

# FRIGO N°6

De la fraîcheur dans un monde de brutes

LE VIRUS  
en pleine gueu... !

JEAN LASSALLE  
Interview

LA CULTURE CHINOISE

LE HANDICAP  
à l'Université

Une exposition  
100% dé(culottée)

# FRIGO is back!

Nous revoilà, un an après la sortie du dernier numéro de Frigo : beaucoup de choses se sont passées ! Réalisé dans des conditions particulières, en raison du contexte sanitaire, toute l'équipe de Frigo s'est démenée pour vous proposer un contenu toujours plus qualitatif. Ce numéro, réalisé en « distanciel » et publié seulement en format numérique, peut exister grâce aux financements de nos partenaires ; et aux étudiants qui ont su défendre le projet !

Métamorphosé, votre journal s'est aussi adapté à la situation en se développant sur les réseaux sociaux, où vous pouvez nous retrouver (Facebook : « Frigo UPPA » et Instagram : @frigo.uppa) pour toujours plus de contenus inédits. À la recherche de journalistes en herbe, il t'est toujours possible de rejoindre l'aventure « Frigo ». En ces temps particulièrement troublés, ta voix a plus que jamais besoin d'être entendue ! Si tu es intéressé(e) pour rejoindre l'équipe, ou que tu as des idées à nous proposer, n'hésite pas à nous envoyer un message sur nos réseaux sociaux, ou par mail (frigo.uppa64@gmail.com), toutes les idées nous intéressent !

Mais assez parlé, au menu dans cette édition du journal : Sport, Culture, Interviews, Bon-Plans, Humour... de quoi satisfaire les goûts de chacun !

**Jérémie Heins, secrétaire général  
et Thomas Bordenave-Lagau,  
président de l'association « Frigo »**



Frigo est publié par l'association Frigo - Éditions S'exprimer  
Inscrite à la Préfecture de Pau sous le numéro : W643011842  
UPPA - Maison de l'Étudiant - Avenue de l'Université - 64000 - Pau  
N° SIRET : 880 238 712 00017

Président de l'association : Thomas Bordenave-Lagau  
Atelier d'écriture et coordination éditoriale : Christian Garrabos  
Rédaction : Thomas Bordenave-Lagau, Rose Cavailles, Jérémie Heins,  
Alexia Lacoume, Arthur Marinesque, Maeva Sagnol, Cassandra Urruty.

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

Imprimé par P.P. S.A. Imprimerie P.P. S.A. - ZI Bertanne 64160 Morlaàs  
Ne pas jeter sur la voie publique  
Ce journal a été imprimé sur du papier 50g fabriqué en Allemagne, et produit en totalité  
à partir de fibre de récupération (papier 100% recyclé) - Papier certifié PEFC 100% - FCBA/18-01719



## « Un journal fait par les étudiants, pour les étudiants... » tel est le concept de **FRIGO**

Ce magazine se veut donc étudiant dans toute l'étendue du terme, où se mêlent sérieux et autodérision, réflexion et humour, idées et informations, sport et culture, bons plans et sorties incontournables...

### Nous avons besoin de toi pour le réaliser !

Tu aimes écrire, faire des photos, croquer un dessin, imaginer une bande dessinée... Tu es une étudiante, ou un étudiant motivé(e), voulant s'exprimer, intéressé(e) par la presse et le journalisme, curieux de tout et de rien ? Attiré(e) par le plaisir de participer à une œuvre collective et ludique ? Tu bénéficieras d'un atelier « d'initiation à l'écriture journalistique » et de l'encadrement de professionnels de la presse. Ils t'apporteront le soutien pratique pour faire des interviews, réaliser une enquête, rédiger et publier un article pour paraître dans Frigo

### L'atelier reprendra dès que possible le jeudi entre 14h et 16h

à la faculté de lettres, salle à définir.

### Appelle-nous au 06 09 43 23 85 pour plus d'informations !

Ouvert à toutes et à tous, quel que soit ton cursus...

Ce numéro 6 de Frigo a été réalisé  
avec le soutien des institutions  
ci-dessous, obtenu dans le cadre  
du «Projet jeunes 2020»



**P. 4-5-6**  
Le virus  
en pleine gueu...



**P. 7-8-9**  
Entretien :  
Jean Lassalle



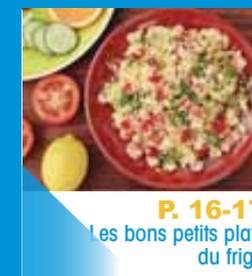
**P. 10-11**  
Le handicap  
à l'université



**P. 12-13**  
La culture chinoise  
s'invite à l'université



**P. 14-15**  
Vigipirate : Les étudiants  
ont aussi leur rôle à jouer



**P. 16-17**  
Les bons petits plats  
du frigo



**18-19-20**  
Le printemps  
des poètes



**P. 21**  
Ecologie :  
Le point de non-retour



**P. 22-23**  
«SEND NUDES»  
Une exposition  
100% (dé)culottée !



**P. 25-26**  
Le sport au service  
des étudiants

**Humour P. 26**  
Ne soyons pas tous  
des covidots !





# LE VIRUS en pleine gueule... !

Un an ! Un an que la vie a changé. Elle a changé pour toutes et tous. Les jeunes et singulièrement les étudiants, dont on pensait qu'ils allaient pouvoir passer au travers, souffrent directement ou indirectement de la crise. Nous avons voulu en savoir plus. Qu'en est-il d'un point de vue général et en particulier à l'UPPA ? Comment et quelles aides trouver ?

## La situation à l'UPPA

Avec le soutien du Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS), l'Université de Pau et Pays de l'Adour offre aux étudiants divers services de soins et de prévention pour passer cette crise. Entretien avec le docteur Bruce Groleau.

**Quel impact cette crise a sur les étudiants dans le cadre de l'UPPA ? Que constatez-vous ? Quels effets ? Quelles pathologies ?**

Nous avons des pathologies plus psychologiques et c'est ce qui nous accapare le plus ! Dès le début du premier confinement, on nous a consultés pour des problèmes d'anxiété. Mais maintenant la situation s'est aggravée avec d'authentiques troubles anxieux et dépressifs très sérieux. Nous rencontrons les pathologies habituelles, avec peu d'infections Covid, puisque les jeunes sont peu touchés par la maladie. Par contre, nous constatons que les troubles antérieurs se sont aggravés ! La rupture du lien social est la cause principale de ces troubles, accentuée par l'absence de visibilité sur la poursuite des études, sur le métier à venir.



Des relations de toute façon distancées, dans un lieu qui devrait grouiller de monde !

Les relations sociales, amicales sont très réduites. Tout est lié...

### Ils nous ont dit

Les meilleures années de nos vies se sont transformées en un véritable cauchemar (...) Du jour au lendemain, tu ne bois plus un verre avec ton meilleur pote ; plus de cinéma ; plus de restos ; plus de salles de sport ; plus de soirées Rien !

**Quelles actions mettez-vous en place dans le cadre de l'université et des divers sites de l'UPPA pour aider les étudiants ?**

Pour faire face à cela, en plus des deux psychologues que nous avons à mi-temps, nous avons recruté un troisième psy à mi-temps. De plus, nous bénéficions de la part de notre hôpital de rattachement, le CHP, d'un infirmier psy détaché à l'espace santé à temps plein dans nos murs ! Le 06 85 10 01 11 permet de rentrer en contact direct avec des soignants ! Sur Bayonne nous avons aussi des pys et médecins et infirmières... Nous bénéficions aussi d'un dispositif

### Ils nous ont dit

J'ai eu beaucoup de difficultés par rapport à internet, j'habite un tout petit village et je me rappelle avoir passé mon partiel d'anglais en 4G sur mon téléphone, dehors, en plein décembre...  
Alexia

Peur du temps qu'on perd à ne plus être ensemble, peur du temps qui s'écoule sans améliorations, peur de l'avenir par rapport à ce qu'on veut faire plus tard : je ne savais déjà pas quoi faire plus tard, là c'est pire !  
Maeva

mis en place quelques mois avant l'apparition du Covid : les Étudiants Relais-santé. Ils offrent du lien social et solidaire envers les plus isolés (discussions, jeux, activités artistiques...), via le groupe de soutien créé sur Facebook. Plus récemment cela a été la création du réseau des étudiants sentinelles-COVID. Ils ont vocation à lier université et étudiants sur une plate-forme dédiée. Ils sont là pour recueillir les doléances et réorientent vers les bonnes personnes sur des questions multiples : problème d'ordi, de réseau, de santé... Ces étudiants ont une page dédiée sur le site UPPA : <https://www.univ-pau.fr/fr/covid-19/les-sentinelles-covid.html>

**Quels conseils donneriez-vous aux étudiants pour passer le plus sereinement possible cette période ?**

Les étudiants ont à faire face à deux types de problèmes : l'isolement social, le vrai problème puisque beaucoup d'étudiants se sont repliés sur eux-mêmes ; et les cours en dis-

[ Ils nous ont dit ]  
Quand vous êtes confiné, vous n'avez plus cette « relation » et même si on peut communiquer par mail, l'aspect pédagogique n'a pas le même sens !  
Thomas



Empaquetées, entassées, ces symboles de convivialité et de travail sont au chômage !

tancier. Ce qui les amène à rester devant l'ordinateur, à ne plus sortir. D'où : maux de tête, douleurs dorsales et mal-être global ! Je leur conseille donc de sortir, au moins une heure par jour, pour aller dehors, rencontrer, échanger. Cela change tout ! J'ai rencontré des jeunes qui étaient restés une semaine entière entre leurs quatre murs ! Autre volet, celui des activités physiques ! Je leur conseille de marcher une heure tous les jours. Beaucoup faisaient du sport en salle. Ils n'ont donc plus rien. On décale les efforts, il en résulte des insomnies. On se remet devant l'ordinateur... C'est le début d'une spirale infernale.

Les étudiants relais-santé vont proposer des ateliers avec la Centrifugeuse, autour de la danse ou de la musique. Ils vont créer aussi des lieux d'écoute pour re-

cueillir la parole des étudiants, entendre ce qu'ils disent. Ainsi, plutôt que d'être dans l'isolement il faut recréer quelque chose qui existait avant et éviter l'angoisse, une perte de sens !



## Etre accompagné

- ✓ N° Hotline sur les questions Covid-19 : **05 40 17 52 08** (à partir du 25/01/2021 de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h)
- ✓ N° Souffrance psychologique étudiants : **06 34 09 62 30**
- ✓ N° Espace Santé Étudiant : Pau : **05 59 40 79 01** Bayonne : **05 59 57 41 56**



## Impact et conséquences du premier confinement

« À l'annonce de la fermeture des universités, en mars 2020, je me suis dit clairement que c'était des vacances, que d'ici 15 jours la situation redeviendrait normale... Erreur ! » nous dit Thomas.

Quasiment un an plus tard, nous y sommes encore, et ce qui paraissait une opportunité est devenu pour les étudiants un problème majeur. Il est longtemps passé inaperçu de l'opinion publique, mais depuis quelques semaines, quelques tragédies ont enfin éveillé les médias !

### Le monde étudiant souffre !

Une étude faite par l'Observatoire de la Vie étudiante le montre clairement. Pourtant, elle a été réalisée juste à la sortie du premier confinement, en juin et juillet 2020. Nous savons, voyons tous que la situation n'a fait qu'empirer (nous aurons certainement des chiffres plus actuels pour le prochain numéro de Frigo). Le second confinement, et maintenant ce semi-confinement, ont ajouté du temps subi au temps subi, de la contrainte à la contrainte. « Les années universitaires sont les meilleures années d'une vie ! » Elles sont ce temps suspendu entre ce qu'a été l'exquise pesanteur de l'enfance (exquise, mais pesant quand même !) et les responsabilités de l'âge dit adulte ! Un temps d'envol, de découverte(s), de liberté, le temps de tous les rêves, de toutes les ambitions, de tous les possibles (ou pas !)...

Aujourd'hui, ce temps d'ouverture vers les autres est masqué et confiné. Les apprentissages sont contraints, désincarnés, dématérialisés. La culture suspendue. Les boulots rabougris ou supprimés. Les soins en option. Le sport en suspension. L'avenir en vision floutée...

### Cherchons en nous d'autres solutions

Certes, tous ne sont pas impactés de la même façon. Quelques-uns prennent même la situation avec désinvolture. Néanmoins, nous venons de vivre une année en forme de patinoire, la stabilité pour les temps qui viennent ne semblent pas encore d'actualité. On peut penser que cette période ne sera pas sans laisser des traces. Néanmoins, essayons de la prendre comme une épreuve parmi toutes celles qui nous forgent ; un apprentissage pour trouver en nous-mêmes d'autres forces d'autres ressources ; la prise de conscience de la nécessité de développer d'autres solidarités !

Il y a eu un avant, nous sommes aujourd'hui à ramer dans la galère. Demain sera un autre jour !

[ Ils nous ont dit ]  
Depuis quelque temps, je déprime un peu comme tout le monde, mais ça reste léger.  
Arthur

### La crise en chiffres

(Enquête : La vie d'étudiant confiné - OVE)

**44%** des étudiants ont changé de logement, dont les 2/3 pour « ne pas être seuls »

**50%** ont souffert d'isolement et d'un sentiment de solitude !

**34%** ont eu des difficultés relationnelles avec ceux avec lesquels ils cohabitaient

**1/3** a renoncé à consulter alors qu'ils avaient besoin de soins

**24,3%** a considéré que sa nourriture était moins satisfaisante

**35,2%** qu'elle l'était plus

**14,5%** ont consommé plus d'alcool qu'avant le confinement

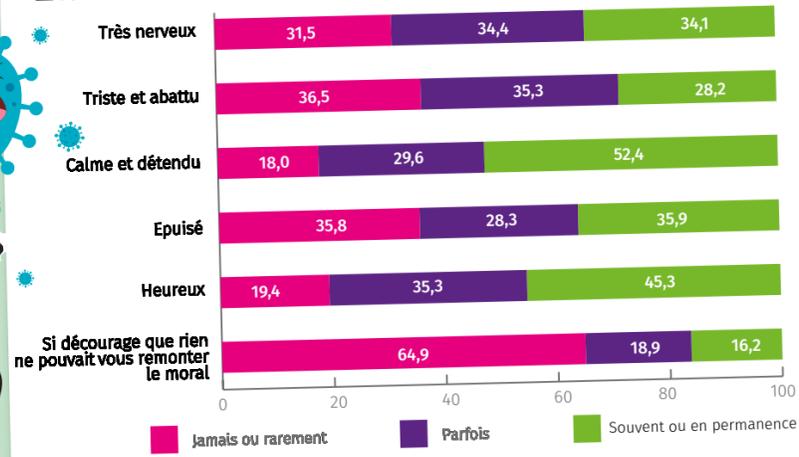
**29,9%** ont moins consommé

**51%** ont eu de la difficulté à organiser leur temps et leur travail personnel

**63,7%** avaient une bonne connexion internet

**26%** estiment que le confinement n'a eu aucun impact sur leurs résultats aux examens !

### Etats mentaux durant le confinement (en %)



# INTERVIEW

## Jean Lassalle

Dans son ouvrage *Aurore ou crépuscule* publié en juin 2020, le député des Pyrénées-Atlantiques Jean Lassalle évoque de nombreux aspects de la société française, dont la thématique de la jeunesse. Pour Frigo, Jean Lassalle est revenu sur cette question dans le contexte de la crise sanitaire.



Fierté de mener le troupeau de la transhumance.

la jeunesse a longtemps interrogé. Pour moi, la jeunesse est ce qui transcende la vie de l'homme et de tout être, c'est très important d'avoir une relation très forte avec elle.

### Quel est votre rôle de député dans la vie de la jeunesse à l'Assemblée nationale et dans votre circonscription ?

Dans ma circonscription, c'est assez naturel, je rencontre des jeunes et des étudiants par hasard ou par le biais de rendez-vous. Votre jeunesse est différente de ce qu'était la nôtre : nous étions très politisés, il fallait être plutôt de gauche ! Je me réjouis d'avoir beaucoup de contacts et une relation très proche car les jeunes ont confiance. À l'Assemblée nationale, chaque fois qu'un rapport traite de la jeunesse, je m'y intéresse car nous avons la capacité d'écrire la loi ou de l'actualiser afin de l'adapter dans son temps. Par conséquent, la jeunesse y revient souvent et j'y porte alors une connotation très particulière. Les jeunes m'ont invité dans différents amphithéâtres, que ce soit en France ou en Europe. Je suis très attiré par la jeunesse et je suis encouragé car la jeunesse me le rend bien.

### Dans votre livre, vous parlez de l'école primaire et secondaire mais l'université est un peu en retrait. Quand vous vous rendez dans une université, quel est le regard que vous avez sur ces étudiants et l'université en général ?

Vous avez raison, les études universitaires sont un peu absentes de mon livre car j'ai voulu le traiter différemment, plus dans l'optique de la vie et des orientations politiques que notre pays devrait prendre. Je l'ai traité notamment dans le cadre de la recherche, de la dynamique sociale et économique de notre pays. Pour moi, vous êtes déjà des adultes et vous prenez part à la vie, même si vous ne connaissez pas votre lieu d'assignation, vous avez déjà des responsabilités.

### Dans votre dernier ouvrage, *Aurore ou crépuscule*, vous vous adressez à un large public, notamment celui de la jeunesse. En quoi est-ce important pour vous ?

La jeunesse est notre prolongement, c'est ce qui nous appartient. Les jeunes et notamment les étudiants vont être rapidement conviés à prendre notre suite. C'est essentiel de parler avec la jeunesse pour entretenir une bonne relation, une relation chaleureuse et la plus profonde possible. En même temps je me rends compte à quel point il est difficile d'être jeune en 2020, j'ai la chance d'avoir quatre jeunes dans les environs, et c'est formidable. Il y a la transmission qui se fait, et dans cette période où les repères et les valeurs se perdent, il est important que l'on vous transmette un peu de notre savoir et que vous nous « vitaminiez », de votre force et de vos rêves pour refaire le monde. Pour les étudiants c'est encore plus fort car quand on est étudiant, on choisit précisément ce que l'on veut faire, de former son esprit sur du long terme pour acquérir le plus de savoir possible, ce qui est aussi nécessaire.

### Que vous inspire la jeunesse d'aujourd'hui et qu'est-ce qu'elle représente pour vous ?

La jeunesse a toujours constitué une grande source d'interrogation. Jules Romain écrivait déjà en 1913 en quoi il pensait que la jeunesse « n'oserait même pas porter un fusil », et deux ans après il y avait Verdun. Socrate aurait dit 400 ans av J.C qu'il n'y avait plus de jeunesse. Donc tout cela est relatif,



Lourdios-Ichère patrie de Jean Lassalle



## INTERVIEW Jean Lassalle

Suite

**Vous évoquez dans votre livre les lieux qui peuvent apporter une mixité sociale, et être au cœur de l'ascenseur social pour toute la population. Est-ce que la République permet toujours cela grâce à l'éducation, aux écoles et à l'université ?**

L'université apporte encore un peu mais plus difficilement car de nouvelles formes d'inégalité sont venues s'inscrire dans les programmes d'enseignements. Pour faire des études longues, il faut que les parents aient les moyens de vous accompagner ou alors que vous soyez particulièrement débrouillard pour trouver les moyens car les études coûtent cher. Ensuite, on a de plus en plus tendance à ouvrir plus facilement les portes des grandes écoles à des viviers qui ont un niveau culturel élevé et donc plus de chances de s'épanouir et d'obtenir des résultats. C'est une forme d'apartheid, d'exclusion qui n'est pas dans l'esprit de la République. Je pense que c'est un des points auxquels il faut faire impérativement des progrès. Il faut que les jeunes se mettent bien en tête qu'il n'y a aucune frontière, hormis celles que nous avons établies par bêtise ou par manque d'argent. La volonté et la force de la jeunesse peuvent lui permettre de surmonter ces « frontières », il y'a donc un vrai combat à mener. Il faut ouvrir le débat afin de dégager son esprit et son intelligence que l'on mêle à celle des autres, ce qui permet de faire la société. Encore une fois, c'est là que la jeunesse est déterminante !

**Les universités rurales semblent plutôt désavantagées face à des universités plus grandes, et parfois avec plus de moyens. Comment pourrait-on équilibrer les niveaux, et faire des étudiants de l'université de Pau une égalité avec des étudiants à Paris ou ailleurs ?**

L'université de Pau reste tout de même une des universités reconnues dans toute la France, certaines disciplines, dont le droit, qu'on a apprises à Pau font autorité. Cependant, dans l'absolu il y a bien un handicap pour des universités de province à rivaliser avec les grandes universités. Tout remettre à plat est un travail que nous devons faire ensemble, il faut engager le débat au niveau national, et européen, il faut sortir de nos frontières. Nous devons aussi le faire en redonnant à notre pays une souveraineté financière pour financer nos universités, car nous ne les finançons plus. À partir de là, chacun fait avec ce qu'il a et les moyens financiers se trouvent à Paris. Mais ce n'est pas une cause perdue, c'est une cause à gagner à nouveau, je ne vois pas pourquoi on n'aurait pas les mêmes chances. Il n'y aurait pas d'humanité si on décide que les élites

sont issues du même milieu. C'est un combat qu'on doit mener ensemble et je suis prêt à le mener avec beaucoup de fierté.

**Dans votre ouvrage écrit avant la crise du COVID vous décrivez également les dérives du numérique dans l'apprentissage. En quoi c'est selon vous souhaitable ou non dans la période que nous vivons, et sur le long terme ?**

J'espère d'abord qu'on ne vivra pas le tout-numérique, ce qui compte le plus et de très loin c'est la relation humaine. C'est celle qui est la plus difficile à acquérir, on l'acquiert si on a déjà la chance de naître dans une famille ou elle est naturelle. Le numérique a été une révolution, mais ses conséquences n'ont pas été suffisamment pressenties et étudiées. Tout confier à Facebook, et aux autres réseaux c'est dommage, vous vous livrez car c'est gratuit, mais ils se payent ensuite sur des informations qu'on leur donne librement. Mais c'est à la fois ange et démon, le numérique est une très grande chance, ça a permis d'avoir une relation au niveau de l'humanité entière, la globalisation intéresse notamment les jeunes car on a l'impression que la vie y est idéale, sauf que l'Homme est fait pour se retrouver dans des communautés de vie à sa mesure, ainsi les pays, les villes, les nations ont un rôle important. En numérique globalisé, on n'est plus personne, des pseudonymes qui parlent à d'autres pseudonymes. Le numérique est aujourd'hui entré dans les mœurs, il faut faire attention à ce qu'il va devenir, il faut là aussi mettre des règles du jeu pour que ça ne devienne pas la jungle que c'est déjà. Ce qui compte le plus, c'est de garder son libre-arbitre et sa capacité de parler avec chacun, il ne faut donc jamais dans nos esprits couper le numérique de nos cerveaux, on doit garder la main sur le numérique, et non le contraire.

**Dernière question, si vous aviez un conseil à donner à cette jeunesse, quel serait-il ?**

Je pense que ça serait « faites-vous confiance », prenez votre vie à bras le corps immédiatement et sans aucune retenue. Ne vous en faites pas, la société trouvera un moyen d'y mettre beaucoup de barrières, donc pour être le moins asservi possible, le mieux est de s'engager dès le premier instant dans ce que l'on ressent. Si l'on a une âme d'artiste, si l'on veut écrire un bouquin, si l'on veut enseigner ou se lancer dans la recherche il faut s'y préparer. Si vous avez envie de faire de la politique, qui est très mal faite aujourd'hui mais restera toujours nécessaire, à moins que l'on arrive à une forme d'asservissement total de l'humanité, il faut le faire. Aujourd'hui, une dizaine de personnes possèdent les moyens financiers de l'humanité, il ne faut donc pas tomber sous leur coupe. Pour moi, ce n'était pas facile non plus, venant de Lourdios-Ichère, berger, ce n'était pas gagné d'avance. Il faut avoir chevillé au corps, cette idée que je tiens de ma fille, qui dit que c'est dans le village où l'on naît que l'on peut fabriquer la pirogue qui permet d'aller ailleurs. Je vous conseille de toute façon d'aller ailleurs et de



Relations humaines et transmission débutent dans la famille.



«Faites-vous confiance !»

## INTERVIEW Jean Lassalle

Suite

voyager, sans y être contraint justement par les finances. Je pense à Emmanuelle Charpentier, co-prix Nobel de Chimie en 2020 qui a dû partir à Berlin pour aller poursuivre ses recherches et avoir des financements. Combien de jeunes notre pays perd car ils préfèrent le Canada, les États-Unis, l'Australie... En ne perdant pas de vue qu'il faut garder ce que la nature nous a légué, la capacité d'écrire et de parler, la force de l'écrit et du verbe évitent bien des guerres et en éviteront à l'avenir. Vous pouvez par un écrit ou une allocution transformer un paradigme, une situation, par la capacité à convaincre. Il y a l'intelligence de la main reliée au cœur qui fait que des jeunes gens sont capables de transmettre leurs rêves et leurs espoirs.

■ Jérémie Heins et Thomas Bordenave-Lagau



## QUI EST Jean Lassalle ?

**1955** : naissance à Lourdios-Ichère.

Après des études classiques (apprentissage du grec et du latin), Jean Lassalle devient technicien agricole dans le domaine de l'hydraulique

**1977** : à l'âge de 21 ans, Jean Lassalle est élu maire de son village.

C'est le début de sa carrière politique.

**2002** : Député de la 4<sup>e</sup> circonscription des Pyrénées-Atlantiques (toujours en fonction)

**2016** : fondation de son propre mouvement de campagne Résistons ! en vue des élections présidentielles de 2017.

**2017** : participation aux élections présidentielles. Sur les onze candidats, Jean Lassalle se place en septième position avec 1.21 % des voix

**2020** : peu de temps avant la crise sanitaire, Jean Lassalle termine son dernier ouvrage, Aurore ou crépuscule : Résistons ! paru aux éditions Recherche Midi.

## Aurore ou crépuscule

## RÉSISTONS !



Dans son ouvrage achevé juste avant la pandémie du coronavirus, Jean Lassalle évoque le système qui s'est imposé à nous et qui brise nos sociétés un peu plus chaque jour.

Une simple analyse politique ne suffirait pas à décrypter cet homme enjoué, passionné et complexe. Avec son style inimitable, il délivre le message d'un résistant à l'heure où l'humanité vit l'une des plus grandes mutations de tous les temps. Il évoque sa longue marche et nous incite à choisir entre aurore et crépuscule. Le crépuscule de notre temps maintenu dans une ivresse illusoire de prospérité et de bonheur. L'aurore qui brisera la force d'un

système établi au seul profit des puissants. Il nous enjoint à réinvestir notre modèle : celui où l'Homme retrouve l'Homme.

« Les citoyens regagneront la conviction et la force de l'engagement. Ils refonderont le peuple souverain, fidèle à sa Déclaration des droits de l'Homme, dans une civilisation retrouvée. Notre pays rassemblé recouvrira ce qui constitue son enthousiasme et son génie créateur.

Si la France renoue avec sa langue de liberté et d'indépendance d'esprit, elle touchera au cœur notre monde désemparé et défait. Notre grand et beau pays revêtira alors sa dimension universaliste et fraternelle. »

# LE PAE va faire des heureux !

Lorsque l'on entend le mot « handicap », on a souvent tendance à passer son chemin. Pourtant, cet article ferait mieux de retenir toute votre attention, car les handicaps pris en charge par l'UPPA et faisant l'objet d'aménagements sont si nombreux que vous ou certains de vos proches pourraient très bien être concernés !



## Qu'est-ce qu'un handicap au sein de l'université ?

Le terme handicap est ici pris au sens large, comme toute pathologie pouvant interférer avec le déroulement normal du cursus universitaire, qu'elle soit temporaire ou définitive. Sont notamment concernés : les handicaps physiques (bras cassé, fauteuil roulant), sensoriels (malvoyance, surdité) ou plus couramment, les troubles en dys (dyslexie, dysorthographe). Il ne s'agit là que d'exemples, la liste est bien sûr loin d'être exhaustive. Vous aurez donc compris qu'on ne parle pas ici d'une

forme d'invalidité telle que nécessaire à la délivrance d'une carte de stationnement pour handicapés. Dans tous les cas, il n'existe pas de petit ou de grand handicap. Chacun d'eux est traité en fonction de vos besoins, alors, si vous pensez devoir bénéficier d'un quelconque aménagement en raison de difficultés particulières, n'hésitez pas !

## Le PAE, quésako ?

Le PAE, acronyme de « Plan d'Accompagnement de l'Étudiant », est géré

par le Service Universitaire de Médecine Préventive\* (1) en collaboration avec la Mission Handicap. Il consiste en la mise en place d'aménagements des cours et des examens pour les étudiants souffrant d'un handicap.

## Quels aménagements sont mis en œuvre ?

Tout dépend de la maladie dont vous pouvez souffrir. Les aménagements peuvent à la fois concerner les cours ou les examens. Par exemple, si vous êtes malvoyant(e), il vous sera

possible de demander à ce que les photocopies de vos cours soient agrandies. Si votre cas vous oblige à devoir vous absenter pour bon nombre de travaux dirigés, il vous sera délivré une autorisation d'absence permanente. Cette dernière vous permettra, sans avoir besoin de justifier vos différentes absences, d'être enregistré(e) comme ayant participé à tous les TD du semestre, ce qui peut être intéressant notamment pour les boursiers qui pourront ainsi conserver leur bourse.

Les aménagements des examens, eux, peuvent notamment résulter en la majoration du temps de composition ou à la composition de l'épreuve sur ordinateur. Il est important de préciser que cette dernière catégorie d'aménagements dispose d'une marge de manoeuvre plus limitée, puisqu'étant soumise à la charte des examens propre à chaque UFR.

## Quelle procédure adopter ?

Si vous effectuez les démarches pour la première fois (L1), si vous êtes redoublant(e), étudiant(e) en M1, ou que vous changez de filière, il vous est nécessaire de passer par le SUMPSS, qui est en réalité le Service Médical du CROUS. Celui-ci se situe sur le campus de la fac, près du lycée Saint-John-Perse\*(2). Après un rendez-vous avec un médecin du CROUS où il vous faudra fournir les documents médicaux provenant d'un médecin (généraliste, ophtalmologiste, allergologue, etc, tout dépend de votre pathologie), on vous transmettra un dossier, avant de vous rediriger vers Mme Sophie PERRET dont le bureau se situe en face du lycée Saint-John-Perse, bâtiment d'Alembert\*(3). C'est ensuite Mme PERRET qui s'occupera du traitement de votre PAE et de la mise en place des aménagements dont vous aurez besoin.

Si au contraire vous êtes en L2, L3 ou M2 et que vous renouvelez votre aménagement, il vous est exonéré de consulter un médecin du SUMPSS. Cependant, vous devrez tout de même passer par Mme PERRET pour que vos aménagements soient mis en place.

Pour cela, il vous suffira de lui envoyer directement un e-mail à l'adresse suivante : [handi@univ-pau.fr](mailto:handi@univ-pau.fr), pour convenir d'une date de rendez-vous.

## Quand le demander ?

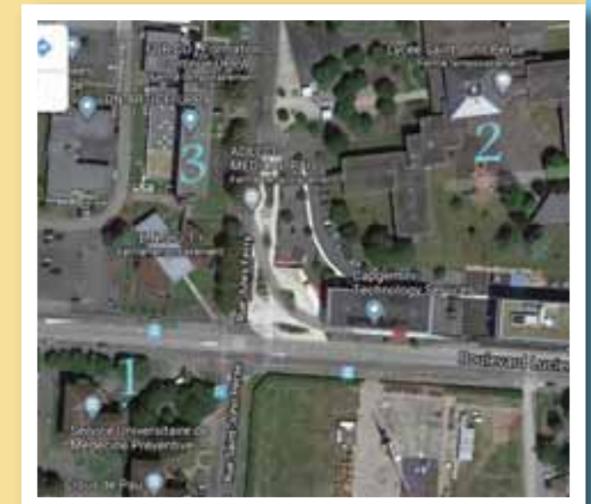
Il n'y a pas une minute à perdre ! Les aménagements doivent être bouclés avant le milieu du premier semestre (cette année, la date limite de dépôt ayant été fixée le 23 octobre). Il est donc nécessaire de s'y prendre dès le début de l'année. Mais pas de panique ! Si par malheur vous n'avez pu fournir les documents médicaux en temps et en heure, ou que votre rendez-vous au SUMPSS a été pris trop tard, vous avez toujours la possibilité de demander un aménagement. Cependant, celui-ci ne vaudra que pour le second semestre.

## Combien de temps dure-t-il ?

L'aménagement a une durée de vie d'un an. Passé ce délai, il vous sera nécessaire de le renouveler (procédure de L2, L3 et M2), ou de reconstituer votre dossier (procédure de L1 ou M1). Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://sante-etudiant.univ-pau.fr/fr/index.html>, rubrique « handicap à l'université ».

■ Cassandra Urruty

## \* Les endroits à connaître ?



# LA CULTURE CHINOISE s'invite à l'université

Installé à Pau depuis septembre 2019, l'Institut Confucius Pau Pyrénées (ICPP) propose des animations culturelles et des cours de langues auxquels tous les étudiants peuvent profiter au sein même de l'université.



Cours de chinois pour adultes à l'Institut.

Tu aimerais apprendre une nouvelle langue et ajouter des compétences à ton parcours ? Ça tombe bien ! Depuis l'année dernière, en partenariat avec l'Institut Confucius de Pau, l'Université propose dans son catalogue d'U.E libre des cours de chinois.

Chaque semaine pendant 1H30 tu pourras donc apprendre la langue chinoise, quel que soit ta formation et gratuitement, afin d'obtenir une note en contrôle continu.

Deux niveaux devraient être proposés pour les prochains semestres : débutant et intermédiaire pour permettre aux novices, mais aussi à ceux qui ont déjà pratiqué le chinois (notamment au collège ou au lycée) de s'ins-

crire en fonction de leurs connaissances.

## À l'université, des cours gratuits ouverts à tous

Les cours, dispensés par des professeurs de l'institut détachés de l'université des études internationales de Xi'an (centre de la Chine), sont donnés par petits groupes et permettent de t'ouvrir à la langue orale et écrite, à la culture et à la civilisation chinoise. Au dernier semestre de l'année 2019-2020, cinquante-deux étudiants de l'UPPA répartis en deux groupes ont pu suivre les premiers enseignements en présentiel dans les locaux de l'université puis



à distance par Skype en raison du contexte sanitaire. De plus, d'ici les prochains semestres lorsque cela sera possible, des échanges entre les universités de Pau et de Xi'an devraient se concrétiser pour permettre aux étudiants désireux de voyager d'aller étudier en Chine et vivre une aventure unique.

## À l'institut : affine tes connaissances de la culture et langue chinoise

Si tu veux approfondir tes connaissances, tu peux aussi passer à l'Institut Confucius, domicilié au centre-ville, et t'inscrire pour 5 euros (prix pour les étudiants et le personnel de



l'université). Grâce à cela tu peux accéder aux locaux, notamment à la bibliothèque de l'institut où tu auras le choix parmi plus de 321 ouvrages sur divers sujets : sport, santé, histoire, philosophie, littérature, sciences sociales... que tu pourras lire sur place avec un café ou un thé, ou emprunter. Des cours particuliers sont aussi dispensés, plus spécifiques pour acquérir des compétences sur le thème du tourisme ou des affaires, ou pour préparer l'examen de certification en langue chinoise (HSK, équivalent du TOEFL pour l'anglais ; à payer en plus de l'inscription).

Sans prendre de cours, des activités culturelles sont aussi disponibles à Pau et sa région : cours de cuisine, ateliers de Calligraphie, peinture, Qi Gong (gymnastique traditionnelle chinoise), jeux de société traditionnels, conférences, expositions, et projections cinématographiques sont organisés régulièrement et ouverts à tous ! Enfin, le groupe WhatsApp de l'institut et ses réseaux sociaux sont également alimentés quotidiennement avec des informations sur la civilisation et la culture chinoise.

Mais grâce à ton inscription tu auras aussi la possibilité de voyager à moindre coût ! Chaque année tu pourras t'envoler pour Xi'an, un voyage de deux semaines est organisé pour toute personne de 15 à 30 ans, seul le trajet, les assurances et frais de visas étant à la charge de l'étudiant, l'institut prenant à ses frais tous les déplacements, activités sur place, et logement au sein d'un hôtel et d'une famille d'accueil.

À Xi'an, tu t'immergeras dans la civilisation chinoise grâce à des cours de langues, d'initiation aux arts plastiques, aux arts martiaux, et à d'autres activités en commun avec des élèves locaux. Tu pourras également découvrir d'autres villes, dont la capitale Beijing, qui abrite notamment la fameuse cité interdite.

■ Jérémie Heins

## L'institut Confucius c'est quoi ?



À l'image des instituts français à l'étranger, les instituts Confucius sont des associations à but non lucratif créées en 2004 visant à promouvoir la culture et la langue chinoise. En partie financés et contrôlés par le gouvernement chinois qui y voit un moyen de faire passer sa propre vision de la Chine, ils sont présents dans plus de 154 pays du monde (il en existe 546 sur les cinq continents, 17 en France) et proposent des cours de langue, mais aussi des activités culturelles et traditionnelles sur les territoires accessibles à tous. Le nom de ces instituts est tiré du nom du principal philosophe antique chinois, Confucius, emblématique de l'histoire et de la civilisation chinoise.

À Pau, l'arrivée d'un institut Confucius a pu se faire facilement grâce à un jumelage existant depuis 1986 entre la ville de Pau et de Xi'an et à des similitudes qui rendent les deux villes historiquement proches, toutes les deux au cœur du pouvoir : Pau, cité royale à l'époque moderne, et Xi'an, capitale de Chine ancienne. L'ICPP est codirigé par des représentants français et chinois, notamment Jia Baojun, professeur détaché de français et vice-doyen de la Faculté des Langues et des Cultures occidentales de l'Université des Études internationales de Xi'an.

## Infos utiles

- 5 euros : prix de l'inscription à l'Institut Confucius pour les étudiants et personnels de l'UPPA, elle permet notamment d'accéder aux locaux, d'emprunter des livres et de s'inscrire aux cours et activités que propose l'institut en dehors de l'université.
- Sur le Campus : les Cours d'UE-Libre Chinois peuvent être choisis par tous les étudiants, quelle que soit la filière et le niveau, chaque semestre et gratuitement sans être forcément inscrit à l'institut Confucius. Plus d'informations sont disponibles en se rapprochant du CRL (Centre de ressources en langue) de l'université.
- Tu peux retrouver l'institut Confucius sur son site ([icpp.fr](http://icpp.fr)) et sur les réseaux sociaux (Page Facebook et groupe WhatsApp), mais aussi dans son local au 9 rue Valéry Meunier à Pau (de 9h à 12h le mardi, jeudi et samedi et de 14h à 17h le lundi, mercredi et vendredi.) Contact : 0559323960 ; [contact@icpp.fr](mailto:contact@icpp.fr)

## Le chinois, une langue d'avenir

Parlé par plus de 1,1 milliard de locuteurs (dont 920 millions de natifs), le chinois mandarin est la seconde langue la plus parlée dans le monde, en passe de détrôner l'anglais. De plus en plus prisé dans les domaines universitaires et professionnels, le Chinois est donc déjà incontournable dans un monde globalisé où la Chine est le second acteur économique.

Jia Baojun, co-directeur chinois de l'ICPP, note notamment les points en commun, mais aussi les différences entre la Chine et la France qui font la richesse de l'apprentissage du chinois « De nombreux aspects historique, culturel, humain nous rapprochent, mais d'autres facteurs nous éloignent. Justement ce sont ces différences qui nous enrichissent l'esprit et qui ouvrent l'horizon ».

# VIGIPIRATE : les étudiants ont aussi un rôle à jouer !

« La sécurité est l'affaire de tous, chacun doit donc se préoccuper de sa propre sécurité, mais aussi de celle des autres »<sup>(1)</sup>

Observateur assidu, tu as pu remarquer des affiches à l'effigie du plan Vigipirate placardées sur les portes d'entrée de l'Université et plus largement dans tous les lieux accueillant du public.

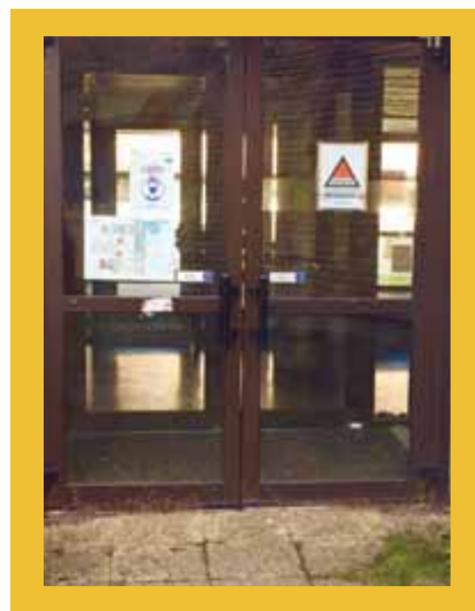
Et, si ce plan est d'une importance primordiale, nous ne savons pas forcément ce qu'il recouvre et en quoi il peut nous concerner tout particulièrement en tant qu'étudiants.

## La participation des étudiants au « maillage » de la stratégie de sécurité

Si l'Université dispose d'un poste central de sécurité, la mise en oeuvre du plan Vigipirate intègre toutefois la participation des étudiants. En effet, le volet « hygiène et sécurité » du règlement intérieur de l'Université fait ainsi mention de ce plan en détaillant le comportement que les étudiants doivent adopter. Il précise alors que « toute situation susceptible de porter atteinte aux personnes et aux biens doit immédiatement être portée à la connaissance des responsables de l'établissement et, si nécessaire des services de police »<sup>(2)</sup>.

Aussi, il t'appartient, en tant qu'étudiant, et avant tout en tant que citoyen, de signaler toute situation suspecte, particulièrement lorsque cette dernière présente un danger potentiel, au poste central de sécurité du campus<sup>(3)</sup> ou aux autorités de police selon le degré de « suspicion » de cette situation<sup>(4)</sup>.

Corollaire, le règlement précise alors plus particulièrement qu'il appartient aux étudiants de porter une attention toute particulière aux objets qui présentent un caractère suspect. Lorsque tu remarques par exemple un sac - qui peut être caché dans un buisson -, un colis abandonné, ou un véhicule stationné de-



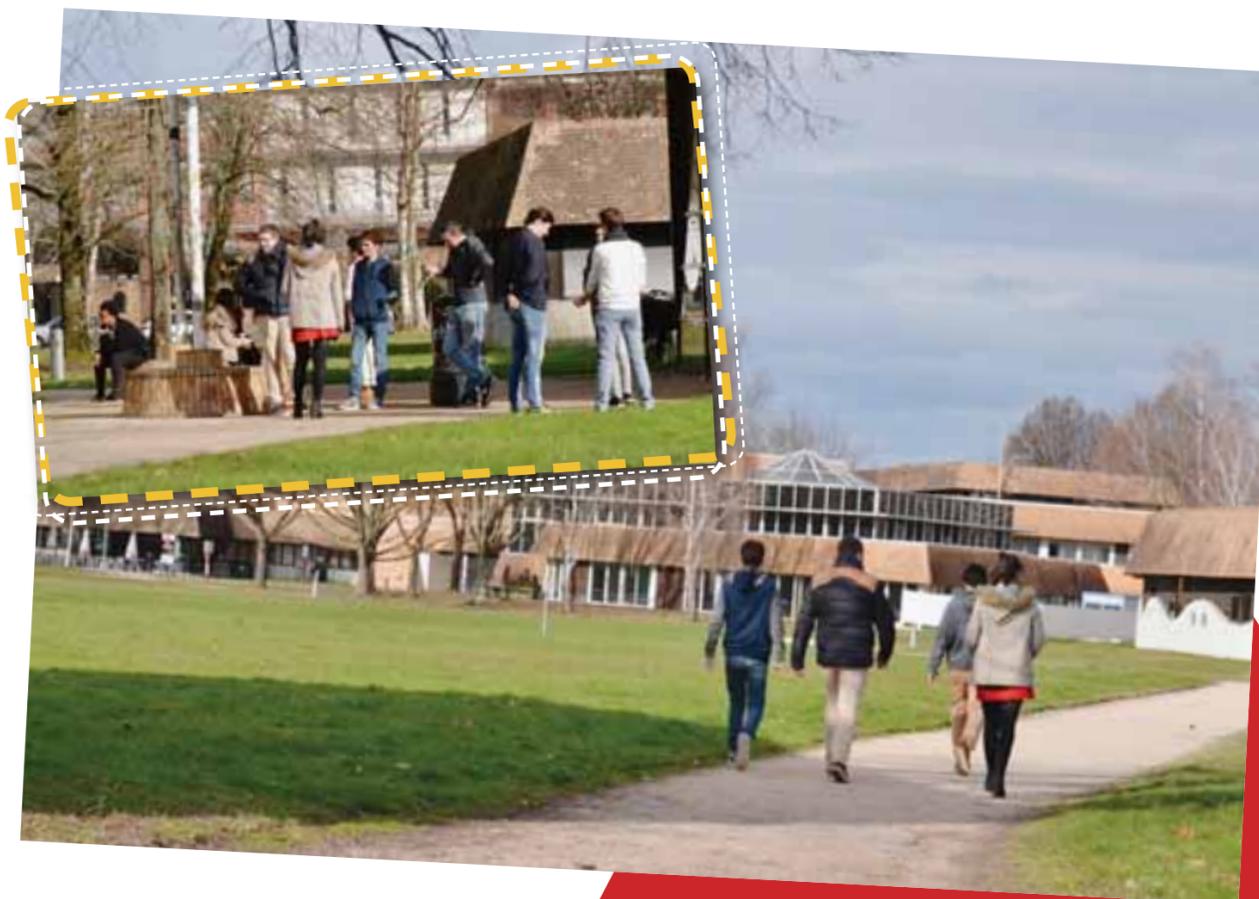
puis plus de 15 jours. Pour ce faire l'État encourage à faire appel à notre bon sens et à notre intuition, en « apprenant [entre autres] à être un observateur attentif de son environnement »<sup>(5)</sup>. Le site du gouvernement développe par ailleurs avec plus d'exactitude ce qui peut caractériser une situation ou un individu suspects.

À cet effet, il précise par exemple qu'une personne qui est sur le point de commettre un attentat peut ne pas passer inaperçue si elle présente des signes particuliers « de peur, d'anxiété ou de dissimulation ». Pour autant, il ne s'agit pas non plus de signaler au poste central de sécurité tous les étudiants qui attendent de passer un partiel et qui, de ce fait, paraissent angoissés, c'est là que le bon sens requies entre en jeu.

## L'action d'un poste central de sécurité

En outre, à l'appui de cette vigilance, le Poste Central de sécurité dispose de moyens humains - effectif de 6 agents - et matériels permettant de garantir la sécurité à l'Université, comme par exemple un système de vidéo-protection, ou encore le pouvoir de contrôler la carte étudiante et de faire évacuer les personnes étrangères à l'Université. Et, lorsqu'une situation suspecte est portée à leur connaissance, il dispose également de moyens d'action. Par exemple, dans le cas d'un colis suspect, un dispositif de balisage d'une zone autour de l'objet est mis en place en suivant un protocole déterminé qui peut parfois requérir l'intervention d'une équipe de démineurs.

Plus généralement, il endosse également un rôle de sensibilisation des étudiants et du per-



sonnel de l'université par l'organisation de deux exercices de sécurité par an ou lorsqu'il s'adresse par exemple aux nouveaux étudiants le jour de la rentrée. Sur ce point, il est utile de préciser que des formations sont également proposées au personnel de l'Université, sur la façon de réagir lorsqu'un incident se produit.



## Des mesures supplémentaires

De surcroît, lors de certains événements, des mesures supplémentaires peuvent être prises. Lors de la venue de Laurent Fabius - ou plus récemment de Frédérique Vidal -, un dispositif plus complexe et plus important a été ainsi mis en oeuvre : un contrôle systématique de la carte étudiant et un accès restreint à la conférence donnée par M. Fabius, faisant intervenir les forces de l'ordre en plus du poste central de sécurité.

## Différents seuils d'alertes

Enfin, si le plan Vigipirate est composé de différents seuils d'alertes qui sont constitués par 3 stades différents<sup>(6)</sup>, cette information est pour les étudiants avant tout psychologique et ils se doivent alors de faire preuve d'un peu plus de vigilance lorsque la situation le requiert et que ce seuil est éventuellement maximal.

Un impératif de vigilance repose donc en partie sur les étudiants qui doivent faire preuve d'une attention sur ce qui les entoure. N'oublions pas que cette vigilance aide le poste central de sécurité à contribuer à notre protection et nous les en remercions pour cela.

■ Arthur Marinesque

<sup>(1)</sup><https://www.univ-pau.fr/fr/sante-et-securite/hygiene-et-securite.html>

<sup>(2)</sup>Article 3.17 du règlement intérieur

<sup>(3)</sup>Pour rappel : 06.59.011.011 ou le 13 à partir d'un poste fixe de l'UPPA entre 7h45 et 20h00

<sup>(4)</sup>Il est à noter que l'étudiant est seul juge du degré de suspicion

<sup>(5)</sup>Cf. Signalement de situations suspectes, recommandations à l'usage du grand public

<sup>(6)</sup>Allant de la simple « vigilance » à « l'urgence attentat »

# LES BONS PETITS PLATS du Frigo !

Ouvrez grandes vos papilles gustatives!  
Nous nous retrouvons ici pour vous présenter deux plats  
et un dessert qui vont vous donner l'eau à la bouche!

■ Alexia Lacoume

« Pas besoin  
d'avoir fait  
Top Chef,  
les recettes  
sont rapides  
et faciles à  
reproduire! »

## QUICHE AUX LARDONS TRÈS FACILE À FAIRE

Ingrédients : (pour 1 personne)  
Pas besoin d'acheter une pâte brisée,  
ici tout se fait à la main en seulement 15 minutes.

Tu auras besoin de :

- 13 grammes de farine
- 0,75 d'un œuf
- 3,75 cl de crème liquide
- 2,5 cl de lait
- La moitié d'une barquette de lardons fumés (75 grammes)
- 0,25 gramme de pincée de muscade
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1 Pour commencer, préchauffe ton four à 180°C (th6).
- 2 Fais revenir tes lardons sans matière grasse dans une poêle. Égoutte-les et laisse-les de côté pour le moment.
- 3 Dans un saladier, verse la farine, ajoutes-y les œufs entiers, la crème et le lait. N'oublie pas la muscade, le sel et le poivre dans ta préparation. Mélange le tout et incorpore tes lardons.
- 4 Verse la pâte dans un moule à tarte, pour les plus grands adeptes du fromage, n'hésitez pas à ajouter un maximum de râpé.
- 5 Enfourne ton plat pendant environ 35 minutes, n'oublie pas de regarder de temps en temps l'avancée de la cuisson pour ne pas le laisser cramer.
- 6 Enfin, voici le moment le plus attendu... la dégustation ! Bon appétit !



## TABOULE FAIT MAISON

Ingrédients : je vais te donner les ingrédients de base, mais, comme pour une salade de pâtes ou de riz, tu peux ajouter les légumes qui te passent sous la main. Pour le taboulé, tu auras besoin :

- 200 grammes de semoule moyenne sèche
- 2 tomates
- 150 grammes de concombre
- ¼ d'oignon (il donne un bon goût au plat)
- 30 ml de citron (jus de citron acheté ou une moitié de citron)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cl d'eau
- 40 grammes de raisin sec
- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- Tu peux ajouter quelques branches de menthe fraîche et de persil
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1 Pour commencer, coupe les tomates, les concombres et l'oignon en petits dés. Coupe aussi les herbes.
- 2 Dans un récipient, mélange l'huile, le jus de citron et l'eau.
- 3 Dans un autre saladier, verse la semoule, les légumes que tu as découpés auparavant, le concentré de tomates, le liquide et n'oublie pas, si tu en as, les branches de menthe et de persil. Mélange bien le tout.
- 4 Laisse ta préparation gonfler au moins 1h au frais. Après tout cela, assaisonne, ajoute les raisins secs et régale-toi !



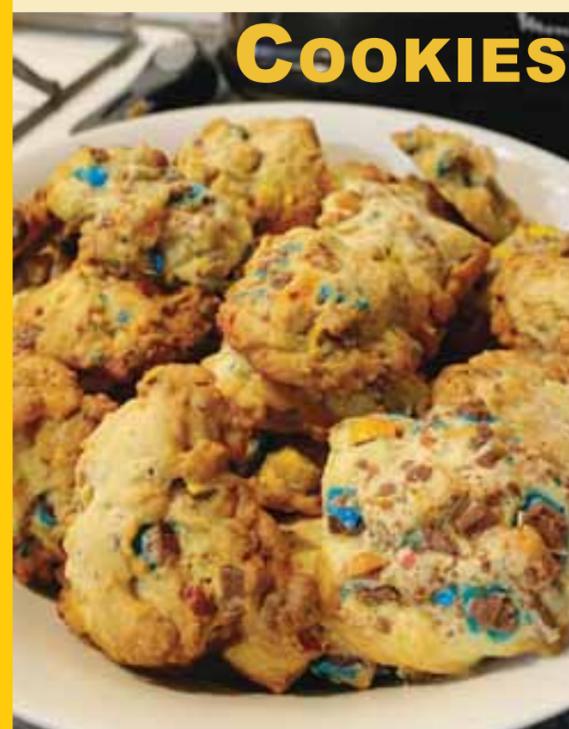
## COOKIES AUX M&N'S

Ingrédients : (recette pour 6 personnes, mais promis, on ne te juge pas sur le nombre de cookies que tu réalises)

- 265 grammes de farine
- ½ cuillères à café de levure chimique
- 60 grammes de sucre roux
- 125 grammes de beurre doux
- 30 grammes de sucre blanc
- ½ cuillères à café de sel
- 1 œuf
- 100 grammes de M&M's
- Pour les plus gourmands, vous pouvez ajouter du chocolat blanc, noir, au lait... dans votre préparation, tout en diminuant le sucre (je pense à votre cholestérol)

PRÉPARATION : (30 minutes) :

- 1 Pour commencer, préchauffe le four à 180 °C (th6), sors tes plaques du four avant qu'il ne devienne trop chaud.
- 2 Dans un récipient, mélange la farine et la levure chimique. Ensuite, dans un autre récipient, mélange les deux sucres, ainsi que le beurre. Il faut que tu obtiennes une pâte lisse. Ajoutes-y ton œuf et le sel. Mélange bien le tout.
- 3 Tu peux maintenant incorporer le contenu du 2ème récipient dans le 1er tout en mélangeant. Pendant ce temps, écrase tes M&M's (c'est à ce moment-là que tu prouves à tout le monde que tu es bien allé à la salle de sport travailler les biceps, n'hésite pas à t'aider avec un rouleau à pâtisserie). Ajoute-les à ta préparation.
- 4 Tu peux maintenant prendre du papier sulfurisé pour le placer sur tes plaques de cuisson. Tu vas pouvoir déposer des boules de pâte de cookie dessus.
- 5 Direction le four : 12 minutes de cuisson suffiront. Attention à la sortie du four, ne te brûle pas !!



# LE PRINTEMPS des Poètes

■ Rose Cavailles

Le nom te dit vaguement quelque chose mais tu ne sais pas vraiment ce que cela signifie, ni en quoi cela consiste ? Ne bouge pas on va tout t'expliquer !

## Quésaco ?

Le printemps des poètes n'est pas une saison dédiée à un type d'artistes, c'est tout simplement une manière de célébrer la poésie, en participant à des concours ou juste en lisant les œuvres gagnantes des années précédentes. Chaque année, pour l'arrivée du printemps, la poésie est à l'honneur grâce à l'événement "le printemps des poètes" qui a généralement lieu début mars en France mais également dans le monde entier.

## L'automne des poètes Et à l'UPPA, il ça donne quoi ?

En mars 2020, au vu de la crise sanitaire, le printemps des poètes n'ayant pas pu

voir le jour à l'université, un nouvel événement fut organisé par les L3 de théâtre, danse et cinéma dirigé par leur professeure madame Viana Martin.

Le but : mettre la poésie en avant, malgré ce confinement.

C'est ainsi qu'est né «l'automne des poètes» qui s'est déroulé l'après-midi du 22 octobre 2020.

Une après-midi découpée en trois parties (sous inscriptions et distancié) :

1. Un atelier d'écriture poétique animé par le poète Christophe Forgot.
2. Une remise des prix aux lauréats de l'année précédente.
3. Un récital : «Au long court» réalisé par Christophe Forgeot et accompagné par le musicien Michel Cerny.



## Et en 2021 ?

Cette année, au mois de mars, la classe de L3 de CTD (Cinéma, Théâtre et Danse) prévoit de nouvelles activités pour le printemps des poètes 2021. Leur défi : concevoir un projet réaliste face à la crise sanitaire. Leur projet se découpe en trois grands événements :

1. Un poème collectif (via les réseaux sociaux, début mars)
2. Un concours d'interprétation d'un poème connu par le biais d'une photo, vidéo, dessin... (les gagnants auront la chance de voir leurs œuvres publiées dans le prochain numéro du Frigo !) C'est pas génial ça ?
3. Une journée spéciale, le 18 mars (si les conditions sanitaires nous le permettent, on croise les doigts) avec plein d'autres surprises !!

Bon, on va pas se mentir, ce projet déchire !  
Donc restez connectés les loulous !  
Ça arrive bientôt !



## Zoom sur les lauréats 2020

Parmi les 4 lauréats, trois d'entre eux ont bien voulu que leurs textes soient diffusés.



### Pierre Drapé

Catégorie

«Le poème le plus courageux»

Etudiant en première année de Master Poétique et Histoire littéraire à l'UPPA. Pierre est passionné d'écriture depuis le lycée. Il y a quatre ans, il s'est tourné vers la poésie versifiée, après avoir découvert des poètes romantiques et symbolistes

### « Cyrano »

On le dit repoussant, d'une grande laideur,  
En raison de son nez, si long et imposant  
Qu'on ne peut le manquer : il s'élançe en avant  
Et va accomplissant sa mission d'éclairer.

Son aspect cependant peut induire en erreur :  
Courageux batailleur, et bretteur de talent,  
Amoureux de l'honneur, et rimeur éloquent,  
C'est son nez, trop saillant, qui cause sa sombreur.

Car l'élue de son cœur ne voit pas la beauté  
De l'être à l'intérieur, de l'esprit tourmenté  
Mais plein de profondeur sous la difformité.

Néanmoins il consent à prouver sa valeur,  
En prêtant ses talents et devenant acteur  
Du succès de Christian ; pour son propre malheur.



### Yona Hadjadj

Catégorie

«Le meilleur poème en vers»

Elève de terminale au lycée Louis-Barthou. Passionnée par le chant, la musique et l'art, elle s'intéresse également beaucoup à l'écriture. Depuis petite, Yona écrit des poèmes. En parallèle de ses études, elle aimerait écrire un recueil de poèmes et pourquoi pas, se faire éditer.

### « Un nouvel espoir »

La lumière décroissante et les chars d'assaut  
Fécondant des poussières, de la mort, des bourreaux  
Promulguaient à la venue du crépuscule brillant  
Des paillettes de perte et de nouveaux tourments.

Un enfant s'arrêta et posa ses yeux pleins de larmes  
Sur les nombreux corps déferlant des montagnes  
Fourrés de noirceur qu'offre le goût de la gagne :  
Aux âmes les plus faibles on retira leurs armes.

La nuit s'annonçait belle, calme et paisible  
Et le chérubin pensait à tout l'impossible,  
Celui formé par des hommes sans haine et sans barbarie  
Et par un monde factice où les plus humbles sourient.

Plus tard il s'efforça à mieux ouvrir son regard  
Sur les chimères que lui promettent les beaux livres  
d'images  
Et de contempler en chassant du ciel les mirages  
Les fronts baissés des anciens aux visages hagards.

La perte de sa chère et tendre innocence  
Lui permit de s'accorder des réflexions incessantes  
Pour venger le passé des funestes décadences  
Et de s'accrocher au courage de bâtir un monde de sens.

Jean-Louis Rey

Catégorie «Meilleur poème en prose»

Licencié en droit public et diplômé de l'Institut d'études politiques de Bordeaux. Il a été inspecteur du travail puis juge administratif. Retraité depuis 14 ans, il s'est consacré à ses violons d'Ingres, la photographie et l'écriture. Il écrit de courts récits mais aussi des textes plus poétiques.

## «Col des Moines»

Il est arrivé au milieu de nulle part. Le vide, le grand vide intersidéral. Aucun bruit, aucun souffle, aucune trace, rien, nada ! Ce n'est pas le vide des crêtes effilées ou des précipices abrupts, pas le vide béant des gouffres, c'est un vide blanc, une étendue livide où la neige épaisse se dissout dans le brouillard. On ne distingue pas ce qui vient du sol de ce qui descend du ciel. C'est un vide tout mou. Où le marcheur se trouve-t-il ? Sans repère, comment se diriger dans cette ouate collante ? Sans ski ou raquettes, comment avancer dans cette neige qui se dérobo sous ses pieds ? Depuis combien de temps chemine-t'il dans ce désert muet, ce néant seulement habité par ses pas lourds ?

Il ne sait plus depuis combien de jours il est parti. Dès qu'il a refermé le portail de son jardin les mesures du quotidien n'ont plus eu cours ; plus de secondes mais des pas ; plus des mètres mais des respirations. Il venait juste de prendre sa retraite. Il l'avait voulu cette coupure franche et nette, faire le vide en lui, partir... C'est curieux cette envie d'aller à Compostelle, lui qui ne croyait plus aux dieux depuis bien longtemps. Ça s'était imposé à lui, petit à petit, sans prévenir, à force de gravir les cols des pèlerins, Panissar, Ordissetou, Boucharo et bien sûr Roncevaux. La dernière fois qu'il l'avait franchi, il venait du Puy avec un groupe d'amies. Quel parcours !

Mais maintenant c'est différent, pas de gîtes ou d'hôtels réservés à l'avance, pas d'étapes préparées. Il est seul et ne sait jamais où il s'arrêtera le soir. La grande aventure ! Mais sur un chemin balisé. Il était parti de chez lui comme les anciens et à Dieu vat, Inchallah ! À la bonne franquette du moins. Il avait été dans le bain tout de suite, mordu au mollet par un chien, malgré son grand bâton. Il ne sait pas pourquoi ça lui avait fait penser à un tableau de Bruegel. Le passage par la vallée d'Ossau s'était imposé à lui. Pourquoi vouloir emprunter le col des Moines ? L'appel du chemin de Compostelle, ce n'est pas du rationnel, c'est une soif incompréhensible, un virus qui ne vous lâche pas.



Aucun bruit, aucun souffle, aucune trace, rien, nada !

Au bout de quelques jours de marche, il s'était arrêté à Gabas pour passer la nuit à deux pas de la chapelle médiévale, seul reste de l'hôpital longtemps tenu par les mêmes moines que ceux de Ste Christine du Somport. La jeune serveuse de l'hôtel lui avait dit que pour aller à Compostelle,

il y avait 200 km vers la Méditerranée. Les Français et la géographie ! À la fin d'une courte nuit, il avait écouté la météo pour vérifier s'il était raisonnable de passer par Bioux-Artigues et le col des Moines. Bulletin météo montagne du 12 avril 2007 : « temps clair et froid dans la matinée, neige croûtée, nuageux et plus chaud dans l'après-midi ». L'idéal pour marcher de bon matin, à pied dans la neige chargé d'un sac plutôt lourd.

Mais arrivé au lac de Bioux il lui a fallu déchanter, juste le temps d'entrapercevoir une pointe de l'Ossau et les nuages se sont refermés comme un couvercle. Il ne lui vient même pas l'idée de faire demi-tour, l'appel du chemin ? Jusqu'aux cabanes de la Hosse tout va bien. Pourtant les Isards ont l'air goguenard et dès le lac Castérau, il est dans les nuages. Le pic Paradis juste à gauche est invisible. Il suit quelques traces dans la neige qui porte de moins en moins, mais elles obliquent vers les lacs d'Ayous. En direction du col des Moines, c'est le grand blanc, à l'infini, qui mange le relief. Il a beau connaître le chemin, disposer d'une carte précise, d'une boussole, d'un altimètre, il se sent perdu, sans repère. Heureusement, par instants quelques trouées lui permettent des visées furtives. Il se souvient d'un pin à crochet solitaire au pied de la montée au col. Il en fait son phare, visible par intermittence. Cet arbre salutaire le guide non sans mal jusqu'au pied du col où il devine d'anciennes traces.

Alors commence l'ascension. Le soleil filtré par le brouillard fait effet de cocotte minute. La neige réchauffée se ramollit. Il enfonce jusqu'au genou, parfois plus, un chemin de croix ! Il compte cinquante pas, s'arrête pour retrouver un peu de souffle, puis repart. Cinquante nouveaux pas, encore une halte... c'est sans fin ! L'angoisse du bon chemin ! L'épuisement. Avancer, soulever un pied puis l'autre, les extraire de cette gangue collante. Toute sensation du temps l'a quitté. Il n'y a plus en lui qu'une tension obsédante, vaincre cette ouate qui l'aspire, qui le perd, qui l'annihile. Sortir du grand passage à vide, ouvrir l'espace, atteindre l'oasis. Et tout d'un coup l'horizon s'ouvre, il reconnaît le poteau indicateur du col qui dépasse à peine de la neige profonde. Plus loin, il longe l'Iboñ de Escalar encore à moitié gelé. Il s'accorde une pause avant de descendre vers la station d'Astun dont le ronronnement des remontées mécaniques lui semble rien ne pourra l'arrêter jusqu'au

Il est vidé, mais il sait que plus rien ne pourra l'arrêter jusqu'au Finistère Galicien, là-bas, 900 km à l'ouest. Il a compris que c'est le chemin qui fait le pèlerin. Ces mots souvent lus ne sont plus, pour lui, vides de sens.



Les mesures  
du quotidien  
n'ont plus eu cours ;  
plus de secondes  
mais des pas ;  
plus des mètres  
mais  
des respirations !

Comme nous le savons (ou presque), notre planète arrive petit à petit à bout de souffle. Il est maintenant temps de prendre conscience de l'état de notre environnement (et d'agir par la même occasion) afin de limiter, à notre échelle, les dégâts plus qui ne le sont déjà. Dans nos sociétés modernes, il est quasiment, voire impossible d'être le citoyen écolo à 100 % pour une multitude de raisons : fabrication à l'étranger donc transport synonyme de pollution, produits locaux souvent plus chers que dans les supermarchés de masse, société de surconsommation (...).

Néanmoins, toi, vous, lectrices, tu peux agir à ton échelle dans des gestes quotidiens afin de préserver un maximum ton environnement. Aller, viens découvrir ces petites astuces (sous la forme des 11 commandements en plus !) qui ferons du bien à notre planète, et à la fin : surprise pour tes yeux !

1 Si les publicités ne t'intéressent pas et qu'elles inondent ta boîte aux lettres pendant 15 jours avant de les jeter : mets un petit « Stop Pub ». En faisant cela, tu permets d'économiser en moyenne 40 kg de papier par foyer (et en plus tu ne te demanderas pas si tu as besoin de ce tout dernier robot ou de ces nouveaux stylos effaçables. Économise, on t'a dit !)

2 À l'ère du numérique, les moteurs de recherche génèrent énormément d'énergie et donc par la même occasion de pollution. Essaie de privilégier des moteurs de recherche solidaires comme Lilo, Ecosia ou d'autres encore !

3 Privilégie le covoiturage et les transports en commun !

4 89 milliards de bouteilles en plastique sont utilisées en France en moyenne chaque année. Il est grand temps d'aban-

Face aux enjeux écologiques, la prise d'initiative demeure aujourd'hui comme mot d'ordre. Qu'une seule chose à dire face à problème majeur : Tout peut commencer par toi ...

donner celles-là et d'opter pour des gourdes ou bouteilles en matière recyclable et réutilisable. Pour te donner une idée, 1 bouteille en plastique jetée dans la nature met 100 à 500 ans à disparaître. Privilégie ton eau du robinet, économie assurée et planète en bonne santé !

5 Le dimanche, mets-toi au BatchCooking ! En préparant tes repas pour la semaine qui arrive. Tu limites le gaspillage et tu évites les achats inutiles. (Et tu gagnes du temps, c'est tout bénéf !)

6 Fini les 40 produits différents pour le ménage : en utilisant et mélangeant seulement du bicarbonate de soude, vinaigre et citron, le tour est joué pour un appartement/maison qui brille !

7 Niveau beauté, abandonne les cotons démaquillants et les produits de grandes surfaces au maximum. Je vais te donner quelques astuces : pour un gommage, mélange du sucre de canne avec, soit de l'huile d'olive, soit du miel. Pour ton masque, utilise de l'argile naturelle. Pour tes cheveux, chaque semaine fait des bains d'huile avec celle de ton choix. Pour te démaquiller, une noisette d'huile de coco en frottant tes yeux avec un gant de toilette ou des cotons lavables. À toi une beauté écolo assurée !

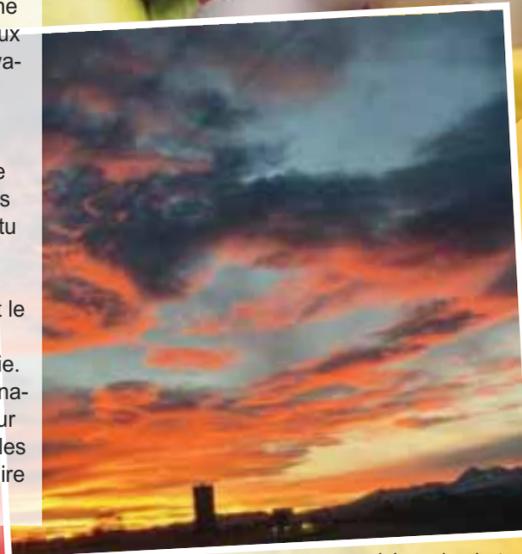
8 Essaie au maximum d'acheter des fruits et légumes de saison. En plus d'être plus savoureux et plus riches en vitamines et minéraux que ceux élevés sous serre, tu limites l'impact écologique !

9 11 000 serviettes hygiéniques : c'est le nombre total de protections périodiques qu'une femme utiliserait au cours d'une vie. Privilégie donc les moyens de protection naturels : culottes lavables et réutilisables sur du long terme. En plus d'être plus naturelles pour votre peau, elles permettent de réduire tes déchets.

10 Avoir une certaine conscience écologique et un certain recul sur ce que l'on aurait envie d'acheter : se demander si nous en avons réellement besoin !

11 Fait le tri dans tes placards : vend ce que tu ne mets plus sur Vinted pour réutiliser cet argent pour des vêtements de seconde main ou fait un don de tes affaires pour en faire profiter les autres ! Et voilà, maintenant, tu as quelques conseils et astuces qui te permettront de réduire ton impact écologique. Il en existe un tas d'autres, mais n'oublie pas que Rome ne s'est pas faite en un jour, et que personne ne peut être irréprochable sur ses actions, le tout est d'en prendre conscience. Merci de m'avoir donné de ton temps, je te laisse sur ce magnifique lever de soleil des Pyrénées pour te rappeler à quel point la nature est magnifique et qu'il est nécessaire de pouvoir la préserver, à bientôt !  
Maéva Sagnol

■ Maeva



Légende photo

# «SEND NUDES»

## Une exposition 100% (dé)culottée!

Marion CAZAUX, doctorante en histoire de l'art, présente chaque année plusieurs expositions sur le thème de l'art queer, c'est-à-dire LGBTI. Retour sur le travail de cette jeune femme passionnée.

**Avant d'aborder le sujet de tes différentes expositions, parlons un peu de ton parcours. As-tu toujours eu dans l'idée de monter des expositions en collaboration avec des artistes ?**

En fait non. Au départ, après la terminale, je souhaitais faire un CAP Ferronnerie Art pour travailler dans des usines ou ateliers. Après le bac, je suis partie un an en Allemagne pour améliorer ma maîtrise de la langue et j'ai suivi des cours d'histoire de l'art et de philo en parallèle de mon travail en tant que fille au pair. C'est là que je me suis rendu compte que l'histoire de l'art me plaisait énormément. En rentrant en France, j'ai appris que la fac de Pau proposait une filière d'histoire de l'art, et je m'y suis inscrite. J'ai rencontré une professeure d'art contemporain passionnée, Mme FORERO-MENDOZA, qui m'a donné envie de poursuivre dans cette voie. J'ai donc commencé un Master d'Art contemporain, puis un doctorat.



**À ce sujet, comment se passe ta formation de doctorante ?**

J'ai 150 heures de formation répartie sur trois ans. Le reste du temps, je prépare des expositions. Je vois mon directeur de thèse tous les mois, et nous discutons de ce que j'ai fait, des questions que j'ai posé aux artistes, des lectures que j'ai pu faire. Contrairement à certains étudiants, je ne suis pas

payée pour faire mon doctorat, je travaille donc à la Bibliothèque de

l'uppa ou en EPHAD pour financer mes études. En contre-partie, j'ai pu choisir le sujet de ma thèse. Elle concerne l'art queer, d'où mes différentes expositions.

**Depuis combien de temps proposes-tu de telles expositions ?**

Cela fait trois ans que je présente des œuvres créées par des femmes ou des personnes queer, sur une thématique différente tous les ans. La première année, j'ai présenté une exposition sur la question de la grossophobie et des corps gros dans l'art contemporain. Ma seconde exposition a été réalisée en collaboration avec Juliette DUCROCQ, une artiste femme, et concernait la question du féminisme et de l'anti-racisme en photographie. Pour cette année, j'ai décidé de faire une exposition avec Chloé LAVIGNE,

une collègue d'histoire de l'art, sur la question du nu. Nous pensions que l'université refuserait notre projet, et nous avons été vraiment surprises de recevoir une réponse positive pour afficher à la Centri et plus particulièrement à l'UFR de lettres dès la fin de la présentation de notre projet. Nous n'avons même pas eu besoin d'exposer nos arguments ! Peut-être est-ce en lien avec



le fait que je présente des expositions sérieuses depuis plusieurs années...

**Ces expositions ont-elles un lien avec ce que tu souhaites faire plus tard ?**

Dans un sens, oui. Je souhaite travailler en tant que commissaire d'exposition. Cela consiste à inviter des artistes et à mettre en place des expositions, comme ce que je fais actuellement. Mon but est d'exercer en "free lens", c'est-à-dire que je ne serais pas employée par une institution, ce qui me permettrait de choisir les expositions auxquelles je souhaiterais participer. Ce genre de métier est assez précaire, c'est pourquoi j'aimerais en parallèle devenir enseignante en histoire de l'art à l'École des Beaux Arts, afin d'avoir un emploi stable. C'est un peu différent de professeur à l'université, puisque l'on est plus accès sur des gens qui composent, sur la pratique. Aussi, on participe à des colloques et des projets d'étude, comme tout professeur du tertiaire.

**As-tu eu l'occasion de monter des expositions autre part qu'à la fac ?**

Non, mon champ de prédilection reste la fac. Mais je ne suis pas restée cantonnée à Pau. J'ai eu l'occasion d'exposer dans d'autres villes, comme au Pays-Basque espagnol, à Lille, Toulouse, et même à Science Pô Rennes. Je suis d'ailleurs restée une semaine dans la ville, hébergée par une cama-

rade du syndicat Solidaire Étudiante, syndicat dont je fais partie, ce qui m'a permis de tenir une conférence. C'est une chance incroyable que de faire autant d'expositions. Grâce à elles, je peux tester de nouvelles choses, comme la cinographie, c'est-à-dire comment placer les œuvres, sous quel format, ou bien même sur quels supports.

**J'aimerais revenir plus en détails sur ton exposition sur le nu. De quoi s'agissait-il exactement ?**

Nous avons demandé à des artistes de nous envoyer leurs œuvres concernant le nu, mais pour cette exposition en particulier, il a également été fait appel aux anonymes, qui ont répondu par une trentaine d'envoi de Nudes privé ! Au départ, l'expo était exclusivement composée de photographies, mais nous avons finalement rajouté au milieu de l'exposition une œuvre de cadres en poils pubiens pour ajouter plus de texture à l'ensemble.

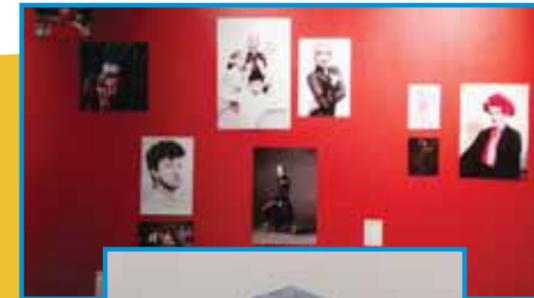
**Comment avez-vous choisi les artistes ?**

Ils n'ont pas vraiment été choisis. En vérité, je rédige un acte d'exposition, qui renseigne sur le cadre de l'expo, les problématiques évoquées, le type d'images recherchées, puis je le poste sur mon site et sur les réseaux sociaux, en faisant une sorte « d'appel d'offre » : chaque artiste intéressé par l'expo peut nous soumettre ses productions et participer à celle-ci. J'invite également personnellement quelques artistes que je souhaite absolument retrouver en leur envoyant directement un mail. Lorsque nous savons qui participe, je rédige ce qu'on appelle un catalogue d'exposition. C'est un petit livret qui répertorie le texte de présentation d'expo, les articles de recherche, et les artistes. Cela permet à ses derniers d'avoir du bagage dans leur carrière d'artiste.

**Quel(s) message(s) voulais-tu faire passer à travers cette exposition ?**

Il y a plusieurs messages. Déjà, sociaux et politiques : c'est la question de l'appréciation du corps de la femme ou de la personne queer, de l'émancipation. Une idée sous-jacente est aussi

de préférer des œuvres qui ne sont pas créées par l'homme mais par des femmes ou des personnes queer. Ensuite, nous voulions transmettre des messages propres à l'histoire de l'art, sur la création de codes de représentation du nu. C'est ce qui nous a de loin le plus préoccupé durant toute la période de l'exposition. Lorsqu'un photographe connu poste sur son mur une certaine composition, d'autres photographes en quête de célébrité s'empresent de reproduire la même composition, sans se poser la question de « pourquoi je fais ça ». Ce phénomène est amplifié par les algorithmes des réseaux sociaux qui enferment dans cette idée de conventionnalité. Les artistes qui ne représenteraient pas ce modèle, qui ne feraient pas ce



qui est attendu, sont alors marginalisés. Toujours dans ces messages propres à l'histoire de l'art, le but était aussi de montrer comment est représenté un corps nu dans nos sociétés contemporaines, ce que cela apporte, et ce qu'il reste encore à faire, à représenter.

**Tout ceci a été publié sur ton site pendant le confinement. As-tu pour habitude de le faire, ou étais-ce exceptionnel ?**

Oui, ces publications ont toujours existé ! L'idée est d'inscrire l'exposition dans une forme de continuité, de mon-

trer qu'elle ne se termine pas, qu'elle existera toujours. J'essaie alors d'informer le public sur un maximum de choses. C'est également un moyen de laisser une trace pour les artistes.

**En octobre dernier s'est déroulée une autre de tes expositions. Peux-tu nous en parler ?**

Bien sûr. Il s'agissait de la fusion de mes deux dernières expositions de 2019 et 2020 sur les drags queen et drags king. Cette exposition était éminemment subjective puisque j'avais sélectionné mes œuvres préférées sur pas moins de 200 photos post gender. Était ici évoqué le sujet de la diversité pratique du travestissement. Un drag est un extrait de féminité et de masculinité, et l'idée était donc de proposer des œuvres au-delà du stéréotype du genre ou du genre lui-même. Plusieurs vernissages show drag devaient être organisés à la fin de mon exposition, comme pour les précédentes, où nous étions nombreux !

**Du 11 janvier au 26 février se déroule une autre de tes expositions, dont le thème est un peu différent, il me semble ?**

Oui. Elle s'intitule "Des violences policières à la photographie sociale". Ce thème nous amène à mettre en relief la militarisation des mouvements sociaux, à s'interroger sur la sociologie du maintien de l'ordre qui a tendance à rendre les manifestations plus tendues. Le but est aussi de se questionner sur une possible création de codes dans la photo de manif. L'exposition regroupera les œuvres d'une de mes anciennes expos, mais également de nouvelles photographies et des témoignages concernant les Gilets Jaunes. Des étudiants des Beaux Arts seront aussi là pour dessiner, et un film sur la garde à vu sera projeté dans les derniers jours.

■ Cassandra Urruty

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de Marion Cazaux ou sur son instagram : <https://mhzko.com/project-type/home/@mhzko>

# LE SPORT

## au service des étudiants !

L'UPPA dispose de nombreuses activités dans le but de promouvoir divers centres d'intérêt auprès des étudiants du campus : c'est le cas du sport. Tu trouveras quelques informations utiles sur la pratique sportive ainsi que le rôle du SUAPS, département chargé de cette branche universitaire.

### Qu'est-ce que le SUAPS ?

Mis en place dans l'ensemble des universités à partir des années 1970, le SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) est un service dont le but est « d'organiser et développer la pratique des activités physiques et sportives ». On compte parmi ses rangs des enseignants d'éducation physique et sportive, des vacataires d'enseignements ainsi que du personnel administratif et technique.

### Quelles sont les activités proposées par le SUAPS ?

L'UPPA étant « multisite » (Pays Basque, Pau, Tarbes...), tu trouveras des activités qui sont en cohérence avec les spécificités de chaque site. Musculation, sorties en pleine nature

ou encore badminton sont les activités les plus prisées par les étudiants et le personnel. Fais vite, la demande est telle que les activités sont vite complètes !

### Sport en UE libres ou UECF : c'est quoi ?

Une fois inscrit, tu peux pratiquer les disciplines de ton choix au cours de ton semestre. Que ce soit en UE libre ou UECF, les activités du SUAPS peuvent te permettre d'obtenir des crédits pour valider ton semestre. Si tu choisis un sport en UECF, tu peux aussi le faire de manière non notée, uniquement pour le plaisir !

### Le statut « sportif de haut niveau » : comment ça marche ?

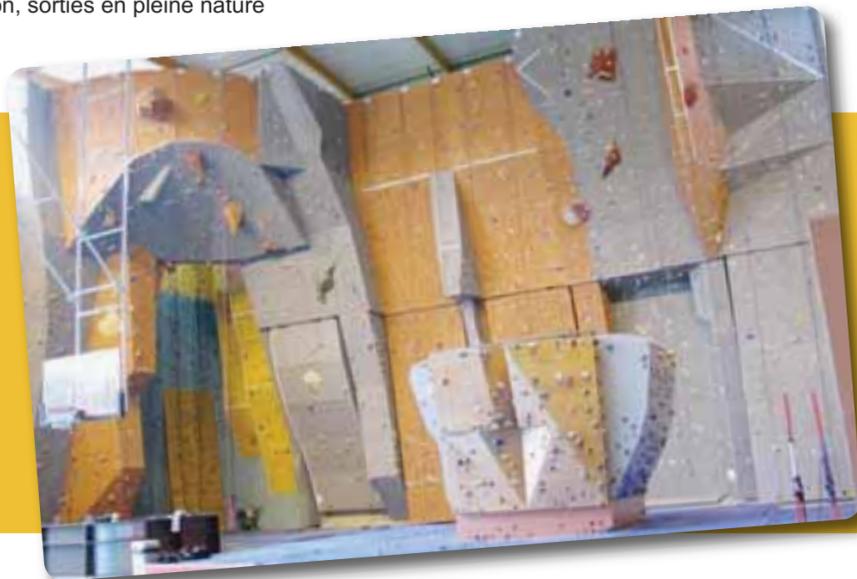
Certains étudiants combinent à la fois étude et pratiques sportives, parfois même à un haut niveau. Si c'est ton cas, tu peux demander une reconnaissance du statut « d'Elite Sportive Universitaire » : une fois ton dossier accepté, cette dérogation te permettra d'obtenir des aménagements dans ton emploi du temps (aménagements de séances de TD et partiels ; dispenses de CM). Une bonne manière de combiner efforts physiques et mentaux.

### Le sport, une pratique aux bienfaits divers...

Cours, exposés, révisions ou encore petits boulots... il est parfois difficile de trouver un peu de place pour se défouler. Pourtant, faire du sport à de nombreux points positifs : sur ta santé d'abord, faire du sport te permet par exemple de mieux dormir ou encore de rester motivé pour la journée. Pour la fac, faire du sport peut te permettre de gagner des points pour ta note trimestrielle mais c'est aussi un bon moyen de trouver ton équilibre entre vie étudiante, personnelle, voire professionnelle. Enfin en période de partiels ou le stress se fait présent, cela t'aidera évacuer la pression et de faire le vide dans ta tête pour aborder les examens de manière plus sereine (le yoga ou la méditation sont très efficaces).

Après ces quelques petites informations pratiques, il ne te reste plus qu'à enfile des baskets et rejoindre le SUAPS !

■ Thomas Bordenave-Lagau



# LE SPORT

## « une passion » avant tout !

Nombre d'étudiants sont passés par le SUAPS. FRIGO est allé rencontrer l'un d'entre eux : voici son témoignage.

### Présente-toi en quelques mots. Quel sport pratiques-tu ?

Je m'appelle Jokin, j'ai 20 ans et je suis étudiant en L3 Histoire à l'UPPA. Je fais de la pelote basque à côté de mes études.

### Comment devient-on pelotari ? As-tu gagné des compétitions ?

J'ai commencé la pelote à 5 ans et j'ai été champion du Pays Basque poussin et champion de France en Benjamin. Je suis ensuite monté en junior ou j'ai été champion du Pays Basque en fronton et maintenant je joue dans la catégorie « séniors ».

### Quelle a été ton expérience au sein du SUAPS ?

En SUAPS, j'ai eu l'occasion de m'entraîner à main nue, des entraînements d'une heure par semaine au complexe de Pau (que ce soit en mur à gauche ou au trinquet). L'an dernier, j'ai obtenu un titre universitaire avec le SUAPS. Cependant, j'ai dû plus m'entraîner avec les sports de raquettes comme la pala ou le squash, en raison du faible nombre de « manistes » à Pau.

### Combien de temps consacrais-tu au sport dans ton emploi du temps ? Ce n'était pas trop compliqué avec les cours ?

À côté de la pala, je fais de la préparation physique avec du running ce qui représente environ 3h de sport par semaine, du lundi au jeudi. Après je n'ai pas le statut de sportif de haut niveau donc je privilégie plus les études. Pour moi, le sport reste avant tout une passion : c'est pour cela que je pratique plusieurs activités dans la

semaine : ça peut être le vélo, de la course à pied ou encore de la marche. Mais je pratique surtout de la main nue et de la pala. Le weekend, je laisse le sport de côté pour aller voir mes amis au Pays Basque.

### Le sport, ça prend à la fois du temps mais aussi de l'énergie : qu'est-ce que ça t'a apporté, notamment pour tes études ?

Personnellement, les études représentent un stress considérable et faire du sport me permet de penser à autre chose, de me fixer des défis ou objectifs pour avoir une bonne condition physique ensuite. Après une bonne séance de course à pied d'une heure, je me sens ressourcé et il est plus facile pour moi de relire mes cours le soir. Je pense qu'il est très important pour un étudiant de faire du sport à côté de ces études parce que ça permet de nous vider la tête, d'oublier le stress lié aux examens et puis de pouvoir faire de nouvelles rencontres.

### Pour finir, que peux-tu dire aux étudiants qui voudraient rejoindre le SUAPS ?

Si on aime le sport, il ne faut surtout pas hésiter à rejoindre le SUAPS. On s'aère l'esprit, on d'historie à l'UPPA fait de nombreuses sorties mais avant tout, le SUAPS est un moyen de pouvoir rencontrer des étudiants sur le campus, ce qui permet de partager nos diverses passions et par la suite tisser de nouveaux liens !

■ Thomas Bordenave-Lagau



# NE SOYONS PAS TOUS des Covidiot's !

Comme lors de toute période difficile, l'imagination et la dérision reviennent en force. Une multitude de mots (sous la forme de « mots-valises ») ont vu le jour. En voilà, empruntés à Olivier Auroy dans son Dicorona, ou au dictionnaire Robert... et quelques réflexions puisées sur la toile.

## Allergîte

soudaine intolérance à son domicile



## Avoir la blouse

mal-être des soignants

## Dépiston

passe-droit pour se faire dépister

## Faire l'école tanière

faire l'école à la maison pour éviter aux enfants de faire l'école buissonnière

## Ça va

Meilleur mensonge de 2021

## Cloisir

Activité d'intérieur pratiquée en confinement

## Cobide

Quand un couple a pris du poids ensemble pendant le confinement

## Coroflipper

Avoir peur d'attraper le Covid et de le refiler à ses parents

## Coviter

Hésiter entre ne pas aller au restaurant ou ne pas aller au cinéma...

## Gelouser

envier son prochain qui s'enduit les mains de gel alors qu'on est soi-même en rupture de stock

## Masquàras

port du masque sous le nez



## Pécurier

pousser un cri de rage devant un rayon de papier toilette totalement vide

## Procrastiquer

remettre le ménage au lendemain

## Partousser

postillonner en groupe



## Psycho-pâtes

personnes se disputant le dernier paquet de pâtes

## Refugif

celui qui refuse de sortir de chez lui

## Sur-placer

exceller à ne pas bouger



## Vaccinglinglin

projection dans un avenir incertain lorsque la perspective de se faire vacciner contre le coronavirus apparaît encore très lointaine

## Variant français

existe déjà, mais... est en grève !

## Zoom-Bah

travail en visio-conférence peu intéressant

