

# LE JOURNAL INIMITABLE

ÉDITION 2022 - NUMÉRO 2

**Portrait de Lucy**  
Gagnante du talent show

**Boîte à outils  
professionnels**  
Astuces pour booster  
ton professionnalisme

**Culture**  
Rencontre avec des  
acteurs culturels  
orléanais

**Témoignages**  
Interview des alumni  
de l'IAE



# LA RÉDAC'

*Sarah*

J'aime découvrir de nouvelles choses, une vraie gourmande dans l'âme ! Je passe également mon temps à rêver de mes futures voyages...

*Lara*

Curieuse de tout et n'importe quoi !  
Le sport, la mode et le design sont mes domaines favoris.

*Lorraine*

Toujours accompagnée de mes AirPods, j'aime autant découvrir de nouveaux morceaux que des nouvelles personnes et histoires de vie.

*Pauline*

Enjouée et positive au maximum, je suis passionnée de culture et plus particulièrement de BD et cinéma.

*Zélie*

Constamment en recherche de nouveaux horizons, je suis passionnée par la musique, le voyage et les sensations fortes.

*Constance*

100% bordelaise et passionnée par tout ce que j'entreprends dans le secteur des arts et du sport.



---

# ÉDITO

---

En route pour l'été 2022 !

Bonjour cher étudiant, membre administratif de l'université ou bien enseignant L'année universitaire s'achève enfin, une joie non ? Cela signifie cependant que ce second numéro est le dernier de l'année 2022 pour le Journal Inimitable.

Après cette période d'examens, certains d'entre vous ont fini leur première ou deuxième année d'études supérieures, leur licence, leur première année de master ou bien terminé leurs études tout simplement. La rédaction espère que cette période a été synonyme de réussite pour vous tous.

Sur cette note, avec l'été qui approche à grand pas, les chaleurs qui sont d'ores-et-déjà présentes, personne n'a plus vraiment la tête dans les livres scolaires ou bien l'envie de passer ses journées enfermés dans un bureau...

C'est pourquoi, cette deuxième édition du Journal Inimitable 2022, s'orientera vers une ambiance d'été !

Lecteur, lectrice, tu découvriras dans ce nouveau numéro, de nouvelles infos pratiques, des conseils, astuces, bons plans, afin d'appréhender ton été de la meilleure façon qu'il soit ! Tu découvriras de nouveaux témoignages qui peut-être te donneront envie de dévoiler ta fibre artistique ou qui t'aiguilleront pour ta vie post universitaire.

En somme, ce nouveau numéro te fournira les clés pour passer un été inoubliable.

La rédaction te souhaite une agréable lecture.

---



# SOMMAIRE

<b>RUBRIQUE 1 : VIE SUR LE CAMPUS</b>	<b>p.4</b>
<b>RUBRIQUE 2 : BOITE À OUTILS PROFESSIONNELS</b>	<b>p.29</b>
<b>RUBRIQUE 3 : CULTURE</b>	<b>p.39</b>
<b>RUBRIQUE 4 : ASTUCES DE LA RÉDAC'</b>	<b>p.51</b>
<b>RUBRIQUE 5 : DIVERS</b>	<b>p.58</b>

---

# VIE SUR LE CAMPUS

*01*

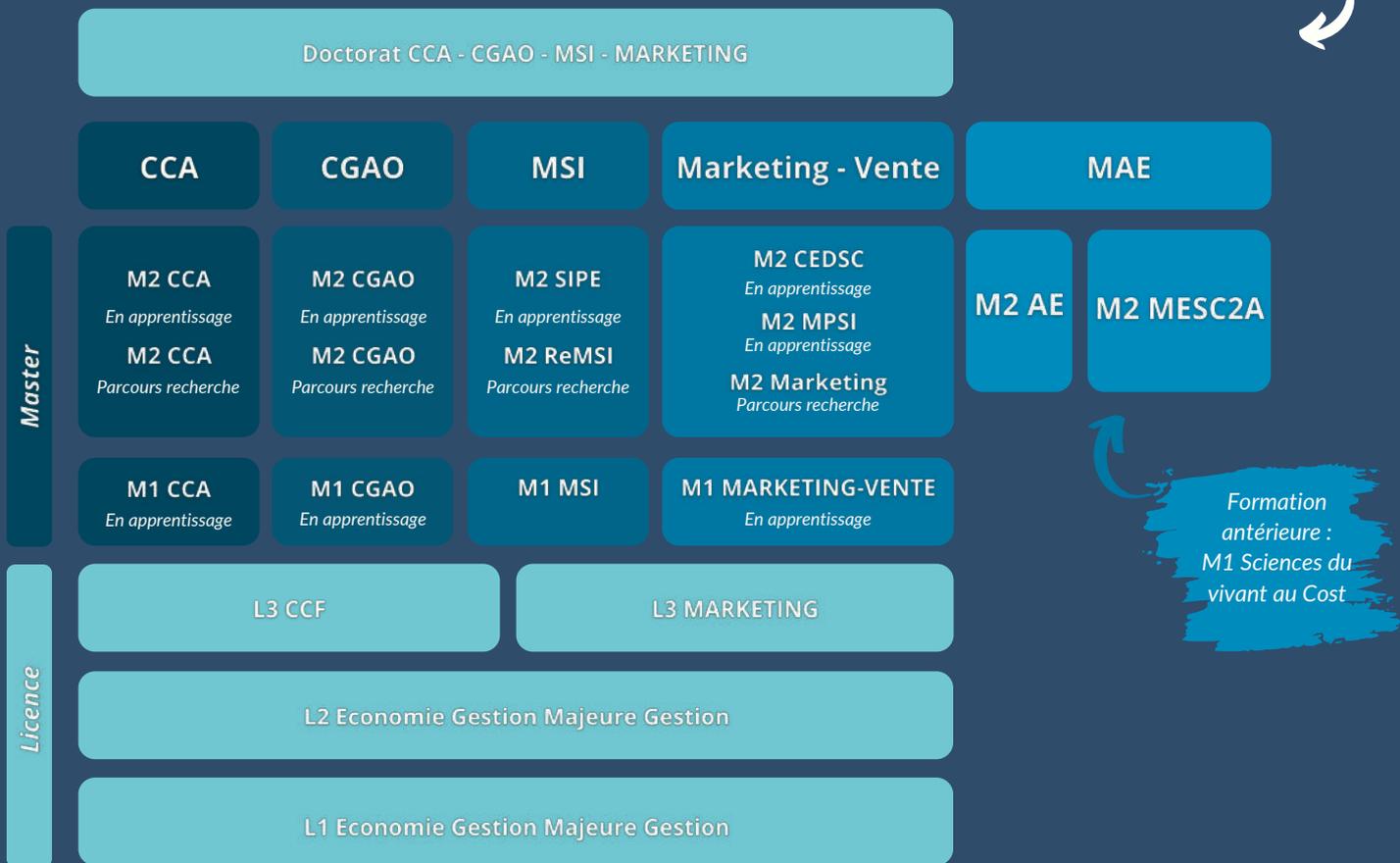
# LES FORMATIONS DE L'IAE

Pour débiter ce journal, on te propose une petite mise au point sur les différentes composantes de ton établissement.

Et oui, pour cette nouvelle édition, on s'est dit qu'il serait intéressant de s'assurer que tous les étudiants sachent dans quel type d'établissement ils étudient et de qui ils sont entourés.

Pour information, certains d'entre vous ont intégré l'IAE dès leur première année de licence, d'autres à partir du master 1 ou 2 (selon le type de formation désirée) et quelques-uns poursuivront leurs études jusqu'au doctorat.

Voilà toutes les formations !  
C'est pas mal non ?



## LES ACRONYMES FORMATION

CCA = Comptabilité, Contrôle, Audit  
 CGAO = Contrôle de Gestion et Audit Organisationnel  
 MSI = Management des Systèmes d'information  
 SIPE = Système d'Information et Pilotage de l'Entreprise  
 ReMSI = Recherche en Management des Systèmes d'Information  
 CEDSC = Communication Événementielle et Digitale (option sport et culture) (CEDSC)  
 MPSI = Marketing du Produit et des Solutions Innovantes  
 MESC2A = Management des Entreprises de la Santé, de la Cosmétique et de l'Agro-alimentaire  
 AE = Administration des Entreprises  
 CCF = Comptabilité - Contrôle - Finance

 Cette année, nous étions 479 étudiants au sein de l'IAE.

# LE BDE DE L'IAE

Depuis le mois de février 2022, ils ont pour mission d'animer et dynamiser ta vie d'étudiant(e) ! Ils sont étudiants en master 1 Marketing-Vente à l'IAE (tu les connais certainement déjà) :

Thibault de la Crompe de la Boissière  
**Président**

Pierre Veriepe  
**Vice-président et co-gestionnaire partenariats**

Zélie Lepeltier  
**Trésorière**

Lara Tébar  
**Secrétaire**

Nathan Plamont  
**Community Manager**

Margaux Valparaiso  
**Coordinatrice événementielle et co-gestionnaire partenariats**

Nicolas Andricopoulos  
**Mascotte**  
(oui c'est bien lui que tu as vu ou que tu verras se dandiner lors des soirées)

Pauline Pée  
**Membre active**



**Le +1 de l'équipe :**

Leur photographe et caméraman  
Anthony Charlotton  
(attention aux photos et vidéos d'après soirées)



*Ces 8 étudiants ont pour ambition de te faire mener une vie étudiante riche et épanouie. Attention, ils ne sont pas seulement présents pour animer ta vie sur le campus !*

*Ils sont aussi à ta disposition pour te conseiller et répondre aux interrogations que tu pourrais avoir au sujet de l'IAE.*

# TÉMOIGNAGES ALUMNI

Pour aller encore plus loin et tenter de te fournir un max d'informations, on a trouvé pour toi des alumnis de l'IAE qui te parlent de leur parcours et de leur situation professionnelle actuelle !

“ Je combine le travail de contrôleur de gestion commercial et de contrôleur de gestion industriel (...) je gère tout un éventail de domaines. ”

## Alumni CGAO



Alexis Manent, 28 ans, diplômé en 2017.

J'ai effectué mon apprentissage dans une filiale du groupe Renault, mais j'ai décidé de ne pas continuer avec eux car mon poste était celui de contrôleur interne et ce n'est pas ce que je recherchais.

Certaines compétences, acquises grâce au Master CGAO, sont davantage sollicitées que d'autres dans mon poste actuel, mais cette formation m'a globalement énormément appris.

Aujourd'hui, je suis contrôleur de gestion dans le Groupe américain Tenneco qui est un équipementier automobile.



Pour ceux qui ne connaissent pas bien ce métier, je clôture les comptes du mois passé et fait du reporting auprès du groupe ainsi que des prévisions de vente.

Je combine le travail de contrôleur de gestion commercial et de contrôleur de gestion industriel et cela me plaît beaucoup car je gère tout un éventail de domaines.



Écrit par Zélie

# TÉMOIGNAGES ALUMNI

“ *Le master m’a permis de mettre en pratique l’ensemble des connaissances acquises lors de ma Licence Marketing-Vente.* ”

## Alumni MPSI



Yohan ROBERT, 25 ans, diplômé en 2020.

Je suis originaire de Bretagne, près de Lorient. Je suis venu à Orléans car après plusieurs candidatures pour des Master Marketing j’ai été accepté à celui d’Orléans.

Aujourd’hui je travaille chez Point P, entreprise où j’ai effectué mon alternance de Master 2, en tant que chargé de mission tarifaire. Cela consiste à être en charge de la qualité des données tarifaires.



Le Master MPSI m’a permis d’acquérir de nombreuses compétences et certaines m’aident aujourd’hui davantage que d’autres dans mon travail.

La première qui me vient en tête c’est le travail en équipe qui est primordial au sein d’un service. Travailler en groupe n’est pas toujours simple, et le fait que les enseignants et intervenants nous fassent faire des travaux de groupe nous permet de développer cette capacité.

Je dirais également que le Master m’a permis de mettre en pratique l’ensemble des connaissances acquises lors de ma Licence Marketing-Vente.

À la fin de mon alternance en tant qu’assistant chef de marché, on est venu me proposer un CDI en tant que chargé de mission tarifaire et j’ai accepté ce poste pour plusieurs raisons.

La première est que je me sens bien au sein de l’entreprise ; je me sens utile et ils me font confiance. De plus, le fait de pouvoir rester dans une grande entreprise française est une chance pour acquérir de l’expérience et monter en compétences rapidement.

La seconde est que ce poste me permet d’avoir une vision tournée vers le pricing et l’analyse de données, des points que je trouve essentiels pour l’entreprise. Cette vision me servira plus tard pour intégrer des métiers davantage tournés vers le produit.

Écrit par Zélie

# TÉMOIGNAGES

“ *Les compétences que j’ai acquises au sein du Master CED m’aident énormément (...) notamment pour toute la partie gestion de projets et communication.* ”

## Alumni CED



Luca Melling, 27 ans, diplômé en 2021.

Je suis actuellement étudiant à la BGE Loiret (ensemBle pour aGir et Entreprendre) qui est un organisme de formation installé en réseau dans toute la France.



CREE (créer, reprendre une entreprise) est le nom de la formation que je suis actuellement. Elle s’effectue sur 60 jours et me permet aujourd’hui d’acquérir de nouvelles compétences juridiques ou en comptabilité par exemple.

J’ai choisi la formation CREE pour construire et valider le business plan de mon projet construit en collaboration avec 2 autres personnes. Mon objectif à terme est d’ouvrir un restaurant...puis 2...puis 3...

Les compétences que j’ai acquises au sein du Master CED m’aident énormément dans la construction de ce projet et notamment pour toute la partie gestion de projets et communication.

J’ai choisi de ne pas continuer au sein de l’entreprise dans laquelle j’ai effectué mon alternance notamment en raison du covid. De nombreuses missions qui m’avaient été confiées ont été ralenties voire stoppées à cause de la situation sanitaire. Je m’épanouis tellement aujourd’hui dans l’élaboration de mon projet que je ne regrette pas du tout. J’espère qu’il aboutira !

*(Et on te le souhaite Luca !)*

Écrit par Zélie

# TÉMOIGNAGES ALUMNI

“ Le Master AE est riche d'enseignement. ”

## Alumni AE



Julien VIANET, 45 ANS, diplômé en 2018.

Je travaille avec le groupe ECONOCOM B.U Technology Management & Financing. J'occupe le poste d'Ingénieur d'Affaires, Responsable des relations commerciales avec les ETI (Entreprise de Taille Intermédiaires) de la région Centre.

J'accompagne les Directions financières et générales des ETI, grandes organisations privées et publiques à financer leurs projets numériques, industriels, énergétiques en apportant des solutions de financement et des solutions technologiques.

econocom

Le Master AE est riche d'enseignement. Il m'a apporté une certaine polyvalence et une ouverture d'esprit sur les fonctions stratégiques et les fonctions supports dans une entreprise.

Les compétences acquises au sein de ce Master qui m'aident dans mon travail au quotidien sont l'analyse financière, le contrôle de gestion et la gestion de projet.

Les enseignements qui m'aident à mieux comprendre les enjeux des entreprises que je rencontre sont la gestion de production, le management et le droit privé.

Je n'ai pas effectué de stage. Dans le cadre d'une formation continue c'est la présentation d'un mémoire qui valide la fin du cursus.

En revanche, j'ai intégré le groupe Econocom en partie grâce au niveau et grade de Master AE, pré-requis du groupe et du cabinet de recrutement.

Écrit par Zélie

# TÉMOIGNAGES ALUMNI

“ Les principales compétences que j’ai acquises lors de ma formation (...) sont notamment l’assurance qualité (...) la communication, la gestion de projet et la rédaction de rapports. ”

## Alumni MESC2A



Najah Mrad, 28 ans, diplômée en 2021.

Je suis arrivée à Orléans en 2019 pour faire une Licence 3 en biotechnologie, biologie moléculaire et cellulaire. On nous a présenté le Master MESC2A que j’ai trouvé très intéressant. Il s’agit d’une double formation en gestion et en biologie. Ce Master a donc complété ma formation en biologie et m’a orienté vers une carrière dans l’industrie.

Aujourd’hui, j’occupe le poste de technicienne assurance qualité opérationnelle pour l’entreprise Recipharm et je travaille sur le projet Atlas qui consiste à fabriquer le vaccin Moderna en France. Mon rôle principal est de vérifier les dossiers lots afin de libérer les produits. Je commence tout juste, je suis encore en formation.



J’ai effectué mon stage de fin d’études au sein du groupe Shiseido dans le service assurance qualité EMEA.

Le master MESC2A m’a permis d’avoir les connaissances nécessaires dans le domaine de l’assurance qualité. Celles-ci ont été complétées par les expertises de mes collègues chez Shiseido. C’était une expérience très enrichissante. Ils avaient une culture d’entreprise axée sur la bienveillance, l’entraide et l’encouragement. On m’a très vite fait confiance et accordé des missions à la hauteur de mon investissement. Je n’ai malheureusement pas pu être embauchée en raison d’un plan de sauvegarde de l’emploi...

Les principales compétences que j’ai acquises lors de ma formation et dont je me sers aujourd’hui sont notamment l’assurance qualité mais aussi la communication, la gestion de projet et la rédaction de rapports. Je cite aussi la culture d’entreprise, car lorsque je suis arrivée sur le marché du travail, j’avais déjà une idée du fonctionnement, des contraintes et des objectifs d’une entreprise. Cela m’a permis de comprendre l’utilité de ma fonction et d’adopter les objectifs de l’entreprise dans mon quotidien au travail.

Écrit par Zélie

# TÉMOIGNAGES ALUMNI

« Il est nécessaire de comprendre que ce Master ne s'adresse pas à de futurs ingénieurs informatiques (...) mais offre l'avantage d'une pluridisciplinarité en gestion ET en informatique. »

## Alumni MSI-SIPE



Baptiste ROULET, 29 ans, diplômé en août 2021.

Je suis sur Orléans depuis près de 15 ans, j'ai d'ailleurs effectué ma Licence CCF ici, mais je suis originaire d'une ville près de Marseille.

Je travaille pour la société Cat-amania, une ESN (Entreprise de Services Numériques) implantée sur Orléans et j'y occupe le poste d'assistant à maîtrise d'ouvrage.

Ce métier consiste à adapter les informations entrantes/sortantes d'un système et les outils et les logiciels pour qu'ils répondent aux besoins et/ou nécessités du projet exprimé par le client.



Le Master MSI-SIPE m'a permis d'acquérir des compétences qui m'aident aujourd'hui dans mon travail : les bases de codage, de langages informatiques et de séquençement des traitements m'aident au quotidien à comprendre comment "travaille" un ordinateur et un logiciel. Ainsi, je peux anticiper et répondre aux besoins du système car je connais l'attendu.

Il est nécessaire de comprendre que ce Master ne s'adresse pas à de futurs ingénieurs informatiques ou à des personnes qui souhaitent devenir des experts en codage mais offre l'avantage d'une pluridisciplinarité en gestion ET en informatique.

Au terme d'une licence de comptabilité, pouvoir compléter sa formation avec des compétences informatiques, surtout dans le monde du travail actuel où les systèmes d'informations sont majoritairement dominants, est très intéressant.

Au cours de cette formation, j'étais en alternance au sein de la BNP Paribas, au siège social à Paris. Je n'ai pas pu être gardé car il n'y a pas eu de poste ouvert dans mon service. Je cherchais également à revenir sur Orléans, donc je n'ai pas cherché à postuler dans d'autres services sur Paris. Finalement, j'ai été embauché chez Cat-amania avant la fin de mon alternance ; le marché du travail n'est donc absolument pas saturé dans ce domaine.

Écrit par Zélie

# L'IAE d'Orléans se refait une beauté !

Bye Bye l'ancien logo, bonjour le nouveau !



L'IAE d'Orléans se dote d'une nouvelle identité visuelle et prochainement d'un nouveau site Internet.



Nous adressons toutes nos félicitations à Maxime Constanty, étudiant en Master 2 CED, pour la réalisation de ce logo.

# CRÉA'CAMPUS

En tant que journal de l'IAE, il nous semble important de mettre en valeur les projets étudiants de l'université. Alors il est évident qu'il nous faut te parler de Créa'Campus qui est un excellent tremplin pour tous tes projets d'entreprise. Alors Créa'Campus c'est quoi exactement ?

Il s'agit d'un concours régional pédagogique de création d'entreprise qui sert à favoriser l'entrepreneuriat chez les étudiants. Le site internet de Créa'Campus définit ce concours comme « un concours pédagogique gratuit de création d'entreprise fictive ou réelle d'octobre à mars ».

Même si tu n'as pas d'idée particulière ou que tu n'as pas envie de lancer ton entreprise à la suite du concours, il est tout à fait possible de s'inscrire. Ce concours a réellement un objectif pédagogique avant tout. Le but est de sensibiliser et former les étudiants qui s'intéressent de près ou de loin à l'entrepreneuriat. D'après Créa'Campus, l'objectif est que tu :

Développes ton esprit d'entreprendre



Apprennes la gestion de projet



Découvres le fonctionnement de l'entreprise



Travailles en équipe projet



Avant de rentrer dans le détail du déroulement et de l'inscription au concours, laisse moi te présenter le fondement de cette initiative qui t'éclairera peut-être sur le projet.

Créa'Campus est organisé par Pépité Centre-Val-de-Loire. Et Pépité Centre Val de Loire, c'est l'un des 33 Pôles Etudiants Pour l'Innovation, le Transfert et l'Entrepreneuriat (PEPITE). Ces nombreux pôles en France ont été créés en 2014 par le Ministère de l'Enseignement Supérieur de la Recherche et de l'Innovation, en partenariat avec la caisse des dépôts, pour contribuer au développement économique par la création d'entreprises. D'après leur site internet, leur but « est de développer la culture entrepreneuriale des étudiants et de sensibiliser à l'entrepreneuriat, en renforçant les initiatives déjà existantes et en impulsant de nouveaux dispositifs transverses ». Ainsi, Pépité s'est fixé 2 missions majeures : sensibiliser et former à l'entrepreneuriat et accompagner les porteurs de projets.



Tous les pôles Pépité en France travaillent en réseau et s'inspirent les uns des autres afin de diffuser les bonnes pratiques. Dans l'optique de proposer la meilleure formation possible, les pôles Pépité mettent en place un double accompagnement constitué d'un professeur et d'un professionnel. Depuis 2014, 2000 candidatures ont été reçues et 209 projets ont été récompensés. En effet, les lauréats bénéficient d'un coup de pouce financier et d'un accompagnement personnalisé pour les aider au mieux dans la concrétisation de leur entreprise. Ainsi, Pépité est la solution pour entreprendre tout en continuant ses études.

# CRÉA'CAMPUS

Si après toutes ces informations tu souhaites en savoir plus sur le concours Créa'Campus organisé par Pépite Centre-Val-de-Loire, sache que pour t'inscrire il te suffit :

- D'être étudiant de L1 à doctorat,
- D'être dans l'enseignement supérieur dans la région Centre-Val-de-Loire,
- Former une équipe de 2 à 6 personnes,
- S'engager à participer aux ateliers et rendez-vous.



**CRÉA' CAMPUS** 2021-2022  
PÉPITE CVL ORLÉANS

**Planning 2021-2022**

**Septembre**  
30 : LANCEMENT : PRÉSENTE TON IDÉE OU TES COMPÉTENCES !

**Octobre**  
07 : ATELIER SÉANCE DE CRÉATIVITÉ  
14 : VIDÉO ETAPES DE CRÉATION

**Novembre**  
SEMAINE PARRAIN-MARRAINE (02 - 05)  
04 : VIDÉO BP  
18 : VIDÉO BM-BMC  
25 : ATELIER BM - BMC  
SEMAINE PARRAIN-MARRAINE (25 - 03)

**Décembre**  
09 : CRASH TEST

**Janvier**  
20 : VIDÉO ANALYSE MARCHÉ  
SEMAINE PARRAIN-MARRAINE (24 - 28)  
27 : VIDÉO MARKETING & COM

**Février**  
03 : RDV EXPERT.E MARKETING & COM  
10 : VIDÉO JURIDIQUE  
24 : VIDÉO FINANCE

**Mars**  
03 : RDV EXPERT.E FINANCE  
SEMAINE PARRAIN-MARRAINE (07 - 11)  
18 : REMISE DE DOSSIER  
24 : VIDÉO PITCH  
31 : ATELIER PITCH

**Avril**  
07 : ORAUX  
28 : SOIRÉE DE CLÔTURE - VALORISATION

Inscription en ligne jusqu'au 7 octobre  
[www.creacampus.fr](http://www.creacampus.fr)

Le planning Créa'Campus de l'université d'Orléans

Les prochaines inscriptions se dérouleront de septembre à octobre 2022, alors tu as encore le temps de faire murir ta réflexion si l'entrepreneuriat est un sujet qui t'intéresse. Tu peux également aller jeter un œil à leur [site internet](http://www.creacampus.fr).

## CRÉA'COSM

Pour finir nous aimerions te parler du projet Créa'Cosm. Un groupe d'étudiants de la fac a décidé de faire partie de l'aventure Créa'Campus. Ils ont ainsi l'ambition de créer un produit cosmétique éco-responsable tant pour les hommes que pour les femmes. Il servira à promouvoir l'université, auprès des visiteurs de l'école comme des professionnels ou des intervenants par exemple. L'idée est de mettre en avant toutes les formations de l'université grâce à ce produit cosmétique sponsorisé. En effet, ce produit est créé par des étudiants venant de différentes formations, partageant leurs savoir-faire spécifiques. Leur objectif est de montrer à ces personnes visitant l'établissement, les capacités des étudiants de l'université d'Orléans.

Écrit par Pauline

**“ À mon sens, le plus important,  
c’est d’avoir une meilleure  
compréhension du monde qui  
nous entoure et c’est ce  
qu’apporte la recherche ”**

*Samy Mansouri, Maître de conférences en Sciences de Gestion*



# ÊTRE CHERCHEUR À L'IAE D'ORLÉANS

Rencontre avec Samy Mansouri, Maître de conférences en Sciences de Gestion (25 Octobre 2021)

*La rédaction a décidé de partir à la rencontre d'un enseignant chercheur pour t'éclairer sur ce qu'est la recherche à l'IAE d'Orléans et pourquoi pas éveiller en toi une curiosité insoupçonnée !*

## DEVENIR CHERCHEUR/CHERCHEUSE

**Monsieur Mansouri, pouvez-vous vous présenter et nous décrire rapidement votre parcours ?**

Je suis Samy Mansouri, maître de conférences à l'IAE d'Orléans et chercheur au sein du laboratoire Vallorem. J'ai commencé mes études à la Sorbonne et réalisé un Master 1 de Science de Gestion avant de continuer à l'Université Paris Dauphine PSL pour faire le Master 102 Marketing et Stratégie parcours Conseil et Recherche. Lorsqu'on souhaite continuer en doctorat, il est fortement encouragé de faire un parcours orienté recherche qui donne de bonnes bases pour démarrer sa thèse (à l'IAE d'Orléans nous avons un parcours recherche en Master 2 pour les étudiants qui souhaiteraient continuer en doctorat). C'est à cette étape où l'on s'intéresse à la recherche, où on assiste à des conférences et rencontre les autres chercheurs ainsi que les doctorants qui sont déjà en thèse.

C'est ainsi que je suis entré en relation avec Paul Valentin NGOBO qui a exercé la fonction de directeur du laboratoire Vallorem et qui a été mon directeur de thèse pendant 4 ans.

La première année de mon doctorat, je n'étais pas financé car j'ai continué mon expérience professionnelle à l'étranger. Ensuite, je suis revenu pour me consacrer à 100% sur ma thèse et j'ai eu un contrat doctoral, un CDD de 3 ans qui m'a offert de bonnes conditions pour la recherche. C'est à cette étape qu'on commence à donner des cours. Lors de ma 4ème année de thèse, celle de la soutenance, j'ai obtenu un contrat d'ATER (Attaché Temporaire d'Enseignement et de Recherche), un CDD d'un an renouvelable une seule fois. J'ai ensuite passé le concours de la qualification aux fonctions de Maître de conférences avant de postuler et d'être recruté à l'Université d'Orléans.

**Qu'est-ce qui vous a donné envie après vos études de poursuivre dans la recherche ? Quel a été votre moteur ?**

Dans mes expériences professionnelles, la seule chose qui m'intéressait c'était le début, la découverte et l'apprentissage.

Passé cette étape-là, l'opérationnel m'intéressait beaucoup moins. Par exemple, j'ai travaillé pendant presque un an en Côte d'Ivoire pour le groupe Lafarge et j'ai monté avec les collègues sur place une centrale d'achat et un réseau de franchises spécialisés dans la vente de matériaux de construction. Ma mission m'a passionné dans la phase d'étude de marché, de recherche et de design de la stratégie. Cependant, j'ai été beaucoup moins intéressé par l'étape opérationnelle : centraliser les commandes, organiser les livraisons, gérer les flux financiers etc. En parallèle, je lisais beaucoup d'articles de recherche pour avoir une vision et des solutions efficaces afin de monter au mieux ce projet. Ce qui me passionne dans la recherche, c'est qu'on répète indéfiniment l'étape de la découverte. De plus, en Sciences de Gestion, on peut proposer des implications managériales (des solutions issues du travail de recherche) afin d'améliorer les performances des entreprises.

sur une problématique particulière. En mettant en place une convention de recherche avec le laboratoire, les chercheurs peuvent aider ces structures en utilisant les données issues des enquêtes ou entretiens pour faire de la recherche. C'est un partenariat gagnant-gagnant.

### **Selon vous, il y a des filières qui se prêtent davantage à la recherche ?**

Toutes les sciences se prêtent à la recherche, il y a des docteurs en physique, en langues, en économie, en comptabilité... Nous c'est en gestion et moi personnellement en marketing. La différence va être perceptible au niveau du financement plus ou moins important pour certaines thématiques selon les besoins du monde socio-économique. Aujourd'hui les projets sont interdisciplinaires en réponse aux demandes des acteurs institutionnels ou privés.

*"Ce qui me passionne dans la recherche, c'est qu'on répète indéfiniment l'étape de la découverte."*

### **Est-ce que vous continuez d'accompagner des projets comme celui que vous venez d'énoncer ?**

Je ne le fais plus directement mais au travers de la recherche. Tous les articles de recherches et communications lors des conférences donnent des pistes aux professionnels pour atteindre de meilleures performances commerciales. Aujourd'hui les managers utilisent majoritairement des concepts issus de la recherche. En plus de cela, nous sommes ouverts aux partenariats de recherche avec les entreprises et les associations qui s'interrogent.

## **ÊTRE CHERCHEUR**

### **En tant que chercheur, sur quels sujets travaillez-vous ?**

Au sein de VALLOREM ici à Orléans on a 3 grands axes de recherche : "Management stratégique des hommes et des projets"; "Compréhension des comportements de consommation" et "Créativité organisationnelle, pilotage et performance des innovations". On peut voir que les axes de recherche sont transversaux à plusieurs thématiques. Dans le 3ème axe par exemple, il y a de la comptabilité, de la finance, du management, il y a beaucoup de choses !

Ces axes correspondent aux besoins des entreprises et de la société en réalité.

Personnellement je fais partie de l'axe "Compréhension des comportements de consommation" mais j'interviens également sur d'autres axes pour l'organisation du colloque du Management de la Créativité et des Pratiques Innovantes (CréaPi) par exemple qui a eu lieu les 24 et 25 mars derniers à l'hôtel Dupanloup.

Nos sujets de recherche sont très divers à Vallorem. Pour illustrer, avec mon collègue Joseph Kaswengi on travaille sur les méthodes qui permettent de limiter le gaspillage alimentaire chez les étudiants. En Sciences de Gestion, le champ n'est pas restreint au monde commercial, on peut également s'intéresser aux pratiques des consommateurs en ayant des implications cette fois-ci sociales. On travaille également sur la performance des entreprises avec une collègue parisienne. Nous avons un autre projet de recherche avec Stéphane Onnee et Marie Georges Fayn (Vallorem côté Université de Tours) ; on travaille sur les processus d'empowerment individuel et collectif des adhérents aux associations. Je démarre bientôt un projet de recherche sur le métavers en plus de mes thématiques de recherche spécifique sur le comportement financier des consommateurs. En somme, on travaille globalement sur 5/6 projets de recherche en même temps car chacun d'entre eux nous occupe entre une à deux années. Afin d'optimiser notre production scientifique, on choisit de travailler sur plusieurs sujets en même temps.

**Parmi ces projets, pouvez-vous nous pitcher un peu les tenants et aboutissants de ces recherches ?**

Par exemple, dans le cadre du projet sur le gaspillage alimentaire, on répond à l'appel de

la Région qui s'interroge sur les pratiques de gaspillage alimentaire en Région Centre Val de Loire, ça c'est un gap sociétal.

On peut également avoir un gap managérial, ce sont les entreprises qui sont demandeuses de recherches spécifiques pour répondre à leurs problématiques.

Enfin, il y a le gap théorique qui est commun aux deux autres, c'est une tension issue de la littérature. Pour simplifier, un gap théorique émerge du fait que les précédentes recherches ne sont pas d'accord sur un sujet en particulier ou qu'il n'y a tout simplement pas de recherche sur le sujet.

*"Ce qui m'a vraiment marqué c'est la capacité de synthèse qu'on acquiert, il y a un vrai avant/après."*

**Quelle différence finalement entre une thèse et la publication d'articles de recherche ?**

La thèse va permettre de se former à la recherche, à l'issue de celle-ci, on est en capacité de mener à bien une recherche. On acquiert les méthodes, la capacité d'analyse, on développe une maîtrise des outils. Après la thèse on a des automatismes pour synthétiser un ensemble de données complexes et diverses. Ce qui m'a vraiment marqué c'est la capacité de synthèse qu'on acquiert, il y a un vrai avant/après.

**C'est quoi le quotidien d'un chercheur ? Vous avez peut-être une semaine "type" à nous proposer en illustration ?**

C'est une gymnastique entre l'enseignement, la recherche et l'administration.

Je ne peux pas vous donner de semaine type, tout ce qu'on fait chaque semaine est très différent. Si on regarde mon bureau on peut voir plusieurs éléments, ici j'ai de l'administratif, là je prends un document sur le laboratoire VALLOREM sur les objectifs à court et moyen termes, ici on a un dossier sur un partenariat Afrique-France que je lis pour un de mes papiers, ici j'ai des notes pour actualiser mes cours et ici les articles que je lis pour le papier sur l'empowerment, et enfin une ébauche pour le travail sur le métavers.

Par ailleurs, en tant que responsable de la majeure Gestion de la Licence Economie-Gestion, je représente l'Université aux salons de l'étudiant, de l'orientation, etc. Je vais également présenter nos formations dans les lycées, présider des jurys de baccalauréats.

Après il y a des choses qu'on préfère plus que d'autres, par exemple le marketing digital me passionne et je ne rate jamais un article ou une actualité sur le sujet. C'est un plaisir de mettre à jour mes cours pour toujours donner les éléments les plus proches de la réalité à mes étudiants.

### Quels sont les outils d'un chercheur ?

Pour moi, la porte d'entrée pour faire de la recherche c'est Google scholar qui référence quasiment tous les auteurs et les résumés des articles de recherche publiés dans toutes les sciences. Ensuite, il y a les ressources numériques de l'Université ce qui permet l'accès à des centaines de milliers d'articles référencés sur une base de données ! Il y a aussi des outils statistiques comme SPSS, STATA, Amos... C'est ce que j'utilise le plus souvent pour mes études quantitatives. Pour les études qualitatives on peut citer le logiciel Nvivo.

## POURQUOI PAS TOI ?

### C'est quoi l'intérêt d'intégrer le parcours recherche et qu'est-ce que vous diriez à un étudiant qui a l'idée de poursuivre en recherche ?

Je pense que vous ne pouvez qu'y gagner à intégrer le parcours recherche. Les cours spécifiques orientés recherche vont vous ouvrir l'esprit sur un certain nombre de choses, on va vous apprendre la démarche scientifique, les bases des méthodes qualitatives et quantitatives. Cela va vous permettre d'avoir un autre point de vue, à mon sens plus éveillé sur le monde et sur soi-même d'ailleurs. On peut parler de conscientisation des enjeux du monde contemporain. Le parcours est ouvert à tous, pas seulement à ceux qui sont décidés à continuer en doctorat. Le parcours est fait pour ceux qui se disent "pourquoi pas la recherche?"; "pourquoi pas continuer en doctorat et me lancer dans cette carrière?". Le mieux à faire c'est d'essayer, vous en sortirez grandi dans tous les cas.

*"Le parcours est ouvert à tous, pas seulement à ceux qui sont décidés à continuer en doctorat."*

Il faut savoir que la recherche est omniprésente. Vous allumez la télévision et vous avez sans cesse des "selon l'étude de...". On n'a pas forcément conscience qu'elle est partout, car on va nous apporter de la recherche vulgarisée. Par exemple, sur The Conversation on peut lire des articles de recherche vulgarisés par les chercheurs à destination du grand public qui sont ensuite publiés dans les médias classiques. À mon sens, la recherche offre des clés de lecture qui apportent plus de granularité et de finesse à la compréhension du monde.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Le Laboratoire Val de Loire Recherche En Management (VALLOREM)

VALLOREM est un laboratoire de recherche en Sciences de Gestion commun à l'Université de Tours et l'Université d'Orléans qui regroupe 48 chercheurs titulaires et 21 doctorants et 9 chercheurs associés.

Créé en 2012, le laboratoire est le premier acteur scientifique en Sciences de Gestion sur la région du Centre Val de Loire. Les productions scientifiques couvrent de manière transversale un ensemble de thématiques de recherche en marketing, finance, comptabilité, contrôle de gestion, audit organisationnel, management des systèmes d'information, gestion des ressources humaines, gestion de projets, entrepreneuriat, management public et d'une manière plus générale tout ce qui se rapporte à la gestion au management des organisations.

Co-dirigé par Patricia Coutelle (Université de Tours) et Sophie Renault (Université d'Orléans), VALLOREM est un catalyseur de collaborations scientifiques au niveau national, européen et international.



### Intégrer un parcours en recherche

Tu es en M1 et tu souhaites intégrer un parcours recherche à l'IAE d'Orléans l'année prochaine ? Ou bien tu es en L3 et la recherche t'intéresse ? Contacte directement le coordonnateur de la voie recherche :

**Stéphane Onnée**

stephane.onnee@univ-orleans.fr

Écrit par Constance

“  
***Je me suis dit que j'étais là  
pour profiter et que j'avais  
tout à y gagner.***”

*Lucy JOBLIN - Gagnante du Talent Show 2022*

# PORTRAIT DE LUCY, VAINQUEUR DU TALENT SHOW 2022

Dans la première édition du Journal Inimitable 2022, on t'avait parlé du Talent Show orchestré notamment par les étudiants de licence 3 Marketing de l'IAE. La rédac' a voulu t'offrir en exclusivité l'interview de Lucy JOBLIN, grande gagnante de l'édition du Talent Show 2022.

Merci à toi Lucy de nous avoir consacré ce moment.



 @lucy.musicoff

Un conseil : va vite  
jeter un coup d'oeil  
à ses vidéos !

## IDENTITÉ

Prénom : Lucy

NOM : JOBLIN

Âge : 19 ans

Statut : Étudiante

Niveau d'étude : Licence 1

Diplôme préparé : Licence  
LEA Anglais-Allemand



## SON PALMARÈS MUSICAL

- 1er prix - Radio crochet St-Marceau (à 15 ans)
- 2ème position - O'success
- 1er prix - Tremplin plus de talent
- 1er prix - Talent Show Orléans

### Comment tu t'es retrouvée à participer au Talent Show ?

C'est partie d'une idée avec 2 amis de l'université qui ont eux aussi participé au Talent Show. Étant donné que nous réalisons notre 1ère année à l'université, on s'est dit que ce serait l'occasion de prendre du bon temps, s'amuser et rencontrer du monde !

C'était aussi une opportunité personnelle de pouvoir remonter sur scène et nouer à nouveau du lien avec un public après la période covid.

### Comment tu t'es sentie sur scène lors de ta prestation ?

J'étais très stressée. Cela faisait 1 an que je n'étais pas montée sur scène. Et avant cette période, j'effectuais des prestations de manière assez régulière, dans quelques comédies musicales dans le cadre de ma classe musique. Même si j'étais assez habituée à la scène, lorsqu'on y retourne après 1 an, même si cela semble peu, il y a un stress, on se pose 1000 questions. Et puis une fois les 1ers mots chantés, il y a un réel élan de liberté qui se fait ressentir. Je me suis dit que j'étais là pour profiter et que j'avais tout à y gagner.

## ***Avais-tu déjà été sur scène avant ce concours, devant tant de personnes ?***

Oui. J'ai débuté la musique à l'école primaire. Au collège, j'ai intégré une classe musique dans le cadre de laquelle j'ai eu l'occasion de faire 4 comédies musicales. Lorsque je suis arrivée en classe de 4ème, j'ai eu la chance d'être soliste et d'obtenir deux fois les rôles féminins principaux dans deux comédies musicales, dont celle du Moulin Rouge.

Cette expérience m'a permis d'acquérir déjà une bonne base sur scène ! J'ai été au contact de metteurs en scène, chorégraphes, musiciens...

Dès ce moment, j'ai compris que « j'arrivais à chanter » disons. Alors depuis mes 15 ans j'ai participé à 3 concours de chant notamment le « tremplin plus 2 talents » de Paris en 2019, que j'ai remporté. J'ai aussi fait partie du spectacle cabaret the Greatest Woman show à la Chapelle Saint-Mesmin durant 3 années.

## ***Tu as choisi d'interpréter « Voilà » de Barbara Pravi ; pourquoi avoir choisi cette chanson ?***

Lorsque je l'ai entendu pour la première fois, cette chanson m'a mis une vraie claque. Je me suis reconnue dans ses paroles car ; je suis aussi une femme, qui veut faire de la musique avec les difficultés que cet univers représente et ma personnalité.

Il s'agissait pour moi d'un réel « cri du cœur » ; je vous indique que je suis comme ça, que je ne changerai pas pour vous. Je n'ai vraiment pas envie de me conformer aux autres et veux me démarquer. J'ai un rêve et je souhaite aller jusqu'au bout !



## ***Le Talent Show vous a proposé de vous faire coacher avant le concours ; qu'est-ce que cela t'a apporté ?***

D'une part, le coaching m'a permis de voir quel était mon principal point faible. J'avais en effet des difficultés à tenir le regard. En général j'ai le regard qui se balade lorsque je chante. Je l'avoue une fois sur scène, la proximité avec le public est moindre, on ne soutient pas vraiment de regard, alors c'est plus facile. J'ai par conséquent beaucoup travaillé sur ça.

Durant les auditions, par exemple, c'était assez déconcertant d'avoir si peu de personnes en face de moi, dans un petit espace...

D'autre part, j'ai aussi apprécié le fait d'être coachée sur les tenues vestimentaires et les mises en scène. Dans des concours classiques, ces éléments sont complètement occultés. Pourtant le choix de tenue peut complètement refléter ce que l'on est, ce qu'on veut représenter et dire.

Je trouve la couleur aussi très importante car le public peut associer l'artiste à une couleur. Dans un ancien concours, j'avais déjà porté une tenue rouge et il est vrai que le public m'a associée à « *la fille à la robe rouge* ». Je suis contente que l'on ait pu mettre tout cela en œuvre avec ma coach Delphine.



### ***Est-ce que tu t'attendais à gagner ?***

Honnêtement, je ne m'attendais pas à gagner car le niveau était très important. Lorsque tu entends certaines personnes chanter, tu comprends que ça s'annonce compliqué. Même si gagner n'était pas mon objectif premier, on garde toujours à l'esprit la victoire. Mis à part le premier prix, cette victoire passe bien sûr par la participation en elle-même et la chance de monter sur scène.

### ***Quel serait ton conseil pour ces artistes tapis dans l'ombre et qui n'osent pas passer le pas et s'inscrire à ce type de concours ?***

Oser se lancer dans le vide ! On a toujours peur avant de le faire, si je fais si, si je fais ça... Il faut simplement se dire que l'on a tout à gagner en participant. Si ça passe, tant mieux et si ça ne passe pas tant pis ! Tu auras au moins le mérite d'avoir tenté. Si on ne finit pas à la place qu'on aurait souhaité, il ne faut pas se décourager pour autant. Une défaite ne signifie pas qu'une suite de défaite va s'ensuivre !

Gagner ne doit pas être l'objectif 1er. Le risque serait de se mettre la pression et de rater sa prestation. L'objectif est de partager et d'en tirer du bénéfice. Il faut surtout penser à profiter ! On ne peut que grandir de ce type d'expérience.

### ***C'est quoi tes projets pour la suite ?***

A mon grand regret, je n'ai pas grand-chose de prévu en termes de projet musical... Je projette de faire des auditions pour un spectacle à Orléans et ainsi remonter sur scène. Cependant, il y a quand même peu d'opportunités à Orléans malheureusement et se déplacer à Paris est plutôt compliqué...

Comme je suis bientôt en vacances, je vais continuer de produire des vidéos sur les réseaux sociaux ! Et puis pour la poursuite de mes études, je projette de continuer ma licence LEA et de partir en ERASMUS à l'issue de celle-ci. Et puis à côté de cela, j'ai envie de multiplier les voyages pour découvrir de nouvelles cultures et m'ouvrir l'esprit sur la musique du monde ! Je pense que ce type d'expérience devrait me faire grandir en tout point.

# ÇA BOUGE DU CÔTÉ DES MSI !



Dans ce numéro, on te présente l'association créée par les étudiants du Master Management des Systèmes d'Informations très justement intitulée « MSI ».

Toi qui es encore en recherche de ce que tu souhaites faire ou toi qui es simplement curieux, cet article est fait pour toi !

Cette association, créée en juillet 2021 grâce à l'initiative des étudiants du Master MSI, a pour objectif de présenter au mieux cette formation à tous ceux qui souhaitent obtenir des informations. Le Master MSI regroupe un certain nombre de cours axés sur la collaboration au sein des entreprises grâce aux nouvelles technologies principalement. Les débouchés sont nombreux, du conseiller en outils de collaboration, au directeur des systèmes d'informations, en passant par le chargé de communication interne.

Pour parvenir à toucher un maximum de personnes, les étudiants MSI ont quelques idées en tête. L'association a d'ores et déjà mis en place son propre site internet pour communiquer sur le Master (scanne vite le QR Code un peu plus bas), une présentation aux L3 de l'université d'Orléans est en cours de réflexion et l'organisation d'un événement regroupant les anciens étudiants de cette formation est envisagée. C'est qu'ils sont motivés les MSI !

Mais pourquoi cette nécessité de créer une association ? « Car ce master est très méconnu » me confie Antoine Demange, l'actuel président de cette association. « De trop nombreux étudiants en L3, même à l'université d'Orléans, ne savent pas que cette formation existe et c'est dommage ».

De manière plus globale, l'association MSI cherche aussi à montrer la cohésion et le soutien qui existe entre les étudiants de ce Master. 7 étudiants sont membres du bureau mais toute la promotion s'est investie dans le projet et c'est beau à voir !

Pour suivre l'actualité de l'association et du master MSI c'est par là que ça se passe :



[master-management-des-systemes-information-orleans.fr](http://master-management-des-systemes-information-orleans.fr)



Instagram :  
[@msi\\_orleans](https://www.instagram.com/msi_orleans)



LinkedIn :  
AEMSI

Écrit par Zélie

# L'ESCAPE GAME VIRTUEL ÉDITION N°2

## Click & Quest

L'escape game virtuel

*En bref*

The infographic is a collage of colored boxes with text and icons. At the top left, there are six graduation caps icons above the text '2 ÉDITIONS'. To the right, a yellow box says '2 SCÉNARIOS DISPONIBLES' and a white box says '1 PARTENAIRE FSDIE'. Below '2 ÉDITIONS', it says 'ORGANISÉES PAR DES ÉTUDIANTS DU MASTER MARKETING DE L'IAE D'ORLÉANS'. A large red box contains '100%' and 'DES PARTICIPANTS SATISFAITS OU TRÈS SATISFAITS PAR CLICK&QUEST'. A yellow box says 'DISPONIBLE 24H/24'. A large red box contains '100%' and 'GRATUIT'. A large light blue box contains '90%' and 'DES JOUEURS ASIPIRENT À PARTICIPER À UN AUTRE ÉVÈNEMENT DE L'IAE D'ORLÉANS'. At the bottom right, it says 'SOUTENU PAR os'moses' and features logos for 'iae orléans' and 'Université d'ORLÉANS'.

**2 ÉDITIONS**  
ORGANISÉES PAR DES ÉTUDIANTS DU  
MASTER MARKETING DE L'IAE D'ORLÉANS

**2 SCÉNARIOS DISPONIBLES** | **1 PARTENAIRE FSDIE**

**100%**  
DES PARTICIPANTS SATISFAITS OU  
TRÈS SATISFAITS PAR CLICK&QUEST

**JEU 100% GRATUIT**

**DISPONIBLE 24H/24**

**90%**  
DES JOUEURS ASIPIRENT À PARTICIPER  
À UN AUTRE ÉVÈNEMENT DE L'IAE D'ORLÉANS

**SOUTENU PAR os'moses**

**iae orléans** | **Université d'ORLÉANS**

*Pour la deuxième année consécutive, Click & Quest a donné rendez-vous à ses enquêteurs le dimanche 1er mai pour sa nouvelle édition d'escape game 100% digital !*

Organisé par les étudiants de l'IAE d'Orléans, Click & Quest s'avère être un jeu virtuel scénarisé n'ayant pour seule limite que l'imaginaire de ses créateurs. La période de crise sanitaire et la situation d'isolement vécues par de nombreux étudiants depuis 2020 a poussé ces étudiants à créer un nouveau concept permettant de partager un moment convivial. C'est dans cette même optique que l'édition 2022 de Click & Quest a souhaité créer une nouvelle aventure.

Une séance a été organisée le dimanche 1er mai à 16h réunissant 108 équipes soit 312 participants. Inspiré de la saga Harry Potter, le thème de l'Escape Game portait sur la magie et la sorcellerie. L'engouement généré autour de la séance qui a eu lieu a donné envie à de nouvelles personnes de participer.

# L'ESCAPE GAME VIRTUEL ÉDITION N°2

2 scénarios sont encore disponibles sur le site [clickandquest.fr](http://clickandquest.fr) !

Pour ceux qui souhaitent tenter l'aventure, 2 escape games sont disponibles sur le site [clickandquest.fr](http://clickandquest.fr) et se jouent en équipe composée de 3 personnes pouvant jouer à distance ou côte à côte.

“Où est passé Ben ?”

Venez voyager aux 4 coins du monde pour tenter de retrouver Ben, étudiant orléanais, mystérieusement disparu lors de son dernier voyage...

“Le Mystère d'Orléward”

Rendez-vous à Orléward, l'École de sorcellerie court un grand danger... Découvrez le mystère d'Orléward et sauvez l'Académie des sorciers !

Instagram : [@clickandquest](https://www.instagram.com/clickandquest)

Facebook : [Click & Quest](https://www.facebook.com/Click&Quest)



Source : [clickandquest.fr](http://clickandquest.fr)



Source : [clickandquest.fr](http://clickandquest.fr)



Théo, étudiant à l'IAE  
d'Orléans,  
inscrit comme donneur  
de moelle osseuse

**Votre don  
peut sauver  
une vie**

Informations et inscription sur  
[dondemoelleosseuse.fr](http://dondemoelleosseuse.fr)

# **BOITE À OUTILS PROFESSIONNELLS**

**02**

# COMMENT TROUVER UNE ALTERNANCE ?

---

*Étudiant en 3ème année de Licence ou 1ère année de Master, tu es à la recherche d'une alternance pour l'année prochaine mais tu ne sais pas par où commencer ? No problemo, nous allons te donner nos petites astuces ! ;)*

*Ps : pour optimiser tes chances de succès, nous te conseillons de t'y prendre dès ce mois-ci.*

## 1) Précise ta recherche

Si ce n'est pas déjà fait, il est très important au préalable de préciser tes attentes et objectifs afin de pouvoir l'expliquer par la suite aux recruteurs et te distinguer des autres candidats.

Voici une liste de questions et sujets pour t'aider à amorcer ta réflexion :

*Quels sont les secteurs d'activités qui t'intéressent et pourquoi ? (Évolutions, actualités de ces secteurs)*

*Quel est le type d'entreprise dans laquelle tu souhaites travailler ? (Grande, Startup, TPE, PME) Avec quel type de management ? Et pourquoi ?*

*Quel est ton projet professionnel : objectifs à moyen/long terme. Quels postes t'intéressent ? Quelles compétences requièrent-ils et quelles sont les étapes pour y parvenir ? (n'hésite pas à regarder des interviews, sur youtube par exemple)*

*Pourquoi faire une alternance ? Cohérence avec ton projet professionnel ?*

*Quels sont tes principales compétences : soft skills et hard skills ? (acquises au cours de ta formation, expériences professionnelles ou personnelles etc.)*

## 2) Dresse un plan d'action

Crée un CV qui met en valeur tes compétences et expériences. Réfléchis aux éléments qui pourraient te distinguer des autres candidats. Pense au fond ET à la forme qui n'en est pas moins importante. Tu trouveras de beaux modèles de CV gratuits sur Canva par exemple.

*(Conseil : réalise un CV type que tu pourras ensuite personnaliser pour certains éléments (ex : le titre) en fonction des candidatures que tu feras)*

Détermine une zone géographique et liste les entreprises de cette zone dans les secteurs d'activités qui t'intéressent.

## Rends toi visible auprès des recruteurs :

- ➔ Via ton profil LinkedIn : Si ce n'est pas déjà fait, crée toi un profil LinkedIn. Il s'agit du réseau privilégié par les recruteurs pour se faire une première idée de toi avant un éventuel entretien. Il est donc très important de te mettre à ton avantage : photo de profil professionnelle, ajout d'une description dans laquelle tu peux expliquer brièvement ton projet pro, en quoi tu as les compétences/qualités pour atteindre tes objectifs et ce que tu peux apporter à une entreprise. Montre-toi actif sur le réseau : abonne-toi aux comptes liés à ton secteur et suis l'actualité, interagis (aime, commente, partage). Une fois ton profil à jour, tu peux poster ton CV accompagné d'une petite description avec tes coordonnées.
- ➔ En t'aidant de ton réseau : fais savoir partout autour de toi que tu es en recherche active d'une alternance en précisant le domaine, la durée, le rythme etc. (réseau personnel : amis, famille, réseau de ton réseau etc.)

Sois à l'affût des nouvelles offres d'alternance (Indeed, LinkedIn etc.) : les sites de recherche d'emplois peuvent être une vraie mine d'or, à condition d'être bien organisé évidemment !

Et fais également des candidatures spontanées : à partir de la liste d'entreprises que tu as dressé, consulte l'espace recrutement de leur site web pour y déposer ta candidature et appelle le siège de ces entreprises pour obtenir les coordonnées de la personne chargée du recrutement des alternants.

- ⚠ Lors d'une candidature spontanée tu ne connais pas les missions, n'hésite pas à te montrer fort de proposition, sur ce que tu aimerais faire. Écris au préalable, la trame, le modèle type de ta lettre de motivation que tu personnaliseras ensuite en fonction des candidatures. Ne sois pas trop centré sur ce que toi tu veux, mais aussi sur ce que tu peux apporter à l'entreprise (pourquoi toi plutôt qu'un autre), montre que tu t'es renseigné sur l'évolution de l'entreprise, son secteur et ses enjeux.

### 3) Organise toi bien lors des candidatures et la préparation aux entretiens

- ⚠ Il est primordial de garder une trace de tes candidatures lorsqu'on te contactera ensuite pour un entretien.

Pour cela, nous te conseillons de créer un tableau, sur excel par exemple, avec différentes colonnes : le nom de l'entreprise, l'intitulé du poste avec le lien de l'annonce (le mieux est d'également enregistrer en pdf l'annonce voire même de l'imprimer), candidature spontanée ou réponse à une offre, la date de publication de l'annonce, la date de candidature, la date de relance (il est important de relancer environ 2 semaines après une candidature pour montrer ta motivation et optimiser tes chances).

*Nous n'avons plus qu'à te souhaiter un bon courage dans ta recherche, nous croyons en toi. Si tu te donnes les moyens de réussir, il n'y a pas de raison que tu n'y arrives pas. Que la force soit avec toi !!!  
Ps : Si tu te poses encore des questions sur ce que tu veux faire plus tard, n'hésite pas à aller faire notre test "Quel métier est fait pour moi ?" p.31*



# TEST D'ORIENTATION : QUEL MÉTIER EST FAIT POUR MOI ?

---

*Actuellement en Licence, ou même en Master, tu te poses encore des questions sur ton orientation professionnelle ? Ce test est fait pour toi ! Il t'aidera à déterminer ton profil et trouver ta voie.*

## 1. Selon toi, choisir un métier, c'est :

- a. S'assurer des débouchés, un emploi
- b. Réaliser tous ses rêves

## 2. Tu préfères :

- a. Personnaliser des choses, inventer, te démarquer
- b. Faire des choses plus concrètes (activités manuelles, expériences, etc.)

## 3. C'est bientôt l'anniversaire d'un de tes meilleurs amis :

- a. Tu prends en main de A à Z le projet de soirée surprise
- b. Tu réalises au choix, la déco, le montage de la playlist ou le repas

## 4. Face à une situation :

- a. Tu analyses d'abord et réfléchis
- b. Tu passes directement à l'action

## 5. Ta chambre est plutôt :

- a. Claire, en ordre, chaque chose est à sa place
- b. Personnalisée, inspirante, tu as ton propre univers

## 6. Ce qui te ressemble le plus :

- a. Tu cherches tout le temps le pourquoi du comment
- b. Tu as tout le temps plein d'idées, ça bouillonne

## 7. Tu choisis une école davantage pour :

- a. Son bon encadrement et ses débouchés sûrs
- b. La reconnaissance de son enseignement et le contenu du programme

## 8. Ce qui te caractérise le plus :

- a. Tu as besoin de voir des gens
- b. Tu as besoin de liberté

## 9. Ce qui te correspond le mieux :

- a. Tu as un côté passionné(e)
- b. Tu prends des initiatives et te lance facilement dans des projets

Quel est ton profil ?

**Si tu as plus de réponses a**, tu as un profil plutôt méthodique avant tout, tu es en général organisé, ordonné, tu as besoin de stabilité dans ton métier. Tu aimes les objectifs clairs, avoir une tâche bien définie à accomplir, une place bien déterminée, des repères stables. Perfectionniste et consciencieux, tu aimes le travail bien fait. De nombreux métiers peuvent faire valoir tes capacités : Audit, contrôle de gestion, expertise-comptable, documentation numérique ou des archives...

**Si tu as plus de réponses b**, tu es tourné vers l'action et es capable d'agir. Tu es dynamique et réactif, aime décider par toi même et souvent diriger. Tu oses et es capable d'initiatives et parfois de prendre des risques. Voici des exemples de métiers qui pourraient te convenir : Metteur(se) en scène, directeur(rice) commercial.e, avocat.e, acheteur(se), juge, entrepreneur(se), officier de police ou de l'armée, pilote...

Tu iras dans des domaines très variés, en fonction de ton parcours et de tes centres d'intérêt.

# 3 OUTILS POUR MANAGER TA FUTURE START-UP !

Les questions de productivité, de santé, de bien-être, de comportements éthiques au travail vous intéressent et peuvent selon vous être compatibles ? Ça tombe bien, nous t'avons concocté une petite boîte à outils managériale pour ta future start-up (ou juste pour la vie professionnelle !) dans le but de t'aiguiller sur ton management.

## OUTIL N°1 > LA REMISE EN QUESTION

Étudiant, nous avons tous vécu une rencontre avec un professeur qui a pu nous prendre de haut, nous blâmer sur notre génération ou encore avoir des méthodes de « manager » qui nous semblaient inappropriées. Les résultats de ces pratiques sont pour la plupart sans appel : peu de passion pour le cours, pas d'écoute, un investissement faible des étudiants...

Selon nous, vous pouvez utiliser cette expérience afin de ne pas reproduire ce qui vous a dérangé en cours pour votre futur de « manager ». En somme, les expériences que vous avez en cours, dans vos travaux de groupe, au travail, peuvent vous aiguiller dans le management que vous voulez créer !

Enfin, le secret est aussi de s'analyser et de se remettre en question. Les comportements humains sont complexes mais nous connaissons bien le dicton « il n'y a pas de fumée sans feu », ce qui veut dire que si vous avez rencontré un échec en management d'équipe, peut-être que vous pouvez vous améliorer et comprendre les personnes qui collaborent avec vous pour adopter une nouvelle posture !

Parfois cette remise en question consiste à mettre l'humilité au centre de notre démarche. La société norvégienne est plutôt connue pour ses méthodes innovantes en management, c'est pourquoi nous avons décidé de vous présenter la loi de Jante inventée par l'écrivain dano-norvégien Aksel Sandemose.



Parmi ses dix règles nous avons sélectionné 4 règles qui pourraient vous inspirer :

- *Du skal ikke tro, at du er kloger end os.* – Ne pense pas être plus intelligent que nous.
- *Du skal ikke bilde dig ind, at du er bedre end os.* – Ne t'imagines pas être meilleur que nous.
- *Du skal ikke tro, at du ved mere end os.* – Ne pense pas en savoir plus que nous.
- *Du skal ikke tro du er mere end os.* – Ne pense pas être plus important que nous.

Avec ces quelques règles, nous pensons que vous aurez les parfaits ingrédients pour vous remettre en question dans vos pratiques managériales ! Ce sont des pense-bêtes auxquels il faut revenir le plus souvent, car la solution se trouve peut-être dans l'équipe et l'humain plutôt qu'au centre des décisions arbitraires !

## OUTIL N°2 > L'HUMAIN AU CENTRE DE VOS PRÉOCCUPATIONS

La course à la productivité a peu à peu effacé les vies humaines du monde du travail, créant cette fameuse frontière entre vie privée et vie professionnelle. Pourtant, des éléments de la vie privée peuvent influencer la vie professionnelle et vice-versa. Là où nous voulons en venir, c'est que l'humain doit être mis au premier plan dans les méthodes managériales. Plus vous enlèverez l'humain, plus vous serez tenté de réaliser des organisations farfelues, du traçage de la productivité et du micro-management faisant directement chuter l'investissement de vos collaborateurs.

En se sentant en sécurité, vos collaborateurs pourront déployer leur potentiel. Alors prenez le temps, discutez entre vous, partagez de vrais temps ensemble et entretenez les relations.

Mais alors comment mettre de l'humain dans vos relations au travail ? C'est simple, il suffit d'un peu de bon sens et de compassion pour instaurer un climat de sécurité affective.

## OUTIL N°3 > LA CONFIANCE

Ce conseil découle du précédent, mais OUI ! Faites confiance à vos collègues ! La mise en place d'outils de traçage de la productivité, du découpage des tâches en mini-tâches ou encore des réunions quotidiennes pour traquer l'avancée des activités de votre entreprise ne fera qu'infantiliser et déresponsabiliser vos collaborateurs. Ces pratiques font partie de ce qu'on appelle le "micro-management" et, pour vous et votre équipe, il vaut mieux instaurer une vraie relation de confiance plutôt que de suivre chaque faits et gestes de l'équipe.

Pourquoi ? Simplement car plus vous déresponsabilisez les personnes, moins elles s'impliqueront, et plus elles réaliseront uniquement les tâches que vous leur donnerez à faire. Au contraire, si vous faites confiance en disant à vos employés quel objectif vous aimeriez atteindre - car oui, ils ont des diplômes et de l'expérience - alors ils trouveront un moyen de le faire, à leur façon, en étant responsable et en confiance avec vous. Bref faites confiance et soyez transparent !

Écrit par Constance

# 10 COMPTES LINKEDIN POUR BOOSTER VOS SKILLS !

La rédaction a sélectionné 10 comptes LinkedIn à suivre absolument pour level up vos inspirations, votre culture en management, marketing ou bien en droit français. Le tout de façon vulgarisée et applicable tout de suite !

Ces profils éditent toutes les semaines pour la plupart des petits compte rendus d'actualités ou des *tutos* dans leur secteur respectif. Les posts édités peuvent vous éclairer sur certains sujets complexes en les abordant de manière ludique et simplifiée. Peut-être en connaissez-vous déjà quelques-uns...

## INSPIRATIONS



**Pantone**

Si vous avez un profil plutôt créatif et que vous voulez changer des comptes connus comme Creapills, on vous propose de suivre Pantone, la référence en tendance sur les couleurs.

## TUTOS COMMUNICATION



**Hélène Rauh**

Vous êtes à la recherche d'outils pour gérer votre communication ? Hélène se prête régulièrement à l'exercice de vous proposer de nouvelles plateformes ou méthodes pour créer... Bref un profil qui regorge de conseils précieux pour réaliser de superbes designs.

## RESSOURCES HUMAINES



**Patricia Wendling**

Elle a étudié à l'Université d'Orléans et est l'autrice du livre *Télétravail Mode d'emploi*. Patricia aborde différents sujets relatifs aux ressources humaines ayant comme leitmotiv cette phrase « proche du business sans perdre de vue l'Humain », et ça, ça plaît à la rédaction !

## RESSOURCES HUMAINES



**Gaël Chatelain-Berry**

Vous connaissez peut-être le podcast « HAPPY WORK » le podcast le plus écouté sur le bien-être au travail ? Et bien Gaël en est l'auteur. Sur son profil vous trouverez des conseils pour favoriser le bien-être en entreprise, mais aussi réaliser un management bienveillant et lutter contre le sexisme.

## RESSOURCES HUMAINES



**Welcome To The Jungle**

Le média consacré aux nouvelles façons de travailler est présent sur LinkedIn, en suivant leur profil vous serez au courant des dernières actualités sur le management, l'emploi et ses évolutions...

## MARKETING DIGITAL



**Emilien P**

Emilien distille toutes les semaines pour vous les actualités digitales du moment avec de belles petites slides mise en page (sans doute) sur Canva !

**MARKETING / SEO****Dimitri Ageon**

Tu veux progresser en SEO ? Connaître tous les mystères de Google ? Tu n'as plus qu'à suivre Dimitri.

**COPYWRITER****Valentine Sauda**

La communication visuelle c'est ton truc, mais tu sèches pour le texte qui pourrait l'accompagner ? Valentine t'aide à créer des textes percutants et booster la visibilité de tes projets !

**DROIT / PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE****Katia Beider**

La propriété intellectuelle est au cœur de nos métiers et Katia propose sur son profil tout un tas de conseils pour développer tes réflexes juridiques et te faire level up sur le droit du numérique. Bref tout ce qu'il te faut pour « innover en toute sécurité ».

**BUSINESS****KÖM MÉDIA**

Spécialisé au départ dans l'audiovisuel, ce compte donne la parole aux artistes, CEOs, entrepreneurs de tout milieu pour vous inspirer. Ils font aussi un récapitulatif sur les actus business toutes les semaines !

**CULTURE**

**03**

# RENCONTRE AVEC LHIROYD, ARTISTE ORLÉANAIS



@cestmonochrome

Alors que la ville d'Orléans a vu émerger de nombreux artistes ces dernières années (Dosseh, Ridsa ou encore Vegedream), Lhiroyd est une belle rose qu'il est temps de voir éclore. Évoluant dans l'Afro Pop, musique contemporaine de la pop africaine, l'artiste commence la musique en fréquentant les maisons de jeunes à son arrivée en France en 2010. Entre les différents pays de son enfance (le Burundi, le Rwanda et le Gabon), Lhiroyd a accumulé une énergie culturelle qui se dégage de ses morceaux, en passant par une palette d'émotions variées : la mélancolie, la joie, la colère, l'amour.

## *Retour sur son histoire*

C'est au Gabon que Lhiroyd commence à écrire ses premiers textes, d'abord par mimétisme. Un an avant d'arriver en France, il voyait souvent des grands de son lycée rapper, lui donnant envie de faire des freestyles. Il n'était jamais allé au studio auparavant, mais dès son arrivée en France, il découvre une maison de quartier avec un animateur assez engagé dans la musique. Amateur de rap en premier lieu, sa première expérience en studio fût donc avec son groupe de rap, "Black Diamond".

Aujourd'hui, cela fait 8 ans que Lhiroyd s'est lancé en solo et il s'est construit un vrai entourage. Encadré par son manager, aussi producteur, Sonyt, il a construit son label "Next Up Music Groupe", signé en édition chez "Ready or Not" et il est distribué par "Jeune à Jamais". Amar, ingénieur du son mais aussi artiste, a enregistré des grands noms du rap français et ils se sont rencontrés lorsque Lhiroyd était à Bourges. Par la même occasion, il rencontre Samuel avec qui il a fait la plupart de ses sons, dont "Rockstar", titre présent dans son dernier EP "Kira" sorti en 2021.



Le tournage de son dernier clip “Jalousie” tourné à Orléans début février fût l’occasion de s’immerger dans l’univers musical de cet artiste, dont les influences africaines, caribéennes et américaines sont sources d’inspiration.



@cestmonochrome

### ***En immersion...***

13h30, première demi-journée de tournage : rendez-vous sur le lieu du tournage, un airbnb situé entre la gare des Aubrais et la gare d’Orléans réservé pour quelques jours. Une équipe en petit comité pour ce clip aux couleurs chaudes et à l’ambiance intimiste.

Lhiroyd est accompagné de l’équipe avec laquelle il travaille depuis un certain moment : Clément son réalisateur (@mk\_prod sur instagram). Trois photographes ont fait le déplacement : Inès (@cestmonochrome), Romain (@cheezy\_bangerz) et Greg (@greg35mm) mais également un styliste, Lucas Blandinères (@frvnklucvs).

Le clip de Jalousie, disponible depuis mi-février est composé de 4 grandes scènes avec trois acteurs principaux : Soufiane, Sara Corja et Sarah. Si tu ne l’as pas déjà visionné ou bien même si tu ne l’as pas écouté le morceau, nous t’invitons à le faire dès à présent, il n’est jamais trop tard pour découvrir de nouveaux horizons.

Le remix de “Jalousie” avec Andy Luidje et Fréro Mass, sorti il y a quelques semaines, montre cette volonté de collaborer et de travailler avec d’autres artistes tout aussi passionnés. Le mélange est doux, les connexions sont fluides et très loin de dénaturer l’essence même du titre.

## Et la suite...

Lhiroyd consolide sa démarche qui est celle de sortir des clips et des singles pendant que le projet se construit tranquillement. Également très actif sur Instagram, Lhiroyd propose des remix d'autres artistes en y ajoutant ses couplets : impossible de passer à côté de sa mélodie et son aisance rythmique.

Pour les jeunes artistes Orléanais qui ont pour ambition de se lancer dans la musique, Lhiroyd nous donne trois conseils qu'il respecte au quotidien :

- Écouter les critiques constructives
- Rester soi-même
- Bien s'entourer



Instagram



[@cestmonochrome](#) à l'argentique



Youtube



Spotify

# À LA RENCONTRE DE L'ÉQUIPE

FLASH

## Qui sont-ils ?

Ils étaient conscients qu'un public hip-hop se trouvait à Orléans, mais ils ne savaient pas encore dans quelle mesure. Avant que leurs ambitions ne deviennent communes, chacune des 8 personnalités faisant vivre l'émission Flash avait une appétence pour le monde musical, et c'est ce qui les a réunis.

Nous sommes allées à la rencontre du collectif qui se trouve derrière cette émission musicale où le projet consiste à inviter des artistes Orléanais (ou non) afin de pouvoir donner de la visibilité à travers leur réseau. Développé par Orllinside, média local mettant en avant les artistes et porteurs de projets Orléanais, Flash est composé de profils complémentaires à son développement et à sa production.

## LE COLLECTIF

Julien Giroux (Juicy / [@juicy\\_orlinz](#)) : fondateur de Flash, beatmaker  
Paul-Andrew Serigba (Polo / [@ayopolo45](#)) : beatmaker  
Dorian Coulangue ([@dir.bydorian](#)) : réalisateur et monteur  
Yann Djouome ([@grimmdjow](#)) : Président d'Orllinside  
Jessy Pinto Barreto (CJ / [@cj\\_sanshi](#)) : beatmaker  
Clément Gouget ([@seven7films](#)) : réalisateur et photographe  
Exess Demarty (Xs / [@xs\\_vvs](#)) : rappeur et ingénieur du son  
Godwin Ogouchi ([@godwinoff](#)) : photographe, réalisateur, monteur

### EN SAVOIR PLUS

[@flash.Off](#)



*Retrouvez la mixtape "Hermès" d'Orlinside*



## ***La genèse du projet***

En 2020, Orlinside décide de réaliser une mixtape regroupant 9 artistes Orléanais. Ce premier pas dans la musique lui a permis de se créer une première ébauche de réseau mais lui a également permis de faire naître de nouvelles idées.

Pendant le confinement, l'idée est venue de Juicy, fondateur et beatmaker de Flash. En discutant avec les premières personnes présentes, ils ont évoqué le fait de relier les productions et le média pour en faire une émission. Aujourd'hui, ils sont 8 et ils produisent et composent des prods pour que l'artiste invité puisse réaliser un son inédit qui sera ensuite clippé. Tout se passe au sein du CRIJ (Centre Régional d'Information et de Jeunesse) où Orlinside possède son siège social. L'infolab, espace de coworking réunissant de nombreux porteurs de projets associatifs/micro-entreprises, leur permet de pouvoir venir travailler, composer, filmer mais également d'accueillir les artistes dans des conditions optimales.

La première saison a été tournée en mai et le premier épisode est sorti en septembre. En tout, ce sont 8 épisodes avec 8 artistes différents qui ont d'ores et déjà été publiés sur les différents réseaux de Flash.

Toutes les actions engagées sont volontaires, bénévoles mais surtout passionnées : le fonctionnement est démocratique, chacun a sa spécialité mais reste polyvalent et personne ne se prive de toucher à tout.



## ***L'objectif événementiel***

Bien que l'objectif du projet reste de mettre les talents et la scène hip-hop Orléanaise sous les projecteurs, les portes de la professionnalisation constituent la prochaine étape du collectif. En mars dernier et suite à la première saison de l'émission, Flash a pu organiser un showcase au River Lines avec 4 artistes présents. Ces derniers ont performé et le public Orléanais s'est montré très réceptif avec environ 400 personnes présentes et une ambiance plus que prometteuse pour la suite. En plus de renforcer leur crédibilité auprès des différents acteurs de la ville mais également auprès de futurs artistes, l'émission se diversifie et va à la rencontre du public.



**Showcase au River Lines / 18-03-2022**

Juicy, Polo, CJ, Yann, Dorian, Clément Xs et Godwin sont conscients qu'un tournant événementiel est à envisager, qu'il y a une place à prendre et donc une vraie carte à jouer. Celle qu'ils ont choisi de privilégier c'est la raréfaction : bien que la première soirée fut un succès et que les retours aient été excellents, le collectif a à cœur d'entretenir leur rigueur de travail tout en travaillant parfois dans l'ombre pour simplement laisser parler la culture.

## *Il est temps de suivre le mouvement...*

À raison de 1 épisode toutes les deux semaines, la deuxième saison de Flash est désormais lancée. Publiée sur Instagram et sur Youtube, l'intégralité de la saison sera présente sur les plateformes de streaming.

En attendant, nous t'invitons fortement à découvrir (ou redécouvrir) les différents épisodes mais également à suivre l'actualité de Flash et Orinside pour contribuer à faire vivre cette scène hip-hop Orléanaise.



*Écrit par Lorraine*

# À LA RENCONTRE DE L'ASTROLABE



*Tu as sans doute déjà entendu parler de l'Astrolabe. Si ce n'est pas le cas, il faut tout de suite remédier à ça ! Pour ne pas dire de bêtises, j'ai interrogé Frédéric Robbe, actuellement à la direction de l'Astrolabe situé juste au-dessus de la patinoire au 1 Rue Alexandre Avisse, 45000 Orléans.*

Créé en mars 1999 grâce à l'initiative de la mairie d'Orléans, l'Astrolabe est une SMAC (Scène de Musiques Actuelles) !

Sa raison d'être repose sur 3 grandes missions :

- **La diffusion de spectacles**

Et grâce à la diversité musicale présente dans la programmation de l'Astrolabe, tout le monde peut y trouver son compte !

- **Soutenir la création de musique amateur**

Ce soutien passe autant par la diffusion des créations musicales que par la mise à disposition de la scène de l'Astrolabe pour les répétitions des artistes.

Mais ce n'est pas tout !

L'Astrolabe peut mettre en place des initiations et des micro-formations en fonction des besoins de ou des artistes. L'objectif est que les amateurs deviennent de véritables professionnels.

- **L'éducation artistique et culturelle**

Cette éducation est assurée grâce à la diversité musicale diffusée par l'Astrolabe mais aussi grâce au développement de projets qui utilisent la musique actuelle pour faire passer des messages, des idées ou simplement des émotions.

Avec ça, l'équipe de l'Astrolabe n'a pas le temps de s'ennuyer ! On y retrouve 15 salariés à temps plein repartis dans plusieurs pôles, de nombreux intermittents du spectacle appelés lors des événements principalement et un sacré paquet de bénévoles dont tu feras peut-être bientôt partie... Eh oui, l'Astrolabe est en recherche ! L'édition 2022 du festival Hop Pop Hop, créé et organisé par l'Astrolabe, aura lieu les 16 et 17 septembre prochains et quelques paires de bras sont sollicitées. C'est convivial, sympa et de nombreux artistes émergents seront présents.

Je vous laisse avec le mot de la fin de Frédéric Robbe, que je remercie pour m'avoir accordé de son temps : « **Faut venir !** »



L'Astrolabe possède également une WebTV sur Youtube, [l'ASTROTVORLEANS](#), sur laquelle tu pourras retrouver de nombreuses émissions, lives et streams.

La programmation du festival n'est pas encore sortie, mais celle de l'Astrolabe est disponible !

[@astrolabe\\_orleans](#) [lastrolabe.org](#) [AstrolabeOrleans](#)

Écrit par Zélie

# NOTRE SÉLECTION DE FILMS



L'été n'est peut-être pas la meilleure période de l'année pour aller au ciné. Qui veut s'enfermer plusieurs heures dans le noir lorsqu'on peut profiter du soleil ? Mais voilà, parfois, le soleil se cache. Alors pour les jours de pluie à venir, je te propose une sélection d'un film par mois jusqu'en septembre. Et ACTION !



Le **22 juin** sortira le long métrage d'animation *Buzz l'Eclair*. Et oui le ranger de l'espace a droit à son propre film ! Nous n'avons pas énormément d'informations sur ce spin-off du héros de la saga *Toys Story*, si ce n'est cette [bande annonce](#).

Le **13 juillet**, je ne peux que te conseiller le prochain film Marvel : *Thor Love and Thunder* par Taika Waititi. C'est l'occasion de se refaire un petit marathon des films Thor... ou des films du Marvel Cinematic Universe pour les plus courageux (ça veut dire beaucoup de pluie). Dans ce nouvel opus, Thor fait équipe avec Brunehilde la valkyrie et Korg. Mais surtout avec Jane Foster, son ex-petite amie, qui se trouve savoir manier le marteau Mjolnir aussi bien que Thor lui-même.



Pour le mois d'août, finis les films d'action, je te propose un drame, *Là où chantent les écrevisses* de Olivia Newman, en salle le **10 août**. Voici le synopsis d'après Allociné : « Kya, une petite fille abandonnée, a grandi seule dans les dangereux marécages de Caroline du Nord. [...] Sa rencontre avec deux jeunes hommes de la ville ouvre à Kya un monde nouveau et effrayant ; mais lorsque l'un d'eux est retrouvé mort, toute la communauté la considère immédiatement comme la principale suspecte. A mesure que la vérité sur les événements se dessine, les réponses menacent de révéler les nombreux secrets enfouis dans les marécages. »

Enfin, en **septembre**, direction la science-fiction avec *Le Visiteur du futur*, en salle le **mercredi 7**. Ce film est l'adaptation au cinéma de la web série du même nom par François Descaques. Cette web-série est toujours disponible sur YouTube si tu as la curiosité d'y jeter un œil. Pour le synopsis du film, on se retrouve en 2555 où une centrale nucléaire a explosé. Notre héros, par ses voyages dans le temps, va tenter d'éviter cette catastrophe.



# NOTRE SÉLECTION DE BD



L'été arrive ! Et quoi de mieux que de lire au soleil lorsqu'il fait beau ? Prendre un peu de temps pour soi, avec un bon bouquin. Alors je te propose une petite sélection de BD pour t'accompagner dans ta bronzette. Le festival international de la BD d'Angoulême s'étant déroulé il y a peu, j'ai décidé de baser ma sélection parmi les gagnants des différents prix Fauve de ce festival.

## **Ecoute jolie Marcia – Fauve d'Or**



Ce roman graphique est la BD gagnante du festival international de la BD, elle a remporté le Fauve d'or.

Scénario :

« Elle s'appelle Márcia et c'est le genre d'héroïne qu'on n'oublie pas. Infirmière dans un hôpital de la banlieue de Rio, Márcia est aimée par ses patients et respectée dans la favela où elle vit avec son amoureux Aluisio ouvrier dans le bâtiment et sa fille Jaqueline qu'elle a eue très jeune avec un autre homme. Femme de caractère bien en chair, humaine et drôle, Márcia peut se transformer en guerrière urbaine quand il s'agit de sauver sa fille qui fricote dangereusement avec les gangs de la favella... » France Culture

## **Mégantic, un train dans la nuit - Eco-Fauve Raja**

L'éco-Fauve Raja est le prix du festival d'Angoulême qui salue une BD sur le thème de l'écologie. En cette année 2022, c'est *Mégantic, un train dans la nuit* qui le remporte.

Le 6 juillet 2013, à Lac-Mégantic au Québec, se déroulait une tragédie. Un train sans conducteur, rempli de pétrole explosif, dévale la pente menant à ce coin de nature. Cette bande dessinée dénonce la cupidité humaine et ses conséquences. Il s'agit-là d'un conte touchant rendant hommage aux victimes de cette catastrophe.



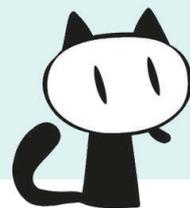
## **L'Entaille – Fauve Polar**



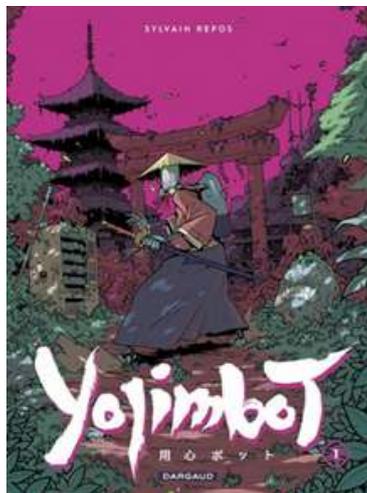
Tu adores les films et séries policières ? Tu aimerais lire un bon thriller mais pas le temps de finir ce roman sur ta table de chevet ? La BD gagnante du Fauve Polar est pour toi ! Dans *L'Entaille*, aux éditions Cornélius, Antoine Maillard reprend les codes du thriller et fait hommage au cinéma américain.

« On y retrouve ainsi tous les codes du slasher ou du teen movie qui sont ici habilement adaptés en bande dessinée. Les planches, entièrement réalisées au crayon à papier, provoquent un sentiment d'irréalité proche du rêve éveillé et nous baignent instantanément dans une ambiance feutrée. »

# NOTRE SÉLECTION DE BD



## Yojimbot, tome I – Fauve des Lycéens

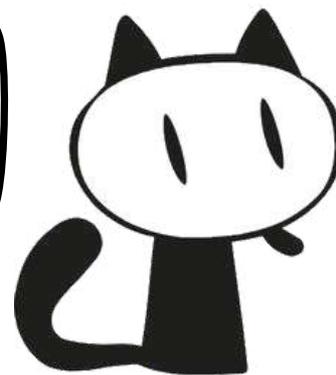


Ne te laisse pas duper par le nom de ce prix, lycéen ou non, *Yojimbot* est accessible à tout âge. Tu aimes la BD ? J'imagine que oui sinon tu n'aurais pas lu cet article jusqu'ici. Peut-être aimes-tu aussi le manga ? Et les comics ? Alors c'est bingo !

« Japon, 2241. Suite à la "3e crise de l'homme", la surface de la Terre est devenue inhabitable pour l'être humain. Parmi les ruines, ne restent que des robots. Mais l'un d'eux (un Yojimbot, robot samouraï) tombe inopinément sur Hiro, un jeune garçon, et son père qui cherchent à échapper à une troupe armée. » Pour survivre, Hiro pourra compter sur ces étonnants robots samouraïs. Un livre coloré aux combats spectaculaires.

Le savais-tu ?

Je suis le Fauve,  
emblème d'Angoulême.  
Je tiens mon nom  
de mon créateur.



## Malgré Tout – Coup de Cœur



Pour finir, je voudrais te parler de ma découverte et coup de cœur du mois, bien qu'il soit sorti il y a quelques années et n'ait pas fait partie d'Angoulême. *Malgré Tout* de Jordi Lafebvre, est une belle et joyeuse histoire d'amour à rebours. « Une comédie romantique maligne, réjouissante et terriblement juste. » Dargaud.

Cette romance commence chapitre 20 avec Ana et Zeno. « Au fil des années, ils ont tissé ensemble un amour impossible et intarissable. Tout en égrainant les excuses qui ont empêché qu'elle ne prenne forme, on remonte le temps de cette romance et de ses méandres... jusqu'à sa source. »

Cette histoire attendrissante m'a également beaucoup touché par son dessin doux et juste. Que vous soyez des grands romantiques ou non, ce roman graphique fera fondre de bonheur et de tendresse ses lecteurs.

Écrit par Pauline

# LES ASTUCES DE LA RÉDAC'

04

# TES MEILLEURS BARS ET RESTAURANTS À ORLÉANS



La rédac' est allée te dégoter les meilleurs spots de bars et restaurants d'Orléans !  
Effectivement, nous adorons joindre l'utile à l'agréable.

Avec la fin des partiels ET les beaux jours qui sont là, on pense que c'est l'article que tu ne dois pas rater ;)!

On s'est permises de classer les 7 bars suivants dans notre ordre de préférence mais à toi d'aller les tester pour te faire ta propre opinion !

Curieux de découvrir ces lieux ?  
Clique sur le nom des bars/restaurants ayant cet icône

## 7. L'Antidote 32 Rue de l'Empereur, 45000 Orléans

On dit que le monde attire le monde, eh bien cela doit certainement s'appliquer pour le bar l'Antidote. Bar à vins, cocktails et rhumerie réputée pour ses apéros dinatoires, L'Antidote est le lieu « incontournable » des soirées orléanaises.

PS : Le bar est ouvert 7/7 d'avril à octobre, alors fonce le découvrir.



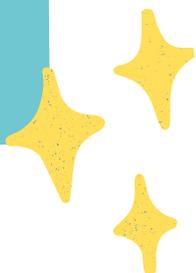
## 6. El Paradise 197 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

Tu aimes l'ambiance latino ? El Paradise te fera voyager le temps d'une soirée avec son décor végétal et orienté tropiques. Des cocktails à n'en plus compter et des tapas diversifiées, El Paradise saura te combler !

PS : Des tarifs étudiants sont appliqués tous les jours sur une sélection de boissons.

## 5. Le Chez moi 45 Rue du Poirier, 45000 Orléans

Non non, nous ne sommes pas en train de t'inviter à venir chez nous. Mais nous t'invitons à te rendre chez eux ! Décoration raffinée et ambiance chic, le Chez Moi est un bar agréable où tu pourras profiter d'un moment à 2 ou bien à plusieurs avec tes amis.



#### 4. L'Atelier 203 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

Tu veux profiter d'un moment de détente entre amis ? Canapés confortables et musique discrète t'accueilleront pour papoter en toute tranquillité avec tes acolytes. « Comme à la maison », c'est ainsi que tu te sentiras dans cet endroit chaleureux qu'est l'Atelier.

#### Le conseil en plus

Télécharge l'application "j'veuxdusoleil" pour voir en temps réel les terrasses ensoleillées de la ville

**JveuxDuSoleil**

#### 3. Monsieur le Zinc 8-10 Rue des Halles, 45000 Orléans

Si tu passes devant leur terrasse lors d'un après-midi ensoleillé, on te garantit que tu devrais t'y installer. Amateur de bière ? Tu auras le plaisir de te servir toi-même ta pression bien rafraîchissante.

#### 2. Le Petit Barcelone (ou Le Petit Barc') 218 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

Tu es étudiant et tu as eu l'occasion d'expérimenter les soirées étudiantes du jeudi soir ? Alors oui, tu t'es par conséquent déjà retrouvé dans ce bar phare d'Orléans. Même si l'année universitaire s'achève et puisqu'on apprécie ce bar, on se permet de te rappeler son existence.

#### 1. Le BDL 14 Quai du Châtelet, 45000 Orléans

On t'a parlé des beaux jours qui arrivent, eh bien à cette occasion le BDL est LE spot de la ville où tu vas adorer te rendre ! Localisé en Bord de Loire, son rooftop est parfaitement situé pour profiter du soleil en Golden Hour (on te le dit, un cocktail en afterwork là-bas vaut vraiment le détour). En plein été, le bar profite de sa localisation pour disposer des transats directement au Bord de la Loire et en prime, dans le sable ! (On te le concède, on est loin des bords de la méditerranée mais il s'agit quand même d'un très bon début).

Tu croyais qu'on te laisserait partir comme ça ?  
On termine cette sélection avec notre top 3 des meilleurs restaurants d'Orléans !



*(D'accord on l'avoue, on n'est pas parvenu à les classer dans un ordre particulier mais tu comprendras pourquoi une fois que tu les auras testé)*

### Les Fils à Maman ✨

195 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

Tu souhaites te faire plaisir et déguster un bon plat « comme chez maman » ? Chez Les Fils à Maman, tu as frappé à la bonne porte ! La carte de ce restaurant reprend les codes de certains plats de ton enfance : coquillettes et jambons ou encore cordon bleu, le plaisir est garanti. Sa cuisine fait-maison et ses produits frais devraient répondre à tes attentes.

PS : ils ont leur propre pâte à tartiner qu'ils servent lors de leur Brunch du dimanche. Trop classe non ?

### Chez Ming

168 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

Amateur de cuisine asiatique ? Le buffet à volonté de Chez Ming est, réellement, l'endroit où te rendre. Une fois les portes de ce restaurant passées, te voilà plongé dans une ambiance paisible et un univers complètement dépaysant. Les produits sont frais et cuisinés directement sur place.

Un vrai plaisir pour les papilles.

### La Fabrique (crêperie) ✨

196 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

Sucrée, salée 🎵. Tu es d'accord que les crêpes ne se dégustent pas seulement à la chandeleur ? Alors direction La Fabrique immédiatement ! Là-bas, toutes les fantaisies sont permises. Composition et garniture au choix, tu pourras composer LA ou LES crêpes de tes rêves.

ATTENTION pour les gourmands, on peut facilement se laisser tenter par toutes sortes de fantaisies. Si ton objectif actuel est « 0 calorie » alors rebrousse chemin avant de passer le pas de la porte.



Écrit par Lara

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS NOTRE QUOTIDIEN



Ces dernières années, le sport et l'activité physique sont devenus des sujets au centre de nombreuses préoccupations : médicales, bien-être, ou encore loisirs. Ce n'est plus une surprise, l'activité physique a de nombreux bienfaits sur notre condition physique générale. En effet, elle permet de se sentir davantage en forme, de ressentir de la bonne fatigue après un entraînement mais également de lutter contre notre sédentarité et nos journées passées derrière nos écrans.

D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie et désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Bien entendu, il existe différents degrés d'activité depuis les activités modérées aux activités soutenues. Ces dernières, souvent en lien avec une pratique sportive, possèdent des effets bénéfiques sur la santé.

L'objectif de cet article n'est pas de vous inciter à pratiquer ou à faire du sport tous les jours de manière excessive, mais simplement de vous faire prendre conscience que tout au long de votre journée, vous pouvez pratiquer une activité physique et que c'est sans aucun doute déjà le cas. En effet, plusieurs situations journalières vous font pratiquer une activité physique et parmi elles on compte :

- Le fait de privilégier les trajets à pied (dans la limite du possible),
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- Aussi surprenant soit-il, les tâches ménagères nécessitent une dépense énergétique supérieure à celle du repos.

Taux de pratique sportive au cours de l'année



Alors que nous passons le plus clair de notre temps assis derrière nos écrans, il est tout aussi important de se rendre compte que quelques mouvements d'activation peuvent nous permettre de faire du bien à notre corps et lutter contre cette sédentarité. Les étirements sont de bons exercices pour réveiller son corps, le mettre en mouvement et éviter les douleurs liées à l'inactivité, à la même position et à l'inconfort.



<https://www.ifac-brest.fr/files/empty/memo%20ergonomie.pdf>

Dans de nombreuses entreprises et structures, des temps sont alloués pour favoriser l'activité physique et sportive et ainsi avoir un impact sur la santé mentale mais également sur les conditions de travail et la productivité des salariés. À l'université, nous avons la chance d'avoir accès à la pratique sportive grâce aux services du SUAPSE (Service Universitaire des Activités Sportives et d'Expression). Ce service propose diverses activités, de quoi plaire au plus grand nombre et contrairement à ce qu'on pourrait penser, elles ne sont pas réservées uniquement aux étudiants en STAPS. Tous les étudiants de l'université et de l'IAE d'Orléans peuvent bénéficier des activités proposées, peu importe le niveau ou l'engagement sportif.

Ainsi, l'année universitaire touche à sa fin mais il n'est jamais trop tard pour diffuser l'information. Les services du SUAPSE seront de nouveau disponibles dès septembre 2022, donc n'hésitez pas à en prendre connaissance et à profiter de votre temps disponible pour prendre soin de vous à travers une pratique sportive agréable.



*Le sport sur le campus*

# LA RECETTE ESTIVALE



## SALADE DE CONCOMBRE AU QUINOA, FETA, OLIVES

Vegetarian friendly!

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour composer cette salade tu auras besoin de

:

- 100 g de quinoa
- 30 g de pousses de soja
- 1 concombre
- 100 g de feta
- 1 oignon rouge
- 2 brins de menthe fraîche
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 olives noires
- sel
- poivre



1. Dans une casserole, porte l'eau à ébullition et plonge-y les pousses de soja pendant 30 secondes. Égoutte-les et réserve-les.

2. Rince le Quinoa dans plusieurs eaux, puis fais le cuire dans un faitout d'eau bouillante salée environ 15 min, selon les indications du paquet.

3. Égoutte-le et mets-le dans un saladier avec les pousses de soja. Arrose aussitôt de jus de citron et d'huile d'olive. Mélange.

4. Lave et essuie le concombre. Détaille-le en fines rondelles. Coupe la feta en dés. Pèle et émince très finement les oignons.

5. Lave et sèche la menthe. Cisèle les plus grandes feuilles et met de côté les plus petites, entières.

6. Dans le saladier, mets les rondelles de concombre, les dés de feta, les oignons, les olives et la menthe ciselée. Sale, poivre et mélange. Décore des petites feuilles de menthe entière, c'est prêt !

# RUBRIQUE 5 : DIVERS

---



*N'hésite pas à uploader les modèles vierges pour les utiliser autant de fois que tu le souhaites !*



# SUMMER ÉDITION TO-DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

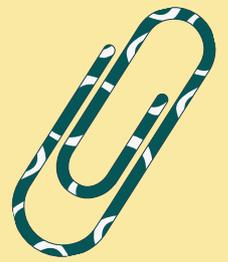
.....

.....

.....

.....

# Summer planner

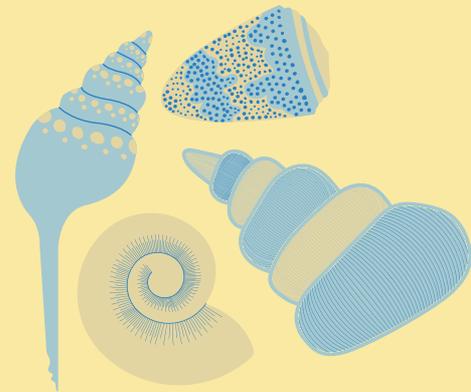


Mes destinations :

Check list



Mes souvenirs :



notes:

# Les essentiels de la rédac' pour l'été 2022



CONSTANCE

*L'application Pantone® !*

LARA

*Mon monoï*



LORRAINE



*Ma casquette*

PAULINE

*Ma crème solaire*

SARAH



*Un bon livre*

ZÉLIE

*Mes tongs*



# REMERCIEMENTS

« La rédaction souhaite remercier tous les étudiants qui ont contribué à la réalisation de cette deuxième édition du Journal Inimitable 2022 grâce à leurs témoignages.

Nous espérons que ces témoignages, nos astuces et nos conseils t'aideront en cette deuxième moitié de 2022.

Nous remercions également, Sophie Renault qui a été notre tutrice sur ce projet. »

