

SEPT-OCT

# MAG'IN BESAC

NUMÉRO 1

L'ACTU ÉTUDIANTE, PAR NOUS POUR TOI !



## Talent in BESAC

INTERVIEW DE DJ CLEM'S :  
SA PASSION, SES INSPIRATIONS ET SES RECOMMANDATIONS

## WEI 2024

RETOUR EN PHOTOS SUR CE WEEK-END INOUBLIABLE  
ORGANISÉ PAR LES KSCRUTES

## Dans le quotidien d'une GEA

CLOÉ A INTERVIEWÉ UNE ÉTUDIANTE EN GEA

# L'édito

Salut l'IUT, ici la nouvelle team du journal interne !

Nous sommes Angèle, Aimy, Lola, Louane, Cloé et Adèle, six étudiantes en Infocom, et nous sommes ravies de te présenter MAG in Besac !

Tu as entre les mains le premier numéro de ce magazine bimestriel qui t'accompagnera tout au long de cette année d'étude.

L'objectif est simple, couvrir l'actualité étudiante pour t'apporter des infos claires et utiles. Tu retrouveras donc, tous les deux mois, des portraits, des dossiers, des astuces, des bons plans, des interviews, des idées de sortie, des jeux, bref, une multitude de contenus destinés à t'informer et te divertir.

Nous avons également l'ambition de te faire mieux connaître les différentes filières de l'IUT, la vie sur le campus, les talents, parfois cachés, de certains étudiants et professeurs.

Pour ce faire, nous avons besoin de ta collaboration. N'hésite pas à nous signaler un événement, à nous alerter sur une nouvelle tendance, à nous orienter vers un personnage singulier.

Bonne lecture à toutes et tous !



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



# Le Sommaire

La reco réseaux de Lola	4
L'actu de Besac par Louane	5
Les bonnes adresses de Cloé	6-7
L'agenda par Adèle	8-9
Dans le quotidien d'une étudiante en GEA	10-11
Talent in Besac : DJ Clem's	12-13
Le point culture de Lola	14
Campus Sports	15
Le WEI	16-17
Tips santé mentale de Cloé	18
T'as suivi ?	18
La recette de Louane	19

**Dans l'univers scintillant des réseaux sociaux, où les influenceurs affichent un quotidien de rêve entre collaborations de luxe et produits sponsorisés, une réalité moins glamour se dessine en coulisses.**

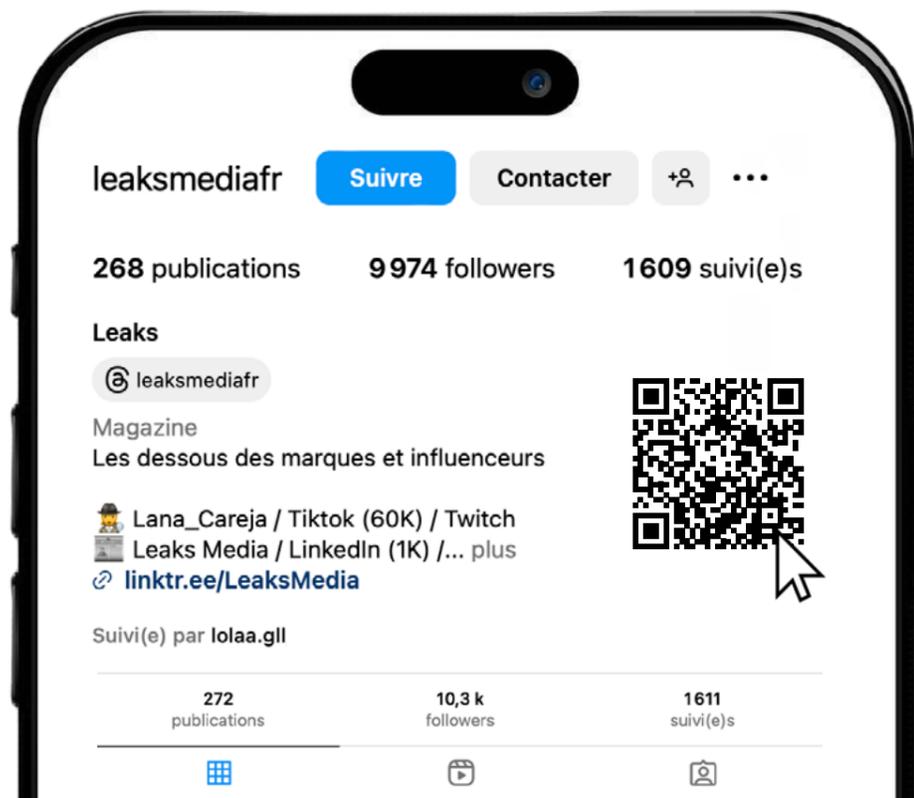
Depuis leur apparition, les comptes Instagram et LinkedIn Leaks Media France se sont rapidement imposés comme incontournables pour tous ceux qui veulent voir ce qui se cache derrière les images parfaites créées de toutes pièces par nos influenceurs préférés. À travers des stories, des posts



et des témoignages d'insiders et d'abonnés anonymes ou non, ce média dévoile les pratiques suspectes de certaines marques et les comportements abusifs de certains influenceurs. Un exemple : l'influenceuse Océane Amsler fait de la publicité pour sa

marque d'alcool «Maison Bagarre» en ne respectant pas la loi Evin, tout en glamourisant la consommation d'alcool face à un jeune public. Que ce soit des collaborations douteuses, des produits dangereux promus sans scrupule, ou encore des contrats malhon nêtes, Leaks Media FR joue un rôle

de lanceur d'alerte, voire de contre-pouvoir, face à l'univers du marketing d'influence. Pour en apprendre plus sur les abus de certains de nos influenceurs français, rendez-vous sur @leaksmediafr.



## Le concert à la Gare d'eau : il fallait y être

Le 12 septembre, la Gare d'Eau s'est transformée en scène à ciel ouvert pour le concert de rentrée, offrant aux étudiants un moment musical et de partage. Les performances ont alterné entre pop et électro, avec des artistes comme Léman, l'orchestre et la chorale universitaire, Tsew The Kid, ou encore la tant attendue Adèle Castillon, qui ont enflammé le public. L'ambiance était à la fête et à la bonne humeur. Gratuit et incontournable, ce rendez-vous est définitivement le meilleur moyen de démarrer l'année du bon pied !



## “Jeans Tonique”, LA nouvelle friperie vintage pour les étudiants !

Spécialisée dans les vêtements et accessoires vintage, la friperie « Jeans Tonique » a ouvert ses portes le mardi 27 août 2024, au 99 Grande Rue, à Besançon. Tu y trouveras des vêtements vintage colorés, stylés et abordables, parfaits pour tous les goûts. En plus, c'est l'occasion de consommer de manière responsable et d'offrir une seconde vie à des pièces uniques, sans te ruiner. Alors, n'hésite pas à aller faire un tour !



# L'actu de Besac par Louane

## Le Festival “Serious” a fêté sa 17<sup>e</sup> année

### Plus de 30 000 visiteurs au Festival “Livres dans la Boucle” !

Le festival « Livres dans la Boucle » s'est tenu à Besançon les 20, 21 et 22 septembre derniers, attirant de nombreux passionnés de littérature. L'événement a rassemblé plus de 200 auteurs de romans, de livres jeunesse et de bandes



dessinées pour des rencontres, des dédicaces et des débats littéraires. Pendant trois jours, la ville a vibré au rythme des échanges, offrant au public un espace privilégié pour découvrir de nouveaux ouvrages et échanger avec les écrivains présents.

C'est à Avanne, à 10 km du centre de Besançon, qu'a eu lieu, du 18 au 22 septembre 2024, la 17<sup>e</sup> édition du festival «Serious», organisé par l'association «The Serious Road Trip», offrant une immersion au cœur de la créativité et de l'inventivité. Sous le thème des « Inventions de génie », cet événement s'est transformé en un véritable laboratoire d'idées où la programmation a mêlé cirque, théâtre, marionnettes, concerts et ateliers, avec un appel au public pour présenter ses propres inventions. Le festival s'est clôturé par une remise de prix, récompensant les esprits les plus curieux et inventifs ayant relevé ce défi créatif !



· **Cours de Heels :**  
**37 Rue Francis Clerc, 25000 Besançon**

Envie de te dépenser après une grosse journée de cours ? Viens découvrir le Heels avec Camille Malfroy, @malfcay sur Instagram ! On t'explique : la **danse** heels se pratique en portant des **talons hauts** (d'où son nom) et marie différents styles de danse. Pour ce qui est des horaires, ça se passe tous les **mercredis soir** de 19h15 à 20h15 à la Gym Saint-Claude de Besançon. Une expérience unique de danse sur talons qui allie divertissement, **confiance en soi** et technique, le tout dans une ambiance conviviale et dynamique, ça ne peut pas se louper... Pour les inscriptions, rien de plus simple ! Tout se passe sur Instagram, il suffit d'un DM et de ta curiosité.

· **Chez Ma Cousine :**  
**49 Rue des Granges, 25000 Besançon**

Chez Ma Cousine est un petit **café associatif** qui se trouve au centre-ville de Besançon. L'idée, c'est de s'installer un peu comme chez soi, pour travailler, faire des rencontres ou simplement siroter un chocolat chaud un jeudi après-midi entre copains. L'enseigne organise de nombreuses **soirées jeux** et animations le jeudi soir pour les étudiants qui préfèrent rester un peu plus « chill ». Un petit conseil, pense à prendre ta **carte Avantages Jeune**, tu auras des réductions. Enfin, on t'invite vivement à t'y rendre, car c'est un vrai petit coin de paradis ! PS : si tu aimes le café, on te recommande fortement le **Macchiato** (il n'y a pas de quoi !)

· **Charlotte'S Vintage :**  
**2 Rue de la Rotonde, 25000 Besançon**

La friperie Charlotte'S Vintage est une petite friperie tenue par deux copines qui se trouve à proximité de la gare et qui vient d'ouvrir ! On y trouve des pièces de seconde main en **super état** et à des **prix très corrects**. Des bombers en cuir vintage aux jeans Levi's, en passant par les chemises aux motifs les plus fous les uns que les autres, Charlotte'S Vintage te propose des **pièces uniques** et minutieusement sélectionnées. Évidemment il y en a pour tous les goûts ! Avec une décoration inspirée des **années 70**, le cadre est incroyable et on peut te dire qu'il y a de sacrées pépites...

À savoir : à l'occasion d'Octobre Rose, Charlotte'S Vintage s'engage à reverser **5%** de son chiffre d'affaires du mois d'octobre à OncoDoubs, une association active dans de nombreux centres hospitaliers qui propose des séances d'activité physique adaptées et des soins esthétiques aux patientes tout au long de leur **combat contre le cancer**.

Les bonnes  
**adresses**  
de Cloé

# CULTURE

- Retrouve la 15<sup>e</sup> édition du Festival Latino Corazón, un **festival de cinéma et de culture hispanique**, du 18 au 23 novembre 2024 à Besançon. Les projections de films et les rencontres avec les acteurs se feront au **Petit Kursaal**, mais tu peux te rendre à la Maison de quartier ASEP pour te plonger dans la culture colombienne grâce à une exposition signée Sylvie Lanz.

- Rendez-vous jusqu'au 17 novembre à l'**exposition** Distorsions, au Café librairie **l'Interstice**, 43 Rue Mégevand, à Besançon. Une exposition mêlant le travail de deux artistes aux univers opposés. À travers cette exposition, Élodie Paupe-Morales et Camille Taillard vous transmettent leur combat commun : vivre.

Entrée gratuite

- Envie d'une sortie **théâtre** ? On s'occupe de vous ! « **Le Petit Chaperon rouge** » est l'un des premiers contes que l'on lit aux enfants, et l'un des plus connus. Un conte au charme si envoûtant que des générations ont grandi avec lui. Venez découvrir une nouvelle version du célèbre conte du Petit Chaperon rouge au **CDN** de Besançon. Das Plateau, le metteur en scène, nous offre une vision poétique et puissante de cette histoire. Si tu es convaincu par ce résumé tiré du site officiel du théâtre, nous t'invitons à réserver (rapidement) tes places sur la billetterie officielle. Rendez-vous du 11 au 14 décembre

Tarif étudiant : 5€

- Si on te dit danse classique, tu vas forcément nous répondre le «Lac des cygnes» ou «Casse Noisette». Alors si on te dit que Franceconcert revient à **Micropolis** pour une représentation du **ballet de Casse-Noisette** accompagné d'un orchestre, ça te tente ? Parce que nous, oui ! Alors ne tarde plus, rendez-vous le vendredi 6 décembre à 20h pour une soirée magique. Prix à partir de 25€, spectacle également reservable avec le pass culture.



# L'agenda de Besac par Adèle

## NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
<i>Exposition Distorsions à l'Interstice Exposition Distorsions à l'Interstice Exposition Distorsions à l'Interstice exposition Distorsions à l'Interstice exposition Distorsions</i>						
4	5 Forum santé + Basket-ball Besac-Muhlouse	6 AGORAÉ	7	8	9	10
<i>Exposition Distorsions à l'Interstice Exposition Distorsions à l'Interstice Exposition Distorsions à l'Interstice exposition Distorsions à l'Interstice exposition Distorsions</i>						
11	12	13 Handball féminin ESBF-Brest	14	15 Handball masculin GBDH-Boulogne/ mer	16 Handball Féminin ESBF-Palente	17
<i>Exposition Distorsions à l'Interstice Exposition Distorsions à l'Interstice Exposition Distorsions à l'Interstice exposition Distorsions à l'Interstice exposition Distorsions</i>						
18	19	20	21	22 Handball masculin GBDH-Caen	23	24
<i>Festival Ciné Latino Corazón Festival Ciné Latino Corazón</i>						
25	26	27	28	29 Handball masculin GBDH-Courmon	30 Basket-ball Besac-Le Havre	

# VIE ÉTUDIANTE

- Le Kursaal accueille le **Forum santé jeunes** le 5 novembre de 10h à 17h. Ce forum est à destination des 16/25 ans et rassemble les acteurs de la prévention afin de sensibiliser les jeunes autour des thématiques cruciales pour leur bien-être.

- Fais tes courses à l'**AGORAÉ** le 6 novembre, de 18h à 20h! Une AGORAÉ (Agora étudiante) est une **épicerie**, située au **LIVE**, en plein cœur du campus de la Bouloie. Elle permet aux étudiants en situation de précarité de bénéficier de tarifs compris entre 10% et 15% du prix du marché.

# SPORT

- Trois clubs bisontins de handball et de basket évoluent en championnats professionnels cette saison. N'hésite pas à aller les soutenir au **Palais des sports** grâce aux tarifs préférentiels qui sont proposés.



## DÉCEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6 Ballet Casse-Noisette	7	8
9	10	11	12	13 Handball masculin GBDH-Nancy	14 Basket-ball Besac-Feurs	15
<i>théâtre Le Petit Chaperon Rouge CDN théâtre Le Petit Chaperon Rouge CDN théâtre Le Petit Chaperon Rouge CDN</i>						

# Dans le quotidien

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...

Lucie a 19 ans, elle adore lire, courir et aller à la salle. Elle a obtenu un baccalauréat général avec spécialité mathématiques, physique-chimie et SVT. À la fin de ses trois années passées au lycée, la science ne l'intéressait plus autant. Elle a donc effectué quelques recherches via Parcoursup, YouTube et TikTok et a fini par trouver, par pur hasard, le BUT GEA, qu'elle prépare actuellement. « C'était un diplôme assez généraliste, avec de bons débouchés, donc il m'a intéressé ! »

## Mais en fait, qu'est-ce que ça veut dire « GEA » ?

Le BUT GEA, ou Gestion des Entreprises et des Administrations, vise à former des techniciens supérieurs capables de gérer les aspects administratifs, financiers et commerciaux d'une organisation. Il dispense une formation polyvalente qui couvre de nombreux domaines comme la comptabilité, le marketing, la gestion des ressources humaines ou encore le droit. En fait, l'objectif, c'est de préparer les étudiants à entrer rapidement sur le marché du travail ou à poursuivre des études en gestion, commerce ou administration.

## Et si on s'intéressait un peu à l'aspect universitaire ?

En plus du BUT, Lucie prépare un Diplôme de Comptabilité et de Gestion (DCG). Ce dernier est une étape clé pour les étudiants qui souhaitent faire carrière dans les domaines de la comptabilité, de la finance et de la gestion. Il permet d'accéder à des postes de comptable, d'assistant en gestion et de contrôleur de gestion. En plus, le DCG constitue une des étapes vers le DSCG (Diplôme Supérieur de Comptabilité et de Gestion), nécessaire pour devenir expert-comptable ! Le DCG étant encadré par l'IUT, les étudiants bénéficient de remises à niveau quelques heures par semaine.



Aujourd'hui, rendez-vous avec **LUCIE ALBRECHT**, étudiante en deuxième année de BUT GEA.



# d'une étudiante en...

Lucie explique que les matières proposées au cours de la préparation de ces deux diplômes (DCG et DSCG) sont variées. « On étudie le droit des sociétés, des affaires et des contrats, la comptabilité, la finance et la fiscalité ». La comptabilité l'intéresse tout particulièrement puisqu'elle aime établir un raisonnement à partir d'un problème et la logique en général. Il faut savoir que la charge de travail est importante mais Lucie nous assure qu'elle a tout de même le temps de se consacrer à ses passions et de... prendre du temps pour elle !

## Au niveau des expériences professionnelles, comment cela se passe-t-il ?

En première année, Lucie a effectué son stage chez Maty, une entreprise française fondée en 1951 et spécialisée dans la création et la vente de bijoux en or, en argent et en pierres précieuses. Sa mission ? Assister un expert confirmé au service trésorerie de l'entreprise. Ce stage, bien qu'elle ait été majoritairement observatrice, lui a permis de découvrir un nouveau secteur et les coulisses de l'entreprise.

Aussi déterminée soit-elle, Lucie s'est engagée à effectuer une alternance chez Audit Expertise Comptable Besançon (AECB) dès la deuxième année, en plus de son double diplôme. Pour elle, pas question de traîner ! AECB est un cabinet d'expertise comptable basé à Besançon, spécialisé dans la gestion comptable, fiscale et sociale des entreprises. Il accompagne ses clients, principalement des PME, artisans, commerçants et professions libérales, dans la gestion quotidienne de leurs obligations comptables et financières.

## Et après ?

Lucie a comme projet de continuer ses études dans la finance ou la comptabilité avec un DSCG ou un master CCA (Comptabilité Contrôle Audit), des formations qui mènent toutes deux à l'expertise comptable. Pour finir, nous avons demandé à Lucie où elle se voit dans 10 ans... « Je me vois travailler dans un cabinet d'expert-comptable, et pourquoi pas faire cours aux étudiants qui seront à ma place dans quelques années... »

Cloé

## GEA en Chiffres

**35** heures de cours par semaine

**25** candidatures d'alternance envoyées

**10** matières

**8** heures de sommeil par nuit

**2** heures de révisions le soir



# Talent in Besac

par Angèle

DJ Clem's

Louis Clément est étudiant en deuxième année à l'IUT Infocom. Originaire de Septmoncel, un charmant village du Jura, il partage avec enthousiasme son intérêt marqué pour la musique et le Djing. En tant que président de la Corpo Infocom, Louis est également très impliqué dans le monde de la nuit. Il a accepté de nous dévoiler son parcours et ses expériences passionnantes. Avant d'intégrer l'IUT, il a obtenu un Bac STMG à Champaigne, et cela fait maintenant un an qu'il s'est engagé dans un BUT Information Communication, parcours Communication des Organisations.

## Comment est née cette passion ?

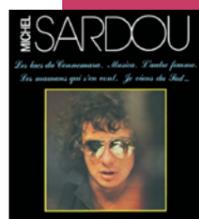
« C'était en juin 2019, lors des 40 ans de ma mère. Un DJ était présent à la fête, et bien que je ne le connaissais pas vraiment, j'ai passé toute la soirée à ses côtés. Cette expérience a été une révélation pour moi, car j'ai découvert les coulisses de ce métier fascinant. Ensuite, la pandémie a frappé et, pendant le confinement, j'ai commencé à explorer une multitude de vidéos sur Internet. À la fin de l'année 2020, j'ai fait l'acquisition de ma première table de mixage et j'ai commencé à m'exercer dans ma chambre. Au fil du temps, j'ai commencé à organiser des soirées pour les copains, nous n'étions qu'une dizaine, mais cela m'a permis de me familiariser avec le mix. Petit à petit, mon public a augmenté, passant à 20 puis à 30 personnes. Ces moments ont été déterminants pour moi, car ils m'ont poussé à envisager de plus grands événements par la suite. »



**Free from desire**  
- GALA -  
1997



**Don't stop the music**  
- Rihanna -  
2007



**Les lacs du Connemara**  
- Michel Sardou -  
1981

## Recommendations

## Quelles sont tes inspirations ?

« J'apprécie vraiment tous les styles musicaux, et en tant que DJ, il est essentiel d'avoir une palette variée ! Je peux passer du rap à la house, de la techno aux années 80, et je suis également un grand fan de remix. Parmi mes inspirations, je suis les sets de DJ Seven, DJ Bens, sans oublier les grands noms comme David Guetta, DJ Snake et Martin Garrix. Chaque artiste apporte sa propre touche, et ça m'encourage à élargir mes horizons musicaux, c'est très important. »



## Quels types d'événements animes-tu ?

« Mon premier grand événement, c'était lors du bal de mon lycée, où j'ai mixé devant environ 300 personnes. J'étais un peu stressé, mais finalement, tout s'est très bien passé. Les retours positifs reçus ont constitué une vraie source de motivation pour moi. Par la suite, j'ai eu l'occasion d'animer des mariages, des anniversaires et cet été, j'ai même mixé lors d'une fête de village où il y avait entre 1 500 et 2 000 personnes. C'était une expérience incroyable ! »

## Les qualités nécessaires pour être DJ ?

« Il faut avant tout avoir une oreille musicale bien développée et être curieux. Il est important de ne pas se limiter à un seul style et de suivre les sorties musicales chaque vendredi. Pour capter le public, il est essentiel de sortir et d'observer ce qui fonctionne ou non. On peut aussi s'inspirer d'autres DJs, car c'est comme ça que l'on se construit artistiquement. Enfin, il ne faut pas avoir peur du public, il faut se faire confiance et s'affirmer sur scène, c'est hyper important, il ne faut pas oublier que c'est une passion avant tout ! »

## Quel avenir envisages-tu ?

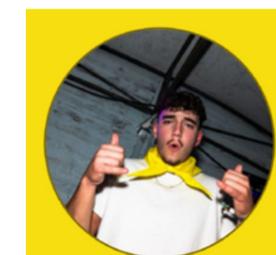
« Mon rêve serait de faire de ma passion, mon métier. C'est clairement mon objectif. J'ai déjà lancé ma micro-entreprise pour me permettre de pratiquer cette activité. J'aimerais également lier le domaine de l'événementiel, ce qui est en rapport avec ma formation en communication, au Djing. Mon souhait est d'animer des soirées de plus en plus grandes et, à plus long terme, j'aimerais pouvoir intégrer des clubs pour pouvoir mixer régulièrement. »

« Quand je sors, je suis toujours plus attiré par ce qui se passe sur les platines. »

Instagram : @louis.clmm

Pour finir, un rêve, Louis ?

Tout DJ rêve de mixer un jour à Ushuaïa Ibiza Beach, mais ce n'est pas donné à tout le monde!



## Inoubliables 2, de Fabien Toulmé Sortie le 25 octobre 2024

Chacun d'entre nous a vécu, vit, ou vivra des moments inoubliables, ces petits ou grands points de bascule qui dessinent le destin d'un être humain. Ces moments révoltants, dramatiques ou inattendus, mais toujours précieux et émouvants, Fabien Toulmé est allé les chercher pour nous. En Europe, en



Fabien Toulmé  
**Inoubliables**  
EDITIONS DUPUIS

Amérique latine ou en Afrique, dans de nombreuses couches sociales et autant de tranches d'âge, il a récolté des témoignages

universels. Tu partageras ainsi l'expérience d'une skieuse suisse réchappant à une avalanche, celle d'un homosexuel contraint de cacher sa nature pendant quarante ans ou encore plein d'autres, mais je ne vais pas tout spoiler...

# Le point culture

de Lola

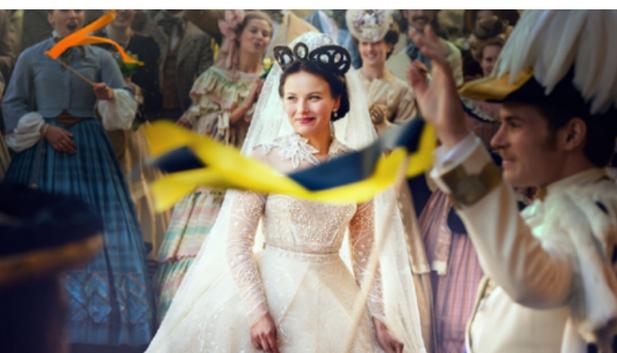
Série

## L'Impératrice - Netflix Sortie le 22 novembre 2024

L'Impératrice fait son grand retour pour une deuxième saison très attendue, qui sera disponible sur Netflix à partir du 22 novembre 2024. Cette série dramatique et historique continue de raconter la vie passionnante et mouvementée de l'impératrice Élisabeth « Sissi » von Wittelsbach, ainsi que son mariage avec l'empereur François-Joseph d'Autriche. Toujours

ancrée dans le contexte du XIX<sup>e</sup> siècle, cette saison se focalise sur la période qui

suit le mariage des deux souverains, explorant les sacrifices, les luttes et les dilemmes de cette figure historique emblématique alors qu'au même moment, les tensions politiques s'intensifient et les responsabilités qui pèsent sur les épaules d'Élisabeth deviennent de plus en plus lourdes.



## One man show

## Pas comme eux - Nino Arial Le 14 novembre 2024

En 2016, alors que Nino Arial mène une vie tranquille de bureau, il fait le pari de tout lâcher et de se lancer sur YouTube. 110 millions de vues plus tard, il décide encore une fois de se mettre en danger en brisant le quatrième mur et monte sur scène pour présenter son 1er spectacle. Le 14 novembre 2024 au Grand Kursaal de Besançon, découvre « Pas Comme Eux », un show qui s'inspire avec humour de ses expériences de vie, de ses réflexions sur la société et qui aborde des sujets universels à travers un regard décalé, mais toujours authentique. Ce spectacle promet une soirée pleine de rires, avec une succession de sketches où il expose à merveille son autodérision. Les places sont disponibles, à partir de 35 euros, avec un tarif normal à 39 euros. Tu peux réserver via NG Productions ou sur les plateformes de billetterie habituelles.



# Campus Sports

**Léane LAMBERT** est étudiante en deuxième année d'infocom à l'IUT de Besançon. Elle suit des cours d'escrime depuis le mois de septembre et a accepté de nous faire part de son expérience.

## L'escrime est un sport assez atypique. Qu'est-ce qui t'a motivée à choisir cette discipline, surtout en tant que débutante ?

J'ai suivi de très près les Jeux Olympiques et cet événement m'a énormément motivée. Je souhaitais reprendre le sport et pratiquer un sport original. L'escrime m'a semblé parfaite pour cela.

## Combien d'heures consacres-tu à l'escrime par semaine ?

Je consacre 1h30 à ma discipline par semaine.

## Peux-tu nous parler un peu du programme Campus Sport ? En quoi cela t'a aidée à te lancer dans l'escrime ?

Je reprends le sport après de nombreuses années et je n'étais pas sûr de mon choix, le campus sport m'a incitée à tester et m'a permis de pratiquer une nouvelle activité sans trop de frais.

## Comment se passent les entraînements d'escrime pour toi jusqu'à présent ? Quelle a été ta première impression ?

Nous commençons la séance par un échauffement, ensuite nous laissons place à la technique, pour se perfectionner et pour finir nous nous mettons en tenue et nous faisons des combats. Ma première impression : j'ai ADORÉ. J'ai trouvé ça super bien, ça permet de se défouler et de se vider la tête après la journée de cours.

## Selon toi, quelles sont les qualités requises pour pouvoir pratiquer cette discipline ?

Pour moi, toute personne voulant commencer l'escrime à la motivation d'y aller. Si la motivation est là, je pense que c'est accessible à tout le monde. Cependant, la précision, la patience et la stratégie sont la clé.

## Un dernier mot pour les étudiants qui hésitent encore à se lancer dans une activité sportive à l'université ?

Venez essayer, n'ayez pas d'*a priori*, nous avons la chance d'avoir un accès gratuit à de nombreuses disciplines. Alors tentez votre chance !

Adèle





# WEI d'intégration week-end 2024

Le week-end d'intégration du département Info-Com a constitué le véritable coup d'envoi d'une année mémorable! Riche en émotions, ce week-end a réuni les trois années du BUT, et on peut dire qu'il a également rassemblé de grands noms, tels que les Sims, Spiderman, Peaky Blinders, Ratatouille, Squid Game, les Teletubbies, SOS fantôme, les Jones ou même Barbie ! Au programme, des olympiades qui ont mis à l'épreuve l'esprit d'équipe lors des nombreuses activités, comme le ventre-glisse, le taureau mécanique, la faucheuse, le beer pong et bien d'autres encore.

Le samedi après-midi a été mémorable dans l'histoire des WEI d'Info-Com. Ces journées ont été bien plus que des jeux, elles ont été l'occasion idéale de créer des liens, de partager des rires et d'initier une belle aventure étudiante. PS : on remercie les Kscroutes pour leur merveilleuse organisation et leur engagement. Ce fut deux jours inoubliables aux yeux de tous !

Angèle

# la recette

de Louane

Salut ICB, ici cheffe Louane. Ce n'est pas toujours facile de concilier petit budget et repas équilibrés. Entre les longues journées de cours, les révisions et les emplois du temps à gérer, on se retrouve souvent à court d'idées pour cuisiner sans exploser son porte-monnaie. Heureusement, il existe des repas simples à préparer, rapides, qui peuvent sauver nos repas. Je te propose une recette devenue virale sur TikTok : la fameuse «Spicy Cucumber Salad» revisitée.

- 1 Préparer les légumes :** lave le concombre, puis coupe-le en fines rondelles. Épluche et coupe le demi-oignon en fines lamelles. Dépose le tout dans un saladier.
- 2 Couper l'avocat :** épluche l'avocat, enlève le noyau, puis coupe le en petits dés. Ajoute les morceaux d'avocat dans le saladier avec le concombre et l'oignon.
- 3 Préparer la viande/le poisson :** si tu choisis le saumon fumé, coupe-le en lanières. Si tu préfères les aiguillettes de poulet, fais-la cuire rapidement à la poêle avec un peu d'huile, puis coupe-la en petits morceaux.
- 4 Assaisonner :** ajoute les morceaux de saumon fumé ou de poulet dans le saladier. Assaisonne avec du sel, du poivre et les épices de ton choix (par exemple, du piment pour une touche épicée ou du paprika pour plus de douceur, à toi de voir !).
- 5 Ajouter la touche crémeuse :** mélange une ou deux cuillères à soupe de Philadelphia ou de crème fraîche pour ajouter une texture onctueuse.
- 6 Déguster :** tu n'as plus qu'à remuer le tout et déguster immédiatement ou à laisser refroidir quelques minutes au réfrigérateur pour une salade bien fraîche.

- Saumon fumé ou aiguillette de poulet (selon tes préférences)
- Philadelphia ou crème fraîche
- 1 moitié d'oignon
- 1 concombre
- Sel/ poivre
- 1 avocat
- Epices

Cette recette est rapide, équilibrée et délicieuse. Idéale pour un repas léger ou une pause déjeuner! Alors bon appétit !



# Tip's santé mentale

de Cloé

Hello Hello ! Bienvenue dans la rubrique Tip's santé mentale !

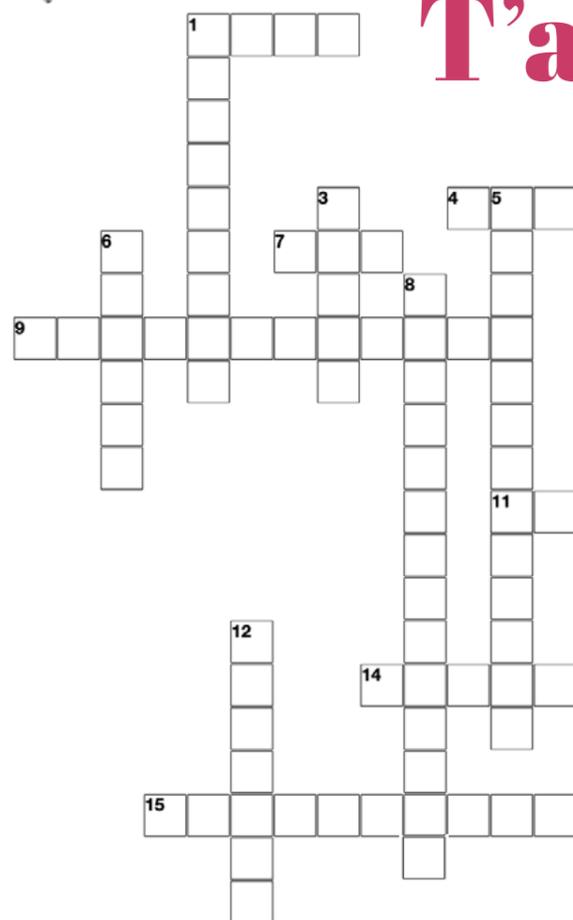
En tant qu'étudiant, on a tous un petit coup de mou de temps en temps, alors cette rubrique est là pour te donner quelques astuces pour décompresser avant les cours, pendant ta pause-café ou après une surdose de SAÉ...

Tout d'abord, prends le temps de te demander si TU vas bien, c'est important de penser à soi quelquefois. Puis, installe-toi confortablement, car le conseil d'aujourd'hui est tout simple : tu as seulement besoin d'un carnet, d'un stylo et d'un peu de créativité ! Note ou dessine tout ce qui te passe par la tête, peu importe si cen'est pas tout rose,

sois toi-même ! Tu peux y inscrire tes accomplissements de la semaine, ce dont tu es fier(ère), les évènements à venir, quelque chose qui t'as remonté le moral ces derniers jours, tes peurs et tes angoisses, tes déceptions ou encore tes échecs (ils nous aprennent à devenir plus forts !). Ces petites «astuces» t'aideront à retrouver la forme en cas de

besoin. Évidemment, si cette technique te correspond, n'hésite pas à la réutiliser de temps en temps, il n'y a pas d'âge pour tenir un journal intime ;) En espérant que nos petits conseils t'aurent aidé à faire le vide quelques instant et à repartir du bon pied...

## T'as suivi ?



### Horizontal

1. Pourcentage du chiffre d'affaire de Charlotte's vintage reversé à la lutte contre le cancer du sein
4. Le diplôme que prépare Lucie
7. Nombre de matières différentes en GEA
9. Nom du film qui a inspiré le costume des filles en bas de la page de droite pour le WEI
11. La BD conseillée par Lola sur six témoignages historiques et puissants
14. Nom de l'exposition disponible à l'Interstice
15. Un artiste qui était à Bouge ta rentrée

### Vertical

1. Qualité requise pour être un bon DJ selon Louis
3. Figure historique au coeur d'une nouvelle série Netflix conseillé par Lola
5. Le ballet conseillé par Adèle
6. Fruit indispensable à la réalisation de la recette de Louane
8. Qu'est-ce qui a motivé Léane à faire de l'escrime ?
10. L'artiste pop incontournable des années 2010 conseillé par Louis
12. Capacité que Léane développe grâce à son sport
13. Nom de l'équipe féminine de handball

# Playlist

septembre & octobre

---

de la team du journal



Spotify



DEEZER



Apple Music

