

# Édition Lifestyle



Voix



SAISON

L'arrivée du  
Printemps

TENDANCE

Le bullet  
journal

VOYAGES

Ma vie  
d'au pair

Erasmus

SPORT

Retour sur  
les JO

BIEN-ÊTRE

Routine  
forme

# édito

Ah oui, ah oui oui oui. Non ce n'est pas le chant des colibris mais bien le célèbre gimmick de Julien Lepers. On y voit enfin le bout, winter is leaving us : en témoigne notre dossier sur le bilan des Jeux Olympiques d'hiver.

Il était grand temps d'apercevoir à nouveau le soleil dans notre région, de voir les journées s'allonger et de regoûter avec le sourire aux petits plaisirs de la vie. Ce numéro spécial vous propose de faire la découverte du Bujo, le nouveau journal intime super tendance qui vous permet d'organiser et de rendre plus productive votre existence. Nous évoquerons la perception des français à l'étranger grâce à l'interview de Thania, étudiante en master LEA qui nous partage son aventure Erasmus en Pologne, mais aussi grâce au récit de Madeleine qui nous raconte son expérience de fille au pair. Nous vous communiquerons certains conseils pour votre bien être enfin, avec un petit check up de votre forme et de votre routine sportive. Nous pensons à vous préparer pour la meilleure des saisons pour beaucoup : l'été. Et oui, c'est maintenant que tout se dessine. N'oubliez pas, gouverner c'est prévoir.



- FABIO

A stylized, handwritten signature in black ink, located at the bottom right of the page.

# PRINTEMPS



- PAUL

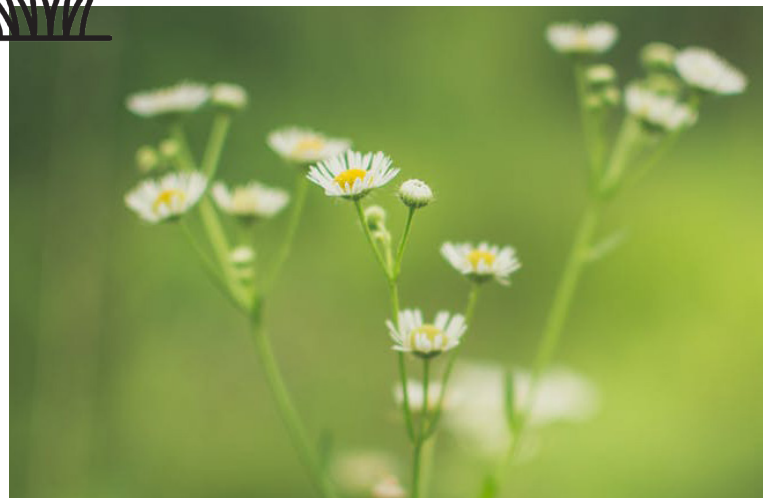
La première chose qui nous vient à l'esprit lorsqu'on évoque le printemps, c'est la nature qui renaît et les oiseaux qui chantent. Que nenni à Nancy. A l'heure où nous écrivons, la neige est encore bien présente sur les toits. Le saviez-vous ? On célèbre le printemps le jour de « l'équinoxe », c'est-à-dire le jour où la durée du jour est exactement la même que celle de la nuit, entre le 20 et le 21 mars.

Qui dit envie de faire plus de choses, dit manifestations culturelles. Durant cette période vous pourrez assister à de nombreux festivals, l'un des plus connus et qui, par ailleurs, est le premier festival du calendrier : le Printemps de Bourges, qui se déroulera du 24 au 29 avril 2018. Le principe est de payer pour accéder à des scènes, selon les artistes qui vous intéressent. Pour plus d'informations et voir la programmation : <http://www.printemps-bourges.com/>

Moins connu mais se déroulant dans les villes de Nancy, Metz et Strasbourg, l'Epicurieux Festival aura lieu du 9 au 13 mai. Cette manifestation culturelle vise à promouvoir des acteurs locaux et régionaux qui représentent la diversité culturelle. En plus des concerts, il sera possible de trouver un site écoresponsable, une aire d'exposition, un plateau médias, ainsi qu'un village dédié au numérique et à l'économie sociale solidaire. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la page Facebook de l'Epicurieux Festival.

Le changement d'heure va avoir un impact sur votre sommeil. L'influence de cette saison sur votre corps ainsi que votre moral est conséquente : l'arrivée du printemps nous épuise. Le corps humain met du temps à adapter son cycle de sommeil lors du changement de saison. De plus, avec l'arrivée des beaux jours, notre cerveau génère une envie de réaliser plus de choses. Nous pensons avoir plus d'énergie alors que c'est l'inverse : le corps ne suit pas.

Heureusement pour vous, le calendrier a été généreux et nous offre un total de 5 jours fériés, que sont le lundi de Pâques, la fête du travail, la victoire du 8 mai 1945, l'Ascension et le lundi de Pentecôte. Printemps est synonyme de beau temps, ce qui signifie que vous allez pouvoir vous mettre ou vous remettre à une activité que beaucoup ont tendance à oublier ou à négliger durant l'hiver : le sport. Rangez vos appareils à raclettes, fondues et autres tartiflettes, vous n'avez désormais plus d'excuse.



# Le Bullet

- ALIX

Petite mise en situation : on est dimanche soir, il est précisément 22h, tu regardes une série sur ton ordinateur tout en étant sur twitter. Dans un moment de clairvoyance, tu te rappelles que tu n'as strictement rien fait de ton week-end et tu continues de regarder ta série, cette fois légèrement (ou beaucoup, ça dépend) stressé. Tu te dis que tu te rattraperas dans la semaine, et au pire le week-end prochain. Ça te rappelle quelque chose ? Si oui, bravo tu es un étudiant tout à fait normal.

Je vais te donner ma solution, celle qui m'a fait passer du côté lumineux de la Force : l'organisation. Le principe du bullet journal est simple comme bonjour : c'est un carnet (à pages blanches, lignées, pointillées ou à carreaux – c'est comme tu préfères) complètement vide que tu remplis toi-même suivant tes besoins. Alors reste ici encore un peu, je vais t'expliquer rapidement en quoi ça consiste et pourquoi toi aussi tu devrais l'adopter (ou au moins essayer). Easy peasy lemon squeezy.

## Key

Chaque tâche a un code de signes que tu personnalises toi-même, pour savoir où tu en es dans tout ce que tu as à faire. Le code de base, c'est : un point pour une tâche à faire, une croix quand elle est accomplie, une flèche quand tu la remets à plus tard. Jusque-là tu suis ? Bien entendu, c'est encore une fois personnalisable, tu peux faire encore plus simple. Le but ici est de t'y retrouver et qu'à la fin tu aies des petites croix partout à côté de tes tâches. C'est bête, mais comme c'est noté dans ton carnet, ça te donne envie de le faire pour pouvoir le cocher, un peu comme de l'auto-persuasion.

## Calendex

Après tout ça vient ton calendrier annuel, aussi appelé calendex. Le but est de te donner une vision rapide de comment ton année va s'organiser, avec les événements importants, les anniversaires et tutti quanti. Tu peux utiliser un code couleur pour t'y retrouver, ou des signes différents, bref comme mentionné au-dessus, c'est toi qui vois.

## Index

Au début de ton carnet, tu te laisses environ deux-trois pages pour créer un index. Ensuite, tu numérotés tes autres pages pour les répertorier dans ledit index, c'est ce qui te permettra de te retrouver dans tout ce joyeux bazar qu'est le bullet journal. Bien sûr tout ce que je t'écris là est optionnel ; le principe du bujo c'est d'avoir des « règles » de base pour t'organiser, mais rien n'est obligatoire et tout est modifiable pour que tu crées un carnet à ta sauce. Un genre de Subway des agendas quoi.

## Monthly log

Tu me suis ? Bien, parce qu'ensuite vient le planning mensuel. Pour faire court, c'est l'endroit où tu détailles ce que tu vas faire dans le mois, quel jour, à quelle heure, et cætera. Tes rendez-vous super importants à ne pas oublier ? La deadline pour le numéro du Vox ? Tu écris tout ça là-dedans. Si tu veux être encore plus précis, tu peux faire comme moi et ajouter un planning par semaine. Un peu comme dans ton agenda au collège, tu écris les jours et les tâches à faire en-dessous pour planifier tes journées.

# Journal

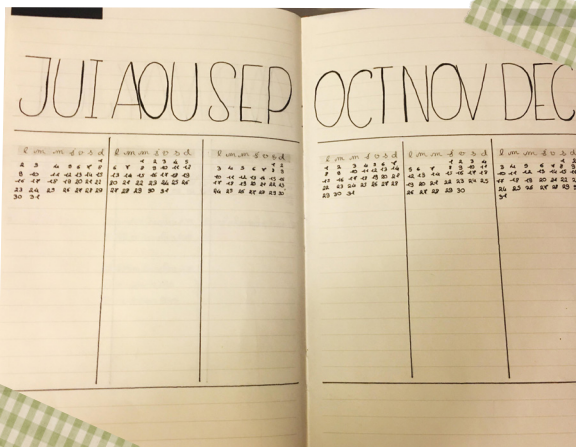
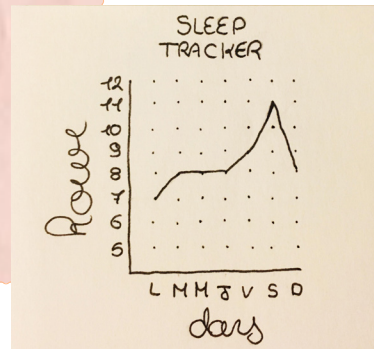
## Des trackers, c'est quoi ?

C'est une façon ludique de gérer les contraintes du quotidien en transformant des tâches en réflexes et de se motiver pour atteindre vos objectifs (oui oui vous savez les « allez à partir de demain c'est 1 heure de sport par jour », ou les « promis c'est la dernière fois que je dépense de l'argent ce mois-ci »). Ces outils vont vous aider à mieux gérer votre vie. Il ne vous reste plus qu'à choisir ceux qui viendront se glisser dans votre Bullet Journal. Il existe des centaines de trackers, des simples comme des plus élaborés.

Vous pouvez réaliser vos trackers par an, par mois ou par semaine. Les trackers les plus connus sont les mood trackers, les sleep trackers, les habits trackers ou encore les water trackers. Mais vous pouvez aussi réaliser des trackers pour suivre vos séries, vos dépenses, vos heures de sports ou que sais-je encore.

Ils existent sous forme de graphiques, de dessins et de cases à cocher ou à colorier, bref encore une fois c'est à vous de trouver ceux qui seront les plus adaptés à vos besoins.

- CHLOE



Tu veux faire un carnet minimaliste ? Tu veux y mettre pleins de couleurs et de stickers ? Tu veux gribouiller partout ? Tu veux t'organiser pour le mois d'avril mais ne rien écrire pour le mois de mai ? Tu peux ! Rien n'est interdit, du moment que toi, ça t'arrange. Sérieusement, elle n'est pas belle la vie ?

Finalement, tu peux ajouter un peu tout et n'importe quoi à ton bullet journal. Tu peux créer des pages spéciales où tu notes toutes les idées qui te passent par la tête, tes résolutions pour l'année, ou un suivi de tes cours. Vraiment, la beauté du bullet journal, c'est que c'est un mix entre un agenda et un journal intime : tu y écris ce que tu veux, quand tu veux.





# MA VIE D'AU PAIR

T'es étudiant, on t'a refusé la destination Erasmus de tes rêves ou ton père n'est pas un roi du pétrole ? T'as envie de vivre une expérience unique à l'étranger ? J'ai la solution ! Donc, outre les étudiants : frères, sœurs, cousins, parents, tontons et tatas, cet article s'adresse à vous également !

Parlons sérieusement ! Ces dernières années, le phénomène « Au pair » est devenu l'alternative privilégiée par les jeunes de 18 à 30 ans. Le programme au pair, c'est tout simplement un échange culturel et linguistique. Le but est simple (et basique comme dirait Orelsan), des jeunes partent vivre dans une famille et sont chargés de garder un ou plusieurs enfants, tout en leur apprenant une langue. C'est une alternative économique pour apprendre une nouvelle langue et enseigner la sienne et ce, en échange d'un salaire hebdomadaire.

Entre nous, être étudiant et voyager n'est pas forcément un mélange très harmonieux. Voyager plus de 10 jours relève, pour beaucoup, du domaine de la chance. C'est pourquoi j'ai décidé de vous parler de mon expérience au pair à Barcelone. Tout est arrivé par hasard, je voulais vivre une expérience en Espagne sans forcément m'engager sur un an. Je commence donc à chercher des jobs d'été, mais là, tout se complique. Appartements introuvables, salaires moindres, à la limite du bénévolat. Pendant quelques semaines, tout tourne autour de ce projet, j'en parle donc à des professeurs et à mes proches. C'est alors que l'on me parle de l'expérience au pair. Mon image d'au pair se limitait à la jeune femme qui partait en Aus-

tralie pendant un an après son bac. Et bien non ! Sachez qu'il est possible de partir ne serait-ce qu'un mois en été. Donc rassures-toi, pas besoin de mettre tes études sur pause, tu peux tout simplement faire comme moi et partir un ou plusieurs étés dans la destination de tes rêves. Je m'inscris donc sur [aupairworld.com](http://aupairworld.com), qui reste, selon moi la meilleure alternative et surtout, la plus sûre. Après création de mon profil, je cherche LA famille idéale et je la trouve ! Après des sessions de Skype quotidiennes, je me lance et signe un contrat qui me lie à cette famille (oui, un contrat ! Gage de sérieux et de qualité).

A mon arrivée, je suis accueillie comme une personne de la famille, j'ai même l'impression de les connaître depuis toujours. Mais c'est aussi un grand moment de remise en question. Celle qui me taraude l'esprit est : comment vais-je rencontrer des jeunes pendant mes heures, libre de mon petit monstre (comme j'aime à l'appeler). Eh bien, sachez qu'il existe de nombreux groupes d'au pair sur les réseaux sociaux ! Je poursuis donc mon expérience entre soirées, randonnées et visites culturelles.

Je pourrais écrire sur ce sujet pendant des heures, mais je choisis de conclure cet article par ce que cette expérience m'a apporté. Durant ces séjours, j'ai, bien entendu, appris l'espagnol (et un peu de catalan), mais j'ai surtout appris beaucoup sur moi. Je peux sans problèmes, jongler entre baby-sitter maternelle et jeune femme active, dynamique et indépendante.

Adéu !



## ZOOM ERASMUS



De nos jours il est indispensable pour les étudiants de maîtriser une ou plusieurs langues pour leur avenir professionnel. La jeunesse s'ouvre de plus en plus aux cultures et aux langues étrangères. De nombreux programmes sont mis en place et proposés par les universités comme le programme Erasmus. Dans cet article je me suis principalement intéressée aux étudiants qui choisissent d'apprendre la langue du pays où ils ont séjourné et pas uniquement l'anglais. Pour illustrer cet article j'ai eu un entretien avec plusieurs étudiantes afin d'avoir leur ressenti et un témoignage personnel et vivant. Ces étudiantes se sont imprégnées de la culture et de la langue de leur pays d'adoption pour quelques mois, ainsi elles ont acquis un bagage de compétences indispensable pour la suite de leurs études et pour leur future vie professionnelle.

Ce témoignage est celui de Thania, étudiante de 22 ans en master LEA spécialité anglais-allemand. Cette filière pluridisciplinaire permet de se perfectionner dans trois langues différentes et de se familiariser aux matières économiques et commerciales. Elle a participé au programme Erasmus en troisième année de licence. J'ai sélectionné cet entretien car il me paraissait être le plus pertinent.

### Dans quel pays as-tu choisi de partir avec le programme Erasmus ? Et pour quelles raisons ?

J'ai décidé de partir en Pologne à Lublin, car le polonais était ma troisième langue, je parlais déjà très bien le polonais, car c'est ma deuxième langue maternelle, mais je souhaitais me perfectionner. De plus, j'avais envie de vivre en Pologne pour quelques mois et pas seulement quelques semaines pour les vacances dans la famille. Afin de pouvoir m'imprégner pleinement de la culture polonaise. J'ai pu ainsi me perfectionner à la fois en anglais et en polonais.

### Qu'est-ce qui t'as paru le plus difficile dans l'apprentissage de cette langue ?

La grammaire est très compliquée car il y a 7 déclinaisons différentes.

### As-tu eu recours à d'autres moyens que les cours classiques à l'université pour apprendre ?

J'ai suivi des cours dans un centre d'apprentissage de la langue polonaise annexé à l'université (Centrum Języka i Kultury Polskiej dla Polonii i Cudzoziemców UMCS). Je n'y ai suivi des cours que les 4 premières semaines, j'ai par la suite arrêté car ça ne concordait plus avec mon emploi du temps et/ou empiétait sur mon temps libre. Mais grâce à ces cours j'ai pu échanger pendant mon séjour avec des polonais et j'ai continué à me perfectionner.

### Quel est ton souvenir le plus marquant ?

Je n'ai pas réellement de souvenir qui soit plus marquant qu'un autre. Mon séjour en globalité en est un et un excellent. Tout entre en compte : les rencontres, les sorties, la culture, la découverte d'une nouvelle ville et du mode de vie d'un autre pays (je connaissais déjà le mode de vie polonais je n'ai donc pas eu affaire à un choc culturel très important).

### Si tu as voyagé pendant ton séjour quel est le lieu qui t'as le plus marqué ?

Mon voyage à Zakopane, à la montagne (les Tatry), dans le sud de la Pologne. Ainsi que mon voyage à Amsterdam. Peux-tu nous écrire une phrase en polonais ?

### Peux-tu nous écrire une phrase en polonais ?

Un proverbe : „Lepiej odchorować, niżby miało się zmarnować” Il vaut mieux tomber malade que de gaspiller. ça s'utilise notamment pour de la nourriture ou de l'alcool. Mieux vaut boire trop et manger trop plutôt que de gaspiller, même si on tombe malade par la suite.

### Le plat polonais que tu as préféré ?

Pierogi z szpinakiem (pierogis aux épinards). Mon plat polonais préféré depuis que je suis toute petite ! Les polonais boivent aussi beaucoup de thé, environ 10



- EMMA

SPORT

# J E U X O L Y M P I Q U E S

# P Y E O N G C H A N G

# 2 0 1 8



- CHLOE

Nous savons qu'il a été difficile pour vous de suivre les derniers Jeux Olympiques d'hiver en raison du nombre d'heures consacrées à votre mémoire, à vos cours de droit ou de gestion. Heureusement, nous avons pensé à vous et nous vous avons préparé une petite rétrospective des moments qui ont marqué les Jeux. Et puis, pour ceux qui ont délaissé leur travail pendant deux semaines, bravé la fatigue après avoir regardé les épreuves en direct en pleine nuit, cet article pourra toujours vous rappeler des souvenirs (allez lisez, c'est qu'une fois tous les quatre ans quand même). C'est parti !

## LES JEUX DE LA PAIX

S'il y a une chose que vous avez dû retenir de ces Jeux, c'est le rapprochement diplomatique entre les deux Corées qui a apporté un espoir de paix. Avec un défilé sous le même drapeau lors de la cérémonie d'ouverture, la visite de la sœur de Kim Jong-Un et une équipe féminine de hockey commune, la Corée du Nord était bien présente à Pyeongchang.



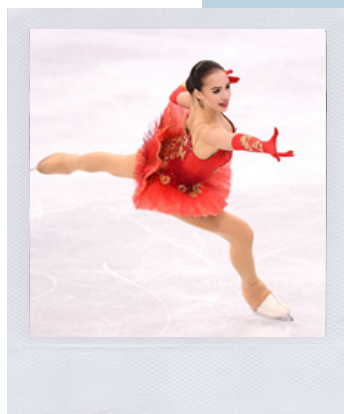
letelegramme.fr

## UN FROID POLAIRE

Avec des températures allant jusque -24°, les Jeux Olympiques d'hiver de Pyeongchang 2018 ont été les plus froids depuis 1994 et les Jeux de Lillehammer. Sans oublier le vent violent qui a contraint le report de plusieurs épreuves. Organismes, spectateurs, journalistes et athlètes : personne n'a été épargné.

## ATHLÈTES OLYMPIQUES DE RUSSIE

L'exclusion officielle de la Russie suite aux révélations de dopage lors des Jeux de Sochi 2014 a beaucoup fait parler. Les athlètes russes qui ont pu être présents participaient aux Jeux sous la bannière olympique et sous le terme « d'Athlètes Olympiques de Russie ».



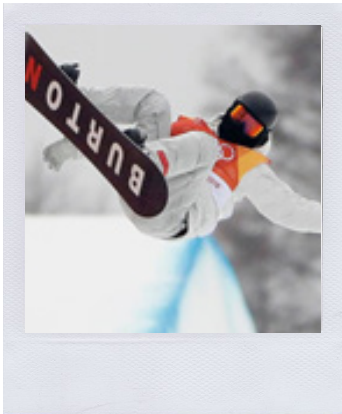
time.com

## TOUJOURS PLUS JEUNES

Ce qui a aussi marqué à Pyeongchang, c'est l'âge de certains athlètes qui sont montés sur un podium et le plus souvent sur la première marche (mais non promis vous n'avez pas raté votre vie). Perrine Laffont a remporté la première médaille d'or française en ski de bosses à seulement 19 ans et c'est Julia Perreira de Souza qui la suit en remportant l'argent en snowboard cross à 16 ans. Dans le même style, on a aussi des américains avec Redmond Gerard qui devient champion olympique de snowboard slopestyle à 17 ans et Chloé Kim championne olympique de halfpipe au même âge. Mais celle qui bat tous les records c'est la russe Alina Zagitova qui devient championne olympique de patinage artistique à seulement 15 ans.



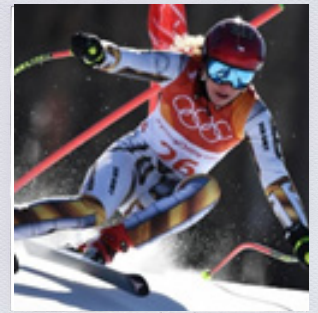
## DES EXPLOITS EN OR



nbc16.com

Petit tour des meilleures performances. On commence avec la star américaine Shaun White et ses runs qui frôlent la perfection en snowboard halfpipe, il est tout de même à son troisième sacre olympique en quatre olympiades ! En snowboard, cross cette fois, on a aussi notre champion. Pierre Vaultier remporte son deuxième titre olympique. L'autrichien Marcel Hirscher domine le ski alpin mondial en remportant les titres en Combiné nordique et en Géant mais Alexis Pinturault n'est pas très loin et remporte l'argent et le bronze pour la France.

Enfin, il faut bien sûr retenir l'exploit historique de la tchèque Ester Ledecka qui devient la première femme de l'histoire des Jeux à décrocher l'or dans deux disciplines différentes en devenant championne olympique de Super G en ski alpin et de Géant parallèle en snowboard.



leparisien.fr

## MARTIN FOURCADE EMMÈNE LA FRANCE AU SOMMET DE L'OLYMPÉ

Bien-sûr nous ne pouvons pas oublier le champion français de ces Jeux : Martin Fourcade. Le porte-drapeau a remporté 3 médailles d'or et devient quintuple champion olympique ce qui fait de lui le français le plus titré des Jeux Olympiques. Parmi les performances françaises à saluer il y a bien sûr la performance de Gabriella Papadakis et Guillaume Cizeron qui s'offrent une médaille d'argent en danse sur glace tout comme Marie Martinod en ski slopestyle pour ses derniers Jeux. Enfin, on retiendra les beaux résultats des relais français qui remportent le bronze pour le ski de fond hommes et pour le biathlon femmes et l'or pour le biathlon mixte.



sud-ouest.fr

## TABLEAU DES MÉDAILLES

Sans grande surprise, on retrouve dans le top 3 du classement la Norvège, l'Allemagne et le Canada. Avec 39 médailles dont 14 en or, la Norvège bat le record du nombre de médailles obtenues aux Jeux d'hiver. Parmi les champions norvégiens : Marit Bjoergen qui est devenue l'athlète féminine la plus titrée des Jeux, Johannes Klaebo qui a remporté trois titres à 21 ans ou Johannes Boe. La France termine à la 9ème place du classement avec 15 médailles, comme à Sotchi, dont 5 en or ce qui représente un record historique pour l'équipe de France.

Les Jeux Olympiques c'est aussi beaucoup de déceptions. On retiendra celle de Lindsey Vonn ou pour le clan tricolore celles de Chloé Trespeusch, Alexis Contin et Tessa Worley. Certains d'entre eux auront l'occasion de faire mieux lors des prochains Jeux d'hiver à Pékin, ville qui sera la seule à avoir accueilli à la fois les Jeux d'été et les Jeux d'hiver, alors rendez-vous à Pékin en 2022 !



## Pour une forme olympique

C'est l'arrivée du printemps, du changement d'heure et des journées qui s'allongent. Comment s'y prendre pour capitaliser ce temps qui vous est offert afin de développer un sentiment de bien être? Tout cela passe par le soin du corps. Voici en 6 étapes, comment installer une routine dès votre réveil pour une journée win.



### Un réveil en douceur

1

Il est inutile de se mentir. Le réveil à 5h30, la première fois, ça pique. Quand on se lève aussi tôt, toute action semble compliqué. Le secret? Commencer la journée avec des gestes automatiques. Passage aux toilettes, boire un grand verre d'eau, lancer une playlist spotify. Bref, se donner le temps d'émerger avant de passer aux choses sérieuses.

### Un petit déjeuner qui tient au corps

4

Très tendance et politiquement correct, le petit déj healthy composé d'un vague smoothie de fruits verts et d'eau citronnée n'est pas recommandé... C'est la garantie de hurler famine à 10h30 et de craquer sur le premier Kinder Bueno qui passe ( coucou Amélie Bill). Le fait d'augmenter son apport calorique le matin permettrait de limiter la prise de poids, alors enjoy.

### Un peu de cardio

2

Pas besoin de se mettre la pression. Vingt à trente minutes d'activité physique suffisent. Le matin on privilégie le cardio ou le gainage qu'on peut joindre à des assouplissements. On évite les exercices qui font monter trop vite le rythme cardiaque. On s'emploie à animer son corps en douceur pour la journée.

### Respiration

5

Il est important de se laisser quelques secondes pour faire le vide. Mettre son cerveau sur pause est l'une des clés pour éviter le stress. Debout, fermez les yeux, les bras le long du corps. Inspirez pendant 3 secondes calmement et expirez pendant 3 secondes. Répétez cette routine quelques minutes et chassez toute pensée néfaste en passe de polluer votre esprit.

### Une douche finlandaise

3

Sous la douche, on se la joue à la finlandaise avec l'hydrothérapie du chaud/froid. Commencer par une douche à la température qui vous convient. À la fin de la douche, mettre l'eau le plus froid possible et rester sous ce jet durant 30 secondes. Switcher ensuite. La différence entre les deux températures va obliger le corps à réagir et lui permettre de se réveiller plus rapidement.

### Cerveau sur on

6

Après le petit déjeuner, un temps de lecture permet d'activer lentement ( mais sûrement ) vos méninges. Planifiez votre journée ensuite. La visualisation de sa journée est un bon moyen pour se motiver. Se laisser aller à l'écriture dans son bujo ou « carnet de pensées » pour faire plus viril, est un bon moyen de booster sa créativité aux premières heures de la journée.