

# bucolie



Et...  
pourquoi pas  
**VOUS?**

## **cursus**

Étudier à l'étranger,  
quels bénéfices ?

## **carrière**

Gérer carrière et études,  
c'est possible ?

## **logement**

Habiter en colocation,  
bon ou mauvais plan ?

# bucolie

## la rédaction



**Antoine BRUNET**  
dessinateur



**Mathilde MAHÉ**  
rédactrice / responsable  
de production / correctrice



**Julie JOLLIVET**  
rédactrice / responsable  
de production



**Noémie BIHAN**  
rédactrice / correctrice



**Mathilde BRUNET**  
rédactrice



**Alizée BOUCHET**  
rédactrice / responsable  
de production



**Léa DUAULT**  
rédactrice / graphiste



**Juluan LE GAL**  
rédacteur en chef /  
rédacteur



**Marceau AUDO**  
rédacteur



**Agathe LE DANIEL**  
rédactrice



**Pauline LANZARINI**  
rédactrice



**Théo PHELIPPE**  
rédacteur



**Adélaïde LE GOSLES**  
rédactrice en chef /  
rédactrice



**Matéo SIMON**  
graphiste



**Émilie BRISSON**  
rédactrice /  
correctrice



**Pauline POIX**  
rédactrice



**Nicolas ROUSSEAU**  
coordinateur  
pédagogique



**Marie ROBARD**  
rédactrice / responsable  
réseaux sociaux



**Anaëlle FICHE**  
rédactrice



**Audrey DESNOS**  
rédactrice / correctrice



**Yann BURGUIN**  
rédacteur



**Marie TASCON**  
rédactrice / responsable  
réseaux sociaux



**Timothé LE HELLAYE**  
rédacteur

# L'édito

Pierre Le Tenier, Directeur-Adjoint de l'UCO-BS

« Chaque nouveau numéro d'un magazine créé par les étudiants me procure une émotion particulière : d'UCO'mmunique (1991) à ce n° 3 de *Bucolie*, en passant par *Gazoline*, *Campus News* ou le *Menu hâché*... tous ces titres ont représenté l'UCO Vannes au fil des années.

Ils prouvent la capacité d'investissement de nos étudiants. La préparation de leur insertion professionnelle a toujours été une préoccupation forte de notre université. Le magazine que vous tenez entre les mains est le fruit de la mise en œuvre des compétences acquises par nos étudiants auprès des enseignants et

des professionnels qui les encadrent. Ces projets les amènent à se comporter en professionnels de la communication.

*Bucolie* montre aussi l'attachement des étudiants à leur établissement. Les rédacteurs créent du lien entre les étudiants des différentes filières et communiquent leur enthousiasme à ceux qui intégreront l'UCO Vannes à la rentrée prochaine.

À une époque où le virtuel prime, *Bucolie* a toutes les chances de trôner quelque temps sur votre bureau.

Merci à tous les étudiants et ceux qui les ont encadrés pour la réalisation de ce projet ! »



© Gaetan Lecire

**Directrice de la publication :**  
Sylvie MURZEAU

**Responsables de licences :**  
Claire MAHEO / Marie-Pierre QUEMERAIS

**Imprimeur :**  
Notre magazine est imprimé en Bretagne sur les presses de l'imprimerie Cloître

# Sommaire bucolie

## conseils

- 4 Des bons plans pour les étudiants
- 5 Foire aux questions lycéennes

4

## solidarité

- 6 Aux fourneaux avec les cuisiniers solidaires
- 9 Maraudes solidaires : une soupe, des sourires et du lien
- 10 Foyer Mémo : étudiants, locataires et solidaires

6

## logement

- 12 Colocation : la solution idéale ?
- 15 Carte des résidences universitaires

11

## à l'étranger

- 17 Erasmus+ et certifications : présentez vos passeports
- 18 Étudiantes en Erasmus : un échange « pas comme les autres »
- 19 Parcours d'anciens : retours de voyages

16

## sports

- 21 La tête aux études et dans le guidon
- 22 Un étudiant au cœur de la mêlée

20

## carrière

- 23 Côte, « couteau-suisse du design »
- 24 Freelance ; l'indépendance à quel prix ?

23

## alimentation

- 25 Alimentation étudiante : un casse-tête pour trouver l'équilibre
- 26 L'alimentation conditionne la performance
- 27 Les recettes de Marine

25

# Des bons plans pour les étudiants

Bien entamer sa vie étudiante est parfois un défi. Pour le relever avec brio, voici notre pêle-mêle d'astuces pratiques qui pourront vous aider dans de nombreuses situations !

## Réductions

Être étudiant, bien qu'on ait du mal à y croire, a des avantages. Non, vous ne passerez pas pour un radin mais bien pour quelqu'un d'économe. Grâce à votre statut et surtout muni de votre carte d'étudiant, vous verrez vos dépenses diminuer (ex : entrée cinéma ou musées, menu fast-foods, tarifs réduits dans les bibliothèques, etc...).

## Toujours avoir un objectif

Marc-Aurèle disait : « Le bonheur c'est la poursuite d'objectifs réalisables ». Même si vous ne savez pas précisément où vous allez, vous avez un but : réussir...

## Expérience pro

Un loyer à payer, des courses à faire, des sorties à financer : la vie a un coût. Le moment est venu pour beaucoup de vivre l'aventure d'un premier job.

## Temps libre

Vous pouvez dire au revoir à la journée 8h-17h du lycée. Dorénavant, vous aurez plus de liberté dans votre organisation. Cela devrait vous permettre quelques activités extérieures, sans oublier de bonnes méthodes de révisions.

## Les déplacements

Nous avons la chance d'avoir un arrêt de bus juste devant l'entrée du campus. Ce bus dessert les villes de Vannes et d'Arradon. Vous pourrez aussi profiter du covoiturage entre les étudiants mis en place sur la plateforme de l'UCO-BS

## Vivre en coloco

Faire de nouvelles rencontres. C'est l'occasion parfaite de se mêler à d'autres étudiants dans un logement commun. Vous partagerez les mêmes épreuves. Ce sera le meilleur moyen de s'en-tre-aider (lire p.12).

## La BU (bibliothèque universitaire)

Vous le découvrirez rapidement, ce lieu va vous être très utile. Vous y passerez parfois même plus de temps que dans votre studio.

## S'engager

Vous avez toujours voulu être utile ou apporter votre pierre à l'édifice ? C'est le moment. Profitez de ce nouveau temps libre pour vous engager dans une cause qui vous tient à cœur (lire p.6)

## Soyez vous-même

Nouvelle rentrée, nouvelle fac, nouvelle promo. C'est le moment de baisser le masque, à la poubelle la peur des remarques puériles. Affirmez et révélez votre personnalité.

## Prendre un bon bol d'air frais

Nous sommes chanceux d'étudier dans un cadre aussi apaisant. Si proche de la mer, quoi de mieux qu'une balade pendant la pause pour s'aérer les méninges et profiter de notre belle Bretagne.

## Partir en Erasmus

Partez vivre l'aventure dans un autre pays. Entre culture, études et rencontres, vous en ressortirez grandi. Une expérience qu'aucun étudiant n'oublie (lire p.17).

## Les soirées étudiantes

On le sait, en ce moment, il faut faire attention. Malgré tout, les apéros en visio, ça détend aussi !

## Goodies à l'effigie de son école ou de sa promo

Entre sweat, gobelet, tee-shirt... Chacun trouvera son bonheur pour garder un souvenir de ses plus belles années. C'est aussi un moyen de se faire plaisir mais également de contribuer à la vie étudiante et permettre de développer l'association des délégués étudiants. C'est notamment grâce à eux que des événements ou démarches sont lancés en votre faveur.

# Foire aux questions lycéennes

Nous avons ouvert nos colonnes à des lycéens impatients de prendre place sur les bancs de l'UCO-BS. Organisation, examens, budget : leurs questions sont nombreuses. Voici quelques réponses.

## 1 Les horaires à la fac sont-ils différents à l'université ?

Dans l'enseignement secondaire et l'enseignement supérieur, les journées ne sont pas organisées de la même façon. Au lycée, les cours sont continus avec des emplois du temps de 8 h à 17 h.

À la fac, c'est différent : il peut y avoir des « trous » dans la journée. Ce temps libre peut être utilisé comme du temps de travail personnel.

## 2 Comment les périodes d'examens s'organisent-elles ?

Au cours de l'année, nous avons deux périodes d'examens. La première a lieu entre fin décembre et début janvier. La seconde, selon nos périodes de stage, se déroule généralement entre avril et juin. Les étudiants produisent des écrits, des dossiers ainsi que des oraux, répondant à un sujet donné.

## 3 Comment se passe la vie sur le campus ?

Les cursus à l'UCO-BS se composent de plusieurs licences, mais aussi de masters. Nous partageons un grand amphi, un bâtiment sur plusieurs étages, des salles informatiques et des bancs de montages. Les étudiants interagissent, sans différence de promotions. C'est notamment lors de l'après-midi d'intégration que l'on fait plus ample connaissance.

## 4 À quoi ressemble une semaine-type ? (les jours de cours)

Les emplois du temps changent toutes les semaines à l'UCO-BS. On parlera plutôt de rythme universitaire, cadencé par des cours en présentiel, du travail personnel et une ambiance solidaire.



## 5 Est-ce difficile de passer du lycée à l'université ?

Il y a un véritable changement de vie entre le lycée et l'université. Nous ne sommes plus autant « maternés » : il est venu le temps d'être autonome et indépendant. Pour certains, cela peut faire peur. C'est une prise d'envol qui ne sera que bénéfique. C'est l'opportunité de se révéler et d'apprendre à se connaître en tant qu'adulte. Pas de panique, tout le monde y arrive.

## 6 Quelles sont les attentes pour entrer en fac ?

De bonnes méthodes d'organisation et une certaine autonomie sont les prérequis lorsque l'on entre à l'université. Bien que nous soyons suivis et entourés, chaque étudiant doit être capable d'organiser son temps de travail personnel. En effet, celui-ci est plus important en comparaison avec les années lycéennes. Il est essentiel de savoir gérer au mieux son planning et répartir les tâches dans notre emploi du temps. Pour y parvenir, des cours de méthodes universitaires sont dispensés afin de nous aider à aménager nos révisions.

## 7 Comment trouver un job étudiant ?

L'université est régulièrement en contact avec des entreprises à proximité. Ensemble, ils échangent sur les besoins de ces dernières et proposent des emplois. Nous pouvons saisir les opportunités reçues par mail. Ces jobs sont pour la plupart compatibles avec nos emplois du temps. Ils correspondent à des horaires étudiants, sur le temps libre et les week-ends.

## 8 Peut-on se nourrir autrement que de pâtes ?

Depuis cette année, une navette rejoint le restaurant universitaire du lundi au vendredi, à 12 h 15. Actuellement, les étudiants peuvent bénéficier de deux repas pour 1 €. C'est donc l'occasion idéale de varier son alimentation et de changer ses habitudes alimentaires. Nous avons un repas complet et peu cher. De plus, deux jours par semaine, l'ADE (Association des étudiants) propose, à la vente, des cookies, pains au chocolat et croissants à des prix très abordables.

Audrey Desnos  
& Léa Duault

# Aux fourneaux avec les Cuisiniers solidaires

Les Cuisiniers solidaires assurent des distributions régulières de paniers alimentaires dans certains quartiers de Vannes. L'objectif de ces bénévoles est de créer du lien avec les habitants. Nous les avons accompagnés pendant une journée. Récit.

**M**ardi 8 décembre, quartier de Ménimur, à Vannes. Dans le local des Cuisiniers solidaires, les bénévoles de l'association consacrent la matinée à la confection de paniers alimentaires. Ceux-ci seront distribués l'après-midi même, dans le quartier de Cliscouët. Les habitants y trouveront radis, champignons, potirons, pâtissons, courgettes, raisins secs et madeleines. Tous ces produits ont été fournis par des partenaires de l'association : producteurs locaux, grossistes, biscuiteries... La plupart des produits proviennent d'invendus. Leur don aux Cuisiniers solidaires permet aussi de lutter contre le gaspillage alimentaire.

« C'est du gaspillage ! »

Car ce n'est pas l'unique objectif des Cuisiniers solidaires. Créer du lien social : voilà ce que recherche l'association. La distribution des paniers alimentaires permet d'aller à la rencontre des habitants de différents quartiers de Vannes. L'idée est née il y a six ans. Akim Khouchef, aujourd'hui vice-président des Cuisiniers solidaires, demande un jour à son épicier ce qu'il fait de ses légumes invendus. Malheureusement, ils sont jetés. Pour Akim, chef cuisinier dans une collectivité, « *c'est du gaspillage ! Donne-moi tes légumes, je vais en faire une soupe !* ». Cuisinée d'abord pour éviter le gaspillage alimentaire, cette soupe a aussi permis de créer du lien social autour de la cuisine. L'association souhaite aujourd'hui



10h, Préparation des paniers alimentaires.



rapprocher les habitants de différents quartiers de Vannes au travers de ses activités. Distribution de paniers, ateliers de cuisine participative, fiches recettes, jardinage... il y en a pour tous les goûts. Les Cuisiniers solidaires interviennent en outre dans les écoles, mais aussi dans les entreprises, pour sensibiliser au gaspillage alimentaire. Les Cuisiniers solidaires comptent aujourd'hui 300 bénévoles et deux salariés.

Les bénévoles aiment surprendre les Vannetais. Souvent, ils préparent un goûter avec des fruits et des biscuits, puis se rendent dans les squares et près des terrains de jeux pour enfants. Ce goûter est l'occasion de discuter avec les familles, de savoir comment elles vont, et de favoriser les rencontres. Pour créer la surprise, l'associa-

300 bénévoles  
& deux  
salariés

tion n'annonce pas les lieux où elle se rendra dans la semaine. Ce système permet de multiplier les échanges et de créer un lien sincère. La population ne vient pas à la rencontre des bénévoles dans l'attente de produits offerts, mais plutôt pour découvrir les actions menées.

## « Nous venons pour créer du lien social »



14 h 30, distribution des paniers.

**A**u centre du quartier de Cliscouët, en tout début d'après-midi, l'équipe du matin, constituée de huit bénévoles, est rejointe par quatre personnes. Par équipe de trois, paniers en main, les Cuisiniers solidaires arpentent les immeubles de porte en porte, pour une distribution. Surtout, ils prennent « *le temps de parler avec les gens, de leur demander comment ils vont. C'est le but de ces distributions, surtout en ces temps de confinement. Nous rencontrons beaucoup de personnes seules. Nous venons pour créer du lien social* », explique Akim Khouchef. La distribution permet aussi aux habitants de mieux comprendre les actions de l'association. Les distributions de paniers sont réalisées le mardi et le jeudi. Ces jours ont été choisis car les enfants sont à l'école. Cela permet aux parents d'être plus disponibles pour discuter. Ils sont moins pressés par le temps ou par leurs enfants qui viennent leur poser des questions. Mais dès qu'ils

rentrent de l'école, ils ont le droit à un goûter tout droit sorti du panier. Les Cuisiniers solidaires tiennent une permanence chaque mercredi, dans leur local de Ménimur afin d'y concocter plusieurs projets. Fin décembre dernier, ils avaient prévu de distribuer une soupe chaude maison, préparée avec des produits récupérés auprès de producteurs et de grossistes. La soupe a été distribuée de porte en porte dans différents quartiers de Vannes. Elle a été accompagnée de clémentines, symboles de réveillon. Un restaurant doit en outre ouvrir au premier trimestre 2021. Toujours avec les mêmes objectifs : lutter contre le gaspillage alimentaire et créer du lien social. Mais aussi permettre l'insertion professionnelle des habitants de différents quartiers vannetais.

Pauline Poix  
& Alizée Bouchet



Pauline a rejoint l'équipe des Cuisiniers solidaires le temps d'une journée.



**les Cuisiniers solidaires**

**Sensibiliser & éviter le gaspillage alimentaire**

**Partager & créer du lien**

**les Cuisiniers solidaires**

*Sensibiliser & éviter le gaspillage alimentaire  
Partager & créer du lien*

**Le local**  
19 rue Sonia Dalas  
56000 Vannes

**Le siège social**  
Maison des associations  
31 rue Guillaume Le Barre  
56000 Vannes

contact@les-cuisiniers-solidaires.fr  
06 58 95 95 22  
www.les-cuisiniers-solidaires.fr

# Maraudes solidaires : une soupe, des sourires et du lien

Étudiantes à l'UCO-BS, Laure Crépin et Maëline Herbreteau, respectivement 20 et 18 ans, sont à l'initiative des maraudes organisées dans les rues de Vannes. Chaque mardi, elles vont à la rencontre de personnes sans-abris. Et créent du lien autour d'une soupe ou d'une boisson chaude.



Maëline Herbreteau (à gauche) et Laure Crépin (à droite).

La crise sanitaire n'épargne personne, mais elle fragilise davantage encore les personnes sans domicile fixe. À Vannes, plusieurs associations de volontaires sont mobilisées pour leur apporter aide et réconfort. Parmi elles, des étudiants de Mémo, Mission étudiante du Morbihan, organisent des maraudes hebdomadaires auprès des SDF, afin de leur proposer de la nourriture mais surtout leur tenir compagnie.

Chaque mardi, de 18h30 à 19h30, ces étudiants arpentent les rues du centre-ville vannetais, avec une soupe, du café, du thé ou encore un gâteau fait maison. « C'est d'abord un moyen d'entrer en contact avec eux et de les aborder. Nous allons vers eux en leur proposant une soupe. Cela permet d'engager la conversation », explique Laure Crépin, étudiante en Information-Communication au sein de l'UCO-BS, initiatrice du projet (lire encadré page suivante).

Au fur et à mesure des maraudes, les étudiants ont repéré les endroits où se trouvent les sans-abris. Ils

leur rappellent régulièrement leur passage le mardi soir.

## Prendre le temps

Bien plus que leur apporter à manger ou à boire, le but est surtout de créer un lien avec ces SDF. Et Maëline Herbreteau, également partie prenante de l'action solidaire, de confirmer : « La plupart du temps, on nous remercie moins pour la nourriture qu'on apporte que pour le temps passé ensemble. Ce qui compte, c'est d'avoir pris le temps de discuter. L'essentiel réside dans la relation humaine. »

« Aller à leur rencontre, leur dire bonjour, leur sourire, même derrière le masque... rien que ça, ça leur apporte beaucoup. Les sans-abris se sentent considérés. Je crois que cela les rend heureux », espère Laure. Le confinement décidé en mars 2020 a bouleversé l'organisation des maraudes. Elles ont même dû être interrompues une quinzaine de jour, mais il était exclu de ne pas reprendre.

« Nous avons dû nous réorganiser et obtenir les autorisations néces-

saires. Nous avons échangé avec d'autres structures associatives. Et nous avons adapté l'heure des maraudes aux heures de sorties autorisées », détaillent Laure et Maëline.

## Allier cursus et solidarité

Habituees des maraudes, Laure et Maëline sont d'abord étudiantes. Mais leur engagement est tout à fait compatible avec leur cursus. Aider les autres leur apporte même beaucoup, à elles et aux étudiants engagés dans ce projet solidaire. Un projet auquel « chacun amène sa pierre, avec ses créations, ses talents et ses envies », s'enthousiasme Maëline, qui devrait loger deux années supplémentaires au sein du foyer Memo. Et en profiter pour reprendre le flambeau de Laure afin de poursuivre cette mission sociale auprès des sans-abris. Laure, elle aussi, y compte et appelle tous les volontaires à la contacter, ceux du foyer bien sûr mais aussi les étudiants de l'UCO-BS et des autres campus.

Mathilde Mahé  
& Émilie Brisson

# Foyer Mémo : étudiants, locataires et solidaires

**Outre les maraudes solidaires, Laure Crépin et Maëline Herbreteau ont un autre point commun. Elles sont locataires du foyer Mémo à Vannes. Une colocation originale tournée vers le partage et la solidarité.**

**M**émo, la Mission Étudiante du Morbihan, est présente dans trois villes du département, à Vannes, à Pontivy et à Lorient. Dans chacune, l'association possède des logements qu'elle loue à des étudiants, des jeunes professionnels ou venus de l'étranger, notamment d'Amérique du Sud. Pour ces jeunes, c'est l'occasion de profiter de leurs années d'étude pour vivre ensemble. Mais aussi développer et prendre part à des activités axées autour de l'humain, de l'entraide et de la solidarité.

Au foyer Marcel-Callo, à Vannes, c'est le cas de Laure Crépin et Maëline Herbreteau, dans le cadre des maraudes auprès de sans-abris. Leurs colocataires rendent quant à eux visite à des personnes âgées ou encore s'investissent dans les banques alimentaires étudiantes.

## Une trentaine de locataires

Laure a découvert ce foyer de Vannes dans le cadre des portes ouvertes de l'UCO-BS, il y a trois ans. « Ils avaient un petit stand, se souvient-elle. Et dans la foulée, j'ai visité le foyer avec mes parents. » Pour Maëline, c'est le bouche-à-oreille qui a fonctionné. « Je ne connaissais pas Vannes. Alors, pour entamer une première année d'études, c'est vraiment bien de loger au foyer. Ça permet de rencontrer du monde. »

Créé il y a sept ans, l'association Mémo dépend de l'aumônerie étudiante catholique du diocèse de Vannes. Au sein du foyer vannetais, les étudiants locataires se chargent de l'organisation et de

la gestion quotidiennes. La structure vannetaise peut accueillir une trentaine de locataires et propose une variété d'espaces communs. « Outre le grand jardin, six cuisines indépendantes, deux salons, une salle de sport, une bibliothèque et une salle d'étude », énumèrent les deux locataires. En outre, une petite salle de musique et un studio d'enregistrement ont été aménagés. C'est là que les rappeurs du groupe Tridium répètent et enregistrent. Quant à l'espace pour ranger les vélos, il pourrait aussi accueillir les activités des banques alimentaires.

## Soirées à thème

Avec la pandémie de Covid-19, quelques locataires ont quitté le foyer. Mais d'autres ont choisi de s'y confiner. Et d'adapter leur vie quotidienne : « C'est dommage, regrette Laure, mais c'est la règle. On ne mange plus tous ensemble. Mais on continue de se croiser dans les salles d'étude et les couloirs. On prend le temps de discuter. »

Hors restrictions sanitaires, les locataires du foyer Mémo organisent une soirée ouverte à tous, chaque mercredi. Une soirée à thème autour de jeux de société, d'un karaoké et d'un repas partagé. « Lors des confinements et depuis, nous sommes contraints de l'organiser entre nous. Habituellement, on invite plein de gens de l'extérieur. Nous sommes parfois jusqu'à 70 convives. » Des moments festifs, mais aussi l'occasion pour les invités extérieurs de découvrir la colocation et ses projets solidaires.

**Mathilde Mahé  
& Émilie Brisson**



Trois questions à **Laure Crépin**, initiatrice des maraudes

### Comment le projet des maraudes auprès des sans-abris est-il né ?

« En deuxième année de licence, dans le cadre de l'option journalisme, nous devions réaliser un dossier d'investigation sur le sujet de notre choix. Avec une amie, nous avons décidé de consacrer ce travail aux sans-abris. Pour nous documenter, nous sommes allées à leur rencontre dans les rues de Vannes. C'est à ce moment que l'idée du projet est née. »

### Que t'apporte ce projet, personnellement ?

« Humainement, il m'apporte beaucoup. Consacrer une heure de son temps pour aider les autres, cela booste pour la soirée qui suit la maraude, et même la semaine. La vie, c'est juste ça ! »

### Est-ce que vous comptez renouveler ce projet l'année prochaine ?

« Les maraudes se poursuivront toute cette année. Je quitterai sûrement Vannes l'an prochain, mais nous souhaitons vraiment poursuivre cette action, avec d'autres étudiants du foyer Mémo. La relève est assurée et les maraudes devraient perdurer. Le but est de pérenniser cette action. »

logement

logement :

# Clé en. main !

Don't trust  
anybody who  
doesn't have  
a sense of  
humour!



Réussir sa colocation passe aussi par le choix de ses colocataires.

## Colocation : la solution idéale ?

**Solution populaire et économique, la colocation est une option privilégiée par deux étudiants sur cinq. Ce mode de logement permet d'enrichir sa vie sociale. Comment s'organise la vie au quotidien ? Rencontre avec des étudiants vannetais.**

Les étudiants sont unanimes. En plus de l'intérêt économique, la colocation est principalement choisie pour rencontrer de nouvelles personnes et vivre en communauté. Pour Laure Crépin, étudiante en Information-Communication, la colocation permet de se lancer doucement dans les études sans être livré à soi-même. Elle ajoute : «*S'il y a un problème, quelqu'un peut toujours nous aider* ».

### Accepter ses différences

Encore faut-il s'entendre avec ses colocataires car des habitudes ou des rythmes de vie différents peuvent vite agacer. Avant de vivre en colocation, il est préférable de

trouver un profil de colocataire qui vous corresponde. C'est le cas pour Côme de Préville, étudiant en Information-Communication, pour qui la colocation ne s'est pas déroulée comme il le prévoyait.

### « Trouver un profil de colocataire qui vous correspond »

Une histoire de cœur entre deux de ses colocataires a mal tourné. Et ces derniers ont décidé de quitter le logement. Il s'est donc retrouvé en compagnie de cinq filles avec qui il

ne s'entendait pas du tout. Pour des raisons économiques, il n'a pas pu quitter la colocation. D'ailleurs, les autres étudiants rencontrés s'accordent aussi sur ce point : il faut bien choisir les personnes avec qui nous allons partager notre logement.

Les différents rythmes de vie au sein de la colocation ne semble pas constituer un véritable problème. Elina Barreau, également étudiante en Information-Communication, confie qu'elle et ses colocataires sont assez indépendantes les unes des autres. Elle ajoute qu'il est important d'avoir du temps pour soi, de se retrouver seul à certains moments.

## Faire des économies

### L'APL

Chaque jeune locataire est éligible à l'APL (Aide personnalisée au logement). L'APL est variable : elle dépend, par exemple, du montant des revenus et de la superficie du logement. D'autres critères entrent dans le calcul (bourse d'études, logement seul ou colocation). Pour estimer ses droits à l'APL, une simulation est possible sur le site de la Caf. Un conseil : dès que l'étudiant a signé son bail et qu'il faut commencer à payer le loyer, il est nécessaire d'entamer les démarches car parfois le délai est long (de très nombreuses demandes d'aides pour le logement arrivent au moment de la rentrée).

### Le Bon Coin

Des agences immobilières déposent aussi des annonces sur ces plateformes. Pour trouver celle d'un particulier, il faut filtrer ses recherches et décocher la case « Professionnel ».

### Les frais d'agence

Les frais d'agences sont parfois élevés et beaucoup d'étudiants souhaitent les éviter. C'est pourquoi il existe des alternatives aux agences immobilières pour trouver un appartement. Sur Le Bon Coin et Marketplace, de nombreux propriétaires déposent une annonce concernant la mise en location du logement. Il convient d'abord de vérifier qu'il ne s'agit pas d'une arnaque (et oui, cela peut arriver) puis de répondre à l'annonce. Il est préférable de convenir d'une visite préalable du logement et signer le bail avant de commencer tout versement d'argent, notamment la caution.

Les étudiants rapportent également qu'être solitaire et très autonome sont des traits de caractère qui ne colleraient pas avec ce mode de vie. Réussir sa colocation passe par une bonne ambiance générale et capacité à pouvoir communiquer en toute situation. De même, l'environnement du logement doit rester agréable pour tous. Chacun doit faire en sorte que les lieux communs soient propres et rangés. Laure confirme que c'est indispensable : « *Nous sommes nombreux au sein de mon foyer, c'est obligatoire d'avoir des règles concernant la propreté. Pour les lieux communs, comme la cuisine, la vaisselle ne doit pas traîner et les autres pièces communes doivent rester propres pour que ce soit agréable pour tout le monde* ».

### Entraide et réconfort

Il est coutume d'entendre qu'au sein de la colocation, « tout » doit être partagé. Brisons ce préjugé et voyons comment cela se passe

concrètement. Plusieurs témoignages permettent de comprendre comment gérer la vie en communauté et ce qu'apporte la colocation.

La colocation, c'est vivre à plusieurs, mais aussi savoir prendre du temps pour soi. Cela permet d'éviter de se marcher dessus. La colocation, c'est l'art du vivre ensemble. « *C'est très convivial* », précise Laure.

Lorsqu'ils en ressentent le besoin, les colocataires savent s'entraider et trouver du réconfort, surtout quand ils sont loin de leur famille. Hormis le côté

## « Cela permet de s'ouvrir aux autres »

sérieux et pratique de ce mode de vie, c'est surtout du rire et des bons moments qui en ressortent. Laure le confirme : « *Mon foyer étudiant m'a permis de rencontrer des personnes incroyables et de créer de belles amitiés. Cela permet de s'ouvrir aux autres.* »

Néanmoins, cohabiter, ce n'est pas tout partager non plus. Il ne faut pas voir la colocation comme le foyer familial.



La communication et l'entente sont le ciment de la colocation.



En colocation, trouver sa place est primordial.

“

**La colocation, c'est l'art de vivre ensemble**

”

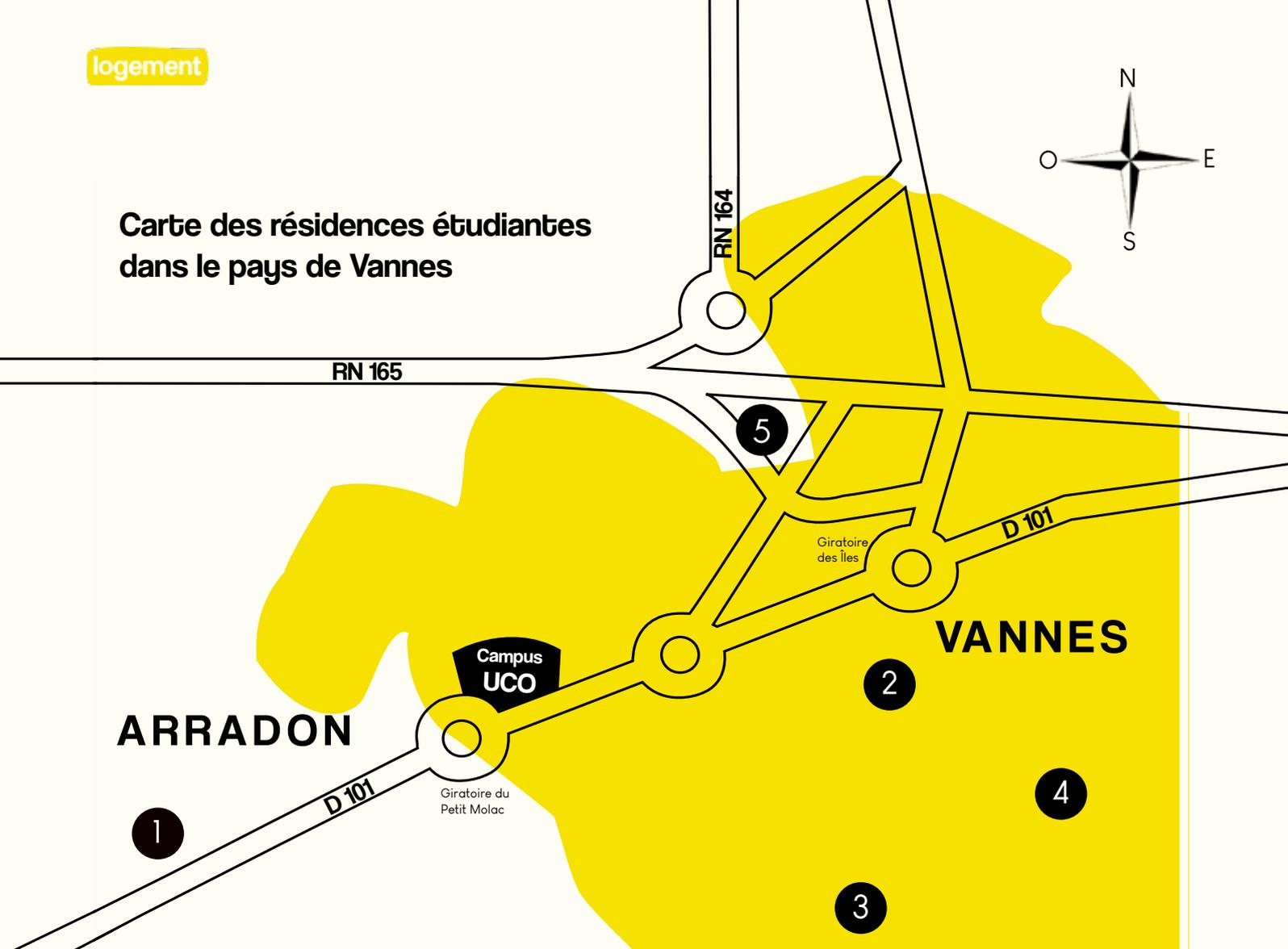
Pour gérer efficacement le budget de la colocation et notamment les dépenses communes, un système de répartition doit être calculé et respecté par tous. D'autant plus que pour tout étudiant, l'argent est loin de couler à flots. Et retenez-le : l'entraide, c'est bien, mais l'indépendance aussi. Laure et Elina expliquent avoir adopté une organisation similaire et plutôt fonctionnelle. Au sein de la colocation, chacun paie son loyer au propriétaire. Pour les courses, les colocataires s'organisent. Elina explique : « Si l'une achète l'huile, une autre achètera le sel la fois suivante. » Mêmes arrangements chez Laure : dans son foyer, tout le monde participe aux

dépenses communes et « s'arrange pour se faire rembourser ».

Quand la colocation se passe bien, pas d'hésitation : aucun colocataire ne souhaiterait faire un autre choix de vie. Mais choisir ses cohabitants est primordial. Imaginez ne pas vous entendre avec quelqu'un, impossible de vivre avec lui toute une année. Elina n'a qu'un conseil : « Choisissez bien vos colocataires ! ». En dépit d'inévitables aléas, l'expérience se révèle fondatrice et construit aussi ce que nous sommes.

Noémie Bihan, Julie Jollivet  
& Audrey Desnos

## Carte des résidences étudiantes dans le pays de Vannes



1

**Résidence Castel Solère**  
1 allée Denis-Papin  
56610 Arradon  
Tél. : 02 97 44 09 20

Accès : à proximité du campus UCO-BS, accessible à pied (10 min) ou en voiture (4 min).

2

**Le Jardin des Universités**  
2 allée de Normandie  
56000 Vannes  
Tél. : 02 97 40 85 05

Accès : à 7 min de la fac en voiture ou en bus (ligne 4, Chambre des métiers, face à la résidence)

3

**Le Village des étudiants**  
Rue de l'Île-Bailleron  
56000 Vannes

Accès : à 8 min en voiture. Il n'existe pas de ligne de bus qui dessert l'UCO depuis cette résidence

4

**Le Crous**  
12 rue Michel de Montaigne  
56017 Vannes (non loin de l'IUT)  
Tél. : 02 97 46 90 90

Accès : Bus 1, 3 et 11, non loin. L'inconvénient : il faut avoir une correspondance pour reprendre la ligne 4, seule ligne de bus qui dessert l'UCO. Les logements du Crous sont très prisés en raison de leurs prix très attractifs (la sélection est faite selon les revenus, les bourses, les aides, etc.).

5

**Le Campus des sciences**  
97 rue Jean-Vincent Lhermitais  
56000 Vannes

Accès : véhicule ou bus, proche de la gare (à 7 min à pied), donc facile de récupérer la ligne 4 qui dessert l'UCO.



# Erasmus+ et certifications : présentez vos passeports



©Alex Knight

**Des certifications linguistiques sont nécessaires pour partir étudier pendant un semestre à l'étranger. Nous vous proposons d'en découvrir les caractéristiques.**

Le programme Erasmus+ propose un échange interuniversitaire pour les étudiants de troisième année. Plutôt que de passer leur cinquième semestre en France, le programme leur propose de poursuivre ce semestre dans une université étrangère. Même si le programme Erasmus+ est principalement orienté vers l'Europe, cela n'empêche pas les étudiants de se rendre dans d'autres destinations telles que les États-Unis ou le Canada. Une bourse est offerte aux participants, le montant étant déterminé par le pays dans lequel ils souhaitent se rendre et la durée du séjour.

## Les certifications : un atout et une préparation adéquate

Tout au long du cursus universitaire, les étudiants peuvent se préparer à partir à l'étranger grâce aux certifications linguistiques. Les examens proposés sont les suivants : le TOEIC, qui certifie un niveau d'anglais pour les contextes professionnels ; le TOEFL, obligatoire pour ceux qui

souhaitent se rendre dans des pays anglophones hors Europe ; le Cambridge, requis pour ceux qui souhaitent se rendre dans des pays anglophones en Europe ; le Cervantes, pour les pays hispanophones et le Goethe, pour les pays germanophones (à noter que le TOEIC et le TOEFL doivent être renouvelés tous les deux ans). Ces certifications sont prises en compte dans la sélection pour le programme Erasmus+, au même titre que les notes et la motivation.

## Une occasion à ne pas manquer !

Si les étudiants sont intéressés par le voyage, le programme est une opportunité à ne pas manquer. Selon Michael Sibson, responsable des relations internationales au sein de l'UCO-BS, cette expérience permet une immersion dans une nouvelle université. Il le reconnaît : « Cela peut sembler intimidant ». Cependant, il est convaincu que ce séjour à l'étranger permet aux étudiants de gagner en confiance en eux. En

plus de maîtriser une langue, ils s'ouvrent à une autre culture. Il encourage donc chacun « à tenter sa chance, quel que soit son parcours universitaire ».

## La crise sanitaire, un obstacle insurmontable ?

L'année 2020 a été marquée par l'épidémie de Covid-19. Michael Sibson reconnaît que « la crise sanitaire a été désastreuse pour le programme Erasmus+ ». Peu d'étudiants sont partis en 2020, les pays bloquant les échanges. De nombreux étudiants ont été découragés par la quatorzaine imposée sur les territoires encore ouverts. Beaucoup d'incertitudes planent sur les échanges à compter de la rentrée 2021. En effet, de nombreux États maintiennent des restrictions sanitaires. Même si les campagnes de vaccination engagées permettent d'entrevoir une amélioration de la situation.

Yann Burguin

# Étudiantes en Erasmus : un échange « pas comme les autres »

Emma Palmer et Océane Garel sont toutes deux étudiantes en licence Information-Communication à l'UCO-BS. Si elles ont réussi à partir avec le programme Erasmus malgré la pandémie, leur échange s'en est néanmoins trouvé bouleversé. - Témoignages recueillis par Marceau Audo



## Océane, le périple espagnol !

**J**e suis en Espagne, plus précisément dans la ville de Valencia où j'étudie en double licence Communication audiovisuelle et publicité/ Relations publiques, à La Cardenal Herrera Universidad. Normalement, je ne devais pas partir en Espagne, mais au Pérou... un projet que je préparais déjà depuis mon entrée en L1. Cependant, en mars, compte tenu de la situation sanitaire due à la Covid-19, mon échange a été annulé.

L'UCO-BS et les responsables des relations internationales ont réussi à trouver une solution : faire mon semestre universitaire en Espagne. En effet, j'étudie tout mon semestre

en ligne. Je ne peux pas me rendre à l'université. Rester toute la journée sur l'ordinateur pour suivre des cours qui ne sont pas dans ta langue maternelle est un peu démotivant, avec une difficulté pour se concentrer.

Malgré tout, je dois dire que je suis très contente de mon échange. C'est sûr, il aurait été encore meilleur avec les cours à l'université. Toutefois, j'en ai profité pour faire toutes les activités proposées par les associations Erasmus, comme ESN, et rencontrer d'autres étudiants de toutes nationalités et ainsi me faire un bon groupe d'amis tout en améliorant mon espagnol !



## Emma, l'aventure suisse !

**J**e suis en Suisse dans la ville de Fribourg, à l'Université, en Bachelor Sciences des médias et de la communication. Je devais aller au Canada, mais ça a été annulé en raison de l'épidémie de Covid. Fribourg était le seul endroit francophone qui acceptait encore des Erasmus.

Cette année, à Fribourg, nous sommes moins d'étudiants Erasmus que les années précédentes. En ce moment, je suis seule dans ma chambre à suivre les cours et je trouve ça de plus en plus dur à suivre... La partie « études dans une autre fac » a donc été un peu amputée... Je travaille au

sein de l'association ESN et beaucoup de nos événements ont dû être annulés. Dès lors, c'est plus difficile de lier connaissance avec d'autres personnes. J'ai pu faire de nouvelles rencontres au travers de l'association quand on pouvait encore faire des réunions en présentiel.

Cette dynamique a pu continuer avec le travail fait sur les réseaux. Je m'attendais bien à ce que ce soit un Erasmus pas comme les autres. Toutefois, je suis agréablement surprise par les belles opportunités et connaissances que j'ai pu faire. Finalement, je me sens plutôt bien ici et je n'ai pas tellement envie de rentrer en France !

# Parcours d'anciens : retours de voyages

Trois étudiantes nous ont livré leurs retours d'expériences ainsi que les apports de leur semestre à l'étranger. Pour elles, un déclic pour leurs carrières professionnelles.

**JADE**


Glasgow (Écosse)  
à l'UCO-BS de 2016 à 2019

**J**ade a effectué une licence LLCER à l'UCO de 2016 à 2019. Elle a effectué son programme Erasmus à Glasgow, en Écosse. Poussée par son projet professionnel, celui de devenir professeure d'anglais, il lui semblait indispensable de vivre dans un pays étranger afin d'enseigner la langue.

Comme Jade l'explique : « Ce programme m'a permis de prendre confiance en ma capacité à m'adapter aux nouvelles situations ». Ce voyage lui a donné l'occasion de se forger pour mieux répondre à ses objectifs professionnels. Elle est actuellement professeure d'anglais au collège du Sacré-Coeur de Ploërmel. Si son stage est validé à l'issue de ses inspections, elle deviendra professeure d'anglais titulaire à la rentrée 2021.

Jade a quelques conseils pour ceux qui souhaitent participer à l'aventure Erasmus. Tout d'abord, « choisir un pays qui leur plaît et où ils pensent pouvoir s'épanouir », essentiel pour l'intégration sociale. De plus, il ne faut pas avoir peur d'aller à la rencontre des gens. Jade a eu très peu de relations avec des étudiants de son école. Chaque cours se déroulait avec des étudiants différents. Il faut donc privilégier les clubs et prévoir assez d'argent

**EVA**


Guadalajara (Mexique)  
à l'UCO-BS en 2019

pour organiser des sorties ! Jade ne retient que de bons souvenirs de son expérience, qu'elle ne peut que recommander. De plus, comme elle le dit, « je conseillerai de profiter ! Quelques mois, cela passe trop vite et des années plus tard, on a qu'une envie : y retourner ! ».

**« Ce programme m'a permis de prendre confiance en ma capacité à m'adapter aux nouvelles situations »**

Eva, quant à elle, a obtenu sa licence LLCE en 2019 à l'UCO-BS. Elle a participé au programme Erasmus en 2018 au Mexique, à l'université de Guadalajara, mais en licence d'anthropologie cette fois. C'est après un voyage à Cuba en Terminale qu'est née cette envie de voyage. Actuellement en Master 1 Langues et Sociétés spécialisé sur le continent américain, son programme Erasmus lui sert beaucoup dans sa vie étudiante. De plus, cette expérience lui a été

**SARAH**


Munich (Allemagne)  
à l'UCO-BS de 2016 à 2019

utile professionnellement : elle est partie au Guatemala, en tant qu'enseignante bénévole d'espagnol. Même si son avenir reste flou, son voyage lui aura été bénéfique, grâce à l'expérience qu'elle a accumulée. Eva en est sûre : « Ce fut une expérience unique et riche de bons souvenirs ».

Sarah a étudié à l'UCO-BS de septembre 2016 à mai 2019, où elle finit par obtenir sa licence LLCER. Elle a effectué son programme Erasmus chez nos voisins Allemands, plus particulièrement à la Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, au nord de Munich. Sarah est maintenant en 2<sup>e</sup> année de Master MEEF (Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation). Elle souhaite devenir professeure des écoles. Pour enseigner, il lui faut obtenir son concours. Dans sa future classe, elle envisage de mettre en place des projets autour de l'apprentissage des langues.

Son semestre Erasmus lui a permis de devenir plus autonome et indépendante. Cela est un avantage au quotidien. Toutes les trois s'accordent pour le dire : « Il faut profiter de cette expérience ! »

Juluan le Gal  
& Timothé Le Hellaye



# Un étudiant au cœur de la mêlée

Depuis deux ans, Grégoire Bazin, étudiant à l'UCO-BS, évolue en équipe professionnelle avec le Rugby Club de Vannes (RCV). Entre entraînements quotidiens et cours universitaires, trouver l'équilibre n'est pas simple. Le maître-mot ? L'organisation en deux temps.

Originaire de Nantes, Grégoire Bazin est étudiant en 2<sup>e</sup> année de licence Staps, mais aussi un excellent rugbyman. À seulement 20 ans, il s'est forgé sa place en Pro D2, au sein du Rugby Club de Vannes (RCV). Il joue également en équipe de France U20, ce qui lui permet d'entrevoir un beau début de carrière professionnelle. Cependant, ce n'était pas forcément sa vocation : « J'ai commencé le rugby avec les potes pour « kiffer » et finalement, je me suis pris au jeu ».

Ne sachant quoi faire après le Bac, Grégoire Bazin a décidé de se lancer dans le rugby, après un salon sport-étude. Dans le même temps, il a entamé une licence. Pour lui, il est important d'obtenir un diplôme, au cas où. « Avec le rugby, je ne sais pas trop comment ça va se dérouler. J'aimerais au moins valider ma licence. Avec ce diplôme en poche, on pourra voir sur le long terme. »

## Un « double projet »

Concilier carrière sportive et études n'est pas de tout repos. Le matin, Grégoire enfle son maillot de rugbyman du RCV, le soir, sa casquette d'étudiant. Une double vie qui peut obliger à de nombreux sacrifices. Ayant rejoint l'équipe professionnelle du club, l'étudiant ne peut plus se permettre d'avoir des cours en présentiel en raison d'un emploi du temps trop chargé. « Je m'entraîne tous les jours, de 8 h à 14 h environ. Le temps de rentrer, de me doucher et de souffler un peu, la journée est déjà bien avancée. De plus, vu le niveau physique des entraînements, la fatigue se fait très vite ressentir ». Au début de son cursus, Grégoire devait se débrouiller avec les cours disponibles sur la plateforme Chamilo. Au départ, la plupart des supports de cours permettaient peu d'approfondissement des connaissances.



Grégoire Bazin, rugbyman au RCV.

Avec le temps, l'université a su s'adapter afin qu'il puisse étudier tout en pratiquant son sport. L'UCO-BS ne lui a pas aménagé un emploi du temps spécifique, mais elle a procédé à une réévaluation personnalisée de la licence Staps. « Je fais mon année en deux ans. Pour simplifier, je suis en 2<sup>e</sup> année de L2 ». Après une première année compliquée, un nouveau rythme s'est ainsi installé pour réduire sa charge de travail.

## Un choix de carrière

Aujourd'hui, malgré l'importance qu'il accorde à ses études, son parcours sportif est prioritaire.

« Si je dois faire un choix, ce sera le rugby. Les émotions que me procure ce sport sont uniques et je ne veux pas arrêter. Je ne me vois pas arrêter au début d'une potentielle carrière ».

À plus long terme, Grégoire espère valider sa licence et se professionnaliser dans le rugby avec, à la clé, un contrat dans un club de Top 14 et une place en équipe de France.

De sa courte carrière, c'est d'ailleurs avec le maillot bleu qu'il

garde le plus beau souvenir : « La première fois où j'ai chanté La Marseillaise avec l'équipe de France ». Et sinon ? « Mon premier match avec les pros du RCV, en 2019, au stade de la Rabine ».

Mathilde Brunet



L'avis d'Hervé Le Bars, responsable des Licences 2 et 3 Staps.

« Cela peut être difficile, surtout selon l'activité, de concilier cursus universitaire et carrière de sportif.

Il existe plusieurs aménagements, comme des autorisations d'absences, des changements de groupe de TD ou des reports d'épreuves. Il est aussi possible de faire une année universitaire en deux ans. »

Pour les Staps, un allègement de certains enseignements sportifs est possible, et n'en suivent que trois au lieu de cinq par semestre.

Il est important d'avoir suivi des études en parallèle en cas de blessure pouvant compromettre le projet sportif. »

Recueilli par Pauline Lanzarini

# La tête aux études et dans le guidon

**Typhaine Laurance est étudiante en 3<sup>e</sup> année de licence à l'UCO-BS, mais pas seulement. Elle mène une vie à cent à l'heure et concilie ses études et sa passion pour le cyclisme, qu'elle pratique en tant que professionnelle. Rencontre entre médailles et livres de cours.**

**N**ous ne l'imaginons pas forcément, mais nombreux sont les étudiants qui combinent études et sport de haut niveau. C'est le cas pour Typhaine Laurance, en 3<sup>e</sup> année de Sciences de l'Information et de la Communication. Rien, en apparence, ne la distingue des autres étudiants de l'UCO-BS. Mais méfiez-vous des apparences : cycliste professionnelle, elle mène une double vie, pas aussi simple que ce que l'on pense. Entre livres et guidon, Typhaine ne ménage pas ses efforts. « Je suis toujours dans le speed », confie-t-elle.

Après une année universitaire en STAPS, Typhaine a finalement abandonné : « Je ne savais pas où aller, ni quoi faire. Cela ne m'a pas du tout plu ». Davantage littéraire que scientifique, Typhaine se tourne vers la communication après un service civique au vélodrome du Manéhouarn, à Plouay. En 2018, elle intègre la licence Information-Communication à l'UCO-BS, où elle prépare actuellement sa dernière année. « Info-Com me plaît. Tout ce qui touche au journalisme, aux réseaux sociaux, faire des montages... Tout ça, j'adore ! ». Néanmoins, c'est dans le vélo et grâce à son service civique que Typhaine a enfin trouvé sa voie. Elle souhaite aujourd'hui allier cyclisme et communication.

## Une ambition à toute épreuve

Si sa carrière sportive est importante, Typhaine n'oublie pas son objectif : décrocher son diplôme. Avoir une roue de secours est, pour elle, primordial : « J'ai repris des études parce que je me dis que le vélo peut aussi s'arrêter demain ». Dans le monde du cyclisme, les femmes ont une carrière moins longue que les hommes. Avec son diplôme en poche et sa carrière



Cycliste professionnelle, Typhaine Laurance se voit bien consultante TV.

professionnelle bien en route, il sera plus simple pour Typhaine d'obtenir un emploi. « Devenir community manager d'une équipe cycliste, ça me plairait bien. Mais j'aimerais tellement être consultante à la télévision, sur Eurosport, dans l'émission « Les rois de la pédale » ! ». Une chose est sûre, Typhaine a de l'ambition, quel que soit son avenir professionnel.

## Une organisation au millimètre

Tout sportif connaît les effets bénéfiques que cela apporte sur la santé. De nombreuses recherches tendent à démontrer un lien positif entre la pratique sportive et les performances académiques chez un étudiant. Typhaine le confirme : le cyclisme l'aide dans ses études. « Dans le vélo, comme dans le sport en général, il faut être rigoureux. On se prépare pour un objectif. Cela impose de la rigueur, du courage. C'est pareil pour mes études : je sais que j'ai un objectif ; donc je sais comment m'y préparer. Et cela m'aide ». Typhaine a ainsi un mental d'acier. Quand elle raconte comment elle se prépare pour les compétitions tout en travaillant quotidiennement, cela peut donner le tournis. « Je fais souvent ma

journée classique d'étudiante. Puis, j'essaie de rentrer chez moi le plus vite possible pour aller m'entraîner. » Après deux ou trois heures d'entraînement, la cycliste rentre chez elle et continue d'enchaîner : « Je me douche, je mange et après, je me mets sur les trucs de la fac : les dossiers, les devoirs pour le lendemain ». Une vie à cent à l'heure, rythmée par des journées bien orchestrées et un agenda bien chargé.

## Les aménagements spécifiques de l'UCO

La clé, selon Typhaine, c'est d'être constamment organisée. Son emploi du temps est millimétré. Contrairement à ses camarades sportifs de STAPS, elle ne bénéficie pas d'un aménagement de son planning universitaire. « Si je ne peux pas me rendre à des cours à cause de l'entraînement, j'ai le droit de rejoindre un autre groupe pour y assister un autre jour. » Néanmoins, si elle manque une évaluation ou un partiel, elle peut le rattraper à la date qu'elle souhaite. Cela permet de rassurer l'étudiante, aussi décidée à obtenir son diplôme qu'à glaner des médailles sur les routes.

Agathe Le Daniel  
& Adélaïde Le Gosles

# Côme, «couteau-suisse du design»

Freelance depuis plus d'un an, Côme de Préville est aussi étudiant à l'UCO-BS. Entre graphisme, photo et cours, il jongle pour concilier études et travail. Apprendre à s'organiser et acquérir de l'expérience : tels sont les avantages du double statut. Pour lui, aucune hésitation : lancez-vous !

**E**tudiant en Licence 3 Info-Com au sein de l'UCO-BS, Côme de Préville est aussi designer freelance. Au départ, c'est son entourage familial qui l'a incité à se lancer. Côme a en effet grandi dans une famille d'entrepreneurs : « Tous mes oncles ont créé leur boîte ». Mais le déclic s'est produit en 2019, après un stage au sein de l'entreprise Tip & Shat. Satisfait de son travail, son maître de stage lui a proposé de prolonger leur collaboration. « Cela me tentait depuis longtemps. Et je savais pouvoir vendre mes productions graphiques », explique Côme. L'étudiant a vite accepté la proposition et, dans la foulée, créé sa micro-entreprise en 2019.

## « Je suis parti de zéro »

Depuis un an et demi, Côme de Préville allie donc études et travail. Il s'est spécialisé dans le graphisme et la photographie, mais aussi dans l'analyse data. « Je suis parti de zéro », tout juste muni de son ordinateur et de ses logiciels. Aujourd'hui, il crée logos, affiches et identités visuelles pour divers clients, tels que RépaVélo Kercado, St Co, et les Foulées de l'EM. Il réalise également des prestations photos pour des événements personnels et familiaux, lors de shootings. En outre, passé maître dans l'analyse data, il crée des algorithmes afin de collecter des données relatives aux activités de ses clients.

## Théorie et pratique

Très libre dans ce mode de travail, le micro-entrepreneur travaille seul la plupart du temps. Ce qui lui plaît surtout, c'est la liberté. Notamment celle de pouvoir choisir quand il travaille et de définir son emploi du temps. Il apprécie aussi de pouvoir démarcher et trouver ses clients lui-même et choisir de faire ce qui l'intéresse. Parfois, il s'associe aux

collaborateurs de ses clients selon la nature de la mission. Pour Côme, être étudiant et freelance, « c'est mettre un pied dans le monde professionnel. Les études permettent d'approfondir les apports théoriques », que la micro-entreprise rend très concrets.

Côme explique travailler par passion et envie d'acquérir de l'expérience. L'argument financier vient ensuite, d'autant que ses revenus ne lui permettent pas de financer ses études.

## L'impact de la Covid-19

L'épidémie de Covid-19 et la double crise sanitaire et économique ont eu un réel impact sur son activité professionnelle. « Le secteur de l'événementiel est à l'arrêt. Je n'ai donc plus de commandes pour des prestations. » Côme n'a eu quasi aucune activité pendant les confinements, alors qu'il était le plus disponible. Un paradoxe.

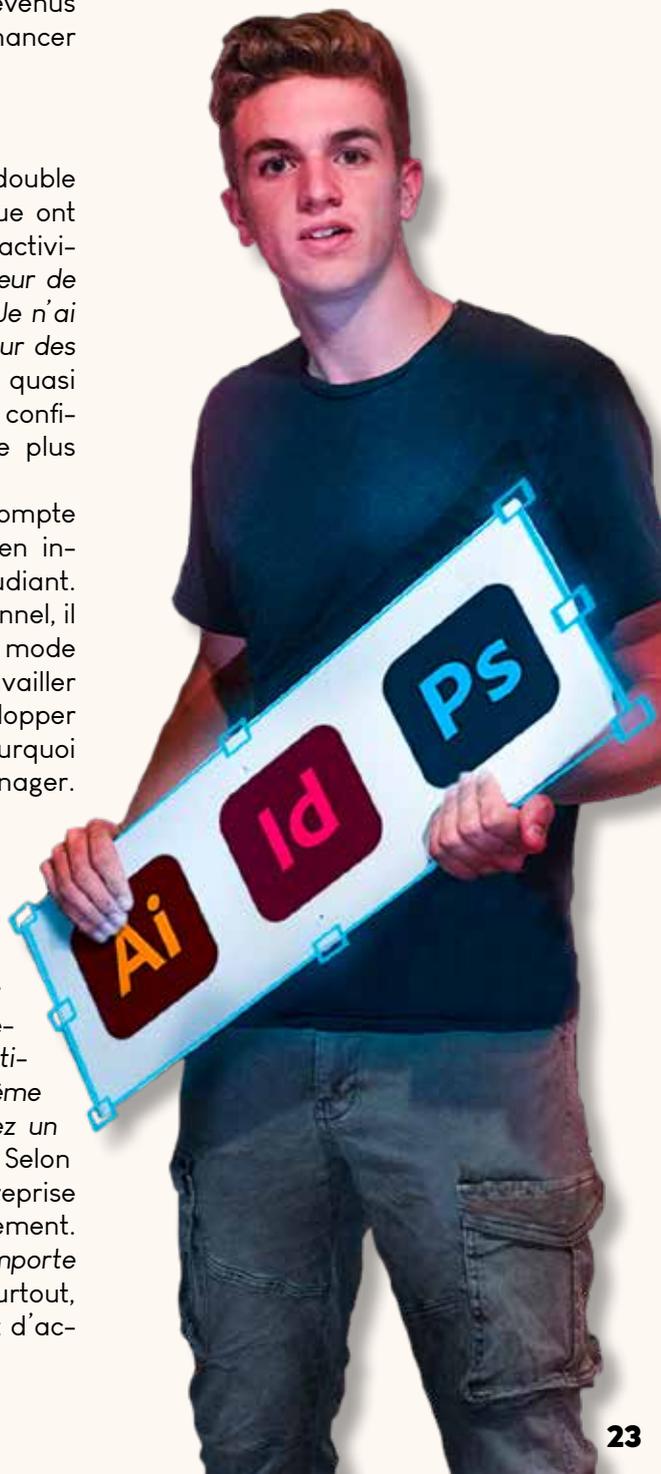
Malgré cette crise, Côme compte bien continuer à travailler en indépendant tant qu'il sera étudiant. Quant à son avenir professionnel, il souhaite se diriger un autre mode de travail. Il préférerait travailler en entreprise et surtout développer des projets en groupe. Et pourquoi pas occuper un poste de manager.

## « À la portée de tous »

Aujourd'hui, Côme conseille à tous ceux qui ont quelque chose à vendre, un talent particulier, un attrait pour un domaine, de devenir freelance. « La démarche est relativement simple et gratuite, même s'il faut mettre un peu le nez un peu dans la paperasse ! » Selon l'étudiant, la micro-entreprise nécessite peu d'investissement. « C'est à la portée de n'importe quel étudiant », estime-t-il. Surtout, exercer en freelance permet d'ac-

quérir de l'expérience. Ses conseils pour réussir ? Tenir son agenda à jour, être organisé, cadrer son emploi du temps et identifier périodes de cours et de partiels pour pouvoir accepter ou non des clients. Et Côme de conclure : « Il ne faut pas avoir peur : c'est facile ! ».

Marie Robard  
& Marie Tascon





Exemples d'affiches réalisées par Côme de Préville, étudiant en licence Information-Communication à l'UCO-BS.

## Freelance : l'indépendance à quel prix ?

### Le freelance... c'est quoi ?

Le freelance est un travailleur indépendant qui exerce pour une ou plusieurs sociétés. Il ne bénéficie pas d'un contrat salarié en CDD, en CDI ou en apprentissage. Cette forme d'activité permet de s'adapter aux réalités de nombreux secteurs professionnels, artistiques, informatiques et de la communication par exemple.

### Des avantages

L'avantage d'être freelance, c'est d'être autonome, que ce soit dans l'organisation de son emploi du temps ou la possibilité de travailler chez soi. De même, le freelance peut choisir ses missions et les sociétés avec lesquelles il collabore.

### Des obligations

Un freelance doit également être gestionnaire de son entreprise. En effet, il a l'obligation de s'enregistrer au CFE (Centre de formalités des entreprises), d'établir ses devis, factures et contrats de prestation de services, de posséder un numéro SIRET. Il s'engage lors de la signature d'un contrat à honorer ses missions.

### Des inconvénients

Le revenu est variable car il dépend des missions effectuées. De plus, la charge de travail fluctue. Le freelance ne bénéficie pas de l'assurance chômage. Il doit donc prévoir d'éventuelles périodes d'inactivité.

### Une forme juridique

Le freelance possède le statut de micro-entrepreneur. Il ne doit pas dépasser un certain plafond de chiffre d'affaires (70 000 € HT pour les services et 170 000 € pour le commerce). Le freelance peut choisir le portage salarial. Cela permet à un professionnel de profiter de l'accompagnement juridique et administratif d'une société spécialisée. Ce dernier mode est compromis entre l'indépendance du freelance et la sécurité salariale.

Marie Robard & Marie Tascon





## Alimentation étudiante : un casse-tête pour trouver l'équilibre

**Alors que les chiffres de l'obésité chez les jeunes sont toujours en progression, il apparaît que les habitudes alimentaires des étudiants laissent parfois à désirer, avec des conséquences pas toujours clairement identifiées.**

**L**e début des études supérieures marque souvent un tournant dans la vie. Nouveau lieu de vie, nouvelles fréquentations, nouvelles habitudes... Tout cela nécessite beaucoup d'organisation. Et s'il est une chose souvent négligée, c'est l'alimentation. Pourtant les chiffres du Ministère de la Santé sont éloquents : près d'un jeune sur cinq en France est en surpoids et 5 % sont même en situation d'obésité. Une situation alarmante, car l'alimentation a des effets directs sur la santé, aussi bien à court qu'à long termes, avec l'augmentation du risque de maladies.

Entre mauvaises habitudes alimentaires et difficultés budgétaires, plusieurs raisons expliquent la com-

plexité pour un étudiant d'avoir une alimentation saine. Le facteur déterminant pour les repas chez les étudiants, c'est le budget. Et tout le monde n'est pas logé à la même enseigne. En effet, il est souvent compliqué de faire trois vrais repas équilibrés par jour. Selon une étude menée par Harris Interactive en 2017, 28 % des étudiants déclarent sauter plusieurs repas par semaine, principalement par contrainte budgétaire. Même si depuis la rentrée 2020, les étudiants boursiers bénéficient de repas à 1€ dans les restaurants universitaires.

Une bonne nouvelle pour le porte-monnaie, mais également pour la santé. En effet un repas du Crous garantit un accès à un repas

équilibré, parfois le seul de la journée pour bon nombre d'étudiants. Selon Santé Publique France, « environ 53 % des jeunes disent avoir des difficultés pour manger équilibré » et 22 % estiment que leur alimentation est de mauvaise qualité. L'entrée dans la vie étudiante marque souvent le départ du domicile parental, et donc la fin des repas confectionnés par les parents.

### Un régime alimentaire pas toujours sain

Par manque de temps et d'argent, une fois dans leur nouveau logement, les étudiants cuisinent moins de produits frais et privilégient les plats transformés ou peu élaborés, comme ceux à base de pâtes ou de riz. Même si ces produits sont essentiels pour un bon régime alimentaire, ils sont souvent sur-représentés chez une partie des étudiants, tout comme la consommation de nourriture « fast-food ». Près d'un tiers des 18-24 ans déclarent fréquenter régulièrement des fast-foods. Peu chers, pratiques et rapides, il est vrai que ces restaurants semblent avoir de nombreux avantages, d'autant qu'il est possible depuis quelques années de commander et de se faire livrer sans même avoir à bouger de son canapé. Les jeunes ont pourtant connaissance que cette nourriture grasse et sucrée n'est pas bonne pour la santé et va largement à l'encontre des recommandations sanitaires.

Face aux chiffres de l'obésité en constante augmentation, c'est un enjeu de santé publique de faire en sorte de redonner aux jeunes et aux étudiants le goût des produits sains, fruits et légumes en tête.

### Grignoté par le stress

S'il y a bien un moment de l'année où l'alimentation des étudiants est encore plus problématique, c'est la période des examens.

Entre le stress provoqué et le manque de temps, 57 % d'entre eux estiment manger moins bien pendant cette période, où les étudiants consacrent encore moins de temps à la cuisine.

Selon une étude belge, les trois quarts des étudiants ne suivent pas

les recommandations de l'OMS pendant les examens, privilégiant les aliments gras et sucrés, consommés de façon plus irrégulière. Les repas sont souvent chamboulés pour laisser place à un autre fléau qui a des impacts tout aussi néfastes sur la santé : le grignotage, pratiqué par la moitié des étudiants.

Souvent riches en sucre, ces encas consommés en dehors des repas ont un effet néfaste sur la digestion et leurs apports caloriques excèdent les besoins journaliers. Cela entraîne la production de graisses en trop grande quantité. Au-delà du risque de prise de poids, le grignotage peut également provoquer de la fatigue et un manque de vitamines.

L'alimentation peut donc avoir un réel impact sur la manière de travailler, et sur les résultats universitaires. Vouloir gagner du temps en sautant un repas est donc en réalité contre-productif.

### Petit-déjeuner impératif

Mieux vaut donc prendre le temps de préparer et de manger un vrai repas équilibré afin d'être en pleine forme. Cela vaut également pour le petit déjeuner, premier repas de la journée, mais pourtant souvent négligé par les étudiants. Ne pas en prendre augmente drastiquement les chances de grignoter durant la matinée et d'avoir faim avant le repas du midi (*lire ci-contre*). Pourtant son importance est capitale. C'est lui qui redonne de l'énergie au corps après une longue période de jeûne pendant la nuit. Il permet d'entamer la journée en pleine forme et favorise la concentration et une meilleure mémoire.

Le saut dans la vie étudiante doit donc s'accompagner de nouvelles habitudes et d'une réelle prise de conscience sur son alimentation. Car on l'oublie parfois : la santé physique et morale en dépend directement.

Annaëlle Fiche  
& Théo Phelippe

# L'alimentation conditionne la performance

**Nutritionniste, Laurence Le Bouquin-Jaffré explique combien des liens étroits existent entre alimentation, performance intellectuelle et bien-être.**

## 1 Pourquoi l'alimentation ne doit pas être négligée lorsque l'on est étudiant ou jeune adulte ?

L'alimentation permet de couvrir les besoins en nutriments (vitamines et minéraux) indispensables à la croissance, à la concentration, à la mémoire et à la vision. Elle permet également de mieux résister aux infections. Pour se donner toutes les chances d'être performant dans ses études, il ne faut donc pas la négliger.

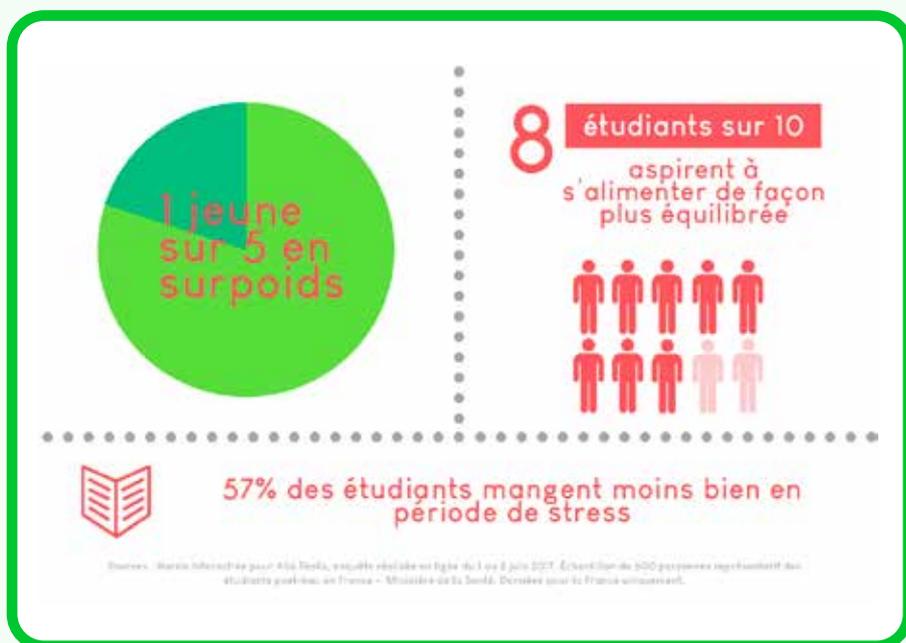


## 2 En quoi le petit-déjeuner, repas si souvent mis de côté, est-il si important ?

Le petit-déjeuner permet de ne pas avoir de coup de fatigue en fin de matinée. Cela évite le grignotage de produits sucrés (barres chocolatées, viennoiseries...), beaucoup moins intéressants sur le plan nutritionnel qu'un petit déjeuner classique (pain ou céréales, produit laitier, fruit).

## 3 Comment expliquer le lien entre notre alimentation et notre réussite universitaire ?

Une alimentation équilibrée, variée et régulière est la base d'une bonne hygiène de vie. Elle garantit une bonne digestion, le maintien d'un poids de forme (associé à une activité physique) et un meilleur sommeil, indispensable à la réussite des études.





## Les recettes de Marine

**Les étudiants ne se nourrissent-ils que de pâtes, à toutes les sauces, carbonara, bolognaise, pesto ? Pour Marine, il n'est pas si difficile de varier ses menus.**

L'alimentation est un point bien trop souvent négligé dans la vie étudiante. Toutefois, il serait erroné d'en faire une généralité. Marine, élève en 3<sup>e</sup> année de Licence Information-Communication, a ainsi bien compris l'importance de bien se nourrir. « J'ai décidé de faire plus attention à ce que je mange il y a deux ans environ, quand j'ai quitté le domicile de mes parents pour venir faire mes études à Vannes et donc vivre seule. Je me suis rendue compte que c'était facile de

manger n'importe quoi : des repas faciles, rapides à faire et pas trop cher comme des pâtes », explique-t-elle. De plus, ayant adopté un régime alimentaire sans viande, Marine a rapidement observé des conséquences sur sa santé et notamment des carences.

### Des bienfaits pour la santé

Cependant, une fois les premiers efforts effectués, Marine a rapidement ressenti les changements. « Aujourd'hui, j'ai beaucoup moins

de carences, parce que je veille à avoir une alimentation beaucoup plus variée, à manger plus de légumes, par exemple, et à essayer de compenser mon déficit en protéines animales. »

### Des applications pour mieux manger

Dès le début, Marine a ressenti des difficultés pour trouver des idées de repas chaque semaine : « On a vite fait le tour des choses simples ». Elle a alors décidé de se faire aider d'une manière très simple. Divers applications sont à sa disposition, telles que Yuka et Jow (lire encadré ci-dessous).

Jow, qui est devenue un réel conseiller pour Marine, ne s'arrête pas aux seuls services proposés. Marine n'a plus besoin de consacrer du temps à aller faire les courses, car l'application lui propose directement une liste et également la possibilité de passer la commande au drive.

Elle ajoute : « Le fait de ne pas aller en magasin et d'avoir ma liste de courses déjà toute faite par l'application me permet d'acheter seulement ce dont j'ai besoin. Cela évite le gaspillage par la même occasion. J'ai divisé par deux mon budget. Je suis passée de plus ou moins 30 ou 40 euros par semaine à 15 ou 20 euros ». Elle dévoile un dernier bon plan « J'utilise To Good To Go pour acheter à plus petits prix les invendus de certains magasins ».

Annaëlle Fiche  
& Théo Phelippe

## Les applications



**Yuka** scanne le code-barre des produits alimentaires et décrypte leur composition : additifs, ingrédients, valeurs nutritionnelles...



**Too Good To Go** propose chaque jour de récupérer les invendus chez les commerçants participant à prix plus avantageux que lorsqu'ils sont en vitrine.



**Jow** propose des menus variés pour toute la semaine en fonction de vos goûts. Indiquez les aliments que vous avez, le reste sera ajouté sur une liste de courses qui vous sera livrée.

# Nolwenn, à Fribourg : « La neige est au rendez-vous »

- Recueilli par Marceau Audo

Salut !

Ici pour le moment tout se passe bien. La neige est au rendez-vous enfin même si elle disparaît très vite, mais au moins on se sent un peu plus dans la période de Noël. Je finis les cours d'ici quelques jours, ce qui va me permettre de profiter et de pouvoir parcourir le pays davantage. On a déjà visité Berne, Zurich, Lausanne qui sont toutes trois des villes magnifiques.

Avec Emma nous avons prévu d'aller sur Berne pour fêter Noël. On ne pouvait pas manquer l'opportunité de vivre au moins un Noël enneigé en Suisse. Oh, j'allais oublier, je viens tout juste de signer mon premier contrat pro auprès du club de basket numéro 1 en Suisse. C'est une occasion en or qui s'est présentée à moi. Enfin, je me suis plutôt présentée à eux et je leur ai plu.

Sinon les bars et restaurants viennent d'ouvrir, devine qui y était dès l'ouverture ? (Je crois que tu connais déjà la réponse ahah). Cela va bien occuper nos prochaines soirées et nous faire décompresser. Pendant que je t'écris, les flocons recommencent à tomber, la journée s'annonce bien !

À très vite !  
Nolwenn



UCO-BS

Le Vincin

5 6 6 1 0 Arradon