

**DOSSIER**

**p. 11 à 14**

## A Prémanon, le ski nordique au top niveau

A Prémanon, au centre national de ski nordique et de moyenne montagne, un lieu unique en France en termes de formation et de préparation des athlètes.

**JEUNESSE p. 20**

**Marylou, un  
sourire pour  
les enfants  
hospitalisés**

**PARCOURS p. 7 à 9**

**Hôtellerie et  
restauration  
en tension**

# Novembre en dessins

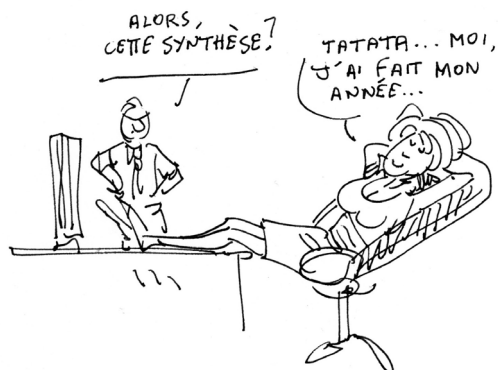
L'actu en dessin  
à suivre sur  
facebook.com/topobfc  
et topo-bfc.info



**Insertion.** Le gouvernement annonce la création du contrat engagement jeune. Ce dispositif vise à accompagner et à soutenir 18 – 25 ans les plus éloignés du marché de l'emploi, sans formation et sans travail. Suivi personnalisé, propositions de formation ou d'emploi, versement d'une allocation constituent les principales mesures d'une idée déjà existante sous les noms Garantie jeune et Accompagnement intensif des jeunes. Mais elle permettrait d'ajouter 100 000 nouveaux bénéficiaires aux 300 000 actuels.



**Inclusion.** Le Petit Robert introduit iel ou iels ou ielle ou ielles : pronoms personnels de la troisième personne du singulier et du pluriel, employés pour évoquer une personne quel que soit son genre.



**Inégalité.** Depuis le 3 novembre, selon les chiffres de l'inégalité salariale, les femmes travaillent gratuitement jusqu'à la fin de l'année en France. C'est un peu plus tôt que l'an dernier : malgré les interrogations et les protestations à propos de cette iniquité persistante, l'écart de salaire entre hommes et femmes continue de grandir.



**Infiltration.** Fin octobre, Europol procède à une opération d'ampleur sur le dark net, marché en ligne de l'illégalité : un coup de filet historique de 150 arrestations à travers le monde, dont trois Français.



**Impasse.** Début novembre, alors qu'une 5<sup>e</sup> vague Covid se précise, sénateurs et députés sont en désaccord à propos de la prolongation du pass sanitaire. Le Sénat veut une territorialisation du pass et souhaite le prolonger jusqu'au 28 février 2022, contrairement aux députés de la majorité qui veulent aller jusqu'à l'été.



**Inaction.** Grabuge à la frontière entre la Biélorussie et la Pologne, qui est aussi une frontière de l'Union européenne. 3000 migrants essentiellement kurdes irakiens y sont bloqués et provoquent une crise entre les deux pays. Les Polonais envisagent de construire un mur, les Biélorusses refusent de prendre en charge des migrants entassés dans un camp avec des températures en dessous de zéro. Après des menaces fantaisistes contre l'UE et la Pologne, le président biélorusse Alexandre Loukachenko, à peine plus humain qu'un élu local français qui estime que les laisser mourir sur place est une solution, décide de renvoyer les migrants d'où ils viennent.



**Incompréhension.** Malgré la pandémie, les dividendes des actionnaires dans le monde devraient atteindre un record en 2021 selon une étude du cabinet américain Janus Henderson : les versements aux actionnaires augmenteraient de 19,5 % par rapport à 2020, avec un total de 403,5 milliards de dollars au troisième trimestre. Les sociétés minières en bénéficient particulièrement grâce à « la flambée des prix des matières premières » alors qu'on parle de sortie du charbon ou de crise des hydrocarbures.

# JANVIER

Retrouvez le prochain numéro de TOPO en **supplément de L'Est Républicain dimanche 30 janvier !**

## ACTU

02

**L'actu par Maucier**

Novembre 2021 en dessins

04-05

**Agenda**

Rendez-vous en janvier

## PARCOURS

06

**Orientation**

Un Phare pour les étudiants francs-comtois

07 à 09

**Formation**

- Cours hôtelier, école prestigieuse à Besançon
- Cuisine mode d'emploi à Besançon et Dijon

10

**Région**

Je filme le métier qui me plaît

16-17

**Métiers**

- Visual Break, vidéastes autodidactes
- Célestin, musicien

\\  
**Suivez nous**

**topo-bfc**  
**.info**



## DOSSIER

11 à 14

Ski nordique : CNSNMM de Prémamanon et coupe du monde de ski de fond



## QUOTIDIEN

15

**Société**

Offrez une épargne avec la Banque Populaire de Bourgogne-Franche-Comté

## JEUNESSE

18-19

**Mobilité internationale**

- Hélène, voyageuse, fondatrice d'une société à Londres
- Loïc en stage au Bénin

20-21

**Initiatives**

- Lisa Veyssiere, créatrice de Swap'sap et participante « Déchets : action ou vérité »
- Marylou et Sourire à la vie : du sport pour les enfants hospitalisés

Ce numéro a été bouclé au début de la 5<sup>e</sup> vague de la pandémie. Les événements annoncés sont donc susceptibles d'avoir été annulés ou reportés depuis.

## LOISIRS

22

**Spectacle vivant**

Prod'lj anime Lons-le-Saunier

24

**Sorties**

Sélection Avantages Jeunes

## ANNONCES

23

Mobilité internationale, animation, service civique...



Supplément mensuel coproduit par le Centre Régional d'Information Jeunesse de Bourgogne-Franche-Comté et L'Est Républicain. Siège social : Crij, 27 rue de la République, 25000 Besançon, tél 03 81 21 16 08 ; 2 rue des Corroyeurs, 21000 Dijon, tél 03 80 44 18 29 Courriel : topobfc@jeunes-bfc.fr Sites : topo-bfc.info / jeunes-bfc.fr Agrément jeunesse et éducation populaire : CRJ n°25 JEP 328. Directeur de la publication : Sébastien Maillard. Rédacteur en chef : Stéphane Paris. Maquette : Rémi Dagon Dessins : Christian Maucier. Régie publicitaire : L'Est Républicain, 03 81 21 15 10. Imprimerie : L'Est Républicain 54180 Houdemont. Le Crij de Bourgogne-Franche-Comté réalise TOPO en partenariat avec L'Est Républicain et le Progrès et avec le soutien du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, de la Région Bourgogne-Franche-Comté et de la Banque Populaire de Bourgogne-Franche-Comté. TOPO est imprimé à 150 000 exemplaires.



Certifié PEFC  
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées  
www.pefc-france.org

**BESANÇON** le 16 janvier, les 5 et 12 février

## ESBF en coupe d'Europe

**L'**ESBF repart en campagne européenne de handball féminin en coupe EHF dans un groupe qui comprend les Norvégiennes de Sola (accueil le 16 janvier au palais des sports Ghani Yalouz), les Croates de Zagreb (accueil le 5 février) et les Hongroises de Modsonmagyarovar (accueil le 12 février). Durant cette période, les joueuses bisonnines iront également à Dijon pour le derby BFC et accueilleront Fleury, Celles-sur-Belle et Metz pour l'un des sommets du championnat. [esbf.fr](http://esbf.fr)



**BESANÇON, MONTBÉLIARD** les 8 et 9

## Concert du Nouvel An



**L'**e traditionnel concert de l'Orchestre Victor Hugo Franche-Comté propose des extraits de bandes originales de films composées par Nino Rota, Ennio Moricone, Dimitri Chostakovitch, Maurice Jarre, John Williams, Igor Stravinsky, John Barry. Direction : Jean-François Verdier. Le 8 à 16 h et 20 h à Besançon - Micropolis, le 9 à 16 h à l'Axone de Montbéliard. [ovhfc.com](http://ovhfc.com)

**VESOUL** le 11

## Les Misérables

**A**dapter le roman fleuve de Victor Hugo est toujours un projet fou. Lazare Herson-Macarel et la Compagnie de la Jeunesse aimable s'y sont essayés et présentent le résultat au théâtre Edwige Feuillère. [theatre-edwige-feuilere.fr](http://theatre-edwige-feuilere.fr)



**BESANÇON** du 18 au 20 janvier

**DOLE** le 1<sup>er</sup> février

## Nostalgie 2175



**D**ans un monde postapocalyptique, un amour fou naît entre Taschko et Pagona, qui attend un enfant. Avec ce texte d'Anja Hilling, Anne Monfort se confronte à un futur environnemental sombre. A voir au CDN de Besançon ou au théâtre de Dole. [cdn-besancon.fr](http://cdn-besancon.fr) ; [scenesdujura.com](http://scenesdujura.com)

## SÉLECTION CONCERTS

- **Les Infidèles** (pop) le 7 à Lons-le-Saunier (Bœuf sur le toit)
- **Daniel Scallet** (folk) le 8 à Vesoul (théâtre Edwige Feuillère)
- **HF Thiéfaïne** (chanson) le 9 à Chenôve (Cèdre)
- **Benjamin Biolay** (chanson) le 15 à Dijon (la Vapeur)
- **Alexandros Markeas** (piano) le 17 à Besançon (l'Espace)
- **Explicit Liber** (jazz) le 20 à Dijon (la Vapeur)
- **BRNS** (rock) le 21 au Moulin de Brainans
- **Mendelson** (rock) le 21 à Dijon (la Vapeur)
- **Pogo Car Crash Control + Membrane** (punk rock) le 22 à Scey-sur-Saône (Echo system)
- **PR2B + Nikola** (chanson) le 22 à Besançon (Rodia)
- **Ben Mazué** (chanson) le 22 à Chenôve (Cèdre)
- **Flaur** (chanson) le 27 à Dijon (théâtre Mansart)
- **Sun June + Ada Lea** (pop) le 28 à Dijon (la Vapeur)
- **Catastrophe** (chanson) le 28 à Besançon (Rodia)
- **Acid Arab + Zenobia + Red Lebanese** (electro) le 29 à Audincourt (Moloco)
- **Anika** (postpunk) le 31 à Dijon (la Vapeur)

## SPECTACLE VIVANT

- **Le Rouge Eternel des coquelicots** (théâtre) du 4 au 8 à Besançon (l'Espace)
- **Une Histoire pop** (théâtre) le 7 au Creusot (l'Arc)
- **Looking for Beethoven** (théâtre) le 7 au théâtre de Beaune
- **Conférence de choses** (théâtre) du 10 au 12 à Besançon (l'Espace)
- **Homo sapiens ou quand nous en aurons marre de l'art du Mamihlapinatapai** (cirque) du 12 au 15 au théâtre Dijon Bourgogne
- **Antigone's not dead** (théâtre) les 12 et 13 à Besançon (théâtre Ledoux)
- **En marge !** (théâtre) du 18 au 21 au théâtre Dijon Bourgogne
- **Andando - Lorca 1936** (concert théâtral) le 18 à Nevers (Maison de la culture)
- **Knit** (danse et théâtre) le 19 au théâtre de Lons-le-Saunier
- **Parpaing** (théâtre) le 21 à Dole (la Fabrique)
- **Nijonska / Voilà la femme** (danse) les 25 et 26 à Besançon (théâtre Ledoux)
- **La Mélodie de l'hippocampe** (cirque) le 25 au théâtre de Lons-le-Saunier
- **La Nuit du cerf** (cirque) les 25 et 26 à Vesoul (théâtre Edwige Feuillère)
- **Amis** (théâtre) le 27 à Nevers (Maison de la culture)
- **Ruptures** (danse) le 28 à Vesoul (théâtre Edwige Feuillère)
- **Embrasse-moi sur ta tombe** (théâtre) le 28 à Nevers (Maison de la culture)
- **Les Frères Ennemis** (théâtre) le 29 à Besançon (CDN)

### Humour

- **Alban Ivanov** les 4 et 5 à Chenôve (Cèdre), le 6 à Chalon-sur-Saône (Marcel Sembat), le 7 à Besançon (Kursaal), le 8 à Belfort (Maison du peuple).
- **Patrick Timsit** le 18 à Vesoul (théâtre Edwige Feuillère), le 19 à Besançon (Kursaal)
- **Bun Hay Mean** le 21 à Belfort (Maison du peuple)
- **Maxime Gasteuil** le 21 à Besançon (Kursaal)
- **Muriel Robin** le 22 à Dijon (Zénith)
- **Guillaume Meurice** le 28 à Chenôve (Cèdre)

**c'est GRATUIT**

**Gaming night** à l'Atheneum. Le 13, de 18h à minuit à Dijon.

**Salons de l'étudiant** le 15 à Besançon, les 21 et 22 à Dijon. Entrées à télécharger sur [letudiant.fr](http://letudiant.fr)

**BELFORT, MONTBÉLIARD, LONS, VESOUL le 29**  
**BESANÇON le 5 février**

**c'est GRATUIT**

## Portes ouvertes de l'Université

**C**omme chaque année, l'Université de Franche-Comté propose ses journées portes ouvertes en 2 samedis. Organisées pour permettre à chacun de se renseigner sur les 430 formations proposées mais aussi les divers aspects de la vie universitaire, elles reçoivent environ 10000 visiteurs. Pour s'orienter ou se réorienter, elles sont l'occasion de discuter avec des étudiants, des enseignants, des représentants des services transversaux et de poser toute question sur les cursus, le statut étudiant, les associations universitaires, le logement, la vie sur le campus, etc. [jpo-univ-fcomte.fr](http://jpo-univ-fcomte.fr)



**ANDELNANS les 8 et 9**

## Market vintage et rétro gaming

**U**n vintage market pour les amoureux de la mode et accessoires, créations, véhicules, musique, mobilier, animations, objets et déco qui font toute l'ambiance « old school » et le design des années 40 aux années 90. Avec de nombreux exposants et animations au parc expo l'Atraxion. Entrée, 5 euros, gratuit - 12 ans. [facebook.com « Market vintage & rétro gaming – Belfort 2022 »](https://facebook.com/MarketVintageBelfort2022)



**DIJON le 15**

## Salons Studyrama

**c'est GRATUIT**

**L**e palais des congrès accueille 3 salons organisés par Studyrama le même jour : le premier est consacré à la poursuite d'études et aux masters, le deuxième à l'alternance et le troisième aux formations du numérique. L'entrée gratuite est à télécharger sur le site [sudyrama.com](http://sudyrama.com)

**BELFORT du 21 au 23**

## Necronomi'con



**L**a 4<sup>e</sup> convention geek organisée par les étudiants du nord Franche-Comté est organisée à l'AtraXion. [facebook.com « Necronomi'con Saison #4 »](https://facebook.com/NecronomiConSaison4)



**SCEY-SUR-SAÔNE le 29**

## Echo motiv

**c'est GRATUIT**

**V**enez entendre et encourager les groupes locaux à partir de 20 h 30 à l'Echo System : Bonye & Klyde, Brun, Mockingbirds sont sur scène. [echosystem70.fr](http://echosystem70.fr)



**DIJON les 28 et 29**

## Amore



**A**près le succès de *La Gioia*, Pippo Delbono a conçu sa nouvelle création en confinement dans un hôtel. A partir de ses interrogations autour de la pandémie Covid-19, il trace une ligne de l'Italie au Portugal, de la poésie pasolinienne au fado, de l'amour à la nostalgie, de la vie à la mort et raconte une histoire sans histoire, celle de l'humanité, à travers de magnifiques tableaux dansés et chantés... A voir au théâtre Dijon Bourgogne. [tdb-cdn.com](http://tdb-cdn.com)

## RDV SPORTIFS

**> SKI DE FOND :**

- Coupe du monde du 14 au 16 aux Rousses. (voir page 14)  
- Courses des Belles Combes les 22 et 23 aux Moussières

**> BASKET M. CHAMPIONNAT**

**BETCLIC ELITE :** JDA Dijon - Le Portel le 21, JDA - Bourg le 28 au palais des sports.

**> BASKET F. CHAMPIONNAT LFB :** Charnay BBS - Basket Landes le 29 à Charnay-lès-Mâcon.

**> FOOTBALL F. D1 ARKEMA :** Dijon

FCO - Fleury le 22 au stade des Poussots

**> HANDBALL F. LIGUE 1 BUTAGAZ :**

JDA Dijon hand - ESBF le 5, JDA - Paris 92 le 19 au palais des sports

**> HANDBALL F. LIGUE 1 BUTAGAZ :**

ESBF - Fleury le 12, ESBF - Celles-sur-Belle le 19 au palais des sports Ghani Yalouz (Besançon)

**> FOOTBALL M. LIGUE 2 BKT :** AJ

Auxerre - Paris FC le 22 au stade l'Abbé Deschamps.

**> FOOTBALL M. LIGUE 2 BKT :** FC

Sochaux-Montbéliard - Caen le 15 au stade Bonal.

**> FOOTBALL M. LIGUE 2 BKT :**

Dijon FCO - Nimes le 8, Dijon - Quevilly Rouen le 19 au stade Gaston Gérard.

**> BASKET M. CHAMPIONNAT PRO B :**

Elan Chalon - Nancy le 15, Elan Chalon - Denain le 25, Elan Chalon - Quimper le 29 au Colisée

**> RUGBY M. PRO D2 :** USO

Nevers - Mont-de-Marsan le 14, USON - Bayonne le 28 au stade du Pré fleuri

**> VOLLEY F. CHAMPIONNAT ELITE :**

Sens Volley 89 - Bordeaux Merignac Volley le 22 au complexe sportif Roger Breton

# Le Phare réoriente les étudiants

**L'Université de Franche-Comté a mis en place un programme personnalisé pour ceux qui sont en début de cursus.**

# C

hoisir une voie d'études n'est pas une fatalité. Si, pour une raison ou une autre, un élève veut se réorienter en cours de cursus, cette possibilité existe. L'Université de Franche-Comté a même mis en place un dispositif spécifique pour les aider. Il s'adresse en particulier aux étudiants en 1<sup>re</sup> (voire en 2<sup>e</sup>) année quand ils s'aperçoivent rapidement que leur choix préalable n'est pas le bon. Bifurquer en cours de

route permet de ne pas perdre de temps. Le projet spécifique de l'UFC s'appelle Phare, mais « toutes les universités proposent des dispositifs d'aide à la réussite avec un accompagnement à la réorientation » indique Maude Montrichard, chargée du dispositif<sup>(1)</sup>. Il est nouveau sans l'être puisque le service transversal « orientation stage emploi » a enclenché cette possibilité il y a 5 ans. Mais au fil du temps, elle a évolué en s'adaptant et il faut désormais parler de programme hybride d'aide à la réussite des étudiants.

Hybride signifie que les étudiants demandeurs s'engagent dans un processus en partie en présentiel, en partie en distanciel. « En présentiel, chaque étudiant est suivi par un référent qui peut être un psychologue de l'Éducation nationale, un conseiller d'orientation ou un conseiller de Mission locale. Il permet d'établir un nouveau projet profes-

sionnel, personnalisé ». Parallèlement, Phare propose en distanciel 9 modules hébergés sur une plateforme d'apprentissage en ligne. En fonction de sa situation, chaque étudiant s'approprie ses modules à son rythme et à sa façon. Chacun n'a pas forcément besoin de tout utiliser et peut se servir à la carte entre faire son bilan, connaître les métiers, explorer le marché, utiliser parcourcup, rédiger un CV, rédiger sa lettre de motivation, découvrir l'alternance, maîtriser sa communication, développer ses talents, rencontrer des professionnels, faire un stage ou approfondir avec d'autres dispositifs (par exemple le service civique). L'ensemble représente 25 à 30 h réparties sur

le semestre, de décembre à mai. L'an dernier, une cinquantaine d'étudiants ont participé à Phare. « Faire son bilan permet déjà de se rebooster et ensuite le dispositif peut aller loin, avec des immersions dans des formations et des stages, éventuellement jusqu'à l'été. Nous organisons le suivi jusqu'à la réponse de parcourcup sur une nouvelle inscription. Dans l'ensemble, les participants de l'an dernier se sont réorientés vers quelque chose qui leur plaît ». stage-emploi.univ-fcomte.fr, 03 81 66 50 65 [ose@univ-fcomte.fr](mailto:ose@univ-fcomte.fr)

<sup>(1)</sup> A l'Université de Bourgogne, le pôle formation et vie universitaire apporte aide et conseils dans la construction d'un nouveau projet. [ub-link.u-bourgogne.fr](http://ub-link.u-bourgogne.fr)



## PERDU

DANS TON CHOIX D'ORIENTATION ?

**OBJECTIF RÉUSSITE !**  
De décembre à mai  
Rejoins notre  
programme  
personnalisé

**PHARE**  
Programme Hybride d'Aide  
à la Réussite des Étudiants

Informations & contact :  
Service Orientation Stage Emploi  
[pourmonavenir@univ-fcomte.fr](mailto:pourmonavenir@univ-fcomte.fr)  
03 81 66 50 65 / 06 11 14 39 41

**UNIVERSITÉ** de  
FRANCHE-COMTÉ

# Cours hôtelier, court, intense, efficace

**L'école bisontine a plus d'un siècle d'existence et une réputation internationale. Après un an de formation, les élèves trouvent du travail assez facilement.**

Photos Laurent Cheviet

**O**riginaires de Marmande et de La Baule, dans l'ouest, Clara et Dorian ont traversé la France pour suivre la formation du Cours hôtelier de Besançon. La notoriété de l'établissement n'est plus à prouver. « Je cherchais une formation qui alliait une grande exigence et permettait d'être opérationnelle à la sortie et la réputation du Cours m'a convaincue » confirme Clara. Titulaire d'un master en droit, elle a voulu se réorienter car « le droit ne correspondait pas à mon envie de voyages, de rencontres, de pratique d'autres langues. J'avais aussi envie de rendre service. Mais il y a des points communs : l'exigence et la rigueur ». Quant à Dorian, il était déjà en restauration et souhaitait compléter sa formation en découvrant l'hôtellerie. A 18 ans, il dit avoir toujours aimé ce secteur. « Ce n'est pas un métier routinier. Chaque client, chaque demande sont différents ».



Deux mois après la rentrée, aucun des deux n'a de regrets. « C'est vraiment ce à quoi on s'attendait, on apprend concrètement le métier, de manière très complète. Au début, c'est dur, mais on s'y fait. On sait qu'on se prépare à entrer dans le milieu hôtelier et qu'il y a une variété de choses à acquérir. On sait que c'est un métier strict, qu'il faut savoir se mettre en quatre en permanence ». Pour mettre directement en application la théorie, l'école fonctionne comme un hôtel. Au cours d'une semaine, certains élèves jouent les clients pendant que les autres occupent les différents postes.

Ils savent aussi que le diplôme est recherché et qu'il peut donner l'occasion de travailler dans des hôtels prestigieux. « Ça a joué admet Dorian. Etre sûr d'avoir un emploi, ce n'est pas donné ».

Clara et Dorian ont 31 camarades de formation cette année, mais l'association peut en accueillir un peu plus. « La crise Covid a rendu les choses moins faciles estime Stéphanie Thébaud, la directrice, avec des jeunes qui se demandent sûrement à quoi bon aller vers ce secteur ». L'impact est réel, l'hôtellerie-restauration est encore plus en tension ces derniers temps. « Cette année, les hôtels m'appellent tout le temps. Si on ne trouve pas de travail, c'est soit parce qu'on a besoin de se reposer, soit parce qu'on ne cherche pas ».

Au Cours hôtelier, on forme en 9 mois (plus 3 mois de stage) aux métiers de gouvernant, majordome, réceptionniste. L'école née en 1916 recrute à partir de 18 ans, à un niveau terminale. Mais l'essentiel est ailleurs : « nous avons une sélection stricte car la formation est atypique, basée sur la discipline et le comportement ». Sur le site, on lit les notions suivantes : « souci du détail, de l'esthétique, sens de l'accueil et de la courtoisie, capacité à s'intégrer et à diriger, maîtrise du comportement. » « Beaucoup de nos élèves deviennent des managers d'équipes avec un personnel important à diriger » complète Stéphanie Thébaud. Autre élément d'importance, la maîtrise de l'anglais, que les élèves peaufinent à raison de 3 h par semaine.

Un temps féminin, le Cours est désormais mixte. Il a déjà connu plus que les 5 élèves masculins de la promotion 2021-2022. « Le métier de gouvernant est ouvert aux hommes comme celui de majordome aux femmes. Ici, ils apprennent la même chose et les hommes aussi bien que les femmes font de la couture ». Néanmoins, certaines traditions perdurent. « Il faut accepter de se laisser façonner car le



savoir-être et la tenue sont primordiaux. J'insiste car je vois des stagiaires d'autres écoles qui ne savent pas se tenir dans leur uniforme. On demande aux hommes de se raser, on apprend aux femmes à marcher avec des talons. En sortant d'ici, le savoir-être est là et le savoir-faire se peaufine avec l'expérience. Ces exigences sont des attentes de la clientèle des hôtels ». Les candidats doivent avoir ces notions à l'esprit. « Il faut aussi avoir conscience que ce sont des métiers physiques. On est debout, on bouge énormément. Quand j'étais de gouvernante, je n'avais pas besoin de faire de la gym ! » sourit Stéphanie Thébaud.

S.P.

[cours-hotelier.com](http://cours-hotelier.com)

Le Cours hôtelier est une association loi 1901. L'inscription coûte 9460 euros, mais des aides sont possibles en fonction des cas.



# De l'emploi en mode cuisine



Séance d'application de service en restauration

**Les écoles Cuisine mode d'emploi ont été créées par Thierry Marx en 2012 sur le constat que les métiers de la restauration étaient en tension. C'est toujours le cas. Des 9 écoles créées, deux sont dans la région.**

Photos Laurent Cheviet

# C

e mardi matin, ils sont une dizaine à s'activer dans les locaux de Cuisine mode d'emploi à Besançon. L'un des groupes est venu de Dijon pour une journée de découverte des métiers de la restauration. Avec leur forma-

trice, Andréa, ils alternent séance en cours et application pratique à la Manufacture, le restaurant pédagogique de la structure. Découverte qui n'exclut pas sérieux et professionnalisme : les mardis et jeudis, la Manufacture accueille une clientèle réelle. A 16 euros le menu, le service se doit d'être aussi pro que la cuisine. Le groupe est en « Prépa », une formation consolidante pour les publics les plus précarisés ou très peu qualifiés lancée grâce à l'appel à projets « 100 % inclusion ». La découverte du métier s'accompagne d'enseignements de base en français et maths, d'apprentissage de postures et savoir-être. Le groupe est appliqué et attentif. Pour eux, la « Prépa » est peut-être le préalable à l'in-



Céline Quinquenel (directrice) et Pacal Garnier (formateur). « Nous mettons en place des formations itinérantes pour lutter contre la problématique de la mobilité notamment au sein des petites communes et zone rurales isolées »



tégration d'une formation de Cuisine mode d'emploi, concept créé par Thierry Marx il y a 9 ans et qui compte aujourd'hui 9 écoles, dont une à Dijon (en boulangerie) et une à Besançon (en cuisine et service). Quel que soit le module entre formation de 11 semaines, atelier d'immersion ou semaine de découverte, une seule méthode : faire pour apprendre. Pendant leur formation, les stagiaires réalisent des prestations en conditions réelles d'exercice.

Un peu plus loin, une équipe est aux casseroles et fourneaux sous les conseils avisés de Pascal Garnier, le formateur. Certains ont entamé le parcours de formation de 11 semaines. Parmi eux, Thaïs, Belfortaine de 18 ans, peaufine des mille-feuilles selon une recette traditionnelle. A côté, ses camarades de formation préparent salades de crevettes au gingembre et citron vert, feuilleté de chèvre chaud au pesto, potage de légumes, escalope de volaille milanaise sauce tomate, tarte à l'ananas. On est dans une cuisine en conditions professionnelles, avec 50 couverts à préparer. « Je crée les menus en fonction de la progression des apprenants et du référentiel de formation » explique Pascal Garnier, présent depuis 5 ans à Cuisine mode d'emploi. Arrivée le 7 octobre, Thaïs est en formation polyvalente cuisine et service. « Je suis venue car c'est une école réputée et je voulais une

formation rapide avec un diplôme. Je voulais aussi voir la réalité du métier et pour l'instant, ça me plaît. On est un groupe de 5, il y a une très bonne ambiance, beaucoup d'entraide. Ensuite, j'envisage de travailler à droite et plus tard, éventuellement, de créer mon entreprise ».

A leurs côtés, d'autres sont en découverte des métiers de la restauration, une action proposée régulièrement par l'école pour passer une semaine en immersion. Simon, 22 ans, titulaire d'un BTS dans l'industrie, veut explorer d'autres perspectives. « Je reviens de la Journée de l'emploi et de la formation organisée au palais des sports. C'est là que j'ai connu cette possibilité. J'ai travaillé en intérim, mais je voulais voir autre chose que l'industrie. Pour l'instant, ça me plaît alors peut-être que je poursuivrai dans ce domaine ».

## La polycompétence est un énorme atout

A chacun, Pascal Garnier donne ses conseils afin d'aboutir « à une assiette digne de ce nom ». « Le plus difficile à transmettre, c'est l'organisation. Le challenge, c'est qu'il faut le faire en peu de temps et en donnant les bases de la cuisine. On y arrive parce que les stagiaires ont « les mains dans le cambouis » en permanence ! La



réurrence des tâches chaque jour leur donne des réflexes. Jadore ce métier et je suis venu à la formation pour transmettre ses valeurs : le travail en équipe, l'abnégation, le respect. C'est un métier valorisant, avec un enrichissement culturel, où l'on ne s'ennuie jamais. Il permet même de beaucoup voyager » Dans l'ensemble, Pascal Garnier est satisfait de ses stagiaires. « Comme ce sont des adultes, ils ont un certain pragmatisme. La principale qualité est de se sentir impliqué et d'avoir envie de faire plaisir aux convives ». « Nos élèves passent 8 semaines à l'école et 3 en stage, avec le même



Thaïs : « en petit groupe, on apprend plus vite ».

programme que le CAP! » souligne Céline Quinquenel, responsable des écoles de Besançon et Dijon. « A la fin, ils ont un titre professionnel ou un CQP reconnu par le ministère du Travail. Et ensuite, ils ont une bonne chance de trouver un emploi car le secteur est actuellement plus qu'en tension. Dans cette situation, la polycompétence est un énorme atout ». A raison de 5 sessions annuelles, l'école forme environ 50 personnes en cuisine, autant en boulangerie et 20 en service. Pour être l'un d'eux, il faut avoir 18 ans et surtout un projet professionnel orienté vers la restauration. « Il faut que le projet soit un minimum travaillé ».

Stéphane Paris

[cuisinemodemploi.com](http://cuisinemodemploi.com)



Simon en semaine d'immersion pour apprendre la cuisine.

## Dijon : spécialité boulangerie

Le métier de boulanger exige la maîtrise de la fermentation et de la cuisson des pains. Aujourd'hui, les boulangers proposent de plus en plus de produits comme les viennoiseries, les sandwiches... A Dijon, l'école de Cuisine mode d'emploi a été créée en 2018 dans le quartier Fontaine d'Ouche. Comme dans les autres écoles du groupe, elle est accompagnée d'un potager pédagogique pour sensibiliser les stagiaires aux bienfaits de l'agriculture urbaine. L'école propose des sessions de 8 semaines en centre de formation qui incluent l'apprentissage des gestes et techniques de base, de fiches-recettes (boulangerie et pâtisserie boulangère), de la réglementation et des normes d'hygiène, de notions sur la gestion des coûts. Elles sont complétées de 3 semaines en entreprise. La formation boulangerie débouche sur un certificat professionnel permettant de travailler en qualité d'employé de boulangerie en boulangerie artisanale comme dans la grande distribution. Prérequis : motivation, cohérence du projet professionnel, maîtrise de la langue française et des 4 grandes opérations mathématiques de base.

Cuisine mode d'emploi, 22 boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon

Prochaines formations : à Besançon, cuisine du 10 janvier au 4 avril ; service en restauration du 10 janvier au 4 avril ; employé polycompétent de restauration du 10 mars au 27 juin. A Dijon, boulangerie du 10 janvier au 9 avril et du 30 mai au 13 août.

# Filmez le métier qui vous plaît !



**La quinzième saison du concours « Je filme le métier qui me plaît » est lancée ! Ouvertes depuis quelques semaines, les candidatures sont attendues jusqu'au 17 janvier 2022.**

Photos Région Bourgogne-Franche-Comté / David Cesbron

**P**

our participer, les candidats doivent produire une vidéo de trois minutes, de l'écriture du scénario jusqu'au montage, et l'envoyer sur le site internet [jefilmelemetierquimeplait.tv](http://jefilmelemetierquimeplait.tv). Les vidéos sont attendues pour le 17 mars 2022. La cérémonie de remise des prix aura ensuite lieu au Grand Rex à Paris, le 31 mai 2022, en présence d'un jury de professionnels présidé par Dany Boon.

Le concours national « Je filme le métier qui me plaît » est organisé depuis plusieurs années par Eurofrance association, sous le haut patronage du Gouvernement, et en association avec les Régions qui proposent des déclinaisons locales. La Région Bourgogne-Franche-Comté est fière de faire partie intégrante de cette aventure pédagogique. Plusieurs objectifs sont attendus pour les candidats. Dans un premier temps, il s'agira

de réfléchir à la thématique qu'ils souhaitent aborder en enquêtant sur les différents corps de métiers qui les intéressent. Par la suite, ils pourront commencer la mise en place du projet vidéo : organisation, adaptation, explication et planification de la méthode de travail. Après ces premières étapes préalables, la conception de la vidéo entre en jeu : rédaction du scénario, gestion des prises de vues et de son... La vidéo peut enfin être filmée. Enfin, le montage de la vidéo est une étape importante du concours puisqu'il s'agira d'un critère de notation.

Il s'agit donc ici d'un concours pédagogique, car il est attendu que tous les participants réalisent leur projet de A à Z. Bien entendu, ils ne sont pas seuls dans cette aventure puisque pour participer, il faut être encadré : d'un professeur (collège, lycée, études supérieures ou centre de formation) ou d'un animateur (mission locale, association d'insertion, pôle emploi, club vidéo...). Le concours a également une double visée, au-delà de l'aspect compétitif, il s'agit pour les candidats d'effectuer tout un travail de recherche sur les différentes possibilités qui s'offrent à eux pour leur avenir tout en mettant à contribution leurs compétences dans le numérique en réalisant une vidéo par eux-mêmes.

Enfin, le concours possède une double dimension puisqu'en parallèle de la version nationale, une édition régionale est également mise en place et permet une mise en valeur des productions plus grandes à échelle locale. De plus, un autre jury est missionné pour remettre des prix aux vidéos les plus pertinentes. C'est donc l'occasion de voir son travail reconnu et valorisé puisqu'à l'issue du concours, les films sont mis en ligne sur la plateforme [parcoursmetiers.tv](http://parcoursmetiers.tv) afin de pouvoir les utiliser dans le cadre des poursuites d'orientation de chacun.

Ouvert à un grand nombre de participants, ce concours est une excellente opportunité pour développer à la fois ses connaissances sur différents métiers mais égale-

ment pour se créer un réseau de contacts, tout en s'exerçant à produire du contenu professionnel de manière ludique. En résumé, il n'y a que des avantages à postuler alors n'hésitez plus, tentez votre chance en envoyant votre candidature sur le site [parcoursmetiers.tv/concours/5-saison-15-je-filme-le-metier-qui-me-plait](http://parcoursmetiers.tv/concours/5-saison-15-je-filme-le-metier-qui-me-plait)



# Prémanon, centre des disciplines nordiques

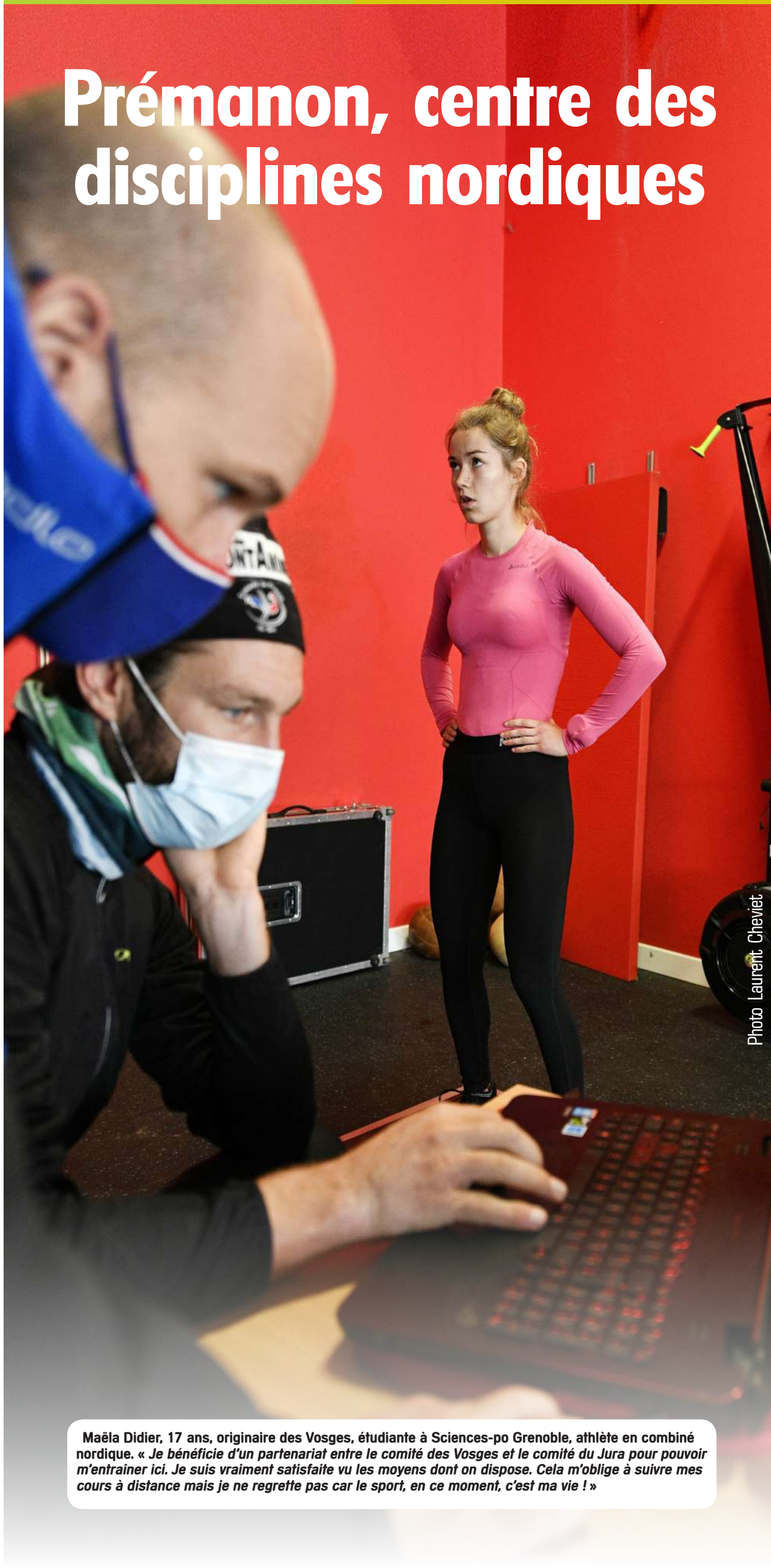


Photo Laurent Cheviet

Maëla Didier, 17 ans, originaire des Vosges, étudiante à Sciences-po Grenoble, athlète en combiné nordique. « Je bénéficie d'un partenariat entre le comité des Vosges et le comité du Jura pour pouvoir m'entraîner ici. Je suis vraiment satisfaite vu les moyens dont on dispose. Cela m'oblige à suivre mes cours à distance mais je ne regrette pas car le sport, en ce moment, c'est ma vie ! »

**D**

u 13 au 16 janvier, la station jurassienne des Rousses accueille, pour la première fois, une manche de coupe du monde de ski de fond. Un événement festif qui est l'occasion de mettre en valeur le stade des Tuffes, équipement moderne pouvant accueillir les quatre disciplines du nordique. Un stade appartenant au centre national du ski nordique et de la moyenne montagne, à Prémanon. Ces deux éléments forment un outil unique en France au service des athlètes de haut niveau – de ces disciplines mais également d'autres sans rapport avec les sports d'hiver. Mais le centre n'est pas réservé à l'élite : c'est également une école, proposant des formations dans le domaine des sports de montagne, avec une expertise reconnue.

# Le nordique au plus haut niveau

En 20 ans, le centre national de ski nordique et de moyenne montagne est devenu un lieu unique d'expertise et d'entraînement. A Prémamanon, les pieds dans la neige.

Photos Laurent Cheviet

# M

axence Grebil pratique le combiné nordique, Lucas Chaignard le saut à skis. Les deux lycéens de Victor Bérard (Morez), font partie du comité de ski du massif jurassien. A ce titre, ils bénéficient des équipements et de l'encadrement du centre national de ski nordique et de moyenne montagne, à Prémamanon. Pour le moment, en ce jeudi matin, ils suivent les conseils de Nicolas Martin, qui les tient à bout de bras en posture de sauteur à skis. Un exercice à l'huile de coude !

Un peu plus loin dans la salle de musculation Maëla Didier est en séance de test sous les yeux de Nicolas Martin et d'Alex Villet. Mais là, la séance est suivie par ordinateur, avec enregistrement de sa performance. Le centre marie pragmatisme, expérience et nouvelles technologies pour proposer un outil performant de préparation, d'entraînement et de suivi médical des athlètes. Les jeunes du comité de ski utilisent les mêmes outils que les athlètes des équipes de France qui viennent régulièrement au CNSNMM. Dans la salle, on trouve un tapis roulant géant qui permet de modéliser des pistes avec pentes. Les sportifs l'utilisent pour des

tests de performance à skis à roulettes ou à vélo. Les cyclistes peuvent pédaler à trois de front. « On a ce tapis depuis 2 ans ; il est unique en France assure Nicolas Michaud, directeur adjoint du centre. Il a la largeur nécessaire pour faire des tests d'effort à skis avec les mêmes gestes techniques qu'en compétition ».

Les jeunes sont là une dizaine d'heures par semaine. Ils bénéficient d'horaires aménagés par le lycée Bérard. Maëla, quant à elle, suit les cours de Sciences-po Grenoble à distance. « Cela fait un an que je vis à Prémamanon grâce à un partenariat entre le comité des Vosges, d'où je viens, et celui du Jura. C'est

d'atouts combinés pour la préparation et l'entraînement, le lieu est unique en France.

## Se démarquer des marques

« On la construit pas à pas décrit Nicolas Michaud non sans fierté. Cela fait plus de 20 ans que l'on a commencé à créer des outils, faire des équipements. Les 3 chalets en hypoxie, réservés au haut niveau, ont été conçus en 1998 et autorisés en 2000. Ils peuvent accueillir 28 athlètes et les mettre en condition d'altitude comme s'ils étaient à 2000 ou 3000 m. On est les premiers à l'avoir fait, on est le lieu qui a l'expérience dans ce domaine ».



sûr que je n'ai pas la même vie que les autres étudiants, mais je ne regrette pas. Le sport est très important pour moi et vu les moyens qu'on a ici, ça me convient parfaitement ! ». « Pour les jeunes comme elles, on est attentif au double projet scolaire et sportif et on les accompagne au cas par cas pour les aider à trouver la filière de formation et la formule de scolarité sur mesure qui leur convienne au mieux » explique Mathilde Cretin, chargée de communication. Le service formations dont Christelle Grebot est responsable suit 80 personnes. Elle résume : « On veut des têtes bien faites, bien pleines, avec des muscles ! »

L'encadrement sportif est lui aussi de choix puisque les jeunes évoluent avec les coaches du haut niveau. Sous l'égide du ministère chargé des Sports, le centre fait partie du réseau Grand Insep qui garantit l'aménagement et la qualité des sites d'entraînement et de formation des sportifs de haut niveau, ainsi que le respect d'une approche éthique de la performance. Une chose est sûre, si l'on veut devenir athlète de bon niveau dans l'une des disciplines du nordique, il est conseillé de passer par Prémamanon. En termes

La partie recherche et performance élaborée au fil du temps par Laurent Schmitt, coach des équipes de France de ski de fond, est aujourd'hui assurée par Jonas Forot. « Ce n'est pas une science exacte précise Nicolas Michaud. On a beaucoup d'expertise mais on continue d'avancer. Par exemple sur les tests permettant de mieux connaître l'état de fatigue d'un athlète et d'adapter l'entraînement en fonction de cela ». En matière de glisse, le centre est également en pointe grâce à une structure à commande numérique développée par Mickaël Monnin. Elle permet de modifier la structure et la semelle des skis en fonction de l'état de la neige. Un atout encore plus majeur pour les athlètes au moment de la polémique autour du fartage et de son ingrédient principal, le fluor, dangereux pour la santé et l'environnement. « C'est sûr que cela donne encore plus d'importance à notre méthode et au travail de recherche que l'on poursuit ici » estime Nicolas Michaud.

L'une des stratégies est de procéder au cas par cas en s'adaptant au plus près des besoins de chaque athlète. Meilleur exemple, Franck Badiou. L'ancien vice-champion olympique de tir à la

carabine est responsable du développement tir pour le biathlon. Dans son atelier, il confectionne et modifie les armes avec chaque athlète. Idem pour les munitions : chaque membre de l'équipe de France à les siennes propres, adaptées à son canon. Derrière l'atelier, une ligne thermostatique permet de tester l'ensemble en modifiant la température. Même les combinaisons des sportifs sont fabriquées sur mesure par une couturière présente 70 jours par an. « On ne veut plus dépendre des marques. On travaille pour ne pas être comme les autres » explique Nicolas Michaud.

Le centre ne se contente pas de lauriers et ne cesse de s'améliorer. Le stade des Tuffes, qui appartient au centre, a été modernisé récemment (voir ci-contre). Le gymnase et la salle de muscu vont être revus prochainement. Une exigence dont la réputation a dépassé les disciplines de prédilection du centre. « On accueille des athlètes d'autres sports en stage. Guillaume Martin est venu préparer le Tour de France ici. Il y a eu aussi Charline Picon (planche à voile) et l'équipe de France d'aviation, entre autres ». Le centre est donc en partie responsable de 3 médailles aux Jeux d'été. Mais il n'a pas attendu 2021 pour convaincre. « On est au centre d'une entente sans faille entre la fédération française de ski, le ministère des Sports et la Région Bourgogne-Franche-Comté. Une nouvelle convention de 8 ans est en bonne voie d'être signée ».

Stéphane Paris

[cnsnmm.sports.gouv.fr](http://cnsnmm.sports.gouv.fr)



Lucas attentif aux conseils



## Ecole des sports de montagne

### L'autre mission du CNSNMM : la formation aux professions du sport.

Les métiers du sport ont le vent dans les dos, que ce soit en termes de coaching, d'encadrement, de management, d'accompagnement, mais aussi événementiel même si la crise Covid a terni le tableau. Comme c'est un domaine dans lequel la sécurité et la santé ont une dimension particulière, les formations diplômées sont la plupart du temps obligatoires. A cet égard, le CNSMM est également l'un des deux sites de l'École nationale des sports de montagne (l'autre étant l'Ensa de Chamonix). Outre des stages et des recyclages de formations, il organise la préparation de 4 diplômes validés par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports.

- Un diplôme d'État ski nordique qui permet d'animer, d'encadrer, d'enseigner, d'entraîner avec tous les types de publics et dans les différentes disciplines du nordique, à savoir ski de fond, randonnée, raid, biathlon, raquettes, saut. La formation accessible dès 18 ans se déroule en moyenne en 4 ans et demi, comprenant un minimum de 3 hivers et des stages en situation. Le diplôme, qui nécessite une mise à niveau tous les 6 ans, permet d'exercer comme indépendant au sein d'une école de ski ou comme salarié de structure privée ou encore dans le cadre de la fonction publique.

- Un DE entraînement, spécialisation du diplôme précédent.

- Un DE accompagnateur moyenne montagne donnant les compétences pour encadrer, animer, entraîner, conduire des personnes en

moyenne montagne, notamment enneigée, sauf pour les zones glaciaires et les zones de rochers, canyons et terrains nécessitant du matériel et des techniques d'alpinisme (pour cela, il faut un diplôme de guide de haute montagne). La formation et le métier possèdent une spécificité environnementale, l'AMM ayant des connaissances des milieux qu'il fait découvrir, en termes de faune, de flore, de culture et de patrimoine. Il a l'atout de pouvoir exercer en toute saison. La durée moyenne du cursus est de 4 ans et le diplôme nécessite un recyclage tous les 6 ans.

- Un Dejeeps perfectionnement sportif mention VTT pour encadrer et entraîner dans les activités du cyclisme tous terrains. La formation est aménagée pour s'adresser aux diplômés de la montagne, ce qui peut leur permettre d'avoir une activité complémentaire hors saison hivernale. Elle s'adresse également aux titulaires du BP Jeps VTT qui veulent poursuivre le cursus. La formation d'un an en alternance comprend 280 h en centre et 250 h en entreprise.



# Ski de fond, une première aux Rousses

**Du 14 au 16 janvier, le stade nordique des Tuffes accueille la coupe du monde. L'un des derniers grands rendez-vous du calendrier avant les Jeux olympiques.**

Photo Laurent Cheviet

**C**réé en 2016 par 13 ski clubs du département, Jura Ski Events a déjà fait la preuve de son utilité à 3 reprises, organisant les événements internationaux tels que la coupe du monde de ski

dame, l'IBU junior cup et, l'an dernier, les Jeux olympiques de la jeunesse pour la partie française de cette manifestation transfrontalière. Un an après, l'association présidée par le double médaillé olympique Sylvain Guillaume est de nouveau sur le pont pour la coupe du monde de ski de fond. Elle s'appuie sur l'expertise du centre national de ski nordique et 300 bénévoles qui ont désormais l'habitude des événements de cette ampleur.

Du 14 au 16 janvier, le stade des Tuffes accueille les meilleurs athlètes de la discipline. C'est la première fois que la station des Rousses est inscrite au calendrier international de fond. Et il s'agit d'une étape plus étendue que d'habitude avec 3 jours de courses : sprint (1,3 km) le 14 janvier, 15 km

hommes et 10 km femmes en skate le 15, 15 km poursuite homme et 10 km poursuite femme en classique. Parmi les participants, dans une équipe de France à forte teneur savoyarde, on retrouvera peut-être le natif de Saint-Claude Valentin Chauvin. Autre élément d'importance, il s'agit de l'avant-dernière étape du circuit FIS. A moins d'un mois des Jeux olympiques de Pékin,

les courses seront l'occasion de jauger l'état de force et de forme d'athlètes pour qui ce sera donc l'une des ultimes occasions de s'affronter et d'être en mode compétition.

Tarifs : 12 euros la journée, 20 euros les 2 jours, 28 euros les 3 jours.  
Gratuit - de 10 ans.

[worldcupstationdesrousses.fr](http://worldcupstationdesrousses.fr)



## Le stade des Tuffes, un site optimisé

Entre Prémanon et Les Rousses, le stade nordique des Tuffes est le complément extérieur idéal du centre national de ski nordique. Prêt à accueillir la coupe du monde de ski de fond le mois prochain, doté d'un tremplin de 90 mètres, d'un pas de tir de 30 cibles électroniques et d'une piste de 4 km il est fonctionnel pour les 4 disciplines du nordique. Il en a fait la preuve, il y a 2 ans, en accueillant les épreuves de biathlon, saut à skis et combiné nordique des Jeux olympiques de la jeunesse de Lausanne (pour la première fois, des Jeux étaient binationaux). Comme pour le centre de Prémanon, propriétaire du stade, les responsables ont développé des techniques permettant d'optimiser l'utilisation du site : le snowfarming (récolte de neige dans la forêt) qui permet de s'entraîner le plus tôt et le plus tard possible, la plastification du tremplin pour l'été, une piste de fond praticable l'été en ski-roule. A l'occasion des JO de la jeunesse, le tremplin et le pas de tir biathlon ont été modernisés. Pour la coupe du monde de ski de fond, des extensions dont une nouvelle pente à plus de 20 % sont mises en place. Evoluant de manière pragmatique, le stade est mis à profit par les athlètes des équipes de France, espoirs comme élites mais aussi les élèves des sections sportives du lycée Victor Bérard, à Morez.



# Gâtez un proche avec le Plan Epargne Enfant

**Vous êtes parent, grand-parent, tonton ou tata, et vous souhaitez gâter un enfant de votre famille, le contrat d'assurance-vie « Plan Epargne Enfant » Banque Populaire est le contrat qu'il vous faut !**

## Le saviez-vous ?

1800 € : le coût moyen du permis de conduire  
7120 € : le coût moyen des études supérieures par an et par enfant  
15000 € : la dépense moyenne pour l'achat d'un véhicule d'occasion

Pour préparer l'avenir de vos proches, il est nécessaire d'anticiper les dépenses futures, pour ce faire un contrat d'Assurance-vie comme le Plan Epargne Enfant coche toutes les cases !

## Pourquoi souscrire un contrat d'assurance-vie ?

L'assurance-vie qui présente de multiples intérêts :

- La constitution à votre rythme, d'un capital répondant à vos projets,
- La fiscalité spécifique de l'assurance-vie en cas de rachat<sup>(1)</sup> ou de décès,
- La disponibilité du capital à tout moment<sup>(2)</sup>,
- La possibilité d'investir dans des supports ISR, donnant du sens à votre épargne.

## Des fonds ISR, c'est quoi ?

L'assurance-vie, vous permet d'investir sur différents types de supports financiers dont certains en unités de compte<sup>(4)</sup> avec une sélection labellisée Investissement Socialement Responsable (ISR).

Ainsi, vous participez à l'économie responsable, à la construction d'un monde plus écologique, plus solidaire et plus équitable pour les générations futures.

*Investir sur des supports financiers en unités de compte\* comporte un risque de perte en capital, parlez-en avec votre conseiller.*

## Le Plan Épargne Enfant, une spécificité Banque Populaire :

Ce contrat d'assurance est destiné aux parents, grands-parents, oncle et tante souhaitant constituer une épargne pour un proche.

À l'adhésion du contrat => Choisissez l'âge auquel l'enfant percevra le capital constitué, entre ses 16 et 25 ans.

Tout au long de la vie du contrat => Effectuez des versements quand vous le souhaitez :

- ponctuels, à partir de 50 €,
- ou programmés, à partir de 20 €/mois.

Vous gardez la main sur votre contrat, vous pouvez à tout moment modifier ou arrêter vos versements. De plus, vous bénéficiez de la fiscalité spécifique de l'assurance-vie en cas de rachat ou de décès<sup>(2)</sup>. Sans compter que votre capital est disponible à tout moment grâce aux avances<sup>(3)</sup> et aux rachats<sup>(4)</sup>.

La fin du contrat => Le capital perçu par l'enfant lors de l'atteinte de l'âge limite pourra être versé en une seule fois ou sous forme de rente<sup>(1)</sup>.

Une garantie prévoyance incluse : Si vous veniez à disparaître avant l'âge de 65 ans à la suite d'un accident, l'assureur pourrait prendre en charge les versements jusqu'au terme du Plan Épargne Enfant, conformément au plan de versements programmés en vigueur au moment du décès.

Cette garantie<sup>(1)</sup> est incluse sans frais supplémentaires dans votre contrat et assure ainsi au bénéficiaire du contrat le versement du capital initialement souhaité par le souscripteur du PEE.

Le Plan Epargne Enfant de la Banque Populaire est donc le contrat à même de préparer l'avenir de vos proches. Un dernier chiffre : 12000 €, c'est le capital que vous aurez constitué dans 20 ans en ouvrant un PEE à la naissance de l'enfant avec un versement programmé de 50€/mois.

Vous l'aurez compris, avec un faible effort d'épargne, vous pouvez constituer une épargne conséquente, alors contactez vite l'agence Banque Populaire la plus proche !



Photo Markus Spiske

\*La valeur de ces derniers est exposée à des fluctuations, à la hausse ou à la baisse, dont l'amplitude peut varier en fonction de la nature de l'unité de compte et en fonction de l'évolution des marchés financiers. L'assureur ne s'engage que sur le nombre et non sur la valeur de ces unités de compte, le risque de fluctuation et de pertes financières est intégralement supporté par l'adhérent.

<sup>(1)</sup> Selon les conditions, limites et exclusions des engagements contractuels en vigueur.

<sup>(2)</sup> Sous réserve de l'accord du bénéficiaire acceptant, ou du créancier garanti le cas échéant, son accord est obligatoire.

<sup>(3)</sup> Les avances sont possibles selon les conditions fixées dans le Règlement Général des Avances en vigueur au moment de la demande d'avance.

<sup>(4)</sup> La valeur des supports financiers en unités de compte peut varier à la hausse

comme à la baisse en fonction des évolutions des marchés financiers. Le risque de perte financière est supporté par l'adhérent seul.

<sup>(5)</sup> Selon conditions et limites des dispositions fiscales en vigueur.

Plan Épargne Enfant est un contrat multisupport libellé en euros et en unités de compte, assuré par BPCE Vie.

Entreprise régie par le code des assurances.

BPCE - Société Anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 180 478 270 €. Siège social : 50, avenue Pierre-Mendès-France - 75201 Paris Cedex 13 RCS Paris n° 493 455 042 - BPCE, intermédiaire en assurance inscrit à l'ORIAS sous le n° 08 045 100 (www.oriass.fr) Distribué par Banque Populaire Bourgogne Franche-Comté, intermédiaire en assurance inscrit à l'Orias sous le n° 07 023 116.

# Visual Break : vidéastes autodidactes et passionnés



Depuis 2011 à Besançon, Visual Break est une agence spécialisée dans la réalisation de projets audiovisuels. Léa Diho et Lucas Totems, nous parlent, avec passion, de leur profession.

Photo Yves Petit

## MÉTIER

Léa : On travaille tous les deux, si on a besoin de plus de cadres, ou de sound designers par exemple, on va chercher ailleurs. On part du contact client, on va faire la prestation, si besoin le montage et la post production, la gestion administrative et la communication pour montrer notre travail.

Lucas : On fait de l'accompagnement auprès des jeunes. On explique le métier de la vidéo et les métiers du cinéma, on les aide à réaliser une vidéo avec l'idée qu'ils soient acteurs du projet. J'interviens au lycée Pasteur dans la section cinéma audiovisuel, sur des ateliers à thème : la prise de son, le cadrage, la lumière, l'accompagnement sur le tournage et le montage.

## PARCOURS

Lucas : J'ai toujours aimé le cinéma, les films. J'ai rencontré un copain qui avait un CAP photographie. De fil en aiguille, on a créé l'association Visual Break en novembre 2011. Léa s'est greffée il y a 5 ans. On a appris sur le terrain, on était autodidacte. On a suivi des formations sur le cadrage et le montage. Aujourd'hui c'est encore plus simple d'apprendre la vidéo car il y a des

tutoriels et des livres bien réalisés et faciles d'accès. J'ai fait des études de commerce, ça m'a appris la gestion client. J'ai fait beaucoup d'associatif, ce qui m'a permis de créer un réseau bénéfique. Léa a fait une licence arts du spectacle et a des bases dans l'administration. Elle travaillait à La Rodia et avait un état d'esprit d'ouverture aussi.

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

C'est un métier passion, ce n'est pas redondant, chaque projet est différent. Tu peux rencontrer quelqu'un qui monte un festival et puis après travailler avec la Région, la Mission locale, tu navigues. Mais tu travailles souvent quand les gens s'amuse. C'est un métier très chronophage, ça prend du temps d'apprentissage et de réalisation.

## ANECDOTES

Léa : Les festivals, accéder au backstage, ce n'est pas donné à tout le monde et ce sont des moments intenses.

Lucas : J'ai eu l'occasion de voyager grâce à mon travail, en Amérique du Nord, en réalisant un documentaire sur les pas de l'aboli-

tion de l'esclavage. J'ai suivi une course solidaire au Népal. Je suis allé en Russie, pour un documentaire sur des jeunes talents de Franche-Comté.

## PROJETS

On est en train de mettre en place le streaming multi-caméras avec une régie, ça peut être de la retransmission sur écran ou sur les réseaux sociaux. On est aussi en train de développer une borne photo autonome sur les événements pour créer des photos ou des vidéos.

## CONSEILS

Ne pas compter ses heures, être volontaire, curieux. Ne pas hésiter à demander des conseils à des professionnels car ce sont souvent des gens passionnés qui sont dans la transmission. Faire des essais avec ses potes, sa famille. Montrer ce que l'on fait, ne pas avoir peur de se planter, regarder des films, analyser.

Les suivre :  
[visual-break.com](http://visual-break.com)  
[instagram.com/visualbreak](https://www.instagram.com/visualbreak)  
[facebook.com/myvisualbreak](https://www.facebook.com/myvisualbreak)

# Célestin, musicien : « j'adore ce mode de vie »



Comment vivre de sa passion quand on est artiste aujourd'hui ? Éléments de réponse avec Célestin, alias Sébastien Rambaud. Le Mâconnais d'origine, prépare son second album. « La musique est venue d'abord comme un métier puis comme une passion ».

Photo Simon Lambert

**T**antôt batteur performeur, dans le duo Fills Monkey, tantôt auteur compositeur interprète sous le nom de Célestin, il troque un instant les baguettes pour les mots. Sans langue de bois. Avec humour et dérision. Célestin, c'est un premier EP de 5 titres *Le Monde est sourd*, suivi d'un

premier album *Poussière de luxe* et d'un second à paraître au printemps, dont quelques singles déjà en écoute « *Que votre année soit bonne* » et « *Hommage au clitoris* ». Le mois dernier, il était en résidence à la Cave à musique. L'occasion de parler d'un métier pas facile d'accès mais qui fait rêver beaucoup de jeunes.

## PARCOURS

Mes premiers accords de guitare étaient vers 14-15 ans, pour essayer de reproduire les musiques que j'écoutais et séduire les filles que je trouvais jolies, sans grand succès (rires). J'ai arrêté l'école assez jeune sans trouver ma place dans le système scolaire. J'ai travaillé la batterie entre 17 et 20 ans pour gagner ma vie. Je suis rentré dans JMPZ (électro rock métal), groupe mâconnais qui tournait beaucoup. En 2006 et en parallèle j'ai monté Fills Monkey. Vers 2010 j'ai intégré une école de jazz CMDL à Paris et en même temps avec Yann Coste, mon collègue des Fills on a tenté notre chance à Paris. On a rencontré notre premier producteur Claude François Junior, on a commencé à faire des salles à Paris et en Province. Des salles de plus en plus grandes, de gros festivals comme « *Juste pour rire* » au Québec, « *Marrakech du rire du rire* » au Maroc, « *Paléo festival* » en Suisse et des télévisions comme « *Le plus grand cabaret* », « *Quotidien* », des premières parties de Patrick Bruel, Christophe Maé, qui nous permettaient de montrer ce que l'on faisait au grand public. J'ai toujours réussi à en vivre, mais par contre j'ai toujours travaillé d'arrache-pied. J'ai adoré et j'adore ce mode de vie : être sur scène, partir en tournée, rencontrer des gens et partager des liens.

## DE CLUNY À PARIS

C'est un peu un cliché, mais je n'ai pas l'impression que l'on n'aurait pas pu réussir en restant en province. J'étais basé à Mâcon pendant mes dix premières années professionnelles et ça se passait très bien, on tournait dans toute la France et on s'exportait dans d'autres pays. Paris, est un accélérateur.

## DE PARIS À CLUNY

J'étais à la Cave à musique, le 20 novembre. Une date très importante pour moi car je suis mâconnais. La Cave à musique m'a accompagné depuis le tout début et les portes sont restées ouvertes. C'était une soirée carte blanche à Célestin, en association avec Radio Aléo qui fête ses 25 ans, pour inviter amis, musiciens et famille. Il y a d'autres dates comme le théâtre de Cluny le 29 janvier dont je suis fier car j'y ai passé toute mon adolescence.

## AUTOPRODUCTION

On est dans une époque qui n'est pas facile pour les musiciens, la crise la rend encore plus difficile mais on a à disposition un tas de cartes que l'on n'avait pas avant. En tant qu'artiste autoproduit et « auto-tout » je pense que l'on peut aujourd'hui écrire, composer, filmer, monter et promouvoir sa musique, c'est accessible.

## CONSEILS

Fonce, crois en toi et en la vie mais fais aussi des sacrifices. Je crois en la vertu du travail de la répétition, de l'échec pour se relever et être plus fort. Je fais des ateliers ou des masterclasses et mon discours est d'encourager les gens.

Mona Bouneb

Le suivre :

[facebook.com/CelestinOfficiel](https://facebook.com/CelestinOfficiel)

[instagram.com/celestin.officiel](https://instagram.com/celestin.officiel)





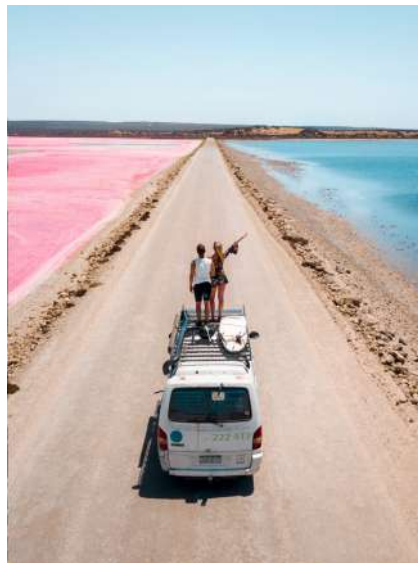
# Héléna voyageuse entrepreneuse

**A 25 ans, cette Auxerroise a beaucoup voyagé avant de créer une entreprise à Londres avec son compagnon. Leur rêve : l'Australie.**

# H

BLC marketing est une agence de création de contenus et de stratégie numérique au service de la notoriété en ligne des marques et entreprises, particulièrement dans les domaines du voyage, du tourisme, de l'hôtellerie-restauration. Une agence basée à Londres, derrière laquelle on trouve deux jeunes, Christian, Vénézuélien, et Héléna, Française originaire d'Auxerre. Une agence forgée par les voyages et les circonstances. Les deux fondateurs se sont rencontrés en Asie du sud-est. « Je voyageais avec une amie en Malaisie, en Thaïlande, au Laos, au Viêt-Nam. Quand elle est rentrée, j'ai poursuivi au Cambodge où j'ai rencontré Christian qui faisait de la photo et de la vidéo. On a

décidé de poursuivre le périple ensemble et on a commencé à créer du contenu en ligne alors qu'on était aux Philippines, en Indonésie, au Sri Lanka puis en Australie ». Sur Instagram, Héléna est the freedom traveler. Une voyageuse qui a eu un vrai coup de cœur pour le pays des kangourous. « Pour se rendre en Australie, un PVT s'obtient assez facilement et c'est une des plus belles expériences qu'on peut faire quand on est jeune. Là-bas, j'ai trouvé du travail comme serveuse en un jour avec l'appli Gumtree. Je voulais quelque chose de simple pour me concentrer sur la langue et progresser en anglais. Ensuite, j'ai fait d'autres petits boulots, du cat-sitting, du baby-sitting, de l'événementiel dans un pub pour lequel j'ai également créé le site... J'étais dans mon élément, avec des salaires bien plus avantageux qu'en France. Après 8 mois à travailler, on avait suffisamment d'autonomie financière pour passer 4 mois à visiter. Mais un PVT ne dure qu'un an et il a fallu rentrer. Christian et moi, on n'a qu'une envie, y retourner dès qu'on peut ». En voyage, elle recommande également les groupes Facebook. « J'en ai utilisé à Melbourne, je suis abonnée à



celle des Français de Londres. Il y a beaucoup d'entraide, de bons plans, parfois des offres d'emploi, de logement ».

De retour en Europe, ils ont choisi Londres parce que Christian ne parle pas français et parce que « c'est plus facile d'y monter une entreprise du point de vue administratif. Tout peut se faire en ligne, en quelques clics ». Avec la création d'HBLC, Héléna a repris l'orientation marketing de ses études et ses débuts professionnels. « J'ai fait l'IUT de Besançon en info com option pub marketing puis une licence pro management de projet événementiel à Lille. J'étais en alternance à Amazon en tant que « responsable du bonheur », ce qui consistait à organiser des événements pour les employés. Cela pouvait être des sorties, des apéros, des repas, des escape games... J'y suis restée quelques mois après mon diplôme, je m'y suis plu. Amazon est critiqué, mais je ne vois pas une grande différence avec les autres entreprises de la grande distribution. Si je compare, sur certains points, c'est même plus « social » que d'autres ».

Au lancement d'HBLC en 2019,

Héléna n'avait que 23 ans mais déjà l'envie de se lancer. « Chercher du travail comme salariée, c'était un plan B. Avec Christian, on avait envie d'essayer de créer notre truc. Et je ne regrette pas. En 2 ans, on a réussi à s'installer, on est 5 dans l'entreprise. J'ai plus de satisfaction que lorsque j'ai un patron. Quand on signe des clients, il y a de l'adrénaline. Mais il faut être rigoureux, ne pas compter ses heures et pouvoir changer de casquette pour passer de la comptabilité au marketing puis au rôle de cheffe d'entreprise ». Seul bémol, les loyers londoniens très chers, même s'ils ont un peu baissé avec la pandémie et le Brexit. « On travaille chez nous et dans un espace de coworking, ce qui évite d'avoir à trouver un local pour l'entreprise. Mais de toute façon, on a toujours l'Australie à l'esprit. En Europe, on vit pour travailler, alors que là-bas, on travaille pour vivre ».

S.P.

[hbclmarketing.com](http://hbclmarketing.com)

(1) Programme vacances travail, qui permet aux jeunes de séjourner et travailler dans un certain nombre de pays (18 actuellement) [pvtistes.net](http://pvtistes.net)

# Chroniques béninoises : premier jour à l'école des sourds de Louho

**Loïck Guttierrez est au Bénin depuis le mois de novembre, avec le dispositif Stages Monde. Il nous raconte son arrivée.**

Photo Yves Petit



**E**n route pour Porto-Novo après une courte nuit passée à Cotonou. Le chauffeur de l'école lance son bolide à toute vitesse sur le bitume poussiéreux, doublant voitures et motos, tantôt par la droite, tantôt par la gauche, sans se soucier des marquages au sol ou des camions qui foncent droit sur nous. Les prières débitées à longueur de journée par les prêtres évangélistes à la radio nous protègent sans doute de finir en compression César. A travers la fenêtre, je découvre une réalité qui m'était jusqu'alors totalement inconnue et qui m'émerveille en même temps qu'elle me trouble. Je n'avais jamais ressenti un tel dépaysement et pourtant, tout me semble étrangement familier : les vendeurs au bord de la route qui proposent de l'igname, du poisson, des casques de moto, des fruits ou encore du carburant en bouteille, les femmes qui transportent de lourds paquets en équilibre sur leur tête, leur bébé calé dans le dos, les motos sur lesquelles s'entassent trois ou quatre personnes, l'odeur d'essence mal brûlée qui vous prend à la gorge tout au long du trajet...

Après environ une heure, nous nous engageons sur une piste défoncée par les intempéries. Il est 12h30, les écoliers en uniforme, parfois très jeunes, rentrent chez eux en traînant leurs sandales en plastique fluo dans la latérite. En me voyant, certains m'interpellent : yovo ! yovo ! (c'est ainsi que les blancs sont désignés au Bénin).

Bientôt, on arrive devant l'école. Des bâches sur lesquelles sont imprimées les photos des derniers diplômés de l'établissement sont déployées le long des murs. Plusieurs boutiques appartenant à l'école donnent sur la rue (un salon de coiffure, un atelier de tailleur, une buvette, et bientôt, je l'espère, le studio photo dont je m'occuperai). Elles permettent de former certains élèves et d'assurer une source de revenus au centre. La maison de Raymond, le fondateur et directeur de l'école chez qui je vais habiter

durant les cinq prochains mois, se trouve juste en face du centre. Pour des raisons économiques, les murs de la maison n'ont pas été peints. Sur la terrasse de la maison, des tiges en métal dépassent des pylônes en béton armé. C'est la même chose à l'école. Les bâtiments ont souvent l'air inachevés, voire abandonnés, ils sont en réalité en perpétuelle évolution. Raymond, qui a des idées plein la tête et voit toujours les choses en grand, espère bien pouvoir rajouter un étage dès qu'il en aura les moyens. Il y a près de vingt ans, il a commencé dans le salon de sa maison avec son fils Gift et quelques autres sourds du quartier ; le centre accueille et forme désormais près de 600 élèves, de la maternelle à la terminale. A voir tout le chemin qu'il a déjà parcouru, on se dit qu'il n'est pas près de s'arrêter.



**agitateurs  
de mobilité.fr**

En début d'après-midi, ou plutôt en début de soirée, puisqu'ici on dit « bonsoir » à partir de midi, Théophile, un des responsables de l'internat, me fait visiter l'école. Je prends alors véritablement conscience de l'ampleur de la tâche accomplie par Raymond et son équipe ces dernières années. J'arrive d'abord dans la grande cour, recouverte de terre battue, au milieu de laquelle trône un buste doré de l'abbé de L'Épée, inventeur de la

langue des signes. A quelques pas, un poteau sur lequel, tous les lundis matin, un élève hisse solennellement le drapeau béninois, tandis que les autres, en rang et par classes, entonnent l'hymne, en français et en langue des signes (à l'école, tout se fait toujours dans les deux langues). Des enfants munis de leur gamelle font la queue devant de grandes bassines dans lesquelles les cuisinières ont préparé le repas : la pâte, composée de farine de maïs, l'igname pilé, le riz ou le manioc sont accompagnés des fruits et des légumes produits dans le potager de l'école.

Les classes sont disposées tout autour de la cour. A chaque fois que nous entrons dans l'une d'entre elles, les élèves interrompent le cours, se lèvent, et commencent le rituel :

- Solidarité, Discipline, Traaaa-vail ! Bonjour Mon-sieur ! Comment ça va ?
- Ça va bien, et chez vous ?
- Ça va bien, meeer-ci !
- Asseyez-vous !

Après avoir fait le tour de l'école, après avoir vu le potager, le poulailler et le clapier, après avoir vu les différents locaux administratifs et le grand terrain de sport sur lequel les internes étalent leur lessive le week-end, nous arrivons finalement à la salle informatique où je passerai la majorité de mon temps au cours des prochaines semaines. Je rencontre aussi Didier, le responsable de la salle informatique, avec qui je vais principalement travailler. Je fais aussi la connaissance de Paul, ancien journaliste, directeur adjoint de l'école et professeur d'espagnol, à qui je donnerai un coup de main pour les cours du soir dispensés aux internes. Je dois encore attendre quelques jours avant de rencontrer Raymond. Je sens que ce sera un véritable plaisir de travailler en leur compagnie et j'ai hâte que les choses commencent sérieusement !

Stages Monde est un dispositif piloté et financé par la Région Bourgogne-Franche-Comté. Il permet aux jeunes diplômés et jeunes demandeurs d'emploi de 18 à 30 ans de réaliser un stage professionnel rémunéré, de 3 à 5 mois, dans le monde entier. Il prévoit notamment une convention de stage, une aide financière, des assurances rapatriement et responsabilité civile, un accompagnement et un suivi. Infos et candidatures : [bourgognefranchecomte.fr](http://bourgognefranchecomte.fr), 0381616285 ou [agitateursdemobilite.fr](http://agitateursdemobilite.fr), 0381211606.

# Sapés comme jamais grâce à une boutique d'échange de vêtements



**Jeune entrepreneuse, Lisa Veyssiere participe au projet régional « Déchets : action ou vérité ». Attachée à une mode responsable éthique et minimaliste, la Pontissalienne a lancé en 2020, Swap'sap, une boutique d'échanges de vêtements sur abonnement.**

Photo Ascomade

**D**

ans la rue Vannolles, au centre de Pontarlier, la vitrine est alléchante. Jupes, robes, pulls, chaussures et accessoires féminins... Swap'sap, boutique d'échanges sur abonnement, fait le bonheur des accros aux belles fringues tout en offrant une mode éthique. Et accessible.

« Tout est entre 5 et 20 euros », précise Lisa Veyssiere, gérante de la boutique.

Contrairement aux friperies, Swap'sap incite à trier son dressing et à apporter en boutique les pièces que l'on ne porte plus. Deux conditions : les vêtements doivent être en parfait état et répondre à la tendance actuelle. « Je les examine puis j'attribue un nombre de points selon le type de vêtement », explique Lisa. Avec ses points, la cliente choisit un pass. Le pass journalier permet de racheter jusqu'à huit vêtements, le pass mensuel jusqu'à 12 vêtements sur le mois. Le pass trimestriel offre la possibilité d'acheter 15 habits par mois et de cumuler les points. Enfin, le un contre un équivaut à un vêtement repris pour un rapporté.

## Une éthique minimaliste

Ce système de pass souscrit non seulement à une consommation plus écologique et financièrement plus accessible, mais correspond aussi à une éthique minimaliste. On ne revend pas des habits d'occasion pour s'en racheter des neufs.

Car si la revente et l'achat de vêtements d'occasion sont depuis plusieurs années implantés dans les esprits, notamment via des plateformes sur Internet (Vinted et le Bon coin en premier lieu), avoir une boutique d'échanges avec pignon sur rue est plus rare. « Le concept séduit, une fois qu'il est compris, remarque Lisa. Les gens reviennent. Il faut connaître et oser »

Sensibilisée au minimalisme et au zéro déchet, la jeune femme n'a pas hésité à participer au projet « Déchets : action ou vérité ». « Il faut mettre en avant des façons de consommer autrement et localement, montrer comment faire. Si tout le monde fait comme moi, il y aura forcément un impact. »

L'industrie de la mode représente 2 % des émissions de gaz à effet de serre et 20 % de la pollution des eaux mondiales. La bonne nouvelle ? Grâce à un dressing plus éthique, il est possible d'agir. C'est ce qu'on appelle un effet papillon classe et tendance.

Laurine Personeni

Swap'sap, 8 rue Vannolles.  
[facebook.com/Swapsap](https://www.facebook.com/Swapsap)  
[instagram.com/swap\\_sap](https://www.instagram.com/swap_sap)

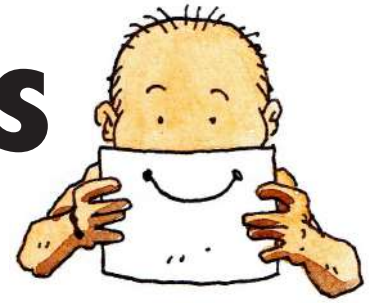
## La vérité sur les déchets, les actions pour les réduire

Porté par cinq collectivités de Bourgogne-Franche-Comté, le projet « Déchets : action ou vérité » veut sensibiliser le public à la réduction de déchets de manière ludique et pédagogique. Neuf personnalités régionales se sont prêtées au jeu par le biais de vidéos diffusées depuis le mois de septembre sur sept thématiques : mode et textile, jardin et cuisine, couches lavables, gaspillage alimentaire, appareils électroniques et réparation, bien-être et hygiène et réemploi et consommation. Dans ces séquences de quelques minutes, des acteurs de la transition écologique, comme Lisa Veyssiere, témoignent de leurs actions concrètes, mises en place quotidiennement. C'est bien là l'objectif de cette campagne de communication régionale : proposer des solutions simples et accessibles afin d'inciter les habitants à passer à l'action.

[actionouverite-bfc.fr](http://actionouverite-bfc.fr)



# Marylou, coach sportive des enfants malades



**Basket, badminton, foot... Dans les chambres ou les couloirs de l'hôpital de Besançon, Marylou Courville, 26 ans, redonne le sourire aux jeunes patients avec ses séances d'activité physique adaptée.**

Photo Yves Petit

**C**haque jeudi, Enzo a hâte de retrouver Marylou. Pourtant, c'est à l'hôpital de Besançon qu'elle le rejoint. Il vient ici pour recevoir son traitement contre une tumeur du tronc cérébral. Mais

avant, après, ou même parfois pendant sa chimiothérapie, il fait du sport avec Marylou. L'enseignante en activités physiques adaptées et santé (Apas), salariée de l'association Sourire à la vie, intervient à l'hôpital de Besançon depuis janvier dernier auprès des enfants du service d'oncologie pédiatrique. Elle se rend également un jour par semaine au CHU de Dijon. Depuis son arrivée, elle a animé plus de 700 séances, à destination d'une soixantaine de jeunes patients.

Diplômée, à Besançon, d'un master en Staps et du diplôme universitaire APANC (Apa, nutrition et cancer), Marylou a complété sa formation avec l'association marseillaise Sourire à la vie, pour devenir « experte » en cancérologie pédiatrique. Les séances qu'elle délivre à Enzo et aux autres enfants ne sont pas choisies au hasard : « Je les adapte

en fonction de leurs capacités et de leurs besoins », décrit la jeune femme. Avec Enzo, elle travaille notamment sa coordination et ses réflexes : « Même s'il a l'impression de faire du foot ou du basket, il suit un parcours moteur spécifique », poursuit Marylou. Son objectif : limiter les effets de la maladie, des traitements et des hospitalisations, qui affaiblissent les capacités physiques de ses patients.

## Des bienfaits également psychiques

« En leur proposant une activité en dehors des soins, je rythme aussi leur journée », constate Marylou. Bien qu'intégrée pleinement à l'équipe de soignants, la jeune femme débarque sans blouse blanche, avec des ballons ou des raquettes. « Ça change leur perception du traitement », affirme le docteur Véronique Laithier, spécialiste en hémato-oncologie pédiatrique. Enzo confirme : depuis que Marylou intervient, il rechigne moins à venir à l'hôpital. Une fois qu'il commence à jouer, il « oublie l'aiguille » qui lui injecte la chimio dans le sang. « Grâce au sport, ils se rendent compte qu'ils sont capables de faire des gestes qu'ils ne pensaient pas pouvoir faire à cause de leur traitement », observe Marylou. Selon l'état de fatigue ou émotionnel de ses jeunes patients, elle choisit une activité ou une autre : « L'autre

jour, un ado avait besoin d'évacuer : on a fait de la boxe », raconte-t-elle. Pour elle, voir ces enfants « tenir et survivre malgré ce qu'ils traversent est vraiment très gratifiant ».

« Marylou a un excellent relationnel avec les enfants, souligne le docteur Laithier, et elle les rend acteurs de leur prise en charge. » Convaincue des bienfaits de l'Apa comme soin de support, l'oncologue remarque aussi à quel point l'action de Sourire à la vie aide les parents de ces jeunes malades : « De voir son gamin éclater de rire alors qu'il vient pour un traitement, ça éloigne la maladie ».

Camille Jourdan



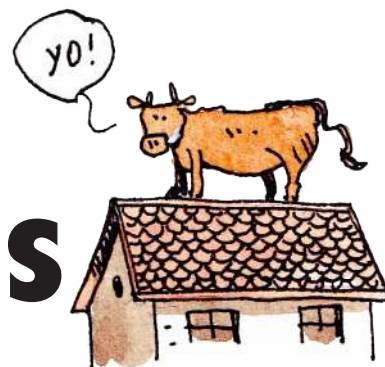
Photo C3

## Sourire à la vie, c'est quoi ?

Sourire à la vie est une association créée en 2006 par Frédéric Sotteau. Ses membres interviennent auprès d'enfants malades dans les hôpitaux de Marseille, Nice, Besançon et Dijon. Au programme : jeux sportifs, éducatifs, créatifs, à l'hôpital mais

aussi en dehors, et séjours de répit pour les parents. L'intervention de Marylou Courville à Besançon est née d'une collaboration entre cette association, le CHU de Besançon et l'Institut régional fédératif du cancer de Franche-Comté (IRFC). [sourirealavie.fr](http://sourirealavie.fr)

# Prod'Ij dynamise l'offre culturelle à Lons



**Cette association est chargée de la programmation du Bœuf sur le toit et du Darius club, entre autres. Elle favorise la pluralité d'expressions et les projets collaboratifs avec les acteurs culturels locaux.**

Photos Yves Petit



Chloë et Vincent, deux des permanents de Prod'Ij.

**C**'était le 4 novembre dernier, au moment du lancement du festival de création artistique Viens voir. Un nouvel événement à Lons, coorganisé par les associations Ô des Mots et Prod'Ij (pour Prod in Jura). Une satisfaction pour Vincent Landard, le directeur de cette dernière, qui s'est tout de suite montré enthousiaste à cette idée d'un festival certes pointu mais original et se voulant ouvert au grand public. « On a dit Ok à cette proposition car on voyait tout de suite où le Ô des Mots voulait aller, même s'il s'agissait de mettre en avant des pratiques confidentielles. Mais il faut être audacieux. Avec le festival Couleurs jazz en juin, cela nous donne deux événements marquants.

Née en 2015 avec le but de promouvoir la création artistique à Lons, Prod'Ij a été rapidement reconnue par la Ville qui lui a confié en 2018 la gestion et l'animation du Bœuf sur le toit et du Darius club, de la Maison des artistes pour les résidences, de 5 studios de répétition et une salle polyvalente. Le projet

est résumé en quelques mots : accueillir, produire, coréaliser, accompagner, travailler avec les acteurs culturels locaux. C'est ainsi que Prod'Ij mène des actions avec l'Amuserie et le Théâtre Group, l'Atelier de l'exil, l'école de musique Emma ou les foyers ruraux.

Les deux festivals montrent que Prod'Ij ne se limite pas en termes de disciplines et de pratiques culturelles. « En année normale, entre la grande salle de 900 places et le Darius club (jauge de 200), on est à 80 dates, avec des spectacles dans tous les domaines. » Il est certain que la période n'est pas propice mais l'association veut maintenir le cap et Vincent Landard veut rester optimiste, même si, comme beaucoup, il constate qu'environ « 30 % du public ne revient pas. Les gens ont pris l'habitude de rester chez eux ». Avant la 5<sup>e</sup> vague de Covid, l'association avait repris un rythme régulier avec, en décembre, un spectacle d'humour, un concert de chorales, une résidence d'artiste, du théâtre d'impro et la venue attendue de l'audacieuse compagnie de cirque Back Pocket. Mais les musiques actuelles demeurent au cœur du projet avec Ultra Light Blazer, Bigger, Grand Singe avant les Infidèles en janvier. Vincent Landard insiste sur le Darius club et sa scène plutôt dédiée aux artistes émergents. « Le nom vient de Darius Milhaud, dont l'œuvre se caractérise

par la pluralité d'expressions et d'influences. On est ouvert à toutes esthétiques musicales avec une triple programmation qu'on a appelée mercredis gratuits, dimanches jazz, vendredis paroles ». Des tarifs modiques, la chance donnée à des artistes nouveaux, une programmation qui invite à la curiosité à l'image des vendredis paroles qui peuvent inclure du hip-hop, du slam mais aussi des lectures poétiques mises en musique : la petite salle du Darius symbolise le projet dynamique insufflé par Prod'Ij.

Le soutien des différentes collectivités à ce projet est une belle marque de confiance, mais c'est surtout son expression qui motive la gouvernance et les 5 permanents de l'association. « On vit une période difficile et il n'y a rien de tel que de pouvoir retrouver le public. C'est ce qui nous donne envie de faire une super saison, si les conditions sanitaires le permettent. Pour ma part, ce métier est le mien depuis 2008 et proposer des spectacles au public me plaît toujours autant. Je suis Picard, j'ai vécu à Paris, je suis venu ici il y a 4 ans et c'est aussi bien. Même dans les petites villes, il y a un public pour le jazz ».

S.P.

leboeufsurletoit.fr



Premier festival Viens voir, en novembre 2021.



**Vous souhaitez faire paraître gratuitement une annonce de job, d'emploi, de stage dans cette page ?**  
 Contactez le journal au 03 81 21 16 08 ou [topobfc@jeunes-bfc.fr](mailto:topobfc@jeunes-bfc.fr)

## MOBILITÉ INTERNATIONALE

Offres de stages à l'étranger hors-études pour jeunes diplômés, demandeurs d'emploi, programme Stages Monde

Extrait d'offres de stage :

- Gouvernant. **A Malte.**
- Entraîneur de Soccer. **Au Québec**
- Graphiste. **En Angleterre**
- Professeur de FLE. **En Allemagne**
- Assitant marketing et commercial. **En Tunisie**

Le programme Stages Monde est piloté et financé par la Région Bourgogne-Franche-Comté.

Toutes les infos sur le programme sur [www.agitateursdemobilite.fr](http://www.agitateursdemobilite.fr).

Plus d'offres de stage : suivez les pages Facebook et Instagram [agitateursdemobilite](https://www.instagram.com/agitateursdemobilite)

Nous contacter : Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté au 03 81 21 16 06. [mobiliteinternationale@jeunes-bfc.fr](mailto:mobiliteinternationale@jeunes-bfc.fr)

## ANIMATION

Formation bafa des foyers ruraux de Franche-Comté - année 2022

Avec le bafa, découvrez l'univers de l'animation, la gestion de groupes, le travail en équipe, la réflexion éducative et la mise en œuvre de projets pédagogiques, le partage de valeurs humaines, le sens des responsabilités, la réflexion écologique, le plaisir de travailler et de communiquer en s'amusant avec les loisirs éducatifs. Une formation dans une structure d'animation adaptée, elle-même dans un petit village à la campagne avec de petits effectifs (8 à 14).

**Formations générales** (1<sup>re</sup> partie du bafa)

Du 19 au 26 février 2022. Thème : les accueils collectifs de mineurs

Du 25 juin au 2 juillet 2022. Thème : les accueils collectifs de mineurs

Formations au centre d'animation folle-avoine, structure d'accueil de séjours de vacances collectives. Nos sessions sont agréées par la drjscs. Aides déductibles (nous contacter), tarif carte avantages jeunes, facilités de paiement et coûts accessibles.

Contact : centre d'animation folle-avoine, 135 rue de la fontaine, 70230 bouhans-les-montbozon. Tél. : 03.84.92.34.44 (Répondeur)  
 e.Mail : [ass.folleavoine@free.fr](mailto:ass.folleavoine@free.fr). [ass.folleavoine.free.fr](http://ass.folleavoine.free.fr)

## SERVICE CIVIQUE

**LE CRIJ T'ACCOMPAGNE !**

**Tu aimerais accomplir un service civique ?**

Le Crij de Bourgogne-Franche-Comté t'accompagne dans la recherche d'une mission, la définition d'un projet d'engagement, la candidature et des conseils pour préparer l'entretien.

**Nous contacter : 03 81 21 16 14**

**LE CRIJ VOUS ACCOMPAGNE !**

**Vous souhaitez accueillir un volontaire en service civique ?**

Le Crij de Bourgogne-Franche-Comté vous accompagne dans la définition d'un projet d'accueil de volontaires et durant la mission de service civique : **une démarche de qualité adaptée** à vos demandes, vos besoins et ceux du/de la volontaire. Le référent du service civique est à votre entière disposition afin d'échanger autour de votre projet.

**Nous contacter : 03 81 21 16 14**

# JOBS



> Retrouvez de nombreuses offres de jobs sur >

[jobs-bfc.fr](http://jobs-bfc.fr)

## Articles des 3 derniers mois les + consultés sur [topo-bfc.info](http://topo-bfc.info)

**1\_ Margaux Pinot**

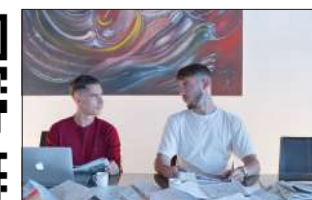
« Une expérience en demi-teinte »



**2\_ Jovan de retour d'un stage déterminant**



**3\_ Génération Z, un premier film à 20 ans**



**4\_ Julien Fabre prépare un outil**

« tout en un » pour le sport outdoor



**5\_ Menuiserie de minutie**



**6\_ « Je pense avoir trouvé ma vocation »**





# Avec LA e-CARTE AVANTAGES JEUNES

## NECROMOMI'CON

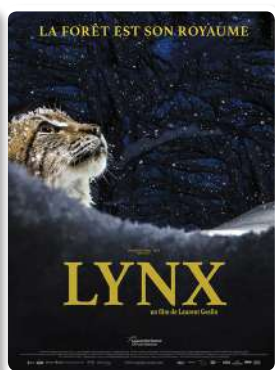
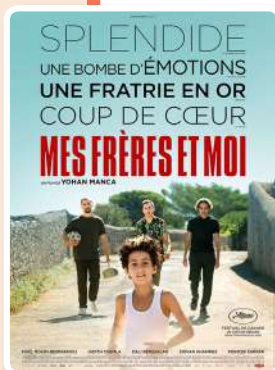
Réserve dès maintenant tes 21, 22 et 23 janvier 2022 pour assister à Necronomi'con, la convention geek & culture asiatique au Parc Expo Belfort. Pour cette 4<sup>e</sup> saison, toujours des invités (3 personnages de Kaamelott, les youtuber Mysteria et Capsul pop...), des exposants, le concours de cosplay, des jeux de société, et bien sûr des jeux vidéos ! Bénéficie d'une **place offerte pour une achetée** à retirer au BJJ de Belfort sur présentation d'un justificatif d'achat.

Toutes les infos sur [necronomi-con.com](http://necronomi-con.com)



## A TON TOUR DE DONNER L'AVANTAGE !

Cette année, les bénéficiaires des Restos du cœur ont encore besoin de vous et de vos dons. Faites preuve de générosité **en remplissant votre sakadon et en le déposant dans un point de collecte**. La liste des dons éligibles et les points de collecte sont sur [avantagesjeunes.com](http://avantagesjeunes.com). **Les dons sont à déposer jusqu'au 13 mars 2022.**



## CINÉMA : FILMS À 4,50 €

Aux cinémas **Victor Hugo Lumière** ([cinemavictorhugo.fr](http://cinemavictorhugo.fr)) à Besançon et **Colisée** ([facebook.com/colisee.montbeliard](http://facebook.com/colisee.montbeliard)) à Montbéliard :

**Mes Frères et Moi**, drame français (1 h 48) de Yohan Manca avec Hédi Tillet de Clermont-Tonnerre... à partir du 5 janvier.

**Lynx**, documentaire français (1 h 22) de Laurent Geslin. A partir du 19 janvier.

## EUROCKÉENNES

L'un des plus importants festivals de musique de France sera de retour cet été pour notre plus grande joie ! La billetterie pour les Eurockéennes est ouverte ! Profite de l'offre e-Carte Avantages Jeunes, **réduction sur le pass 3 jours** pour les 30 juin, 1er et 2 juillet 2022. Connecte-toi à ton espace perso pour profiter de l'avantage. Dans la limite des places disponibles ! **Infos sur [avantagesjeunes.com](http://avantagesjeunes.com)**



Toutes les informations sont sur [avantagesjeunes.com](http://avantagesjeunes.com)

## PLAN ÉPARGNE ENFANT BANQUE POPULAIRE



Ok, ce n'est pas la dernière console qu'il attendait sous le sapin...

... mais c'est l'automobile qu'il se payera à 18 ans !

Investir sur des supports financiers en unités de compte comporte un risque de perte en capital, parlez-en avec votre conseiller.

Plan Épargne Enfant est un contrat multisupport libellé en euros et en unités de compte, assuré par BPCE Vie. Entreprise régie par le code des assurances. BPCE - Société Anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 180 478 270 €. Siège social : 50, avenue Pierre-Mendès-France - 75201 Paris Cedex 13 RCS Paris n° 493 455 042 - BPCE, intermédiaire en assurance inscrit à l'ORIAS sous le n° 08 045 100 ([www.oriass.fr](http://www.oriass.fr)) Distribué par Banque Populaire Bourgogne Franche-Comté, intermédiaire en assurance inscrit à l'Orias sous le n° 07 023 116.

\*Extrait du règlement :

Jeu gratuit avec obligation de souscription organisé du 1er décembre 2021 au 31 janvier 2022 par la Banque Populaire Bourgogne Franche-Comté. Les 10 gagnants recevront un bon cadeau valable un an pour un séjour d'une nuit en cabane famille avec spa (4 à 6 personnes) au domaine des Grands Lacs