique,  
à la limite du ridicule.

**Cours**

Un endroit que fréquente  
de moins en moins  
l'étudiant au fil  
du semestre.



E

**ENT**

Une invention superflue.

**Erasmus**

Stage qui te permet de partir en vacances  
à l'étranger pendant 1 semestre.

**Étudiant**

Personne sensée être l'avenir  
de la France, et ça fait peur !

**Étudier**

Priorité pour les uns, sacrilège pour les autres.

**Examen**

Moment de l'année où l'étudiant stresse,  
et essaie d'apprendre un semestre  
de cours en 3 jours.

F

**Fête**

activité n°1 de l'étudiant.

D

**Dictionnaire**

Est à l'étudiant ce qu'est la  
Bible pour l'athée.

L

**Licencié**

Objectif de l'étudiant  
qui réalisera qu'il est plus  
facile de l'être dans le monde  
du travail...

N

**Netflix**

Raison de l'échec scolaire  
des étudiants.

N

P

**Parents**

Êtres vivants que l'étudiant  
appelle seulement en cas  
de besoin.

**Patio**

Endroit où erre tout type  
d'étudiant.

H

**Hangover**

Mot anglais signifiant que la  
journée va être longue.

M

**Macron**

Celui-Dont-On-Ne-Doit-Pas-Prononcer-  
Le-Nom.

**Manifestation**

Excuse pour les profs qui ne veulent pas  
faire cours.

**Marie Juana**

La meuf que tout le monde veut pécho.

**Mélenchon**

Maître Yoda pour certains étudiants.



R

**Rattrapage**

Étape obligatoire pour beaucoup  
qui enlève 1 mois de vacances.

**Retard**

2<sup>e</sup> prénom de beaucoup  
d'étudiants... et de profs !

**RU**

Nouveau travail des perdants  
de Top Chef, et on comprend  
pourquoi...



S

**Smartphone**

Meilleur ami de l'étudiant.

U

**UE libre**

Te fais lever à 7h pour t'inscrire  
pour ne pas y aller après.

# LE FRIGO NOUVEAU est arrivé !

Il a changé d'aspect, de format, cela veut dire un Frigo de plus grande capacité. En plus un Frigo en couleur, normal à quelques jours du printemps...

Le premier fut une esquisse, loin d'être un congélateur, certes, nous souhaitons pourtant le renouveler, en gommer les fautes de goût, au moins les plus criardes... C'est ce que nous avons tenté de faire.

Nous avons dû travailler avec d'autres rédacteurs, même si nous avons fait ponctuellement appel à quelques anciens. C'est la loi du genre : les étudiants n'ont pas vocation à rester, mais au contraire à conquérir de nouveaux espaces... En nous rapprochant de l'ESC Pau, à quelques jours de la sortie de ce numéro, nous avons eu le

plaisir d'accueillir des étudiantes. Elles ont pu contribuer à quelques-unes des pages que vous allez lire. Elles devraient s'en approprier d'autres pour les prochains numéros.

Ce second numéro, nous l'avons « fabriqué » avec le groupe Pyrénées Presse. Autres moyens, autre rendu, autres quantités, puisque nous passons de 750 à 1 500 exemplaires. C'est dire que ce Frigo, n'est pas surgelé. Il a pour vocation à se renouveler sans cesse, à s'ouvrir à d'autres mains, à accueillir d'autres cervelles... Salées, sucrées, sérieuses ou plus légères, nous souhaitons marier et diversifier les saveurs. Pour cela, ce Frigo s'ouvre à toutes les bonnes volontés. Rejoignez-nous, en fonction de votre temps, de vos envies, de vos engouements... De l'esprit picoreur, au mort de faim, en passant par le festoyeur, ou le gourmet... Ce Frigo a de multiples étagères à remplir ! Bonne lecture et rendez-vous avant juin pour un nouveau festin.

■ Christian Garrabos

# FRIGO un journal pour vous !

« Que vais-je faire de ma vie ? »  
« J'ai peur de rater mes exams ! »  
Détends-toi ! T'auras tout le temps de stresser plus tard...  
Coluche déclarait « Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser ». Franck Ribéry, quant à lui, affirmait que « La roue tourne va tourner ! ».

De ses 2 génies, il faut en conclure que l'échec d'une année universitaire n'est pas irrévocable ! La vie est pleine de rebondissements et de changements. Des opportunités seront toujours présentes comme l'indique Pierre Saubot (p. 6). Mais avant, profite ! La société se base sur l'individualisme et la compétition. Il est important pour l'étudiant qui s'émancipe de sortir temporairement de cette voie.

Comment faire ? Frigo te propose ses meilleurs ingrédients pour une vraie vie étudiante. Les bières remplissent le bac à légumes, c'est la base ! L'université met à disposition un jardin Bio (p. 12) pour se poser, oublier la journée de cours et essayer de digérer le repas du RU. L'UPPA propose de nombreuses activités comme les randonnées (p. 18) pour rencontrer des étudiants étrangers ou d'autres filières. Eh oui, les Pyrénées c'est pas mal quand même ! Pau est la ville européenne sportive 2018, alors viens découvrir des activités originales comme le parkour (p. 14).

Tu peux aussi faire un truc de ouf : le bénévolat ! Bizarrement ce n'est pas le 1<sup>er</sup> truc qui vient à l'esprit. Tu verras, tu vivras une expérience incroyable, tu ressentiras de la fierté, et ça, ça n'a pas de prix ! Ça tombe bien, les Restos du Cœur cherchent du monde ! (p. 20)

Au final, l'important est de valider ton année, mais aussi d'avoir kiffé ! Et tu pourras dire merci à Frigo, parce qu'au moins, avec lui, t'as pas de facture à payer !

■ Louis Ristor

# THE WORLD is yours !

Béarnais, Pierre Saubot est un entrepreneur à succès !  
Il nous donne son point de vue sur la situation en France  
et sur les qualités que doivent acquérir les étudiants pour réussir.



## Industriel et viticulteur, vous avez réussi dans ces deux domaines, comment avez-vous géré ces activités simultanément ?

En 1985, j'ai commencé ma carrière dans l'industrie et repris l'affaire familiale. J'avais une bonne équipe sur place. Quand on veut se développer, il faut savoir déléguer. Au départ, je me suis un peu plus impliqué dans la partie industrielle que dans la partie viticole. Il faut connaître suffisamment de choses dans chaque domaine pour pouvoir gérer les équipes et prendre les décisions.

## Quels sont les facteurs de votre réussite ?

À mes débuts, il y avait une conscience collective de la notion du temps : même pressé, le client comprenait qu'il fallait du temps pour s'organiser, bien faire les choses. Quand j'ai commencé à travailler, le travail était une valeur fondamentale.

Je n'ai jamais considéré mon temps de travail. J'ai appris que pour faire tourner une entreprise, le client est roi, on doit être à sa disposition et lui consacrer le temps et l'énergie nécessaire. Ça ne m'a pas empêché d'avoir une vie personnelle bien remplie.

## Comment réussir aujourd'hui ?

Aujourd'hui, avec internet, le client veut tout, tout de suite. Vous avez aussi été bercés dans un besoin personnel d'avoir du temps et je ne sais pas comment vous allez concilier les 2. J'espère que votre génération sera capable de gérer quelque chose qui pourrait ressembler à de la schizophrénie.

## Quelles qualités sont essentielles pour être entrepreneur aujourd'hui ?

Je vais employer un mot qui n'est pas politiquement correct qui s'appelle le discernement. Ce n'est pas parce que vous pouvez consulter internet dès que vous avez un état d'âme et avoir 25 réponses en 15 secondes, que c'est du bon sens.

Cultivez votre bon sens !

Ne mettez pas votre argent dans le « Bitcoin ». Il y a des gens qui ont mis de l'argent dans les « Subprimes » et qui mettent de l'argent maintenant dans le Bitcoin. C'est désespérant de penser qu'éternellement des gens manquent de bon sens ! Des gens prêts à se lancer dans une spéculation complètement folle qui ne repose sur rien, ou sur des choses pas claires.

Le discernement c'est vraiment de votre devoir ! Le système éducatif ne vous prépare plus à faire preuve de discernement et c'est pourtant la chose la plus importante. Il vaut mieux regarder par sa fenêtre pour savoir quel temps il fait que de le regarder sur son portable. Quand vous vous levez le matin et que quelqu'un vous donne une info, elle ne sera pas forcément bonne, vérifiez-la !

## Ce sont d'abord les qualités humaines que vous mettez en avant, plus que les compétences.

Les qualités humaines, la capacité d'organiser, la capacité de fédérer, font que certains sont chefs et d'autres non. Une équipe désorganisée, elle ne fait rien. Le même nombre de personnes, chacun à la bonne place avec un bon chef d'orchestre, ça fait du boulot.



Le Domaine de Cinquau à Artiguelouve.

### Que doit acquérir l'étudiant ?

Son futur employeur attend de lui qu'il développe tout son talent, toutes ses compétences et toute son imagination pour son travail. Avec ça, il comprendra ce que l'on attend de lui. « Quand un problème est bien posé, 95 % de la difficulté est résolue ». On ne peut jamais trouver une bonne solution à un problème mal posé. Il faut le poser avec discernement ! Après ça, certains vont progresser et d'autres non. C'est simplement se réaliser soi-même.

### Ayant travaillé en France et à l'étranger, où conseilleriez-vous aux étudiants d'entreprendre ?

Je ne me suis même pas posé la question, car j'ai toujours une cette envie de découvrir le monde. Mes entreprises étant en France, je me suis ouvert au monde à travers l'exportation de produits fabriqués en France. Mais si vous m'aviez posé la question il y a 2-3 ans, j'aurais sûrement répondu « à l'étranger » sans réfléchir. Aujourd'hui on peut se remettre à espérer de construire une carrière en France. Malgré ça, je crois qu'il y a des opportunités plus intéressantes dans d'autres pays.

### Quel conseil avez-vous envie de donner aux étudiants ?

Il faut qu'ils se rendent compte de tous les défis que votre génération aura à relever. Ce que vous avez à inventer pour avoir un futur harmonieux. Beaucoup plus qu'à mon époque ! Vous avez aussi beaucoup plus de moyens à votre disposition. Le Monde vous attend ! Vous avez autant d'opportunités d'une carrière qui corresponde à votre goût, sur le long terme. Faites le bon choix, pour que

vous soyez heureux dans votre travail dans 2 ans, dans 20 ans, c'est ça le plus important !

■ **Louis Ristor**

- Prépa au lycée de Louis Barthou.
- Il obtient un diplôme d'ingénieur en électricité.
- Il démarre ensuite sa carrière dans l'industrie mécanique.
- Gérant du Domaine du Cinquau (3 médailles d'or au Salon Agricole 2018).
- Président de l'association Béarn Adour Pyrénées.
- PDG de Haulotte Group, leader européen de la fabrication de nacelles élévatrices (445.3 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2015).

# QUE SONT-ILS devenus ?

L'UPPA ? Pas si mal que cela !

Ils étaient encore étudiants à l'UPPA en juin 2017.

Aujourd'hui, Noémie, Titouan et Valentin poursuivent leur chemin...

Témoignages !



## La nostalgie selon Valentin

C'était ça, l'UPPA. Fraichement débarqué des Landes à la rentrée 2014, mon bac ES en poche, je cherchais une formation prompte à me donner des bases pour tenter les concours de journalisme.

Le conseiller d'orientation m'avait conseillé l'histoire. Pas à Bordeaux, la ville des bobos. Encore moins à Paris, trop cher et trop tentant. Va pour Pau, une fac que je ne connaissais pas, une ville que je ne maîtrisais pas.

Avec le recul, l'UPPA, c'est un peu comme le Nord dans Bienvenue chez les Ch'tis : tu n'as pas envie d'y aller, mais une fois que tu y es, tu ne veux plus en partir. L'histoire avait l'avantage de ne pas attirer les foules. Environ 90 étudiants pour la première réunion, plus que 70 après un mois de cours, finalement une cinquantaine en deuxième année. Au moins, tu pouvais mieux te concentrer pendant les cours. De plus, les petits effectifs favorisaient l'écoute, la proximité avec les profs, la solidarité entre les élèves. Mais l'UPPA, c'était aussi les à-côtés.

Pau n'est peut-être pas la ville la plus sexy de France, mais on y passait des bons moments. Les soirées « apéro chez les potes », puis direction Le Garage pour une Guinness bien méritée et un petit tour au Durango, parce les boîtes ringardes sont quand même beaucoup plus drôles que les autres. Le week-end, on profitait du Hameau pour le rugby ou le foot, puis un petit tour le lundi soir au Palais des Sports pour le basket. Une vie de beau, recherchée, assumée, liberté !

Retour aux études. Parfois, à la BU, on travaillait. La plupart du temps, on décompressait. Le midi, on dévorait notre poulet curry-riz pilaf au RU. Encore et toujours. En repartant en cours, on traversait la grande plaine en plein milieu du campus. Il faisait bon, le vent nous frottait le visage, le temps s'arrêtait. J'arrête pour la poésie, trop chiant. Aujourd'hui à Toulouse, « je fais ce qu'il me plaît » (chante la Compagnie Créole). Mais je ne peux cacher ma nostalgie. C'était ça, l'UPPA.

■ Valentin Scholz



## L'expectative pour Noémie

Bonjour à tous, je suis contente de vous retrouver pour ce 2<sup>e</sup> numéro du Frigo. Après avoir obtenu ma licence, j'ai passé des concours pour intégrer les écoles de journalisme de Bordeaux et de Toulouse mais sans succès. J'ai réussi à avoir un stage d'un mois (deux fois deux semaines) dans un journal local et me suis inscrite pour passer les tests de l'ESJ PRO de Montpellier afin d'intégrer une formation en alternance en presse écrite/web. J'y ai été admise et je recherche une alternance depuis. Si je trouve une entreprise, j'intégrerai l'école en septembre prochain. En attendant, j'ai commencé un bénévolat dans l'association Presse Purée à Pau, qui s'occupe entre autres de publier trois différents journaux gratuits. J'y écris des articles et, dès mars, je commence un service civique de six mois dans cette même association. .

Comme quoi il faut toujours viser haut, sur un malentendu ça peut toujours passer.

■ Noémie Besnard





## La « cité des violettes » en ligne de mire pour Titouan

Licencié en histoire en terre béarnaise, mon avenir se tourne vers la ville rose, recueil éternel d'un certain Claude Nougaro et chef lieu d'une Occitanie chargée d'histoire. Toulouse est une ville prospère, agréable et chaleureuse. La majorité de mon activité se concentre au Capitole, plus précisément à la faculté de droit où j'étudie les sciences politiques en Master1. Le quotidien se rythme à travers les

allers-retours en amphithéâtres, à la BU constamment surchargée ou encore au métro pour rejoindre mon appartement au nord de la ville.

Après un premier semestre toulousain, la routine s'installe, inexorablement, mais n'enlève rien au manque. Montois de naissance, Palois d'adoption, proximité et chaleur humaine sont mes repères.

L'UPPA et ses pelouses, les terrasses animées du boulevard des Pyrénées, l'ambiance chaleureuse du stade du Hameau. Court prélude de ce que l'expatrié que je suis laisse derrière lui, à contrecœur.

Les choses simples sont les meilleures, mais on ne le sait que lorsqu'on les perd. Le souffle frais d'un air pyrénéen, le pic d'Ossau régnant en maître sur sa vallée éponyme. Le cadre est idyllique.

Où retrouver l'ambiance si spéciale des halles ? Nos producteurs locaux s'y

retrouvent pour nous enjouer de ces saveurs si particulières.

Vous, étudiants, qui rêvez sans doute de voir plus grand, sachez qu'une faculté à échelle humaine c'est une faculté aux valeurs humaines, voilà ce qu'est l'UPPA. Je garde comme souvenirs la proximité du personnel enseignant, une qualité d'enseignement malgré des moyens en constante baisse. Il me tenait à cœur de leur faire cet hommage. Une faculté à l'image de sa ville, la cité paloise représente trois années pleines d'émotions. « Honha section ! »

■ **Titouan Bernard**

# RESTER

C'est exister

# VOYAGER

C'est vivre

L'Université de Pau se montre très active au niveau international, grâce au programme de stages Erasmus+. Nous avons rencontré deux étudiantes, Margaux, une Française partie aux USA, et Viktoria, une Allemande, venue à Pau...

Les voyages forment la jeunesse ! Margaux, vraie béarnaise (j'ai vérifié elle dit bien chocolatine !!), nous raconte son expérience aux USA où elle a fait son stage durant 2 mois et demi l'été dernier.

### Comment s'est passée ta recherche de stage ?

J'ai eu des difficultés pour trouver mon stage... Je voulais aller dans un pays anglophone. Je suis en Master 1 de Sciences et Génie des Matériaux, il n'y a pas beaucoup d'offres dans ce secteur. Au final, j'en ai trouvé une dans une université du Nevada (Ouest des USA).

### Les démarches ont-elles été compliquées ?

Si ! J'ai reçu les papiers de l'université pendant mes partiels. J'ai fini mes exams le jeudi matin et à 14h je prenais le train vers Paris pour mon visa. Bienvenue en France... Et j'ai dû remplir des papiers en ligne, comme quoi je n'étais pas une terroriste ou une prostituée... J'ai aussi fait une demande à Aquimob, une bourse à la mobilité en Aquitaine.

### Comment s'est déroulée ton arrivée ? Tout est plus grand ?

Oui, mais pas comme dans les films.

Après, je suis de Pau, partant de là tout est plus grand ! Des personnes de l'université m'ont accueilli à l'aéroport à 00h30, c'était cool ! La première nuit à l'hôtel, je n'avais pas envie de dormir, juste de profiter ! Au final, je n'ai pas rencontré tant d'Américains que ça. Mon maître de stage n'était pas américain et la personne avec qui je travaillais non plus.

### As-tu eu un « coup de blues » ?

Oui, l'euphorie redescend un peu avec les problèmes administratifs, la barrière de la langue. Mais j'étais avec d'autres qui vivaient la même chose donc c'était plus facile. J'ai fait un stage de recherche en laboratoire. C'était un projet avec un doctorant népalais qui a été compréhensif avec moi. Et je n'ai pas eu de problèmes



d'argent grâce aux bourses et au fait que j'ai travaillé depuis mes 16 ans.

### Et le retour en France ?

Horrible ! J'ai fait des trucs de fou là-bas, je savais que je ne restais que 2 mois et demi... Ici, on se dit qu'on aura le temps plus tard pour visiter. À mon retour, c'était le calme plat. J'avais l'impression que mes proches n'avaient pas changé alors que moi totalement.

### Qu'est-ce que cette expérience t'a apporté ?

Je continue le projet en France donc c'est intéressant. J'ai rencontré des gens géniaux, je suis plus autonome. J'aimerais bien faire mon stage de fin d'année à l'étranger. L'université de Pau a des liens transfrontaliers avec l'Espagne, ça serait cool d'y aller. Si quelqu'un a une offre de stage, je suis intéressée ! « Du coup, tu speak english very well ? » « Very very ouel ! »

L'université a un partenariat avec  
173 universités de 55 pays dans le monde.

Durant l'année scolaire 2016-2017 :

- 14% des étudiants étaient étrangers, soit près de 1800.
- 200 étudiants de l'UPPA sont partis dans un des pays partenaires.



Les étudiants Erasmus envahissent le RU pour leur repas de fin d'année !

## Viktoria, étudiante allemande de 21 ans, apprécie la vie paloise

C'est jour de match, samedi à Pau ! Le stade du Hameau se remplit, le vert est de sortie et les verres aussi ! Je retrouve Viktoria à l'entrée. Un « Salut ! Tu vas bien ? » chaleureux. What ? Une Allemande avec l'accent québécois, je ne m'y attendais pas !

Je lui demande si elle connaît le rugby. « Non, en Allemagne on est plus foot. » C'est mal parti... On rentre dans le stade. On s'arrête prendre une bière, ça lui est plus familier. La Section joue contre Montpellier, autant dire que niveau accent je suis gâté ! Le public chante en chœur la « Honhada », les frissons sont là ! Le match peut commencer. Loin d'être intimidée, Viktoria évoque

son attirance pour Pau. Oui, la ville accueille beaucoup d'étudiants allemands. « La majorité fait un stage en langue et le français est très demandé, mais c'est surtout pour les Pyrénées que je suis là ! J'adore le ski et j'ai déjà fait les Alpes ! » affirme-t-elle, tout en observant avec curiosité les supporters adverses.

Première mêlée du match : « Mais c'est quoi ça ?! » me demande-t-elle interloquée. J'ai eu la même réaction quand elle m'a parlé de « Chimie verte », une matière qu'elle étudie. Son intégration a été plus facile que pour d'autres. Elle a fait un an au Québec, pratique pour la langue. Elle est également très extravertie !

Le système français est différent par rapport à l'Allemagne. Là-bas, les différents bâtiments sont éparpillés dans la ville, c'est moins pratique... La mentalité est aussi différente. « C'est plus cool ici pour les cours. En Allemagne, tu es plus responsable. Dans un sens c'est mieux, mais c'est plus stressant. » indique-t-elle alors que Pau marque ses premiers points.

Un supporter de Montpellier s'emporte « Putaing ! 4h de route pour voir ces

guignols qui se caguent dessus ! Ça m'enfade té! » Viktoria est prise d'un fou rire, elle a remarqué l'accent du sud.

Enfin, elle me parle des sujets qui fâchent : « J'ai eu des problèmes avec l'administration en France ! Mais bon, c'est culturel... » Difficile de la contredire !

Le match se termine : la Section a perdu, les bières sont vides, bref il est temps de partir. Viktoria, souriante à son habitude, mais aussi étonnée devant la découverte de ce sport. Sur le chemin, elle me raconte avec enthousiasme la chose qui l'a le plus marqué à Pau : « Le pré-picollage ! » Avis aux amateurs.

Elle me dit que son expérience ici lui est enrichissante. Hormis la langue, la France et le Québec sont très différents. « Partir à l'étranger permet de découvrir une autre culture, une autre vision des choses, et surtout, de se découvrir soi-même. Et c'est toujours bien d'avoir des contacts partout dans le monde pour voyager après ! » conclut-elle.

■ Louis Ristor



Pause conviviale, bien méritée, à la Guitoune avec Nico (à droite).

# WTF? UN JARDIN BIO dans l'université !

L'avez-vous vu ? Quand on connaît la qualité de la nourriture au RU, ça surprend... Nous sommes allés nous renseigner sur ce jardin auprès de Nico, en service civique auprès de l'association « l'Arrosoir ».

## D'où vient ce projet de jardin bio ?

« L'Arrosoir », association destinée à sensibiliser à l'agriculture bio, a été créée par plusieurs étudiants... Son objectif à moyen terme était de créer ce jardin. L'université a demandé à l'asso de faire ses preuves pour voir le niveau de motivation. Ils ont eu l'autorisation de faire le jardin entre la BU de lettres et le RU « Cap Sud » après 1 an.

## Vous vendez des paniers de légumes, cet hiver que proposez-vous ?

Il y a du poireau, des carottes, des salades, du chou-fleur, des

pommes de terre par exemple. Les étudiants peuvent commander nos paniers sur le compte Facebook de l'Arrosoir ou sur le site internet. Pour venir les chercher, c'est le lundi entre 17h et 17h30. Tout ça à la « Guitoune », la cabane à côté du jardin. On vend aussi le pain que notre collaboratrice Anaïs prépare, du fromage et des yaourts.

## Dans cette société où sont prônés l'individualisme et la compétition, vous allez à contre-courant en mettant en avant la notion de partage par exemple.

Oui, les étudiants sont un peu dans l'abstrait et le rapport à la

terre permet de canaliser son énergie. Ça pourrait leur être utile pour la suite de leurs études de faire des choses concrètes et qui ont du sens. Ici on se rend compte de l'importance du travail en équipe et de la force du « Ensemble ». Chacun amène ses idées, écoute l'autre et au final on arrive à être non seulement efficace, mais aussi heureux d'avoir partagé cette expérience. C'est ce qui m'a poussé à faire un service civique ici.

#### **Vous proposez plusieurs activités aux étudiants.**

On essaie de créer différents ateliers assez régulièrement, on fait une discosoupe par mois. Les étudiants sont aussi les bienvenus les samedis après-midi à partir de 14h pour différents ateliers en rapport avec le jardin, c'est ouvert à tous. Quand il fait beau, les gens viennent par curiosité et pour se poser entre les cours.

#### **Qu'en pensent les étudiants présents à la gaitoune ?**

C'est un bon endroit pour se poser, surtout après manger ou les après-midi où il fait beau. C'est surprenant au départ, on n'imaginait pas ça. C'est un super endroit, convivial, il y a de la musique, pas de stress ! Ça coupe un peu des cours. D'ailleurs, l'idée de la bière me fait penser à un truc : avec les fruits du jardin, on pourrait faire des liqueurs ! Parce que moi ça me sidère les mecs qui jettent leurs fruits parce qu'ils ne sont pas calibrés !

#### **Les étudiants veulent savoir : faites-vous des pâtes bio ? Ou votre propre bière bio ?**

Ah c'est une bonne idée ! Toutes les bonnes idées sont acceptées dans l'association. Nous sommes très ouverts, chacun peut venir proposer son idée et on essaiera de la concrétiser en équipe !

## La discosoupe, une vraie aventure !

La discosoupe se déroule le jeudi. Une semaine avant, des volontaires vont au marché demander aux producteurs de leur ramener des légumes « abîmés ». Le jeudi matin, c'est la préparation ! Entre ceux qui épluchent les légumes et ceux qui préparent la soupe, ça bouge ! L'après-midi, des associations viennent proposer des activités originales autour de l'agriculture et de la culture. Et le jeudi soir, les gens mangent le repas préparé, en musique et avec la bonne humeur.

#### Contact :

<https://www.facebook.com/larrosoirpauplus/>

<https://larrosoirpau.jimdo.com/>

<http://lepaindanais.fr/>



Ça pousse dans le jardin ! Les commandes seront bientôt prêtes !

# LES TRACEURS PALOIS

## défient l'apesanteur

Vous les avez sûrement vu sauter dans tous les sens ou depuis un mur... Découvrez dans ce dossier comment les traceurs palois, débutants ou non, vivent le parkour. Voyage au travers d'articles vers ce sport encore jeune.

### Rencontres :

Mercredi soir, 20h, fatigués, mais heureux, trois traceurs de Shock Of Street, l'association locale, ont accepté de répondre à mes questions. De passés et d'aspirations très différents, ils se retrouvent malgré tout comme une vingtaine d'autres tous les mercredi soir et samedi après-midi pour s'entraîner.

Réaction de Thierry, un encadrant de Shock Of Street :

« Testez, osez et arrêtez d'avoir peur et de juger avant d'y être. Ça fait du bien à tout le monde. » À tous ceux qui regardent les pratiquants de par le monde, voici les conseils que donne Thierry.

Bien que ce ne soit pas le cas de tous, il a été inspiré comme beaucoup par les Yamakasi et leur film éponyme. « Monter dans les arbres, grimper partout, je fais ça depuis que je suis petit, précise-t-il. » Ainsi, ce film lui a fait découvrir un nouveau sport où amusement rime avec entraînement. Car si nous les voyons escalader des murs et sauter en tout sens, nous voyons moins ce qu'il se passe en amont.

Ce sport demande beaucoup d'efforts physiques et de pratique avant toutes choses.

Un bon échauffement avant chaque session et de la musculation pour bien finir. « Le parkour m'a aidé à m'amuser encore plus, en développant en plus le corps, les muscles et le mental. Par ce que ça paraît pas, mais ça joue beaucoup, dit-il. » L'une des grandes questions de ce sport est la maîtrise avant tout. La maîtrise, du corps et de l'esprit.

« Ça fait du bien à tout le monde. »

Les voir sauter d'un mur à l'autre peut être fantastique ou effrayant, mais ce contrôle est la clef de chacun de leurs mouvements. Commencer petit avant de monter. « Je suis arrivé comme débutant, les petits sauts de presses, je ne les faisais même pas, précise Thierry. » Aujourd'hui encadrant, ce passé est derrière lui. Et c'est à force de pratique, d'entraînement et de confiance en



### Quelques chiffres :

**Fédération de Parkour (fpk)**

Nombre d'affiliés :

950 avec 14% de filles

Nombre d'associations en France : 30

Age : entre 8 et 53 ans

Accident déclaré : 1

**Shock of Street :**

Date de création : 9 juin 2010

Nombre d'inscrits : 40



## Définitions utiles :

**Parkour :** sport amenant son pratiquant d'un point A à un point B de la manière la plus rapide et la plus efficace possible (passement d'obstacles, escalades...).

**Traceur :** pratiquant du parkour

**Passe-muraille :** passement permettant d'atteindre le sommet d'un mur.

**Saut de chat :** passement où le pratiquant se propulse à l'aide de ses mains pour sauter au-dessus d'un obstacle.

**Coco, ou saut de chat inverse :** passement où le pratiquant saute, pieds en avant, au-dessus d'un muret avant de se propulser avec ses bras.

soi qu'il parvient à s'imposer de nouveaux défis : « Le but du parkour c'est de tester ses limites et d'apprendre à les dépasser, finit-il par dire. »

« Je tiens à mes peurs »

Et chaque nouveau saut amène son lot de doutes. Car si le corps est une part essentielle du pratiquant, l'esprit se doit d'être affûté et la peur, souvent présente, peut être un frein. Il faut l'accepter et pour cela chacun à ses rituels. Thierry, conscient de cela, se pose beaucoup de questions avant de franchir un nouvel obstacle : « J'ai déjà passé vingt minutes avant de lancer un saut, se confit-il. » Pourtant la peur fait partie du jeu. Elle s'impose comme une limite, parfois puissante. « Il faut juste la tester, savoir la canaliser et s'en servir pour aller plus loin. Je pense que c'est essentiel d'avoir peur. Donc je tiens à mes peurs. »

Le parkour, c'est aussi une communauté. Pour Thierry, Shock of street, « c'est limite une deuxième famille. » Apprendre ensemble, partager, se conseiller sont des mots devenus naturels pour les traceurs palois. Et cela en toute confiance. « Je suis à l'aise, je sais que je ne vais pas être jugé, je sais que personne ne va me critiquer. Au contraire, ils vont m'aider à avancer, à aller plus loin, dit-il avec joie. » Car si l'échec est courant, la volonté d'avancer est toujours présente.

Chaque pratiquant sait que les autres seront là pour lui, pour l'aider à se relever et le faire progresser. En cela, le parkour semble universel : « J'ai vu d'autres assos et c'est à peu près pareil, déclare Thierry. »

Même si ce sport commence à se répandre, il conserve pour la majorité une mauvaise image que Thierry aimerait changer : « On n'est pas des voleurs, finit-il par déclarer. » Malgré les efforts et la maîtrise que demande le parkour, ce sport est un bénéfice pour le corps et l'esprit. Le bonheur de se connaître et de se dépasser est au rendez-vous. N'ayez pas peur, essayez.

■ Yann Jacob

## Liens utiles :

Fédération de Parkour (fpk)

<http://www.fedeparkour.fr/>

Shock of Street :

<https://www.facebook.com/parkourpau/>

# QU'EN PENSENT les nouveaux ?

Jeanne, 18 ans, rêve de grands hôtels et de restaurants de luxe, se destine aux écoles hôtelières à Biarritz.

## Pourquoi avoir rejoint Shock Of Street ?

Un ami me l'a fait découvrir. Je leur ai envoyé un message sur Facebook, leur précisant que je n'étais pas très sportive. Je ne connaissais rien au parkour et je ne voyais pas comment commencer autrement. Ils m'ont dit qu'il n'y avait aucun problème, le parkour est accessible à tout le monde. Au final, ça m'a beaucoup plu. Avant j'ai fait à peu près tous les sports. Boxe, natation, judo... Il n'y a que l'équitation qui me plaisait. Le parkour est un des premiers sports pour lequel j'arrive à m'accrocher, à avoir envie d'y aller. Même le samedi après-midi. D'habitude, j'aime bien être avec mes amis.

## Qu'est-ce qui fait de ce sport une exception ?

Le fait de devoir pousser ses limites. Il faut essayer de voir plus loin. J'ai l'impression que le parkour fait beaucoup progresser mentalement. C'est peut-être l'ambiance. Ici, c'est comme être avec des amis, on rigole, un peu comme une famille. On n'est pas jugé, ni critiqué. Même si on loupe un mouvement, pas grave ! Les gens sont là pour nous aider.

## Le parkour semble tout de même être un sport à risque, ça ne te fait pas peur ?

(Rires) Si ! Il y a des trucs qui font peur, je ne tente pas tout. En fait, je vois le mal partout, je me dis que je vais tomber, me fracturer la nuque, être paralysée. Au final, ça va, on est encadré. Si on se pose des questions, on peut appeler un encadrant, il vient nous assurer. Ça rassure, on se dit que si on tombe, ils vont nous rattraper. Ils sont très présents. Ça permet de se lancer plus facilement. Tout à l'heure, j'ai réussi un saut que je ne pensais pas pouvoir faire. Mais je trouve ça dangereux quand même.

## Tu es la seule fille de Shock Of Street, comment le vis-tu ?

Ça ne me gêne pas du tout. Je m'entends beaucoup mieux avec les garçons qu'avec les filles. Je suis un peu un garçon manqué dans l'âme, ça m'aide. Si je peux, j'espère continuer l'année prochaine.

À son tour, Romain, me rejoint. Comme Jeanne, il débute dans cette association.

## Comment as-tu fait la connaissance du parkour ?

Avec mes amis, on aimait beaucoup sauter et grimper partout, on faisait ça souvent. On a découvert le film Yamakasi. Ça fait à peu près trois ans maintenant que j'en fais avec mes amis et là c'est ma première année dans cette association. Au lieu d'en faire tout seul dans mon coin, j'ai pensé que ce serait mieux de partager ça. On peut apprendre à ceux qui ne savent pas faire, on peut les aider. C'est mieux de pratiquer ensemble. Ici, à Shock Of Street, il y a des gens de tous âges et de tous horizons. C'est bien, on apprend sur tout le monde. Et on se fait de nouveaux amis.

## T'es-tu déjà lancé dans un mouvement que tu redoutais ?

Le coco (cf. encadré "quelques définitions utiles"). Au départ j'avais peur, j'étais bloqué. Puis je me suis dit "il faut que je tente" et j'ai finalement réussi. On a souvent peur la première fois et dès qu'on a réussi, on le refait. Au final, on ne prend pas trop de risques avec l'association. Il y a différents niveaux, certains savent sauter loin ou d'assez haut et d'autres pas du tout. On s'adapte. Les anciens nous demandent si on peut le faire et nous aident. Je me sens en confiance.

■ Interviews Yann Jacob





## Windfield Café

Bar sur 2 étages et une grande terrasse face aux Pyrénées. Bar aux multiples soirées à thème et suivant les événements sportifs.

20, boulevard des Pyrénées  
Ouvert 7/7 de 10h à 1h30

## Le Garage

Un accueil rock'n'roll et une déco old-school avec la tradition du Pub irlandais. Ne manquez surtout pas, tous les 17 mars, la fête de la Saint Patrick ! Au programme du pub-restaurant, de la musique live, un repas «irish» et bien entendu, de la Guinness à volonté.

47, rue Émile-Garet

## Hoegaarden

Face à l'université, la brasserie propose des plats du jour avec des produits frais. Et surtout, rendez-vous tous les mercredis à partir de 21 h pour le Karaoké hebdomadaire !

4, avenue de l'Université

## Burger King

Ouvert depuis le 1<sup>er</sup> avril. Une ouverture qui a fait parler, avec une entrée VIP et un décor Game Of Throne, qui n'a jamais rêvé de s'asseoir sur le fameux trône de fer !? Un emplacement stratégique, près de la fac, des écoles supérieures et du centre Leclerc.

Avenue Louis-Sallénave

## PROCHAINEMENT

### Ouverture du KFC en centre-ville

L'ouverture est envisagée pour fin mai, étant le seul fast food du centre-ville, le KFC est grandement attendu, par les commerces et les habitants/touristes du cœur de Pau.

Rue Joffre

## Laludikavern

c'est, découvrir un jeu de société tout en sirotant une bière locale. Une partie magasin et une autre bar à jeux. Idéal pour passer une soirée entre amis, avec un large choix de jeux : Jeux de rôles, de stratégie, de carte... À suivre sur Facebook avec un agenda pour les events à venir !

8, rue de Foix

## Suivre l'actu des events sur FB :

- Être au courant des events sur Pau - FB les groupes à suivre :
- ✓ ACTUS PAU 64
  - ✓ Super Palois - Bons plans et actus secteur Pau
  - ✓ Ville de Pau
  - ✓ les groupes Facebook de vos écoles :
    - UPPA
    - Étudiants Esc Pau

## Logement

Tu viens d'arriver et tu cherches une piaule pour survivre sur Pau ? Voici les apps et les sites qui vont t'aider :

- LeBoncoin
- Locservice.fr
- Mapiaule.com
- Lokaviz
- Logements CROUS

Et pense à aller checker sur les groupes Facebook de ton école



# QUE LA MONTAGNE est belle !

Découvrir ou redécouvrir les Pyrénées à pied, depuis 25 ans, aux 4 coins du Massif pyrénéen, l'Université vous le propose avec Bernard Jamorski... Venez, vous saurez la différence entre le bon et le mauvais randonneur ! Récit d'une de ces randos...

Samedi, 7h du matin, le réveil sonne.  
C'est pour le cours d'anglais ?  
Je me recouche...  
Ah non c'est pour la rando,  
bon je me lève.  
Après avoir bu mon café, qui a du mal  
à me réveiller, je sors de chez moi.  
Il y a de la musique, un after chez le voisin ?  
Je les rejoins ?  
Non je vais à la rando !  
Je sors, j'ai froid,  
la journée commence bien...

J'arrive au point de rendez-vous et je suis rassuré : les autres font la même tête que moi. Je monte dans le car. Bernard, le moniteur, à peine réveillé lui aussi, nous annonce que nous partons pour le pic d'Andorre !

Cool, j'espère que l'on pourra s'arrêter acheter des clopes et de l'alcool ! Je reverrai ma géographie plus tard, pour l'instant c'est mission sieste pendant le trajet.

Nous arrivons, je sors du car, je regarde autour de moi et je me rappelle pourquoi : je n'ai plus froid, je ne suis plus fatigué, je regarde juste, bouche bée, la beauté des Pyrénées ! C'est bon, mon cerveau est en marche ! Je comprends que l'endroit où nous sommes n'a rien en commun avec la Principauté d'Andorre.

La journée commence, la randonnée aussi, c'est parti pour 5h de marche ! Nous entamons la montée vers le sommet, chacun à son rythme, dans la bonne humeur. Je retrouve ceux de samedi dernier, et je vais à la rencontre des nouveaux. Des Espagnols, des Allemands, des Irlandais, des Français et beaucoup d'autres...

Bref un beau mélange et des rencontres inoubliables.

Il va être midi, je le sais parce que j'ai faim ! Ça tombe bien, nous arrivons au sommet. Après une pause à profiter du panorama somptueux et de la neige qui a fait son apparition, c'est parti pour la descente avec une envie générale de mettre le bordel !





Bernard nous averti : « Faites attention avec la neige, ça glisse, vous risquez de tomber ». Il sera le premier par terre une minute plus tard. Après ma deuxième chute, je décide de me calmer, et c'est là qu'arrive le drame : une inconsciente me lance une boule de neige, la guerre est déclarée ! Bernard, en bon moniteur, ordonne une trêve, et m'attaque par-derrière ! Je suis battu...

Nous faisons une pause à mi-chemin pour prendre la photo de groupe, dans le calme, ou presque. Nous finissons la randonnée dans la bonne humeur. Le retour dans le car sera l'occasion d'une sieste méritée. La journée se termine, nous sommes de retour à Pau, et je ne pense qu'à une chose : vivement samedi prochain !

■ Louis Ristor

## Tu veux venir ? No worries !

Pour vous inscrire, il suffit d'aller au bureau du SUAPS, à côté du RU « Cap Sud » du mardi au jeudi de 11h à 14h. Le tout pour la somme de 12 €.

Le point de rendez-vous se trouve à la Halle des sports, rue Jean Geneze. Le départ du groupe le samedi est à 8h et le retour se fait aux alentours de 16h. Durant l'hiver, les randonnées se feront même en raquettes. N'oubliez pas vos gants et vos lunettes de soleil !



Le Pic d'Andorre est atteint ! Maintenant faut redescendre...



# C'EST L'HISTOIRE d'une asso...

Les Restos du Cœur viennent en aide aux étudiants,  
mais ils ont aussi besoin d'eux !

Marc, responsable de l'approvisionnement aux Restos depuis 2011,  
nous explique leur nécessité.

## Quelle importance ont les Restos du Cœur dans le département aujourd'hui ?

Les Restos du Cœur sont une « association à utilité publique » à Pau depuis 1988. Ça concerne tout le monde, notamment des étudiants. Mais certains viennent alors qu'ils ne sont pas dans le besoin. Dès qu'un étudiant vient nous voir, on le renvoie à l'assistante sociale de l'université qui confirme, ou pas, s'il est dans le besoin. Après cette démarche, on en voit moins, une dizaine max. On ne sait pas s'ils n'étaient pas dans le besoin ou s'ils ont eu honte d'aller voir l'assistante sociale... Les bénéficiaires vont généralement dans une épicerie étudiante ouverte le samedi de 14h à 19h au quartier Saragosse.

## Êtes-vous en contact avec l'université ?

Pas beaucoup. On est en contact avec L'École Internationale des Sciences du Traitement de l'information (l'EISTI) qui est en face, ils nous aident pour les collectes. On a fait une tentative à la fac, sans grand succès. On recherche ce qu'on appelle des « bénévoles d'un jour », des personnes pouvant aider pour une occasion spéciale. Ils seront les bienvenus les 9 et 10 mars ! Il y aura une collecte nationale pour nous alimenter en partie pour la campagne d'été.

## Vous fonctionnez à partir du bénévolat, combien avez-vous de bénévoles ?

En tout environ 460 bénévoles dont 120 à Pau. Au dépôt, on travaille tous les matins du lundi au vendredi. Nous sommes à la recherche de bénévoles, notamment pour la campagne d'été, car ceux présents l'hiver ne sont plus très jeunes. C'est pour ça que l'on recherche des étudiants ! Il n'y a pas beaucoup de jeunes bénévoles, on le regrette.

## Quels sont les apports aux bénévoles ?

Je conseille aux étudiants de venir faire du bénévolat. Ça leur permettrait d'acquérir une expérience professionnelle, de découvrir le monde du travail. Sans les contraintes et la pression ! Suivant leurs envies et leur disponibilité, ils peuvent venir aider une journée par semaine. Ça leur permet de voir autre chose, une coupure dans leurs études. La solidarité est importante pour tous ! Personnellement, je suis ancien ingénieur chez Total et je consacre 4 matinées par semaine minimum aux Restos.



Les produits ménagers font aussi partis des commandes aux Restos.

## Quelles sont les missions des restos ?

En dehors de l'aide alimentaire, nous faisons aussi de l'aide à la personne, c'est notre raison d'être ! La partie alimentaire occupe 80-90% de notre activité. On aide les personnes limitées en français au niveau administratif. On propose aussi des cours de français. Les étudiants seraient très utiles pour parler anglais, arabe ou même russe, car on a souvent du mal à communiquer avec les étrangers. On fait également de l'aide judiciaire et des petits services comme la cuisine, salon de coiffure. Il y a également un vestiaire pour les gens qui n'auraient pas les moyens de s'habiller correctement pour aller à un rendez-vous. Plusieurs dizaines de migrants sont arrivés dans le département, on leur est venu en aide, on essaie d'aider tout le monde.

Envoyez les dons  
à cette adresse :

**Les Restos du Cœur**

AD64,  
rue Jean Zay, 64000 Pau

**Contact pour devenir  
bénévole à Pau :**

05.59.00.04.80

**ou par mail :**

ad64.benevolat@restosdu-  
coeur.org

**Épicerie étudiante :**

Quartier Saragosse,  
Bâtiment Anayette,  
Rue Federico Garcia-Lorca,  
64000 Pau

**Mail :**

epicerie.etudiante.pau  
@gmail.com



*Conserves et produits frais sont donnés au fil de la distribution.*



## Bilan d'un resto gratuit dans tout le 64 !

Dans le département, 8 500 personnes par an viennent manger aux Restos du Cœur : environ 5 000 personnes en hiver et 3 500 personnes en été. L'été dernier 351 000 repas ont été distribués et l'hiver précédent 340 000, soit un total de 691 000 sur une année.

Cette année, la campagne d'hiver se déroule du 20 novembre au 10 mars. 11 centres de distribution se trouvent au niveau départemental, dont 6 dans le Béarn, dont Pau, Oloron et Anglet. Actuellement 1 300 personnes sont inscrites à Pau, un chiffre qui augmente tout au long de la campagne.

Le centre se situe rue du Capitaine Guynemer.

Pour la partie financement, chaque association départementale est autonome pour la location du local, pour le carburant, etc.

Le budget : 160 000 € par an. Ils obtiennent des fonds grâce aux subventions des mairies et aux dons au niveau départemental.

Les dons par internet agissent au niveau national. Pour aider localement, il faut envoyer les dons par courrier.

# LES RÈGLES D'OR

## du bonheur

■ Élodie Mansuy

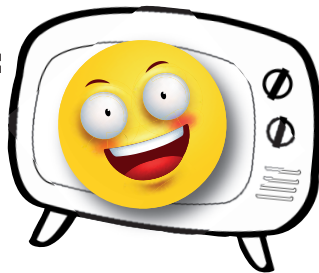


### La Bouffe : Il y a quoi dans mon frigo ?

- Une glace Cookie Ben & Jerry's ou Häagen-Dazs
- Crème de marrons et yaourt nature
- Nutella (hors Frigo évidemment)

### Mater des séries qui mettent de bonne humeur et qui changent les idées :

- ✕ Californication
- ✕ BoJack Horseman
- ✕ Rick and Morty
- ✕ Scrubs



**Au matin,**  
se regarder dans le miroir  
et se dire :  
"Rah ce BG"

### Sport : pas besoin d'aller à la salle

il te suffit de savoir ce que tu veux comme objectif, l'écrire en gros dans ton appartement et travailler dessus tous les jours !

- 👉 Gagne de la confiance
- 👉 Bien-être
- 👉 L'impression d'avoir fait quelque chose de ta journée



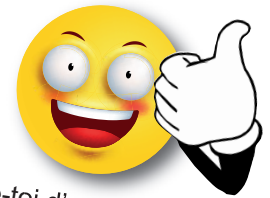
### Écouter THE playlist :

- 🎵 Gonna Give It To Ya - DMX (avec ça dans les oreilles, tu te sens puissant)
- 🎵 All Star - Smash Mouth (eh oui la musique de Shrek)
- 🎵 Hey you - Pony Pony Run Run (d'ailleurs, ce groupe est français)



### La pensée Positive :

Chaque soir, rappelle-toi d'une chose positive de ta journée, rien de mieux que s'endormir avec le sourire aux lèvres



### La douche qui fait plaisir :

C'est le moment où tes talents de chanteur vont faire la différence  
#Libérée Délivréeéééééé



### Le conseil du mois

#### Comment choper sur Tinder :

- ♥ Mettre 3 photos minimum et stp pas de photo en groupe où on se demande qui tu es. Les petits + qui font la différence: + avec un animal mignon + photo drôle + photo de voyage.
- ♥ Mettre une description fidèle et décalée (#humour)
- ♥ Aborder avec originalité : T'as pas mal aux pieds ? Pk... ? Parce que tu as marché dans mes rêves toute la nuit !
- ♥ les super likes font la différence, car ça montre un fort intérêt pour la personne (ego).



# L'HOROSCOPE de l'étudiant

■ Élodie Mansuy



## SCORPION

La vie est trop courte pour se prendre la tête, profite de la vie et inscris-toi sur Tinder.



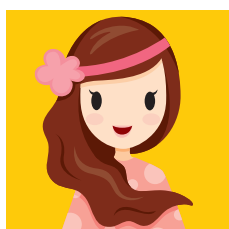
## LION

Tu fais face à des choix décisifs pour ton avenir, le stress te possède... Alors change tes habitudes pour une fois et réalise tes plus grands fantasmes.



## CANCER

Le travail déborde sur ton bureau, tu as une tonne de choses à faire et tu ne sais plus où donner de la tête. Tu devrais boire du café, car le yoga te prendra trop de temps !



## VIERGE

La vie te sourit, tu te sens beau... Mais attention à ne pas trop dépenser dans les magasins lors de ton happy shopping !



## POISSON

Et si tu faisais honneur à ton signe ce mois-ci en mangeant du poisson plus souvent #bonpourlamémoire



## BALANCE

Tu sais quoi, cache ta balance dans un placard, tu as un mois pour te faire plaisir, après tu pourras regarder les dégâts...



## VERSEAU

Ce mois-ci l'alcool sera ton eau (peut-être que c'est déjà le cas), mais fait tout de même attention, car ça hydrate moins bien...



## CAPRICORNE

Les cornes sont de sorties, la concurrence est rude, fais attention, tu dois faire la différence.



## GÉMEAUX

Le sport est ton essence de vie, où devrait l'être. Il existe plusieurs disciplines, à toi de choisir ce qui te correspond !



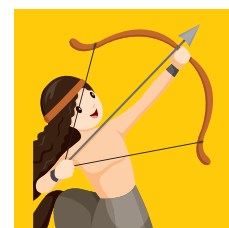
## TAUREAU

Des souvenirs douloureux refont surface... mais rappelle-toi que tu as des amis géniaux et que l'avenir compte plus que le passé.



## BÉLIER

Niveau argent c'est la dèche, j'ai pas de conseil là-dessus, t'es dans le caca. Bon courage !



## SAGITTAIRE

L'humour sera ta plus grande qualité du mois, si tu n'en as pas... dommage pour toi.

Une page se tourne et nous voici déjà en 4<sup>e</sup> de couverture,  
**FRIGO** consommé...

Les corvées reviennent, la vaisselle toujours à faire...

Il faudra un peu de patience pour la prochaine cuvée...

Objectif : un cadeau, juste pour les exams...

N'oubliez pas vous avez le droit d'y mettre votre grain de sel !

On vous le disait :

## **De la fraîcheur dans un monde de brutes**

**Renseignements auprès de Christian Garrabos : 06 09 43 23 85**

