

MAG' IN BESAC

NOV-DEC

NUMÉRO 2

L'ACTU ÉTUDIANTE, PAR NOUS POUR TOI !

Maro'Cap

RETOUR EN PHOTOS SUR
LE VOYAGE SOLIDAIRE DE L'ANNÉE

L'actu de BESAC

LA MAGIE DE NOËL C'ÉTAIT PLACE GRANVELLE

Dans le quotidien d'un chimiste

MATHIS LABOURIER NOUS RACONTE

L'édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec enthousiasme que nous vous proposons le deuxième numéro de Mag' in Besac, votre rendez-vous pour découvrir ou redécouvrir les talents, les initiatives et les aventures qui animent notre beau campus.

Les sujets traités aujourd'hui sont aussi intéressants les uns que les autres, avec notamment un zoom sur le quotidien de Mathis Labourier, à retrouver dans la double page consacrée au Département Chimie.

Nous vous proposons aussi de faire connaissance avec Isis et Roxane, créatrices de Cœur Étudiant, un podcast dédié, comme son nom l'indique, aux étudiants.

La double page photos met le cap sur l'Afrique, où les huit membres engagés dans le projet tutoré Maro'Cap ont passé quelques jours pour la bonne cause. Entre dunes et palmiers, le séjour ne s'est pas limité à une simple exploration géographique, il a contribué à l'amélioration des conditions de vie des enfants de l'internat de Tabant. De quoi donner envie de préparer le sac à dos pour la prochaine aventure...

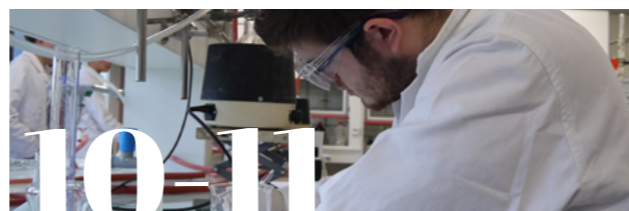
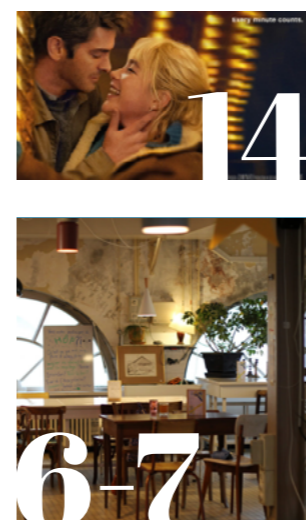
Découvrez également dans ce magazine la passion de Arthur Caillat pour le rugby, l'agenda culturel et sportif, l'actu de Besac, la recette étudiante qui fera du bien à vos papilles, entre autres contenus à ne pas manquer.

Ce mag s'est donné pour missions de vous informer, de vous faire réfléchir, de lancer des débats, de vous inviter au voyage, et, pourquoi pas, de vous faire sourire.

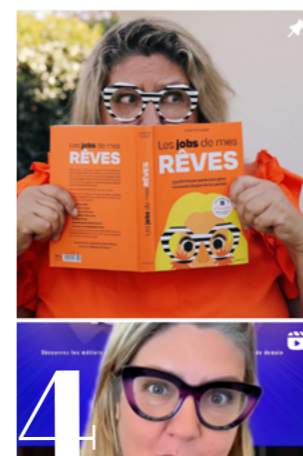
Bonne lecture et surtout excellente année 2025 à toutes et tous.

L'équipe Mag'in Besac.

Le Sommaire



La reco réseaux d'Adèle	4
L'actu de Besac par Cloé	5
Les bonnes adresses de Louane	6-7
L'agenda par Angèle	8-9
Dans le quotidien d'un étudiant en Chimie	10-11
Talent in Besac : Cœur étudiant	12-13
Le point culture d'Angèle et Aimy	14
Campus Sports	15
Maro'Cap	16-17
Tips révisions de Louane	18
T'as suivi ?	18
La recette de Lola	19



Directeur de la publication : François Parisot
Directeur de la rédaction : Christophe Bidal
Coordination : Christophe Bidal
Rédaction et photos : Cloé Bontemps, Lola Goll, Adèle Larnicol, Angèle Malfroy, Aimy Voidey, Louane Winkelmueller
Conception graphique et mise en page : Aimy Voidey
Impression : Imprimerie U.F.C.
IUT Infocom Besançon, 30 avenue de l'Observatoire, 25030 Besançon

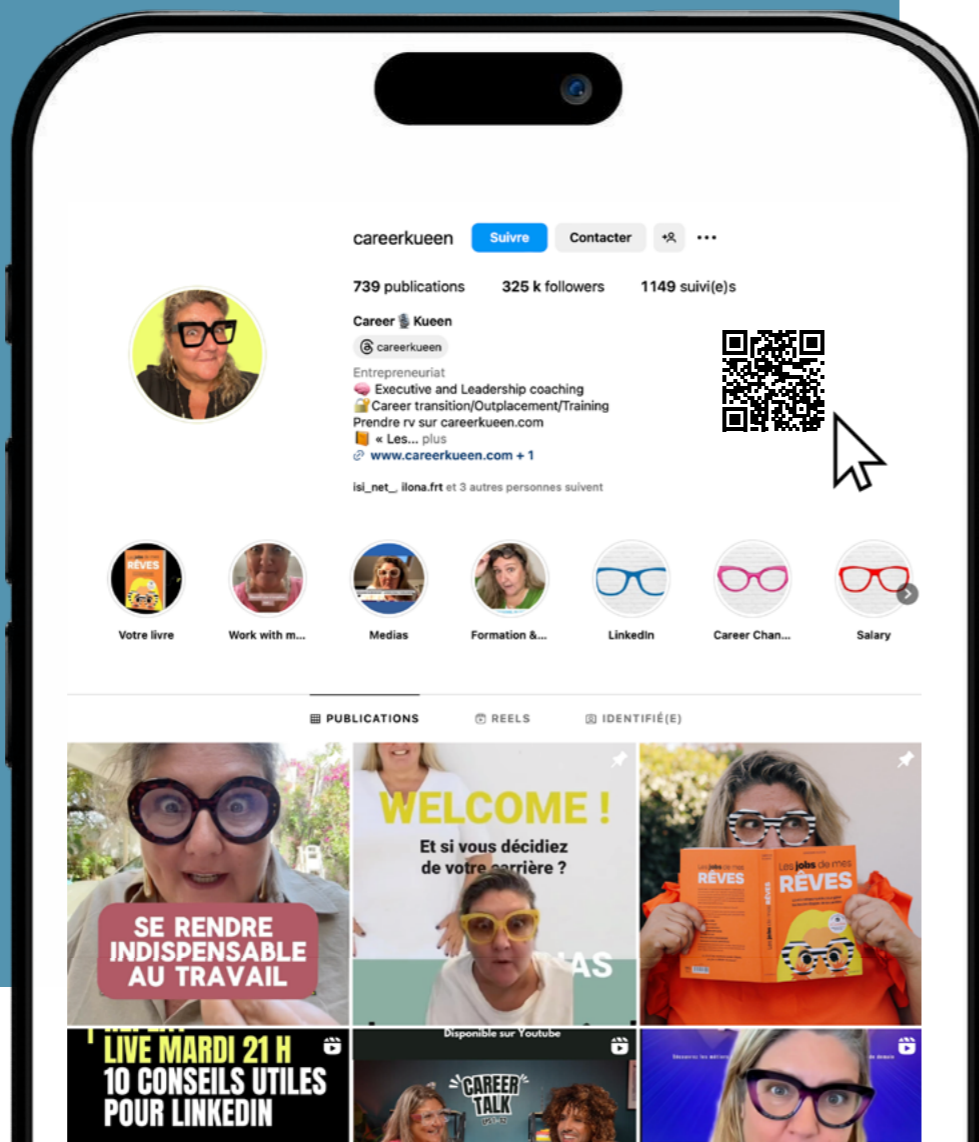
En cette période de recherche de stage, on sait combien il est compliqué de se démarquer auprès des entreprises qui n'ont pas de poste à pourvoir, qui cherchent des collaborateurs expérimentés ou encore qui ne recrutent généralement pas de stagiaires.

Laisse-nous te présenter une influenceuse qui t'aidera à parfaire ton CV, à bonifier tes lettres de motivation et à briller lors de tes futurs entretiens. C'est Career Kueen, qui s'impose comme une figure inspirante pour les étudiants qui cherchent à construire leur avenir professionnel. Elle propose un contenu riche et accessible et partage des conseils pratiques pour faire face aux défis du monde du travail.

Elle se distingue notamment par sa capacité à répondre aux besoins spécifiques des étudiants et des jeunes diplômés. Elle fournit des astuces concrètes pour rédiger un CV et une lettre de motivation, réussir les entretiens d'embauche et développer des compétences clés.

Career Kueen donne directement accès à certaines ressources, comme des modèles gratuits, des webinaires interactifs et des vidéos. Ses conseils permettent de gagner en confiance, de se démarquer et de maximiser les chances de trouver un emploi rapidement.

Elle ne se limite pas à son rôle d'influenceuse, elle joue le rôle d'une véritable coach. Avec ses conseils, elle offre les outils nécessaires pour concrétiser ses ambitions. Alors n'hésite plus, pour booster ta carrière, choisis Career !



La magie de Noël c'était place Granvelle !

Le marché de Noël de Besançon, du 23 novembre au 24 décembre sur la place Granvelle : c'était l'événement de décembre à ne pas manquer... Enfin, si on trouvait un peu de temps en cette dure période de partiels. Cette année, une cinquantaine de chalets en bois sont venus charmer les papilles et les pupilles des habitants de Besançon, leur offrant une multitude de choix de cadeaux artisanaux, de paniers gourmands, d'objets décoratifs et des plats plus réconfortants les uns que les autres ! Dans la fraîcheur mordante de ce mois de décembre, profiter d'une ambiance féerique et déguster une poutine ou des churros, c'était incontestablement LE bon plan. D'étudiant à étudiant : c'était une bonne excuse pour sortir dans le froid, prétendre qu'on venait pour la magie de Noël, alors qu'on cherchait juste un vin chaud et un alibi pour procrastiner...

En plus, savais-tu ce que la ville de Besançon avait concocté pour les fêtes cette année ? Un vrai programme pour que tout le monde puisse se retrouver et partager un peu de chaleur humaine, à défaut de la chaleur du soleil... Au menu : ateliers de glaçage de gâteaux, chants de Noël indémodables, maquillages pour enfants (et grands, on ne juge pas), ateliers couture, concerts et même spectacles de marionnettes. Bref, cette année, la magie de Noël a su faire briller Besançon de mille feux !



L'actu de Besac par Cloé

S'envoler le temps d'une l'exposition...

Du 16 novembre au 4 janvier, l'exposition Minute Papillon, présentée au Tandem, à Besançon, par Princesse Mathou, a su captiver l'attention des visiteurs avec son univers poétique et surréaliste. La particularité des œuvres de l'illustratrice réside dans la manière dont elle fusionne l'humain et la nature, là où des visages se mélangent à des éléments organiques comme des papillons, des fleurs ou des oiseaux. Cette approche unique et minimaliste appelait les spectateurs à se plonger dans un univers est à prendre un moment pour réfléchir sur la beauté et la fragilité de l'existence humaine, tout en explorant la symbolique de l'identité et de la transformation intérieure. Un moment idéal pour tous ceux qui cherchaient une parenthèse artistique en dehors des cours, du travail et le tout dans un cadre inspirant...

Un vernissage Frac-tastique !

Depuis huit éditions, le Week-end des Frac (WEFRAC) constitue un événement phare du réseau des Fonds régionaux d'art contemporain, au cours duquel les 22 Frac français donnent rendez-vous aux passionnés d'arts et aux curieux, toutes générations comprises. Les 16 et 17 novembre derniers, le Frac Franche-Comté a réuni un large public venu assister à de nombreuses expériences culturelles. Entre films, dessins, défilés de mode et installations, il y en avait pour tous les goûts ! Le dimanche 17, une lecture du conte de Hans-Christian Andersen, La petite fille aux allumettes, figurait au programme. Et c'est Sonia Bouraga, étudiante en deuxième année Info-Com à l'IUT et également ambassadrice de Pass Culture qui était à la manœuvre.



▪ **Social, urbain, créatif, Hôp Hop Hop !**

Tu cherches un endroit où laisser libre cours à ta créativité et t'investir dans des projets artistiques et culturels ? Le collectif Hôp Hop Hop est fait pour toi ! En plein cœur de Besançon, au 5 place Saint-Jacques, les étudiant(e)s se retrouvent pour créer, partager et s'engager autour de projets artistiques et culturels. Des événements y sont organisés chaque année, comme le festival de théâtre Hôp Hop Hop, des concerts et des performances artistiques qui mettent à l'honneur des artistes locaux ou émergents dans divers styles musicaux. Alors, prêt(e) à rejoindre l'aventure ? Hôp, hop, hop, on t'attend !

▪ **Bibliovore, la pépite écolo**

Si tu es étudiant(e) à Besançon et amateur(trice) de lecture, ne manque pas Bibliovore ! Située au cœur de la ville, au 91 rue des Granges, cette charmante librairie d'occasion est une véritable pépite. Tu y découvriras une grande sélection d'ouvrages, des classiques intemporels aux dernières sorties littéraires, en passant par des livres jeunesse et des bandes dessinées. Les rayons sont toujours bien achalandés, offrant de quoi satisfaire toutes tes envies. L'ambiance chaleureuse du lieu et les conseils avisés de Laurélie Monget, libraire passionnée, sauront te guider pour trouver le livre parfait. En plus d'être un choix économique pour un budget étudiant souvent riquiqui, acheter d'occasion est aussi un geste écologique. Alors, qu'attends-tu pour aller y jeter un coup d'œil, voire plus ?

▪ **Marotte et Charlie : sympa et cosy**

La pâtisserie Marotte et Charlie située au 7 rue Victor Hugo à Besançon, est un lieu incontournable pour tous les gourmands qui cherchent à découvrir des pâtisseries uniques, raffinées et revisitées. Là-bas, tu peux déguster des créations réalisées avec des produits frais, faits maison et préparées avec soin et amour. Que ce soient des éclairs gourmands, des macarons délicats ou des tartes fruitées, chaque dessert est un véritable régal. Marotte et Charlie, c'est aussi une ambiance conviviale où l'on peut se détendre et savourer des douceurs dans un cadre chaleureux. Si tu aimes manger de bonnes choses au goûter, n'hésite pas à t'y arrêter pour une pause sucrée, tu ne seras pas déçu(e), je te le promets !

Les bonnes

adresses

de Louane



Zamdane en concert

Tu as envie d'entendre «Erratum» ou bien «Couleur de ma peine» par Zamdane ? Le rap marseillais débarque à Besançon. Originaire de Marrakech, connu pour ses textes percutants et son flow unique, le rappeur te donne rendez-vous samedi 25 janvier 2025, à 20h30, à la Rodia, pour un concert à ne pas manquer !
Prix : 30 €



CH02

SOURCE

DECK1

DECK 1
PLAY
0 : 00 : 00
SP



DECK 2
STOP
0 : 00 : 00
SP

FRAC

Cet hiver, laisse-toi surprendre par l'art au FRAC Franche-Comté ! Découvre des expositions captivantes, comme A Truly Shared Love d'Émilie Brout et Maxime Marion, qui explore le capitalisme et nos émotions, ou X! Un opéra fantastique de Gérald Kurdian, mêlant audace et émotion. Plus d'expositions à découvrir sur le site du FRAC !
En janvier et février, du mercredi au dimanche
Prix : Tarif plein : 5 € ; Tarif réduit : 3 € ; gratuité les dimanches



Salon de l'Étudiant

Gratuit, sur inscription

Tu es déjà lancé(e) dans tes études, mais tu te poses des questions sur la suite ? Spécialisation, master, réorientation ou même études à l'étranger ? Viens explorer toutes les options offertes pour booster ton parcours ! Le Salon de l'Étudiant, c'est l'occasion de découvrir des écoles, des universités et de rencontrer des experts prêts à t'aider et à t'aiguiller. Rendez-vous au Parc des expositions de Micropolis le samedi 18 janvier 2025. Look into the future !



L'agenda de Besac

par Angèle

Festival Drôlement Bien, pour rire en boucle

La 3^e édition du Festival Drôlement Bien approche et ce n'est pas une blague. Drôlement Bien est un des rendez-vous festifs, comme son nom l'indique, les plus... drôles de France. Drôlement Bien, ce sont quatre jours d'humour, de spectacles, de cinéma, d'improvisation, et des activités bonus. Cela se passe du 16 au 19 janvier 2025 dans tous les coins de Besac !

Tu l'as probablement déjà vu sur Internet ou ailleurs, Nordine Ganso figure cette année dans la programmation du festival. Révélé en 2017 comme l'étudiant le plus comique de France, Nordine brille avec ses contenus humoristiques sur TikTok et Instagram. Il se produira le samedi 18 janvier à partir de 20h30 sur la scène du Petit Kursaal. Pour sa première à Besançon, l'humoriste parisien t'invite à une soirée stand-up pleine de découvertes et de rires, une belle occasion de soutenir un talent prometteur ! Lors de ce festival, tu pourras également retrouver Alban Ivanov, plus connu, Laurie Peret et bien d'autres encore. Toute la programmation sur le site web du festival.

PS: Si tu as encore ton Pass Culture et que tu souhaites assister au show de Nordine Ganso, tu peux facilement réserver ta place directement sur l'application Pass Culture. Et, cerise sur le gâteau, tu as même la possibilité de prendre un Pass duo et d'inviter quelqu'un à t'accompagner !
Prix : 25 €.



SORTIE TRAIL ZÉRO DÉCHET



cette initiative et t'encourage à aider la planète !
Gratuit
Contact : besancon@zerowastefrance.org



Envie de joindre l'utile à l'agréable, de bouger tout en faisant la différence, de courir pour la bonne cause en ramassant des déchets légers sur le parcours ? Rejoins l'association Zero

Waste France chaque mercredi de 18h30 à 20h30 pour un trail écologique ! L'idée est née en Suède, elle se décline à Besançon. Mag'in Besac soutient

Sport



Handball féminin

Mercredi 15 janvier à 20h : ESB F - Stella Sport Saint-Maur
Mercredi 5 février à 20h : ESB F - OGC Nice
Mercredi 19 février à 20h : ESB F - Plan de Cuques

Samedi 8 février à 20h : Palente Handball - Stade Pessacais
Samedi 22 février à 20h : Palente Handball - Le Havre

Handball masculin

Vendredi 7 février à 20h30 : GBDH - Billère Pau Pyrénées
Mercredi 26 février à 20h30 : GBDH - SCO Angers

Basket masculin

Vendredi 7 février à 20h : BesAC - Saint-Vallier



Dans le quotidien d'un étudiant en Chimie

Mathis Labourier

Hey, bienvenue dans la rubrique étudiante ! Ici, et dans chaque numéro, on te présente un(e) étudiant(e) de l'IUT et sa formation : son quotidien, ses ambitions, ses défis et ses petites galères (parce que oui, on passe tous par là). En bref, cette rubrique est là pour te faire découvrir le parcours, les passions et les projets de ceux qui, comme toi, sont en plein dans l'aventure que l'on appelle les études...

Après avoir évoqué le B.U.T. GEA lors du premier épisode de notre série consacrée aux formations dispensées à l'IUT de Besançon, Adèle s'est chargée, pour ce 2^e numéro, d'interviewer Mathis Labourier, étudiant en 2^e de B.U.T. Chimie, parcours Chimie des Matériaux et Produit Formulé (MPF). Originaire de Mandeure, il a intégré l'IUT en septembre 2023 et, aujourd'hui, il nous parle de son parcours.

Concrètement, c'est quoi le B.U.T. Chimie ?

Le B.U.T. Chimie de Besançon, c'est une promo de 36 étudiants, divisée en deux parcours : Chimie des Matériaux et Produit Formulé, et Analyse et contrôle qualité. Il existe au total quatre parcours différents, mais seulement deux sont proposés à l'IUT de Besançon. Le parcours MPF est axé globalement sur la formulation de produit et la création chimique.

Parcours et fonctionnement

Mathis explique que le choix du parcours se fait uniquement en deuxième année. La première année reste très générale, elle est basée sur la découverte des différents enseignements.



35
heures de cours
par semaine

30
matières

7
heures de sommeil
par nuit

10
semaines
de stage

C'est uniquement à la fin de cette première année que les étudiants choisissent sa spécialité. Cependant, c'est lors du 4^e semestre (S4) qu'ils commenceront vraiment à avoir des cours spécialisés, le S3 reste assez général. Les cours se divisent en trois catégories : Cours Magistraux (CM), Travaux Dirigés, Travaux Pratiques. Ils sont tous complémentaires les uns avec les autres. Mathis préfère les TP qui lui permettent de découvrir pleinement le métier de chimiste en laboratoire et de comprendre concrètement tout ce qu'il a pu apprendre en cours. Les TP représentent un quota horaire de 3h à 4h30 par semaine.

Chimie en Chiffres

Comment Mathis a-t-il décidé de choisir Chimie ?

En terminale, il avait choisi la spécialité physique-chimie. Il ne savait pas vraiment ce qu'il voulait faire de sa vie, mais la chimie, ça, il adorait ! Alors il s'est renseigné, il est venu aux portes ouvertes de l'IUT et il a a-do-ré. Il a alors postulé et a été sélectionné ! En plus de ça, il ne se voyait pas aller à la Fac, car les cours théoriques ne sont pas ce qu'il préfère.

Les stages

En chimie, les stages commencent en deuxième année. Un stage de 10 semaines (2 mois et demi) doit être réalisé. En troisième année, c'est au choix, soit de l'alternance, soit un stage.

Les projets

Durant le S3, les étudiants en B.U.T. 2 Chimie participent chacun à des projets imposés. Mathis, lui, travaille en collaboration avec les GMP pour développer une matière solide (comme du béton ou du plâtre), hydrosoluble (qui se désintègre dans l'eau). Les B.U.T. chimie travaillent également en collaboration avec la multinationale Solvay, une société créée au XIX^e siècle et comprenant 9 000 collaborateurs considérée comme actrice majeure de la chimie. Durant ce projet, ce sont les capacités de management qui sont évaluées (sécurité, protocole, etc.).

Adèle

Talent in Besac par Lola

Roxane,
Isis et
leur Podcast

Isis et Roxane sont étudiantes en deuxième année de BUT Info-Com. Passionnées par le monde de la communication mais surtout par l'audiovisuel, elles se sont lancées un défi : créer un podcast. Ainsi, en juin 2024, les deux amies ont créé Cœur Étudiant, par les étudiants et pour les étudiants.

Quelle est l'histoire qui se cache derrière le nom de votre podcast ?

« On a mis du temps à trouver ce nom là. L'idée de base, c'était de pouvoir discuter avec les étudiants de sujets variés. Donc la notion d'étudiant coulait de source. Pour le reste, il était important de trouver un mot qui colle avec notre identité, nos idées et nos valeurs personnelles. Il fallait trouver un terme qui ait du sens et qui montre que ce podcast est une safe place.

Comment choisissez-vous les sujets abordés dans chaque épisode ?

On a une liste d'idées en stock. Parfois, en plein milieu d'une conversation, on se dit « Ah ! Mais ça pourrait faire un bon sujet pour un épisode, ça ! ». On s'adapte aussi aux saisons, au mood, aux conversations et aux sujets du moment. Parfois, on reçoit même des demandes plus spécifiques à propos de certains thèmes.



“A seulement
19 ans, j'ai
interviewé
des artistes en
direct à la
radio”
- Isis

Pour ceux qui préfèrent la vidéo à la lecture,
vous pouvez retrouver l'interview en scannant ici :



Par exemple, pour notre dernier épisode, on a reçu Nicolas et Camille, deux amis qui ont créé leur association, @404rave. Dans ce cas, c'est eux qui nous ont contactés pour un épisode sous forme d'interview. On a eu accès au backstage, à leur parcours, à leurs projets...

Comment vous organisez-vous pour la préparation et l'enregistrement des épisodes ?

La première étape, c'est de choisir le sujet. Lorsque c'est chose faite, on réserve un créneau chez Radio Campus, une radio associative étudiante qui permet, sur inscription, d'avoir accès à un studio, à des équipements et même à des avantages tout au long de l'année.

Ensuite, on annonce sur nos réseaux sociaux le prochain épisode, en précisant le thème qui sera abordé, pour trouver des étudiants prêts à témoigner sur ce sujet. Quand cette partie est bouclée, il est temps de préparer nos questions et de choisir nos prochains interviewés parmi les messages Instagram qu'on a reçus. Le jour même, on retrouve nos invités sur le plateau, on les met en confiance, on gère tout ce qui a trait au droit à l'image. Il faut aussi régler tout le matériel son, les micros, les casques... A la fin, on fait un petit débrief et on remercie nos invités avec un sticker et un petit gâteau !

Qu'est-ce que ce projet vous a appris ?

Cœur étudiant nous a appris énormément de choses. Même si nous avons déjà des bases en montage audio grâce aux cours de première année, pour Cœur étudiant on parle d'épisodes de 20 minutes. Choisir et couper les plans, éliminer les mots parasites... On acquiert en continu de nouvelles compétences. Encore plus excitant, on n'avait encore jamais été sur un vrai plateau radio avec des équipements de pro. C'était impressionnant au premier abord, cela fait maintenant partie de notre quotidien. Aujourd'hui, on réalise à quel point cette expérience est enrichissante et on se rend compte qu'on a réussi à créer un environnement apaisant pour nous. En dehors du podcast, Radio Campus nous a permis, en tant que pigistes, d'interviewer cet été de nombreux artistes au radio live du festival Rencontres et Racines.

“Quand on enregistre, on est avec nos casques dans notre bulle apaisante.” - Roxane

Qu'est-ce qui différencie votre podcast des autres podcasts étudiants ?

Je pense que c'est principalement l'authenticité des personnes qui se confient. On aborde notamment des sujets qui touchent à la santé mentale, on parle beaucoup de nos ressentis, des leçons qu'on tire des difficultés qu'on a traversées. Notre but est d'amener les étudiants des différents campus de Besançon à aborder des thèmes qui leur tiennent à cœur ou qui sont parfois tabous.

Avez-vous déjà vécu un moment embarrassant lors d'un enregistrement ?

Oui, lors de notre tout premier épisode. On était en train d'effectuer les réglages avec une journaliste de Radio Campus et là, Alexis, aussi journaliste, est entré dans le studio en trombe. On était en direct à la radio ! C'est une anecdote qui fait sourire mais, sur le moment, c'est vrai qu'on a un peu paniqué.

Qui est la “voix de la sagesse” et qui est la “voix du chaos” entre vous deux ?

En réalité, on a toutes les deux un côté sage et un côté chaotique. Quand l'une part un peu dans tous les sens, l'autre est là pour calmer un peu le jeu. Même si, parfois, notre créativité l'emporte et on va jusqu'au bout dans nos idées un peu plus désordonnées.”

En résumé, Cœur étudiant c'est quoi ?

C'est un podcast fait par des étudiantes qui aborde des sujets originaux parfois compliqués ou tabous, de manière légère.»

Retrouvez Isis et Roxane sur leur Instagram @coeuretudiant et en replay sur le site web de Radio Campus. Branchez-vous sur la fréquence 102.4.

Sais-tu que la Journée mondiale du... popcorn, de son vrai nom Zea mays everta, sera célébrée le 19 janvier ? L'événement a été créé par Cecelia Absher et Dan Sheehan pour mettre à l'honneur cette gourmandise très appréciée à travers le monde. Leur objectif ? Célébrer un aliment à la fois simple, délicieux et tellement universel, qui fait partie intégrante des événements culturels de tout poil, du cinéma aux festivals, en passant par les matchs de football américain. La célébration de cette journée souligne l'importance de ce grain de maïs magique qui, une fois chauffé, est devenu in-con-tour-nable ! Autrefois central dans les rituels aztèques, le popcorn est aujourd'hui l'un des encas les plus populaires, avec près de 17 milliards de kilos consommés chaque année aux États-Unis. Pour célébrer cette journée, amuse-toi à préparer du popcorn maison, qu'il soit sucré, salé ou aux saveurs originales comme celles du caramel ou du cheddar.

Le point

culture

d'Angèle et Aimy

Musique

Kendrick Lamar -GNX- Sortie le 22 novembre 2024

Et non, on ne te parle pas du modèle de la Buick GNX, mais bien du 6^e album studio du rappeur américain Kendrick Lamar sorti le 22 novembre dernier ! Ce projet inédit fait beaucoup parler de lui, et pas seulement pour ses sonorités percutantes : ses collaborations très attendues, comme «Gloria» et «Luther» aux côtés de SZA, ajoutent une profondeur unique à l'album. Plus qu'une simple addition à sa discographie, GNX reflète la capacité de Kendrick à se réinventer.

Cet album de 12 titres mêle funk, West Coast, sonorités old-school et rythmes 808 marqués. Le résultat est un projet riche et varié, qui célèbre à la fois ses racines californiennes et son évolution musicale.

Petite anecdote : McDonald's s'est même incrusté dans le buzz en utilisant «TV Off», un des morceaux phares de l'album, dans un tweet. Pourquoi ? Parce qu'à un moment, Kendrick crie «Mustard» (moutarde, en français), un clin d'œil au célèbre producteur DJ Mustard... que McDo a transformé en un coup marketing plutôt savoureux.

C'est malin, c'est audacieux, et surtout, cela montre à quel point cet album et Kendrick Lamar lui-même est en train de s'imposer partout, même au Super Bowl pour l'édition 2025. Cet album a tout

pour te faire bouger. Fan de rap ? Alors, fonce l'écouter, tu comprendras vite pourquoi il fait tant parler de lui !



Cinéma

L'Amour au présent (We Live In time) - Sortie le 1^{er} janvier 2025 en salle

Tu ne vas pas ressortir de la salle de cinéma indifférent après avoir vu *L'Amour au présent (We Live In time)*, c'est promis ! À partir du premier janvier, tu peux découvrir ce nouveau film de Jack Crowley, mélange de comédie romantique et de film dramatique qui sort des scénarios et clichés traditionnels du genre. Le pitch : on suit une histoire d'amour sur plusieurs années entre Almut et Tobias. La rencontre rocambolesque, la passion des débuts, et surtout l'épreuve du combat contre le cancer d'Almut. Ici, Florence Pugh (Midsommar, Les quatre filles du docteur March) et Andrew Garfield (The Amazing Spider-Man, The Social Network), nous offrent une performance éblouissante pour un rendu poignant qui fait réfléchir quant à la préciosité du temps qu'on passe avec ceux qu'on aime. Alors sortez les pop-corns et votre paquet de mouchoirs, vous ne serez pas déçus !



Campus Sports

ARTHUR CAILLAT est étudiant en troisième année de B.U.T. GMP à l'IUT Besançon-Vesoul. Depuis septembre 2023, il suit des entraînements de rugby au stade la Malcombe et a accepté de partager avec nous son expérience.

Quelle a été ta motivation lorsque tu t'es engagé dans cette discipline ?

«Mon père pratiquait ce sport et j'ai eu envie de suivre ses traces. Donc j'ai commencé le rugby très jeune, à l'âge de 12 ans. Cela m'a tout de suite attiré parce que c'était une belle manière de me dépenser. J'ai trouvé que c'était un sport plus intéressant que le foot.

Combien d'heures consacres-tu à ton sport ?

Je joue deux heures par semaine.

Comment décrirais-tu le rugby en trois mots ?

Pour moi, le rugby est synonyme de rapidité, de concentration et de force physique. On ne s'ennuie jamais sur le terrain.

C'est un sport assez complexe. Selon toi, quelles sont les qualités essentielles à posséder pour le pratiquer ?

Pour pouvoir pratiquer ce sport, il faut être assidu, avoir une bonne condition physique, être à l'écoute et évidemment être fair-play !

Qui sont tes joueurs préférés ?

Je dirais Antoine Dupont, qui est réputé pour sa précision technique et son rôle clé en tant que demi de mêlée du Stade Toulousain et de l'équipe de France. Et Romain Ntamack, lui aussi joueur du Stade Toulousain et des Bleus, pour sa polyvalence et sa maîtrise du jeu, en tant qu'ouvreur ou trois-quarts-centre.

D'un point de vue personnel, en quoi les entraînements te sont bénéfiques ?

Je dirais que les entraînements me permettent essentiellement de me vider la tête, de me dépenser et d'évacuer la pression en dehors des cours. C'est une bonne manière de penser à autre chose et de faire le vide !

Que pourrais-tu dire aux étudiants qui hésitent à se lancer dans la pratique sportive à l'IUT ?

Foncez ! Déjà, c'est totalement gratuit, donc pratique pour les étudiants. Ensuite, comme je l'ai déjà dit, la pratique sportive permet de se maintenir physiquement et de s'extérioriser après les cours. Et pour finir, il y a une telle diversité de sports que vous allez forcément trouver votre bonheur !»

Cloé



Courant novembre, les huit membres de l'association solidaire Maro'Cap se sont envolés pour Tabant, village situé dans la vallée d'Aït Bouguemez, au Maroc, afin d'équiper un internat de panneaux solaires et permettre l'accès à l'eau chaude. En alliant solidarité et innovation, l'initiative illustre la volonté, pour les jeunes, de construire un avenir durable. Maro'Cap est un projet tuteuré du département Information-Communication de l'IUT de Besançon Vesoul. Chaque année depuis 5 ans, une nouvelle équipe est sélectionnée pour récolter des fonds et des fournitures pour les enfants des internats. Le voyage de cette année, qui s'est tenu du 11 au 18 novembre, a débuté à Marrakech. Puis les étudiants, accompagnés de leurs professeurs référents, ont rencontré les enfants des deux internats (50 filles et 190 garçons). Ils ont découvert leur quotidien et organisé des activités ludiques pour des magnifiques moments de partage. L'année précédente, plusieurs objectifs avaient été remplis, tels qu'une récolte de fournitures scolaires et de produits d'hygiène, l'achat de casiers, de couvertures et de tapis pour l'internat des filles.

Les étudiants avaient aussi récolté moments de partage. L'année précédente, plusieurs objectifs avaient été remplis, tels qu'une récolte de fournitures scolaires et de produits d'hygiène, l'achat de casiers, de couvertures et de tapis pour l'internat des filles. Les étudiants avaient aussi récolté près de 10 000 euros, qui ont servi à financer le nouveau matériel. Cette année, ils ont équipé l'internat des garçons d'un chauffe-eau solaire et doté chaque élève d'un survêtement floqué du logo de l'internat pour les sorties et autres occasions. Pour les filles, une centaine de culottes menstruelles ont été achetées pour pallier la précarité menstruelle, et une machine à laver a également été livrée. Le voyage est partagé sur les réseaux sociaux, notamment Tik Tok, à travers un vlog posté chaque jour, permettant aux internautes d'accéder à des moments de partage de culture entre les Français et les élèves marocains. Une chose est sûre, cette expérience est inoubliable pour chacun d'entre eux.





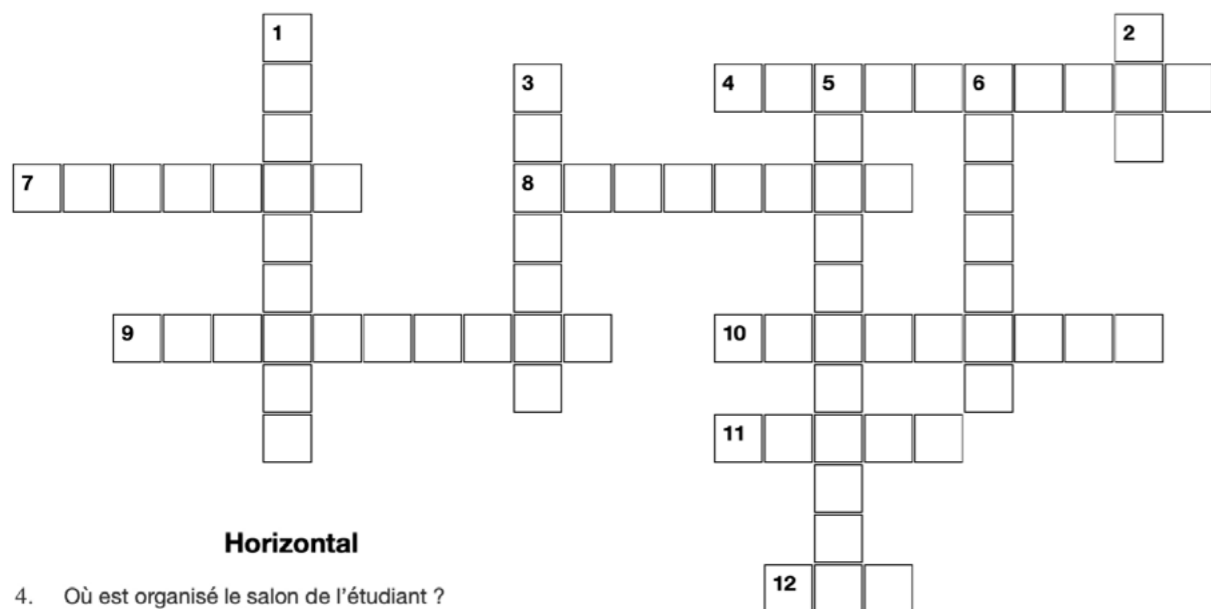
Tips révisions de Louane

Heyyy ! Bienvenue dans la minute révision.
Tu cherches une astuce simple pour être efficace dans tes révisions et réussir tes études ?
Ne te tracasses plus, voici LA solution !

Tout d'abord, commence par choisir un sujet précis : inutile de vouloir tout faire en même temps. Concentre-toi sur une seule matière ou un seul chapitre à la fois. Ensuite, utilise la technique du minuteur : règle une alarme sur 25 minutes pour rester concentré(e) à fond. Pendant ce temps là, éteins ton téléphone ou mets-le en mode avion. Une fois les 25 minutes écoulées, accorde-toi une pause de cinq minutes. Cette coupure est nécessaire pour que ton cerveau reste performant.

Répète ce cycle autant de fois que tu veux, mais après quelques sessions de 25 minutes, prends une pause un peu plus longue. Cette méthode, connue sous le nom de technique Pomodoro, est particulièrement efficace pour maintenir ta motivation tout en évitant l'épuisement. Ainsi, tu peux avancer dans tes révisions sans te laisser distraire. Alors, prêt(e) à essayer ? Lance le minuteur et c'est parti. Bonnes révisions !

T'as suivi ?



Horizontal

- Où est organisé le salon de l'étudiant ?
- Quel rappeur de Marseille passe en janvier 2025 à la Rodia ?
- Quelle est la technique que Louane évoque dans la rubrique Tips révisions de ce numéro ?
- Quel est le nom de la librairie d'occasion conseillée par Louane ?
- Quelle est la première ville du voyage solidaire Maro'Cap ?
- A quel âge Arthur, a-t-il commencé le rugby ?
- Comment se nomme l'album présenté dans le point culture ?

Vertical

- Sur quelle place de Besançon se déroule le marché de Noël ?
- Quel est le nombre de semaines de stage en deuxième année de Chimie ?
- Que célèbre-t-on le 19 janvier ?
- Quel est le compte Instagram qui sauvera tes recherches de stage ?
- Quel est l'épice indispensable de la cuisine de Lola ?

La recette

Patate douce rôtie de Lola

Salut ICB et les voisins, ici cheffe Lola qui prend la suite pour cette fois-ci. A l'heure où j'écris, il fait froid, il fait constamment nuit et on croûle sous les partiels, bref c'est la déprime.

Mais j'ai la solution pour remonter le moral des troupes : un bon plat chaud et fondant avec de la patate douce et surtout beaucoup de fromage, pour un prix raisonnable.

Plonge avec moi dans l'une des recettes cultes de mon répertoire : la patate douce rôtie !

Ingrédients :

- Salade
- Épices
- 1 patate douce
- Sel
- Poivre
- Paprika
- 1 fromage type feta ou chèvre
- Jambon sec/poulet/palet de fromage
- (selon tes préférences)



1 Préchauffe le four à 180°C. Lave ta patate douce puis dispose-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Pique-la à l'aide d'une fourchette. Mets-la dans le four 40 minutes. N'oublie pas de la retourner à mi-cuisson !

2 Une fois la patate douce cuite à cœur, **sors-là et coupe-la en deux** dans le sens de la longueur.

3 Garnis ta patate douce avec ce que tu aimes : chèvre, feta, miel, noix... puis enfourne à nouveau pour 40 minutes à 200°C.

4 Une fois le fromage légèrement fondu, **sors ta patate douce.**

5 Ajoute l'accompagnement de ton choix. Personnellement, j'ai ajouté des croquettes de fromage et de la salade pour une alternative végétarienne, mais si tu es un ou une fan de viande, tu peux ajouter du jambon de Bayonne, du poulet... Pour finir, assaisonne à ta guise avec du sel, du poivre... et même du paprika, qui reste un indispensable dans toutes mes préparations !

Ce petit plat équilibré et réconfortant est parfait pour l'hiver. En plus de s'adapter à tes habitudes alimentaires et à ton budget, il réchauffe le cœur et l'estomac.

Bon appétit !



Playlist

janvier & février

de la team du journal

Playlist

janvier & février

de la team du journal

Play

janvier & fé

Play

janvier & février


de la team du journal

Playlist

janvier & février

de la team du journal

Playlist



The central graphic features three music service logos: Spotify (green circle with black lines), Deezer (purple heart shape), and Apple Music (red square with white musical note). Below each logo is a QR code for linking to the playlist.