

# #TOP0

LE MENSUEL RÉGIONAL DES JEUNES  
réalisé par Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

**info** BFC  
**jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES

TOPO-BFC.INFO

MARS / 2024

N° 341

## PRATIQUE SPORTIVE

BOUGER  
POUR ÊTRE  
EN BONNE SANTÉ

Séance de street workout freestyle le 13 février à Besançon, campus de la Bouloie

## MUSIQUE :

MNE,  
PREMIER ALBUM DE NIKOLA

Photo : Laurent Cheviet

TOPO est diffusé à 100 000 exemplaires en Bourgogne-Franche-Comté.

PARCOURS INGÉNIEUR  
MICROTECHNIQUES ET  
SYSTEMES INTELLIGENTS

EN PARTENARIAT AVEC  
SUP  
MICRO  
TECH

LYCEE Belin  
Nos élèves ont du TALENT !

**20  
24 PORTES  
OUVERTES**

SAMEDI 9 MARS  
DE 8H30 À 12H30

POUR UN ACCUEIL PERSONNALISÉ,  
PRENEZ RENDEZ-VOUS JUSQU'AU 12 AVRIL !  
Envoyez un mail à [contact@lebelin.fr](mailto:contact@lebelin.fr)

**POST BACCALAURÉAT**

- LES BTS (scolaire ou apprentissage)
- Conception et Réalisation de Systèmes Automatiques
- Conception des Processus de Réalisation de Produits  
Option a : Production unitaire  
Option b : Production sériele
- Électrotechnique
- PARCOURS INGÉNIEUR Microtechniques et Systèmes Intelligents
- LICENCE MÉTROLOGIE en partenariat avec le CNAM
- LA PLATEFORME UGV

LYCÉE EDOUARD BELIN - 18 RUE EDOUARD BELIN - 70000 VESOUL - 03 84 75 53 23 - WWW.LYCEE-BELIN.FR

conception : www.netbis.fr

380188900

RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE

BANQUE POPULAIRE  
BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Février 2024



**Agricole.** En désaccord avec la politique agricole européenne et gouvernementale, les agriculteurs (principalement l'alliance FNSEA-Jeunes agriculteurs) ne relâchent pas la pression après l'appel du syndicat à lever les blocages en attendant les gestes du gouvernement. Mais les actions ponctuelles se poursuivent au cours du mois (convois de tracteurs, blocage de centres commerciaux). Concrètement, les agriculteurs réclament la levée de ce qu'ils considèrent comme des freins à la production : jachère, interdiction de pesticides, concurrence déloyale, surabondance de normes et de paperasserie.



**Poison dans l'eau.** Une enquête du Monde et de Radio France révèle que plusieurs industriels du secteur agroalimentaire appliquent à leurs eaux en bouteille des traitements interdits : injection de sulfate de fer et de CO2 industriels, microfiltration inférieure aux seuils autorisés, mais aussi mélanges d'eaux dites "minérales" ou "de source" avec de l'eau du robinet.



**Pyrrhus.** Le 16 février, on apprend le décès d'Alexei Navalny, opposant le plus notoire de Vladimir Poutine et dont le principal combat visait la corruption des élites russes. Après des mois d'emprisonnement et de brimades, il n'aurait pas survécu à un malaise, selon les autorités de la colonie pénitentiaire où il était incarcéré au-delà du cercle arctique. Ses proches et avocats doutent fortement de la mort naturelle de celui qui est resté jusqu'au bout fidèle à son slogan : « Je n'ai pas peur ».

**Cinéphilie.** Le monde du cinéma et le harcèlement sexuel, ça continue : après Gérard Depardieu, au tour des réalisateurs Jacques Doillon, Benoît Jacquot, Alain Corneau (décédé en 2010) d'être accusés par des actrices d'agressions sexuelles. Judith Godrèche et Sarah Grappin étaient mineures au moment des faits.



**Biathlon.** Championnats du monde historiques pour l'équipe de France, qui remporte 13 médailles dont 6 en or. Un record pour elle, qui la place devant la Norvège, équipe phare actuellement. Ce sont surtout les femmes qui ont généré cet exploit, démarré par un quadruplé exceptionnel lors de la première course (dans l'ordre, Julia Simon, Justine Braisaz-Bouchet, Lou Jeanmonnot, Sophie Chauveau) et confirmé par la première victoire française en relais féminin dans l'histoire de cette compétition.



Supplément mensuel produit par Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté. 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 : Thomas Dateu Dessins : Christian Maucler. Régie publicitaire : Ebra Médias, 03 81 21 15 16. Imprimerie : L'Est Républicain 54180 Houdemont. Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté réalise TOPO 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 100 000 exemplaires.





Gratuit

Champagnole, Nevers, Montbéliard

le 2 le 13 le 27

## FORUMS JOBS

Les forums pour trouver un job d'été organisés par le réseau Info Jeunes s'échelonnent de février à avril. Trois rendez-vous en mars. Sur place : des offres, des employeurs, des conseils.  
[jobs-bfc.fr](http://jobs-bfc.fr)

## Dans ce numéro



### Actu

L'actu par Maucler .....02  
Février 2024 en dessins

Agenda .....03 - 04  
Rendez-vous de mars

### Parcours

Express .....5  
Des jobs pour les JO 2024

### Portrait

Culture .....11  
Nikola publie MNE, premier album

Entreprise .....12  
La Grange de Beorn, café des sports et des chiens

Sport .....13  
Mathilde Gautier, triathlète ambitieuse

### Loisirs

Région .....14  
Prémanon accueille  
l'équipe de France d'aviron

Culture .....15  
Vortex au cœur  
de la création contemporaine

Sorties .....16  
Sélection Avantages jeunes

Région

du 20 mars  
au 7 avril

Gratuit

## FESTIVAL DIVERSITÉ

Le Centre Image de Bourgogne-Franche-Comté organise une programmation qui aborde la notion de diversité sous tous les angles, avec des projections dans toute la région. Autant d'occasions de rencontres entre citoyens, cinéastes et spécialistes, de séances scolaires, d'ateliers d'éducation aux images et de rencontres professionnelles autour d'enjeux sociétaux.  
[centre-image.org](http://centre-image.org)



## Concerts

- **Emily Jean White** (folk) le 1er au temple de Vandoncourt
- **Tremplin Europocorn** le 2 à Chalon-sur-Saône (la Péniche)
- **Keziah Jones** (funk) le 2 à Audincourt (Moloco)
- **The Buttshakers** (soul) le 3 à Lons-le-Saunier (Bœuf sur le toit)
- **Ibrahim Maalouf** (jazz) le 4 à Talant (Ecrin)
- **Nils Frahm** (electro) le 6 à Dijon (la Vapeur)
- **Isaac Delusion** (pop) le 7 à Dijon (la Vapeur)
- **Alela Diane + Claire Days** (folk) le 8 à Audincourt (église du Sacré-Cœur)
- **Manu le Malin + Cuften + Konik** (electro) le 9 à Nevers (Café Charbon)
- **The Very Big Experimental Toubifri Orchestra** (jazz) le 9 à Mâcon (Crescent), le 15 à Chalon-sur-Saône (Espace des arts)
- **La Chica** (pop) le 15 à Besançon (Rodia)
- **Flaur** (pop) le 15 à Scey-sur-Saône (Echo system)
- **Infidèles XL** (chanson) le 15 à Lons-le-Sau-

- nier (Bœuf sur le toit)
- **Grand Corps Malade** (slam) le 16 au Zénith de Dijon
- **Cosmic trip tour** (rock garage) le 16 à Chalon-sur-Saône (la Péniche)
- **Faada Freddy** (rap) le 17 à Dijon (la Vapeur)
- **Erik Truffaz** (jazz) le 19 à Chenôve (Cèdre)
- **Nuit Incolore** (pop) le 22 à Audincourt (Moloco), le 23 à Dijon (la Vapeur)
- **Léon Phal** (jazz) le 22 à Auxerre (Silex), le 23 à Besançon (Rodia)
- **Les Sheriff + Dirty Fonzy + Tagada Jones + Not Scientists** (rock) le 23 à Nevers (Café Charbon)
- **Shaka Ponk** (rock) le 23 à Montbéliard (Axone)
- **Vieux Farka Touré** (folk blues) le 29 à Besançon (Rodia)
- **Mungo's Hifi feat Marina P** (dub) le 29 à Audincourt (Moloco), le 30 à Auxerre (Silex)
- **Jalen Ngonda** (soul) le 30 à Dijon (la Vapeur)

## Chefs op' en lumière

CHALON-SUR-SAÔNE

DU 4 AU 9

Au cinéma, c'est d'eux que vient la lumière, mais on leur en rend peu souvent grâce, si ce n'est lors de la remise du César de la meilleure photographie. Chaque année, l'Espace des arts tient à rendre hommage aux chefs opérateurs à travers ce festival qui les met justement en lumière avec une quarantaine de films, une trentaine d'invités, une expo, un ciné-concert.

festivalchefsop.fr



## Tiken Jah Fakoly

DOLE

LE 15



À lire ici

L'une des figures emblématiques du reggae est en concert à la Commanderie après la sortie de son album Acoustic. Nous l'avons interviewé à cette occasion.

## Tremplin jeunes talents

MONTCEAU-LES-MINES

LE 16



Gratuit

De la chanson à l'électro en passant par le rock, la musique du monde et les musiques urbaines, ce tremplin explore les musiques actuelles par l'intermédiaire de jeunes artistes.

embarcadere-montceau.fr



## Libre Arbitre

AUXERRE

LE 12

Vainqueur du 800 m aux championnats du monde d'athlétisme de Berlin, la Sud-Africaine Caster Semenya voit son titre annulé. En cause, une « hyper-androgénie » qui doperait ses performances au détriment des autres coureuses... 1 minute 55 sur la piste et dix ans de combat, relatés par quatre comédiennes au fil d'un voyage édifiant dans le sport de haut niveau. Une pièce conçue par Léa Girardet et Julie Bertin à voir au théâtre d'Auxerre.

auxerreletheatre.com



## RDV sportifs

### Basket f

**Championnat de France Ligue féminine de basket** : Charnay basket Bourgogne sud - Landerneau le 18, CBBS - St-Amand le 30 au Cossec

### Basket m

**Ligue des champions** : JDA Dijon - Galatasaray le 20 au palais des sports  
**Championnat Betclic Elite**  
• JDA Dijon - Lyon-Villeurbanne le 3, JDA - Paris le 9 au palais des sports  
• Elan Chalon - Lyon Villeurbanne le 9, Elan Chalon - Nancy le 23 au Colisée

### Football f

**Championnat de D1 Arkema** : Dijon FCO - Olympique lyonnais le 2, DFCO - Guingamp le 23 au stade Gaston Gérard

### Handball f

**Championnat de France Butagaz énergie** :  
• ESBF - Nantes le 9 au palais des sports Ghani Yalouz (Besançon)  
• JDA Dijon hand - Stella St-Maur le 9, JDA - Metz le 13 au palais des sports Jean-Michel Geoffroy

### Handball m

**Liqui Moly Starligue** : Dijon MH - Saran le 8, DMH - Dunkerque le 29 au palais des sports Jean-Michel Geoffroy

### Tennis de table

**Championnat de France pro A** : Jura Morez TT - Angers le 15 au gymnase de la Citadelle.

Retrouvez l'ensemble des RDV sportifs sur [topo-bfc.info](http://topo-bfc.info)



Retrouvez une sélection de spectacles sur [topo-bfc.info](http://topo-bfc.info)



## RDV culturels

- **Acid theory** (clubbing). Acidcore et hard trance le 2 à Lons-le-Saunier (Bœuf sur le toit)
- **Italiart**. La culture italienne à Dijon du 2 au 31.
- **Week-end hip-hop** à Mâcon (Crescent) avec battle, open mic (le 1er), Ultra Light Blazer (le 2)
- **Sans tambour** (théâtre, musique et humour) les 5 et 6 à Besançon (théâtre Ledoux).
- **Le Songe d'une nuit d'été** (marionnettes) le 5 à Dijon (théâtre des Feuillants)
- **20000 lieues sous les mers** (marionnettes) le 5 à Sochaux (Mals)
- **Breakstory** (conférence dansée) le 7 à la salle des fêtes de Damparis
- **Billie** le 7 au théâtre de Morteau
- **La Nuit juste avant les forêts** (théâtre) le 7 à Besançon (Kursaal)
- **Follo + Flupke** (electro et patinage) le 8 à la patinoire de Bavilliers
- **Punk.e.s ou comment nous ne sommes pas devenus célèbres** (théâtre) le 8 à Montceau-les-Mines (Embarcadère)
- **Opening Night** (théâtre) le 10 à Vesoul (théâtre Villon)
- **Showgirl** (théâtre) du 12 au 14 à Besançon (CDN)
- **La claque!** Concerts des étudiants

- du département musiques actuelles du 12 au 14 à Dijon (Athéneum)
- **Une maison de poupée** (théâtre) du 12 au 16 à Dijon (TdB)
- **Surexpositions (Patrick Dewaere)**. Le 12 à Nevers (la Maison), le 19 à Champagnole (Oppidum)
- **Plumes rebelles**. Rendez-vous annuel d'Amnesty international du 14 au 17 à Besançon (place Granvelle)
- **Les Poupées persanes** (théâtre) le 14 au théâtre de Morteau
- **Les Rendez-vous de l'aventure**. Regards croisés autour du cinéma du 14 au 17 à Lons-le-Saunier
- **Art danse**. 14 rendez-vous entre le 16 mars et le 6 avril à Dijon : danse, installations, performances, jeux chorégraphiques dans divers lieux de la ville.
- **Accords croisés**. Parcours folk & blues du 20 au 24 à Mâcon
- **Dicklove** (danse) les 21 et 22 au théâtre de Mâcon, le 28 à Lons (Bœuf sur le toit)
- **Là** (théâtre) du 26 au 30 au théâtre Dijon Bourgogne
- **Hate radio** (théâtre) du 26 au 29 à Besançon (l'Espace)
- **Quatrième A** (lutte des classes) le 28 au Creusot (l'Arc)

ARTICLES  
DES 3 DERNIERS MOIS  
**LES PLUS CONSULTÉS**  
SUR  
TOPO-BFC.INFO

### 1 Céramique sur mesure



A 23 ans, Camille Seveno tient son atelier à Chalon-sur-Saône. Elle y réalise des pièces uniques en s'appuyant sur d'autres pratiques artistiques.



### 2 Du Bénin à la France, une passion littéraire



Marthe étudie à Dijon grâce à la bourse d'excellence Eiffel du gouvernement français. Arrivée du Bénin l'année dernière, elle nous parle de son expérience et de sa passion de l'écriture.



### 3 Basile, champion de France de conception assistée par ordinateur



Il représentera la France lors de la prochaine finale mondiale de la compétition WorldSkills, à Lyon en septembre 2024. Basile Menassol, 21 ans, est déjà champion de France dans sa catégorie, la conception assistée par ordinateur (CAO), et compte bien se hisser sur le podium mondial !



### 4 Cascade de rires à Besançon



La 2e édition de Drôlement Bien était programmée en janvier. Des spectacles pour tous, mais aussi des animations gratuites et du cinéma composaient le menu du festival.



# PARIS 2024 :

## 15 000 EMPLOIS DANS LA SÉCURITÉ PRIVÉE



Pour les Jeux olympiques et paralympiques, il reste de nombreux postes à pourvoir. 300 candidats vont être formés dans la région.

**L**es Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 sont prévus du 26 juillet au 11 août et du 28 août au 8 septembre. A cette occasion, 25 000 professionnels seront mobilisés dans le secteur de la sécurité.

Il reste encore 15 000 personnes à former et à recruter. Plusieurs régions françaises, dont la Bourgogne-Franche-Comté, ont été sollicitées pour apporter leur appui. En conséquence, 300 candidats bourguignons-comtois devront être prêts d'ici fin avril 2024.

Pour devenir agent de sécurité privée pour les Jeux olympiques, il faut obtenir le certificat de qualification professionnelle « participer aux activités privées de sécurité des grands événements » (CQP PSGE). Pour le préparer, France Travail a prévu des sessions de formation de 3 semaines en complément de la programmation de la Région Bourgogne-Franche-Comté (liste des formations ici).

Certaines formations ne sont pas encore programmées et seront ajoutées prochainement. Toutes débuteront avant le mois d'avril.

A noter que les titulaires du titre à finalité professionnelle agent de prévention et de sécurité (TFP APS) peuvent postuler directement aux emplois sur emplois2024.fr.

Pour faciliter l'accès des candidats de Bourgogne-Franche-Comté aux opportunités d'emplois JO 2024, des aides exceptionnelles à la mobilité pourront être mobilisées et des opportunités d'hébergement seront proposées sur place.

Les candidats intéressés peuvent se rapprocher de leur conseiller France Travail.

<https://www.francetravail.fr/actualites/le-dossier/services-a-la-personne/securite-1.html>  
<https://emplois2024.fr/#/accueil>

Cet article est issu du site jeunes-bfc.fr réalisé par Info Jeunes BFC. Retrouvez-y toutes les actus qui concernent les jeunes de la région.

## En bref

### STAGES MONDE

Ce programme propose des offres de stages à l'étranger hors études pour les moins de 30 ans en BFC. Parmi les offres actuelles :

- Assistant impression / reliure au Québec
- Chargée de projets en traduction en Espagne
- Communication événementielle en Belgique

Le programme Stages Monde est piloté et financé par la Région BFC.

Toutes les infos sur le programme et les stages : [agitateursdemobilite.fr](https://agitateursdemobilite.fr) (site, Facebook, Instagram)

Contact : Info Jeunes BFC, 03 81 21 16 06, [mobiliteinternationale@jeunes-bfc.fr](mailto:mobiliteinternationale@jeunes-bfc.fr)

### SERVICE CIVIQUE

Le service civique est un contrat d'engagement et volontaire pour des missions d'intérêt général. Il est ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans (30 ans en situation de handicap), sans condition de diplôme. Parmi les missions possibles actuellement dans la région :

- Soutenir l'initiative et les projets des jeunes à Radio Campus Dijon
- Plusieurs missions au sein de la Ville de Besançon (éducation, environnement, solidarité...)
- 2 volontaires pour la communauté de commune Doubs Baumois (éducation et environnement)

Les volontaires perçoivent une indemnité (environ 620 euros par mois) et sont accompagnés tout au long de leur contrat (6 à 8 mois).

Retrouvez toutes nos offres sur [service-civique.gouv.fr](https://service-civique.gouv.fr).

## Banque Populaire Bourgogne Franche-Comté

# RÉVÉLONS VOS TALENTS



LA BPBFC EST UNE BANQUE EN PERPÉTUELLE ÉVOLUTION, QUI CONJUGUE INNOVATION ET QUALITÉS HUMAINES. SON FORT ANCRAGE TERRITORIAL EN FAIT UN ACTEUR RÉGIONAL INCONTOURNABLE. ELLE EST UNE BANQUE COOPÉRATIVE, MEMBRE DU GROUPE BPCE, 2<sup>E</sup> GROUPE BANCAIRE EN FRANCE.

Pour découvrir nos offres d'emploi, c'est par ici :



### Un employeur de référence

- 180 agences
- 2 sites centraux (Besançon et Quetigny)
- 1 886 collaborateurs
- 270 métiers

Qu'ils soient jeunes diplômés ou expérimentés, issus du domaine bancaire ou non, la BPBFC recherche avant tout des personnalités adhérant à ses valeurs : engagée, conquérante, attentionnée, attentive et unie.

Avec plus de 270 métiers, elle offre des possibilités d'évolutions tout au long de la carrière professionnelle de ses collaborateurs. Afin d'accompagner ces évolutions, la Banque Populaire Bourgogne Franche-Comté met en place des formations diplômantes et qualifiantes. Par conséquent, 75 000 heures de formation sont dispensées chaque année, soit 40 heures par collaborateur et par an.

- Les métiers réseaux commerciaux ou ex-

pertises : les équipes assurent la gestion et le développement de leur portefeuille clients : particuliers, professionnels, entreprise, clients fortunés, etc... Elles proposent en permanence des produits et services adaptés à leurs besoins tout en veillant à les satisfaire.

- Les métiers supports : qu'elles soient en relation directe ou indirecte avec les clients, les équipes sont présentes pour les réseaux commerciaux afin de tendre vers un objectif commun : la satisfaction client.

### L'alternance, une source de pré-recrutement

Avec 80 alternants en moyenne chaque année, la BPBFC place l'alternance au cœur de sa politique de recrutement. Ce sont plus de 50% des étudiants en fin de parcours qui sont embauchés à l'issue de leur formation.

Tu es à la recherche d'une alternance ? Il s'agit d'une opportunité majeure à la BPBFC. Tu au-

ras la chance de travailler sur des métiers de réseaux commerciaux ou d'expertises à travers toute la Bourgogne Franche-Comté et les Pays de l'Ain.

Ton quotidien sera enrichissant et stimulant ! Avec l'aide de ton tuteur, tu découvriras l'organisation générale d'une agence ou d'une direction ainsi que les différents métiers exercés et les spécificités de chacun.

Tu travailleras sur des projets ambitieux aux côtés de collaborateurs experts dans leur domaine d'activité et pédagogues. Cette expérience réussie t'ouvrira les portes d'une carrière chez BPBFC ! Rejoins une équipe de 1 886 collaborateurs unis et intègre une entreprise engagée, conquérante et dynamique. Nous proposons un environnement de travail stimulant et collaboratif, une rémunération sur 13 mois et un accord d'intéressement participation.

**Alors n'hésite plus et rejoins l'aventure BPBFC !**

### Ils témoignent...

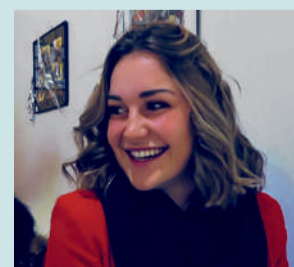


« L'alternance offre la possibilité de monter en compétences à son rythme. Cela m'a permis d'être très rapidement opérationnel lors de ma prise de fonction. L'année d'alternance permet également de réaliser une transition en douceur entre le milieu scolaire et le milieu professionnel. »

Jonas Reniaud, ingénieur patrimonial à Quetigny, embauché à la suite de son alternance

« Pour moi, l'alternance à la BPBFC, c'est que du bonheur. Ma direction et mes collègues sont très investis dans mon alternance, ils me font confiance et m'accompagnent dans ma progression. Je me rends au travail chaque jour, avec sourire et motivation. C'est très appréciable »

Lucie Geoffroy, conseillère clientèle particuliers à Joigny





# Bouger pour la forme

Photos du dossier Laurent Cheviet

Reportage à Campus sports, service universitaire des activités physiques et sportives de l'Université de Franche-Comté

## ÊTRE EN BONNE SANTÉ PASSE PAR UN MINIMUM D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Si les autorités ont décidé de le rappeler fortement cette année, ce n'est pas seulement parce que la promotion du sport fait partie d'une stratégie en faveur de la réussite des JO 2024. Il s'agit aussi de s'attaquer à une inactivité qui serait grandissante. Parmi les constats : les  $\frac{3}{4}$  des jeunes français de 11 à 17 ans n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés ; en 25 ans, les enfants ont perdu 40 % de leurs capacités

cardio-vasculaires. 34 % des enfants sont en situation de surpoids. 40 % des étudiants ne pratiquent aucune activité. Etc. En termes de pratique physique ou sportive, les adolescents français se classent à la 119e place sur 146. Pour inverser la tendance, les élèves du primaire et du collège vont faire plus de sport. Mais au-delà de l'école, c'est à chacun de se motiver pour bouger.

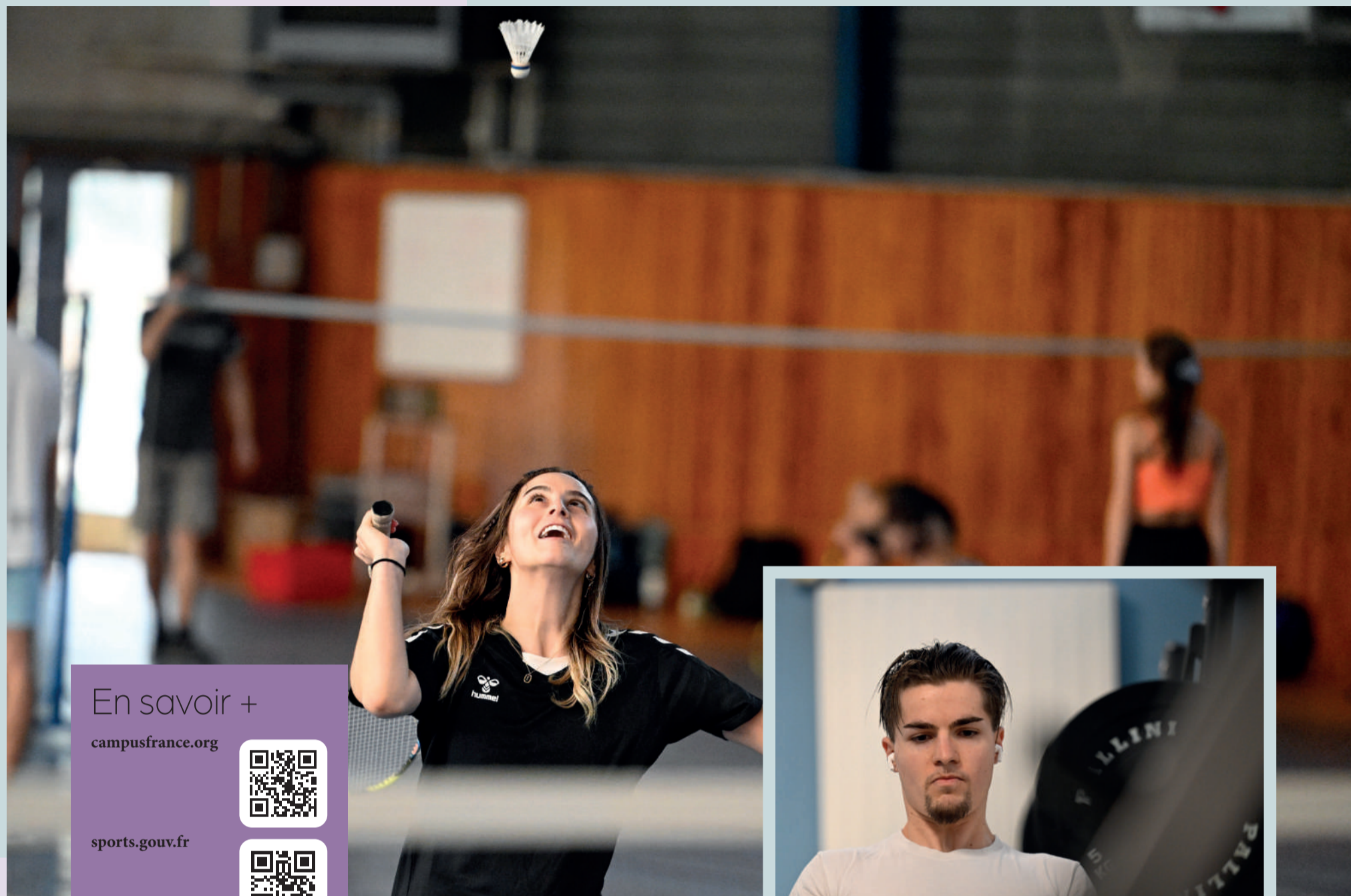
# BIEN DANS SES BASKETS

**LE SPORT N'EST PAS SEULEMENT AFFAIRE DE COMPÉTITION ET DE PERFORMANCE, LOIN DE LÀ. C'EST AUSSI UN MOYEN SIMPLE ET EFFICACE D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET BIEN DANS SA TÊTE.**

**I**l faut faire du sport. Une injonction devenue grande cause nationale cette année sous l'intitulé Bouge chaque jour ! Cette cause énumère 5 bienfaits à l'activité physique dont celle de « vivre en bonne santé » - les quatre autres étant directement ou indirectement également liées à la santé (construction de l'enfant, lutte contre le stress, confiance en soi, lien social). Dans cette optique, si le mot sport est associé à l'organisation des JO et à leur promotion, bouger ou activité physique sont des expressions davantage appropriées. Être en bonne forme ne passe pas obligatoirement par des compétitions, des efforts intenses ou des entraînements biquotidiens. Loin de là : marcher 30 mn par jour serait suffisant pour être bénéfique à la santé. Le site mis en place par le gouvernement propose à chacun de répondre à quelques questions

pour trouver son sport : bowling ou pétanque font partie des propositions. Il n'y a donc pas forcément besoin d'aligner les km en piscine. Cette promotion de l'activité physique se base sur des chiffres parfois alarmants : 95 % des adultes sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. La sédentarité croissante des jeunes préoccupe. En France, 80 % des 11 - 17 ans ont une activité inférieure aux seuils recommandés par l'Organisation mondiale de la santé et 66 % des adolescents seraient « dans un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre la trop grande inactivité et la dépendance aux écrans ». Chez les jeunes, le manque de dynamisme ou le surpoids sont des conséquences directes. Plus tard, d'autres risques grandissent et les autorités sanitaires rappellent que « pratiquer une activité physique régulière diminue de 20

à 30 % les risques d'infarctus, AVC, maladies d'Alzheimer, cancers et d'autres pathologies chroniques. » Le bien-être, le fait d'être bien dans sa peau, font aussi clairement partie de l'enjeu : d'après une étude de l'observatoire de la jeunesse, du sport, de la vie associative et de l'éducation populaire (Injep) de 2017, 80 % des pratiquants sportifs, même occasionnellement, se déclarent en bonne santé, contre 64 % des non-pratiquants. 59 % se sentent épanouis contre 46 % des non-sportifs. Des différences notoires qui se retrouvent dans d'autres domaines liés à la santé : les « sportifs » ont un meilleur sommeil, moins de sentiments négatifs (nervosité, découragement, tristesse) et moins de troubles psychologiques (l'anxiété, la dépression et les crises suicidaires ...).



En savoir +

[campusfrance.org](http://campusfrance.org)



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



[grandcause-sport.fr](http://grandcause-sport.fr)



## UN PETIT EFFORT DE TRENTE MINUTES PAR JOUR

**SELON LES DONNÉES MÉDICALES, CE SERAIT LE MINIMUM SUFFISANT POUR RESSENTIR DES BIENFAITS SUR SA SANTÉ PRÉSENTE ET À VENIR. SOIT 2 % DE LA DURÉE D'UNE JOURNÉE.**

**P**ourquoi 30 minutes ? A partir de données issues d'études scientifiques, c'est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) depuis 2002 ; c'est aussi la norme fixée par l'Organisation mondiale de la santé. Une demi-heure d'activité physique modérée quotidienne réduirait de 30 % les risques d'accident cardio-vasculaire. Activité comprise au sens large puisque le ménage ou le

jardinage sont inclus (attention aux postures cependant). L'essentiel est de ne pas rester trop longtemps assis, trop longtemps immobile. Or, en moyenne, un adulte est assis en moyenne 12 h dans une journée travaillée, 9 h dans une journée non travaillée. La bonne nouvelle est qu'il n'est pas nécessaire de faire du sport de manière poussée ou en compétition. Le site [grandcause-sport.fr](http://grandcause-sport.fr) résume : « L'essentiel est de saisir chaque occasion de bouger plus, avec si possible plus d'intensité que d'habitude en consacrant cette demi-heure à des activités adaptées à son rythme, à ses envies, à ses possibilités. » Par exemple : privilégier la marche pour une sortie ou une course, faire une séance de yoga, de pilates, ou de renforcement musculaire avant ou après le travail ou les cours, ou pendant la pause-déjeuner, passer ses appels téléphoniques debout pour limiter le temps en position assise, etc. Bien entendu, pour ceux qui peuvent, pratiquer avec une association sportive est encore mieux. A ce titre, le Pass'sport a été mis en place pour donner un coup de pouce financier aux moins de 30 ans dont les ressources représentent un frein.

Lire aussi

Les Maisons sport-santé, réseau pour accompagner et conseiller ceux qui souhaitent pratiquer une activité sportive à des fins de santé

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



[topo-bfc.info](http://topo-bfc.info)



## QUELQUES DONNÉES DE LA PRATIQUE SPORTIVE

**E**n 2022, 60 % des 15 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive au moins une fois par semaine, 72 % au moins une fois au cours des 12 derniers mois. 9 % aucune pratique et 12 % occasionnelle. Sports les plus pratiqués : course à pied, marche, mise en forme, gym, sports de cycle. Motifs de pratique : santé (citée par 52 % des pratiquants), détente (34 %), apparence physique (29 %), plaisir et amusement (28 %), contact avec la nature (21 %), rencontre avec les autres (11 %), performance et compétition (9 %), risque et sensations fortes (5 %). Freins : pas d'attirance pour le sport et/ou préférence pour d'autres activités (34 %), problèmes de santé (27 %), coût (24 %), emploi du temps (19 %), sentiment de ne pas être à l'aise avec son corps (17 %), pas de

connaissance avec qui pratiquer (17 %), manque d'offre proche (9 %), sentiment de ne pas être au niveau (8 %). 28 % de jeunes sont éloignés de la pratique sportive parmi ceux qui ont le plus de difficultés financières contre 13 % parmi ceux en ayant le moins. En 2022, les fédérations sportives agréées ont délivré 15,4 millions de licences annuelles et 5,3 millions d'autres licences et autres titres de participation. Après une baisse de -21 % entre 2019 et 2021, le nombre de licences est reparti à la hausse (+19 % en 2022 par rapport à 2021). En 2023, d'après des estimations provisoires la hausse s'est poursuivie. 57 % des licences sportives annuelles ont été délivrées à des moins de 20 ans.

Source : observatoire de la jeunesse, du sport, de la vie associative et de l'éducation populaire (Injep)



# AVEC LE SUAPS, LE SPORT COMME FACTEUR D'ÉPANOUISSEMENT

**LES UNIVERSITÉS  
PROPOSENT UN VASTE  
PANEL D'ACTIVITÉS  
ACCESSIBLES À TOUS LES  
ÉTUDIANTS. MOTS-CLÉS  
À BESANÇON COMME  
À DIJON : CONVIVIALITÉ,  
BIEN-ÊTRE, SANTÉ.**

Jeudi, c'est sport à la fac. Sur le campus bisontin de la Bouloie, ça commence à midi et jusqu'à 21 h 30, une quinzaine d'activités sont proposées aux étudiants. Il y en a pour tous les goûts. Muscu, yoga, golf, gym, frisbee, volley, etc. Il s'agit avant tout de de loisir. Ce qui n'empêche pas la dépense physique. En ce 13 février, dans le gymnase, ils sont 24 à se donner à fond au badminton, dans la bonne humeur. Sous la houlette de Patrick Décimo, ils enchaînent les petits matches en double mixte, pendant 2 heures. « C'est de la détente, du bien-être et du lien social s'enthousiasme le prof d'EPS. On réunit des étudiants de toutes les filières. Aujourd'hui, on a des élèves de l'IUT, de médecine, de Staps, de sciences, de lettres, de droit, des écoles d'ingénieurs ISI FC et ENSMM et des personnels de l'Université, qui ont aussi accès aux activités ! »

Ces activités physiques n'entrent pas dans le cadre des compétitions universitaires, elles aussi organisées le jeudi. Elles sont là pour permettre aux élèves de pouvoir se dépenser facilement et sans question de niveau. Selon les cas, il peut s'agir de pratique libre ou de cours, mais toujours avec un encadrement assuré par le service universitaire des activités physiques et sportives, créée par la loi Edgar Faure en 1968. Un service transversal qui permet à tous les étudiants de faire du sport presque gratuitement (l'accès annuel est payé lors de l'inscription, par la cotisation vie étudiante et de campus). Ces activités comprennent de temps à autre des sorties à coût modique : allers-retours en bus au ski, week-ends sport et nature.

A Dijon, l'Université de Bourgogne, a étendu ces activités à la semaine complète. Les étudiants ont accès à une soixantaine de propositions. « On s'adresse vrai-



ment à tout le monde insiste Samuel Pécaud, directeur du Suaps de l'UB. Notre priorité, c'est même plutôt les étudiants qui ne font pas de sport ou qui débutent. Notre objectif est de les mettre dans une optique de sport loisir, surtout sans jugement, et de les valoriser par la pratique. C'est une valorisation incluse dans leur cursus, puisque ces activités donnent accès à des crédits ECTS ». Même philosophie à Besançon où le service a adopté le nom de Campus sports, plus attractif. La variété des propositions qui incluent du discgolf, du biathlon modifié (course à pied et tri) ou du golf en gymnase permet de s'adresser à un large public.

## Vivre plus longtemps en bonne santé

Les responsables insistent sur les aspects ludiques et conviviaux. « Nous organisons également régulièrement des animations en soirée, comme la nuit de la forme ou la nuit du volley qui a attiré 200 personnes indique Florence Mériot, directrice du Suaps de l'UFC. C'est dans un esprit festif avec une approche globale qui lie sport et santé. On y parle de prévention des risques ou de gestion du stress. Toutes ces activités ont aussi un aspect social. Elles permettent de se retrouver et cela participe du bien-être ». « Il faut avoir en tête que la vie reste difficile pour beaucoup d'étudiants ajoute Patrick Décimo. Leur permettre des activités sportives à moindre coût est important ». De ce point de vue, le Suaps lève au moins l'un des freins à la pratique sportive. Les activités sont adaptées au mieux aux personnes en situation de handicap. A Dijon, le Suaps a créé un dispositif sport santé sur ordonnance à l'attention des étudiants qui ont des pathologies, qui sont en rééducation ou en retour de maladie.

Selon Florence Mériot, la diversification de l'offre a

**Vous souhaitez vous orienter  
vers les métiers du sport et de  
l'animation ?**

Visionnez le live d'Info Jeunes  
BFC sur le sujet.



généralisé une augmentation des inscrits. Même constat à Dijon, où l'on enregistre une hausse depuis la fin de la période Covid. Campus sports compte 5100 inscrits cette année (sur environ 20 000 étudiants), tandis que Dijon compte 8000 adhérents dont 7700 étudiants (sur 30 000). Il faut ajouter ceux qui font du sport en compétition (1500 adhérents FFSU à Dijon par exemple), en club ou en pratique libre, mais le nombre de ceux qui ne se dépensent pas préoccupe. « Ce qui est inquiétant, c'est ceux qui ne font pas de sport et l'écart qui se creuse entre pratiquants et non-pratiquants souligne Samuel Pécaud. On constate que la sédentarité augmente et on constate également chez les nouvelles générations une baisse des capacités physiques, de la motricité, des liens sociaux. Le sport peut-être une solution à ces problèmes et c'est aussi le moyen de vivre plus longtemps en bonne santé. L'un de nos objectifs est de former les étudiants à la pratique sportive pour qu'ils gèrent leur vie physique future. D'ailleurs les installations que l'on crée sont en accès libre ». Bon à savoir : à Dijon comme à Besançon, les espaces sportifs extérieurs sont en accès gratuit pour tout le monde.

S.P.

## En savoir +

A l'UB comme à l'UFC, les activités du Suaps sont développées sur les principaux sites universitaires (Vesoul, Belfort, Montbéliard, Chalon-sur-Saône, Mâcon, Le Creusot, Nevers, Auxerre)

suaps.u-bourgogne.fr  
u-sports.univ-fcomte.fr



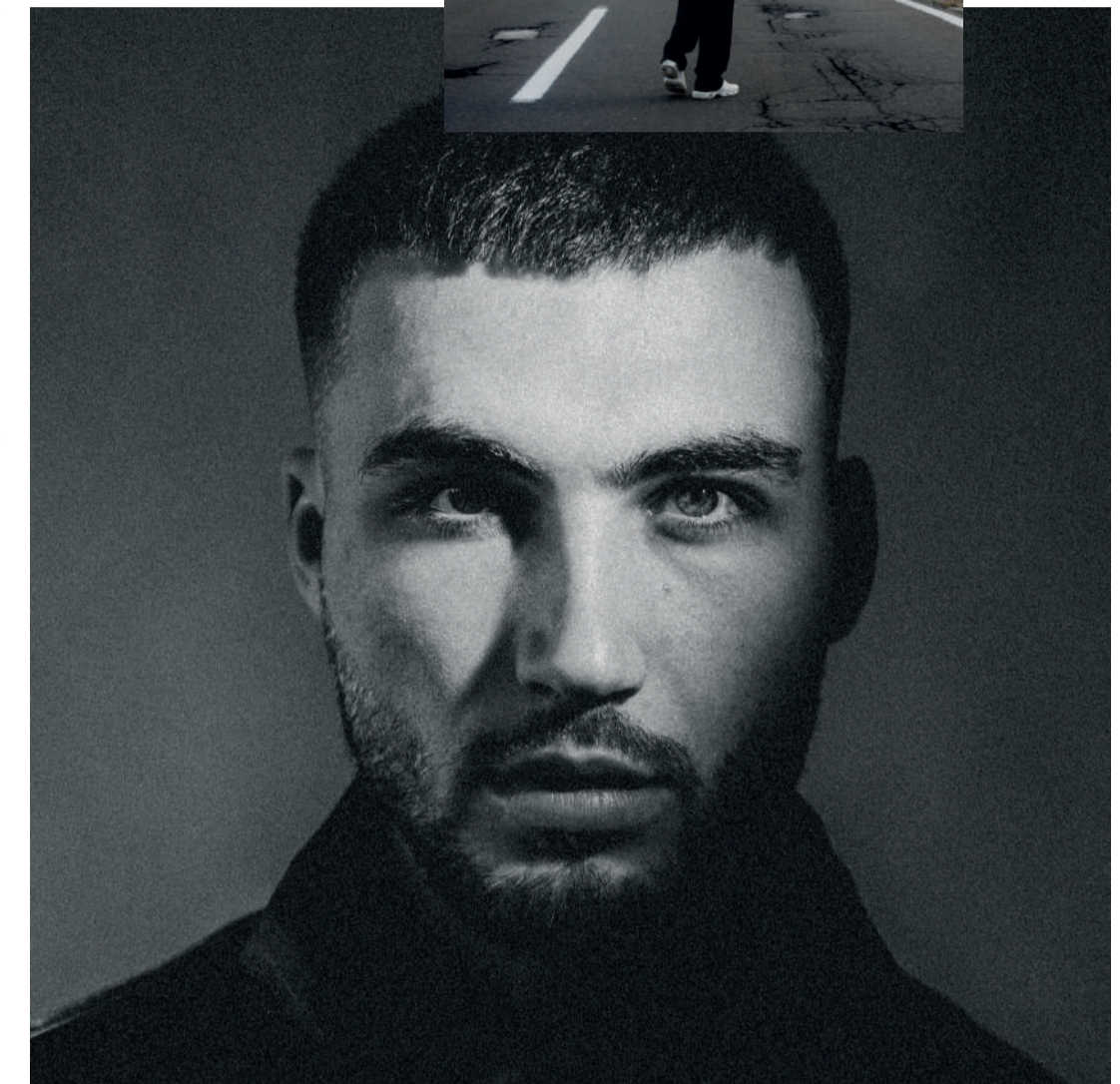
Patrick Décimo et Florence Mériot, représentants de Campus sports, Suaps Franche-Comté.

# LA MÉMOIRE ET L'AMER

Nikola dévoile *MNE*, premier album triste et beau en quête des origines. Une réussite pour le chanteur né à Besançon.

L'inspiration ne lui manque pas. Ces derniers temps, Nikola a écrit de très beaux titres tels que *Madame*, *Toute la vie*, *C'est magnifique* mais aucun d'eux ne figure sur son premier album. Son envie du moment était ailleurs. « Ces compos n'avaient pas tellement de sens dans la logique de cet album explique-t-il. J'avais envie de parler de quelque chose qui me tient à cœur et de créer une musique qui colle avec le fond. Je réfléchis beaucoup par projet et celui-là est centré sur les racines, l'enfance, le voyage ».

Une unité de ton qui donne une grande cohésion à l'album. *MNE* contient 14 nouveaux titres et un blues monténégrin en interlude. Le titre et le cœur de l'album, c'est le Monténégro. « Ça fait 3 ou 4 ans que je l'ai en tête et un an que j'ai vraiment travaillé sur la création de la musique. Ma famille vient de là-bas, elle est venue à Sochaux, à Besançon où j'ai grandi. J'ai toujours porté ça en moi et toujours ressenti un manque. Ces dernières années, avec la maturité, l'expérience, j'ai ressenti le besoin de ce travail à faire pour comprendre d'où je viens. C'est une recherche d'origine qui est devenue une préoccupation que je n'avais pas avant. J'avais besoin de l'exprimer en musique mais aussi de le vivre. Alors j'ai fait la route de la diaspora à l'envers ». Si l'album est un voyage pour l'auditeur, c'est le récit d'un voyage réel pour son auteur, d'ailleurs raconté dans un film visible sur sa chaîne Youtube. « Je suis passé par tous les endroits que je cite dans l'album ». L'itinéraire s'égrène au fil des titres : *Zeta MNE*, *Au bord de la mer*, *Podgorica*, *Besac* avec un détour par Paname. « Je voulais vraiment que ça soit géographique, avec pas mal de lieux. Et parmi eux, ça me tenait à cœur de parler de Besançon, cette ville qui est la mienne. D'ailleurs, le morceau en concert à la fin de l'album a été enregistré à Besac, au festival *Détonation* il y a un an et demi ». Les paroles à teneur autobiographique, qui n'hésitent pas à dévoiler les sentiments, évoluent sur un fil entre tristesse et bonheur. Epilé en début d'album, *MNE* fait résonner deux syllabes antinomiques. Un entre-deux thématique et géographique auquel répond un environnement musical multiple : éléments sonores du sud et de l'est associé à de l'électro, beaucoup de



piano et de guitare acoustique, des violons. Le thème du déracinement se prête à des tonalités tristes. « Oui, mais la musique a un caractère d'exutoire. Personnellement, ça m'aide à trouver la joie. En fait, ces morceaux me procurent de la joie au moment où je les écris. En tout cas, ils m'aident ».

Trouver une voie originale n'est pas le plus facile pour un artiste. Avec cet album, Nikola affirme un style déjà posé sur les compositions précédentes. *Au bord de la mer* s'inscrit dans la lignée de *Toute la vie* et *C'est magnifique*. Il est basé sur une palette expressive qui passe de l'envol mélodique à des passages en retenue triste et sereine, certaines fins de phrases s'éteignant dans un murmure. Le chant évolue du slam au rap à la chanson française avec une belle maîtrise. Sur *Podgorica*, il prend des inflexions orientales avant de se tourner vers Ferré. « Je ne sépare pas trop les styles. Pour moi, ça reste de la chanson française d'aujourd'hui » dit-il avant de rappeler que Brel ou Ferré avaient déjà des passages parlés. « J'avais envie de parler de là d'où je viens avec un respect de la chanson française que j'ai beaucoup écoutée, qui m'a construit ». En tournée actuellement, notamment en première partie de Grand Corps Malade, accompagné du guitariste Martin Leterne, il est encore plongé dans *MNE*, pour lequel il a créé un label qui lui a permis de signer

avec Sony (« C'est quand même complètement cool ! »). « Cet album m'a amené à vivre quelque chose et je sais qu'il doit encore dérouler son fil. Pour l'instant, je ne suis pas dans un autre état d'esprit que de le jouer sur scène, même si je fais de la musique tout le temps ».

S.P.

Album *MNE*  
disponible en physique et  
sur les plateformes.

Pour écouter l'album :



Suivez Nikola :



Instagram



Facebook



YouTube

# « C'EST MON RÊVE DEPUIS QUE JE SUIS TOUTE PETITE »



La Grange de Beorn, un nouveau lieu bisontin dédié au café, aux animaux et au sport porté par Manon Roy et Guillaume Etienne. La cofondatrice revient sur cette création.

Photo Yves Petit

**D**e Hossegor, à Paris, en passant par Bonneville et l'international, autant d'expériences qui ont consolidé le projet de l'ancienne commerciale en quête de sens. Puis un déclic, sa bonne étoile, qui a donné vie au projet : « *Je n'arrivais pas à trouver ce qui me plaisait et je me disais toujours "un jour, j'aurai mon refuge". J'ai commencé à travailler petit à petit là-dessus et quand j'ai perdu ma chienne, je me suis dit pourquoi tu ne le fais pas maintenant, tu prends les 3 trucs que tu aimes et go* ». Un confinement au service des animaux de la SPA en tant que bénévole active, deux rencontres fortuites, l'une avec Guillaume, qui s'est greffé au projet, et l'autre avec Charly, son chien, et le rêve de petite fille a laissé place à la réalité avec un concept original : se faire connaître d'abord par les événements puis par les lieux. La magie a rapidement opéré auprès des bisontins. « *Cela fait un an que l'on a lancé notre compte instagram et ça a pris, je n'en revenais pas moi-même* ».

## Café, sport et animaux

L'activité principale est le café avec une offre de restauration rapide (encas salés et sucrés, planches apéritives, jus frais, vin, pression). « *Tout est fait maison et au maximum local. La petite particularité, sans être un élément marketing, c'est que tout est végétal. Je me*

*suis formée il y a quelque temps sur la pâtisserie végétale.* »

Pour la partie sport, une salle de 40m<sup>2</sup> en rez-de-jardin accueille des cours collectifs. Au programme : boxe, cross training, yoga, renforcement musculaire, réveil musculaire et ce en toute intimité : « *Je veux que les élèves se sentent comme à la maison, que les profs aillent à leur rythme pour leur permettre de progresser et sortir de leur zone de confort* ».

Le dernier pilier, ce sont les chiens. La Grange de Beorn accueille 6 chiens qui ont accès au café et qui sont à l'adoption. « *Ils sont ok avec les gens, ok avec les chiens, ok avec tout ce qui peut se trouver autour d'eux. L'idée c'est d'aller vers des chiens qui vivent mal le refuge, des vieux chiens, ou des chiots. On accueille aussi un chien compliqué - qui n'a pas accès au café - pour le réhabituer.* » Une collaboration avec la SPA de Vesoul que les compétences de Guillaume, auxiliaire vétérinaire, et d'un éducateur viendront soutenir. Les clients du café peuvent s'occuper des chiens, par exemple en les promenant. Prévention, information et accompagnement sont les maîtres mots du lieu. « *On veut expliquer aux gens le comportement des chiens pour qu'ils y pensent avant de penser que c'est juste une peluche* »

Les plannings, les inscriptions, les abonnements aux cours ou pour les promenades sont en ligne.

Mona Bouneb

## Infos

16 rue des Tamaris  
25000 Besançon  
[lagrangedebeorn.fr](http://lagrangedebeorn.fr)



## Instagram

@lagrangedebeorn



## Facebook

@lagrangedebeorn



# « RÊVER GRAND ET AVANCER PAR PETITS PAS »



« Paris 2024, c'est un grand rêve. Il faut rêver grand dans la vie et avancer par petits pas. Je sens que je suis dans la bonne direction, mais si ce n'est pas Paris 2024, ça sera Los Angeles 2028, j'en suis persuadée ! »

Mathilde Gautier, 29 ans, licenciée au Tri Val de Gray triathlon (Haute-Saône), est en lice pour une qualification olympique. Elle a accepté d'évoquer la lourde préparation qu'elle effectue à l'aube de la nouvelle saison, son passé, ses espoirs de JO et la suite de sa carrière.

Photo Purfilm

## Mathilde, quelle est votre actualité ?

J'ai coupé assez tard la saison dernière, le 12 novembre exactement avec une course au Chili. Donc j'ai repris l'entraînement début janvier. C'est la phase de préparation, en période hivernale. C'est la plus dure. On s'entraîne entre 28 h et 30 h par semaine.

## Vous faites beaucoup de volume, pour « faire la caisse », c'est ça ?

Exactement. On coule le béton, on pose les briques ! Et ensuite, tout sera en place pour être à 100 % de notre potentiel au moment de démarrer la compétition, fin mars, avec une coupe d'Europe à Quarteira, au Portugal.

## Où et comment vous entraînez-vous ?

Je suis licenciée à Gray depuis 2018, un club familial comme je le souhaitais, qui réunit tous les critères que je recherche. Mais je m'entraîne à Saint-Raphaël, au Pôle France de Boulouris exactement, où je suis arrivée à 19 ans. J'ai eu la chance d'être bien entourée, d'avoir des entraîneurs qui m'ont appris la rigueur. Nous sommes trois filles et deux garçons dans le groupe. La semaine type est la suivante : on nage six

fois dans la semaine, de 7 h à 8 h 30, puis on fait entre 1 h 30 et 4 h de vélo. Le soir, c'est course à pied. Entre-temps, récup et alimentation.

## Entrée en "Seine" espérée le 31 juillet

## Cela ne laisse pas trop la place à autre chose...

On a une vie de rigueur, sans extra car le moindre écart, on le paie ! Mais cela ne durera qu'un temps, alors autant faire le métier à fond. J'aurai le temps de faire plein de choses après. La vie sociale d'un triathlète de haut niveau est limitée, mais moi je ne suis pro que depuis un an. J'ai fait d'autres choses, je travaillais à côté, j'ai été surveillante d'internat, entraîneur de natation, donc je connais pas mal de monde ici.

## Quelle est la discipline où vous êtes la plus performante ?

Je viens de la natation, donc c'est la discipline où je suis la plus à l'aise. Je me débrouille assez bien aussi en vélo. La marge de progression, elle est partout, on ne va pas se mentir, mais un peu plus en course à pied.

## A quoi pense-t-on en course, sur des formats aussi longs ?

On passe par toutes les émotions. C'est dur. Il faut rester très « focus » sur ce qu'on fait. On pense à la stratégie à adopter.

## Comment se décompose une épreuve ?

Un triathlon, c'est 1500 mètres de natation, 40 kilomètres de vélo et 10 kilomètres de course à pied. Cela fait en général 20 mn plus 1 h 20 ou 25 plus 35 à 40 mn d'effort. Soit à peu près 2 heures 15 à 2 heures et demie d'effort.

## 2024 est une année particulière, le savez-vous ?

Oui, je crois (rires). Tout est jouable, tout est possible tant que rien n'est écrit noir sur blanc. J'ai ma chance pour les JO. La fédération a identifié trois filles qui se détachent et il y aura trois dossards pour la France. Je suis 4e, je suis identifiée en tant que remplaçante. Après, je courrai en début de saison, à moi de saisir l'opportunité de monter que j'ai ma place. Je sens que je suis dans une bonne dynamique. Il m'a fallu du temps pour trouver la bonne façon de m'entraîner, la bonne méthode, le bon groupe, le bon entraîneur.

## Le triathlon olympique s'élançera du Pont Alexandre III. Si vous en êtes, vous nagez dans la Seine. Est-ce que cela sera particulier ?

On nage toujours en eau libre. Mais chaque milieu a sa particularité. Dans l'océan, il y a des courants et des vagues. La mer, c'est plus plat. Dans la Seine, il y aura des courants aussi. On s'entraîne 99 % du temps en piscine. Mais à l'approche des compétitions, on fait du spécifique. Les bons nageurs sont prêts à tous les environnements. Il faudra s'adapter, par exemple nager sur les côtés s'il y a beaucoup de courant.

## Comment voyez-vous l'après triathlon ?

Ma carrière ne s'arrêtera pas là. Le triathlon est un sport qui propose plein de formats. J'aimerais tenter le « longue distance » plus tard. J'ai toujours imaginé l'après-carrière car j'ai été souvent blessée et cela m'a appris que tout pouvait s'arrêter du jour au lendemain. J'ai fait des études et obtenu trois diplômes dans le sport et j'aimerais transmettre aux jeunes mon savoir et mon expérience.

## Votre meilleur souvenir ?

Je vais reprendre une phrase de Laurent Vidal, un triathlète français malheureusement décédé : « mon meilleur souvenir, je ne le connais pas encore ». Il a tout résumé. Je prends autant de plaisir quand je termine 10e que 1re du moment que je sais que j'étais à 100 % et que j'ai donné le meilleur de moi-même. Ce sentiment est addictif ! Ce que je peux dire aussi, c'est que les résultats des courses par équipes provoquent une joie décuplée.

Recueilli par Christophe Bidal

# PARIS 2024 :

## PRÉMANON AFFÛTE NOS CHAMPIONS



L'équipe de France d'aviron, en stage à Prémanon.  
Photo : Xavier Ducordeaux.

Depuis 2010, l'équipe de France d'aviron a pris l'habitude de se réunir chaque année à Prémanon, en janvier, pour lancer sa saison. Elle était au Centre national de ski nordique et de moyenne montagne du 15 au 27 janvier dernier afin de préparer l'échéance de l'été : les Jeux olympiques de Paris 2024.

**E**ntre le Jura et l'équipe de France d'aviron, c'est une vieille et belle histoire d'amour. Sans doute parce que le département dispose d'équipements introuvables dans une autre région : la base nautique de Bellecin et ses eaux du lac de Vouglans pour ramer au printemps ; et le Centre national de ski nordique et de moyenne montagne (CNSNMM) de Prémanon pour lancer sa saison en hiver. L'équipe de France y installe ses quartiers chaque année au mois de janvier.

Cette année, on pouvait y croiser Hugo Boucheron et Matthieu Androdias, champions olympiques à Tokyo

en 2021. Ou encore Claire Bové, médaillée d'argent avec sa compère Laura Tarantola. Mais aussi des petits nouveaux, ou des plus anciens, qui n'ont pas encore goûté aux joutes olympiques. C'est le cas de Benoît Brunet. A 32 ans, le Nordiste, habitué des stages à Prémanon, participera à ses premiers JO cet été. Celui de l'édition 2024 va compter plus que les autres : « Je viens ici depuis 2010, mais c'est la première fois que je laborde en vue d'une préparation olympique. On a fait beaucoup de volume. Les installations sont top, et on voit qu'elles vont encore évoluer. J'espère y revenir l'an prochain pour découvrir les nouveautés. » D'ici là, il devra porter cet été le quatre sans barreur

masculin français au plus haut sommet de l'Olympe, en compagnie de Téo Rayet et des frères Guillaume et Thibaud Turlan, tous les trois présents également à Prémanon.

### « Apporter notre pierre à l'édifice »

Du côté des équipes du CNSNMM, on s'est plié en quatre pour offrir aux athlètes les meilleures conditions d'accueil et d'entraînement. Et ce n'était pas simple cette année, alors que le site est en plein travaux : « On a tout stoppé pendant 15 jours pour ne pas gêner les athlètes » avoue Nicolas Michaud, le directeur des lieux. Rôdé à l'accueil de délégations sportives de haut-niveau, le Jurassien veut proposer chaque année le meilleur pour ses hôtes : « On les cocoonne. On leur met à disposition un membre du staff tous les jours. Nos équipes de restauration s'adaptent à leur rythme. Au final, il y aura peut-être une médaille olympique. Et quelque part, avec beaucoup d'humilité, on pourra dire qu'on aura apporté notre pierre à l'édifice. »

Alors que les rameurs ont quitté le site, un autre athlète arrive : Thomas Grillot. Numéro 5 mondial, le vététiste a choisi Prémanon et ses équipements hypoxiques (des salles reproduisant les conditions d'entraînement en haute altitude) pour lui aussi préparer ses jeux de Paris.

# LES ATELIERS VORTEX, FABRIQUE ARTISTIQUE CONTEMPORAINE



Créé à Dijon par 5 diplômés de l'école des beaux-arts, ce lieu de recherche et de création insiste sur l'échange et l'ouverture.

Photo Sabrina Dolidzé

« Personne n'entre ici sans qu'il y ait un échange. L'accueil est très important pour nous ». Cofondatrices et codirectrices des Ateliers Vortex, Fiona Lindron et Annelise Ragno insistent sur la notion d'ouverture, un principe mis en œuvre depuis la création du lieu en 2012. Elles ont ouvert les Ateliers avec 3 autres jeunes diplômés de l'école des beaux-arts de Dijon, partis depuis sous d'autres cieux. « C'était d'abord pour aider les artistes explique Fiona. On avait à cœur d'accompagner la création, la production, l'expérimentation. A l'époque, il y avait un

manque ici, pas de lieu de fabrication, pas de possibilité de résidence ». Depuis, l'activité autour de l'art contemporain s'est développée à Dijon et dans la région. Le réseau Seize Mille, né à la même époque que Vortex, rassemble aujourd'hui 37 structures. Parmi elles, Vortex continue à faire vivre la création, par un programme d'expositions et par l'accueil d'artistes en résidence. « En été, on reçoit un artiste pendant 2 mois pour qu'il se consacre totalement à la fabrique artistique ».

## Soutenir les jeunes artistes de la région

Les Ateliers Vortex ont investi un bâtiment de 300 m<sup>2</sup> au cœur d'une friche industrielle à une vingtaine de mn à pied du centre-ville de Dijon. A travers l'architecture du lieu, la création contemporaine garde un lien avec l'histoire et le patrimoine. Autour, plusieurs artisans en ferronnerie, menuiserie, charpente, se sont installés. « C'est un cadre fertile estiment Fiona et Annelise. Cela crée des points de convergence, la possibilité d'envisager des projets sur mesure ». Les grands volumes du lieu permettent d'accueillir différentes formes de création, sculpture, photographie, performance, vidéo, installation, arts visuels. Collaboration, mutualisation irriguent chacun des initiatives de Vortex. Les actions de médiation adaptées à différents publics et les ateliers pour sensibiliser les plus jeunes aux pratiques artistiques actuelles ne sont pas les seuls moyens engagés en faveur de l'ouverture culturelle. Lors des expositions organisées sur

place, une programmation parallèle est instaurée. Elle inclut la rencontre avec un professionnel d'un autre domaine que l'art. « On propose à chaque artiste d'inviter un intervenant pour instaurer une discussion. Ils peuvent venir de champs différents, en fonction du travail de l'artiste. Ça peut être un ouvrier, un chercheur, un géologue, un hypnothérapeute. On ne considère pas l'artiste en dehors du monde. Il est partie prenante de la société, reflète des interrogations sociétales, a un certain rapport au réel ».

Depuis 2021, pour soutenir les jeunes artistes de Bourgogne-Franche-Comté après la période du confinement Covid, les Ateliers Vortex ont lancé les expositions In Two. « L'idée est de mettre en avant le talent des jeunes diplômés d'école de la région comme l'Isba à Besançon, l'Ensa à Dijon, Fructidor à Chalon ». Là encore, il s'agit de dialogue, mais entre 2 plasticiens, complété par l'intervention d'un artiste sonore. C'est l'occasion pour Vortex de s'associer à Ici l'Onde, centre de création musicale et laboratoire sonore dijonnais. Les Ateliers Vortex collaborent également régulièrement avec Zutique Productions, l'association Sabotage ou le musée Nicéphore Niépce Destinés aux jeunes, les ateliers de pratiques artistiques menés l'été sont eux aussi interdisciplinaires. En lien avec leur volonté de démocratiser l'art, la programmation de Vortex est gratuite. Initiative approuvée et permise par le soutien de la Drac, de la Région BFC, du Département Côte d'Or et de la Ville de Dijon.

S.P.

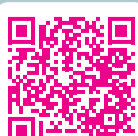
lesateliersvortex.com



Facebook  
@ateliersvortex



Instagram  
@lesateliersvortex





# LES BONS PLANS

## DE LA CARTE AVANTAGES JEUNES

2023 · 2024



## FESTIVAL DE LA PAILLE

Le Festival de la Paille à Métabief vient d'annoncer sa programmation pour l'édition 2024 du 26 au 28 juillet et elle envoie du lourd : MC Solaar, Matmatah, Vladimir Cauchemar, Pierre de Maere et bien d'autres artistes vont mettre le feu ! Avec ta carte Avantages Jeunes profite d'une réduction de 20 % sur le pass 3 jours ou sur les billets journées pour le vendredi, le samedi ou le dimanche. Métabief va vibrer au rythme du Festival de la Paille !



## LA RÉSIDENCE SECONDAIRE DES EUROCKÉENNES

Bienvenue à la Résidence secondaire des Eurockéennes, la soirée electro incontournable de la rentrée avec une star de renom : Martin Solveig ! Bloque la date : samedi 21 septembre 2024. Grâce à ta carte Avantages Jeunes, tu as droit à un tarif exclusif de 35 € au lieu de 42 € pour cette soirée ! Attention, les places sont limitées, alors ne tarde pas à réserver. Reste connecté, la suite de la programmation sera bientôt dévoilée sur le site [en-residence-secondaire.eurockeenne.fr](http://en-residence-secondaire.eurockeenne.fr)



## LA CARTE JEUNES EUROPÉENNE

Prêt à explorer l'Europe ? La Carte Jeunes Européenne, c'est plus de 60 000 avantages dans 38 pays. Cette carte offre des réductions dans divers domaines tels que les transports, le sport, la culture et les loisirs, permettant à tous les jeunes de découvrir de nouvelles activités, de bouger et de s'informer. Le seul critère : avoir entre 12 et 30 ans, la carte est valable 1 an. Grâce à ta carte Avantages Jeunes, obtiens ta Carte Jeunes Européenne digitale à 5 € seulement. Prépare-toi à vivre des aventures sans limite !

## AU CINÉ EN FÉVRIER

FILMS À 4,50 €

aux cinémas Victor Hugo Lumière Besançon et au Colisée Montbéliard

### La Vie de ma mère.

Comédie dramatique de Julien Carpentier (à partir du 6 mars)



### Chroniques de Téhéran

Comédie de Ali Asgari et Alireza Khatami (à partir du 13 mars)



FILM À 6 €

aux cinémas Mégarama Beaux-Arts Besançon et École-Valentin

### Dune : deuxième partie.

Science-fiction de Denis Villeneuve (Du 1<sup>er</sup> au 31 mars)



TOUTES LES INFORMATIONS SONT SUR [AVANTAGESJEUNES.COM](http://AVANTAGESJEUNES.COM)

## ALTERNANCE

La BPBFC lance sa campagne de recrutement

 **BANQUE POPULAIRE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ**



Découvrez nos offres d'emploi