

TOPO

www.topo-fc.info

L'EST
RÉPUBLICAIN

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

INFORMATION
JEUNESSE



Franche-Comté
Conseil régional

n°239 / janvier 2014

JEUNESSE

**JO : la Région
soutient
ses athlètes**

P 15

DOSSIER

**Bien dormir
c'est le pied !**

Pp 10 à 13

MÉTIER

L'agroalimentaire

P 06

Tout savoir sur la vie sentimentale & sexuelle



informations
entretiens confidentiels

Mercredi
15 janvier à 14h

entrée
libre

Au CRIJ Franche-Comté

27 rue de la République à Besançon
03 81 21 16 16 - www.jeunes-fc.com

**Pour toutes et tous,
jeunes et adultes**



avec le CICS
Centre d'information et de
consultation sur la sexualité

2014 JANVIER

Retrouvez le prochain numéro de TOPO en supplément de l'Est Républicain dimanche 26 janvier.

ACTU

04-05

Agenda

Que se passe-t-il en janvier ?

PARCOURS

06-07

Métier

- La filière agroalimentaire
- Jonathan Coquelin, chargé de mission à l'Ariatt

08

Initiatives

Chloé, Victoria et Anthony en service civique

JEUNESSE

14

Mobilité

Annabelle Mathieu, en service volontaire à Florence

DOSSIER

10 à 13

Le sommeil, atout majeur pour être en forme



15

Région

Des athlètes francs-comtois aux JO d'hiver

16

Culture

Rouge Malice, graine de créatrices

EXPRESS

17

S'inscrire pour voter, des appareils photo pour le Bénin...

QUOTIDIEN

18

Citoyenneté

Humanis, des jeunes qui s'engagent

LOISIRS

19

Internet

Faites partager vos coups de cœur sur topo-fc.info

20

Sport

Parkour avec l'ATB

21

Pratique artistique

L'Affiche Moilkan, typographie à l'ancienne

22

Culture

Du spectacle vivant à voir dans la région

23

Annonces

Bafa, service civique, stage, ...

24

Avantages Jeunes

Sorties cinéma à tarif réduit

Supplément mensuel coproduit par le Centre Régional d'Information Jeunesse de Franche-Comté et L'Est Républicain Topo - Crij - 27 rue de la République 25000 Besançon tél 03 81 21 16 08 fax 03 81 21 16 15 e-mail : topofc@gmail.com site : www.jeunes-fc.com Agrément jeunesse et éducation populaire : CRIJ n°25 JEP 328 Directeur de la publication : Sébastien Maillard Rédacteur en chef : Stéphane Paris Crédits photos : Laurent Cheviet, Yves Petit, Crij Franche-Comté Dessins : Christian Maucler Maquette : Sladjana Becic Régie publicitaire : L'Est Républicain Imprimerie : L'Est Républicain 54180 Houdemont. Le Crij de Franche-Comté est une émanation du ministère de la Jeunesse et des Sports, de la Région de Franche-Comté, du Conseil général du Doubs et de la Ville de Besançon. Il réalise Topo en partenariat avec L'Est Républicain et le Progrès et avec le soutien du Crédit Mutuel de Franche-Comté.

TERMINALE!
TOUT LE MONDE
DESCEND



LOUS-LE-SAUVIER 15 janv.

Forum Sup'info 39

Un forum d'orientation destiné aux élèves de première pour préparer leur postbac et de terminale pour les aider à finaliser leur projet d'études supérieures. **Gratuit, à Juraparc de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h**, il regroupe de nombreux établissements représentant plus de 200 formations, l'Université de Franche-Comté (avec 70 formateurs), des écoles de commerce et d'ingénieurs, des professionnels, le Crous, le réseau information jeunesse, la Région Franche-Comté et ses programmes de mobilité internationale, les mutuelles étudiantes, le centre d'information et d'orientation. Pour les élèves, c'est non seulement l'occasion d'en savoir plus sur la poursuite d'études mais aussi de mieux appréhender tous les aspects de la vie étudiante.

BESANÇON 15 janv.

Tout savoir sur la vie sentimentale et sexuelle

Le centre d'information et de consultation sur la sexualité est présent au Crij de Franche-Comté, à partir de 14 h. Il sera là pour répondre à toutes les questions, donner des conseils et délivrer des infos générales sur un domaine qui concerne chacun de nous : la vie sentimentale, la sexualité, les moyens de contraception, les MST, la grossesse... Une info neutre qu'il est toujours bon de rappeler, tant elle n'est toujours aussi bien connue qu'on pourrait le croire.

Rendez-vous au Crij de Franche-Comté, 27 rue de la République à Besançon. Infos, 03 81 21 16 16.



Retrouvez l'agenda complet sur topo-fc.info



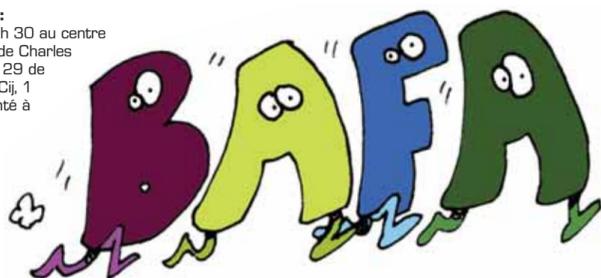
LURE 22 janv. / VESOUL 29janv.

Rencontres Bafa

L'animation avec des enfants : jobs de vacances ou emplois durables ? Deux rencontres de l'Information Jeunesse « Focus » sur le thème du Bafa, organisées par le Cij de Haute-Saône, le Bij de Lure et le centre social et culturel de Lure. Ces rencontres sont ouvertes aux jeunes, à partir de 17 ans, qui souhaitent se former dans l'animation pour ensuite encadrer pendant les vacances scolaires, mais aussi aux adultes pour qui le Bafa est une porte d'entrée sur l'encadrement des enfants lors d'activités périscolaires. Toutes les informations utiles pour passer le Bafa sont abordées lors de ces rencontres : comment s'y prendre, où et quand les passer, à quel tarif et avec quelles aides ? Des professionnels sont présents pour informer sur le parcours d'une formation qui reste l'un des plus sûrs moyens de trouver un job d'été et qui peut être un tremplin vers l'emploi ou vers un projet professionnel plus complet.

Dates et horaires :
le 22 de 14 h à 16 h 30 au centre Schlotterer, esplanade Charles de Gaulle à Lure ; le 29 de 14 h à 16 h 30 au Cij, 1 rue de Franche-Comté à Vesoul.

Infos :
03 84 97 00 90.



CHAUX-NEUVE 11 et 12 janv.

Coupe du monde de combiné nordique

Le stade de Chaux-Neuve accueille une manche de coupe du monde, avec la présence de Jason Lamy-Chappuis et des meilleurs de la discipline, juste avant les Jeux olympiques d'hiver.

Renseignements, 03 84 60 74 87.

LES FOURGS, 5 janv.

La Ronde des cimes

Course populaire de ski de fond franco-suisse, homologuée, comptant pour le championnat régional longues distances. 10 et 30 km en style libre. A partir de 9 h 30 au lieu-dit « la Coupe ».

Infos et inscriptions, 03 81 69 51 22.

LURE 18 janv.

Soirée frissons



Le Bureau Information Jeunesse, le cinéma Espace Méliès et la communauté de communes du Pays de Lure s'associent pour une soirée cinéma avec trois films sur le thème de l'horreur. Elle est accessible au plus grand nombre grâce à la diversité de sa programmation :

> A 17 h : « L'Étrange pouvoir de Nornam » (dès 7 ans) : Norman est un petit garçon qui a la capacité de parler aux morts. Celui-ci va devoir sauver sa ville d'une invasion de zombies...

> A 20 h : « Carrie, la vengeance » (interdit au moins de 12 ans) : Carrie est une lycéenne rejetée par ses camarades. Le soir du bal de fin d'année, elle subit la blague de trop. Carrie déclenche alors de terrifiants pouvoirs surnaturels auxquels personne n'échappera...

> A 22 h 15 : « Paranormal activity, the marked ones » (interdit au moins de 12 ans) : Lors d'une fête en Californie, une femme meurt dans l'appartement du dessous. Certains fêtards prennent une caméra pour enquêter. Jesse découvre une marque sur son bras, il est alors poursuivi par des forces mystérieuses... sa famille et ses amis tentent de la sauver...

> Un atelier maquillage animé par Bloody Zone dès 16 h 30 est également prévu. Un quiz vidéo permettra aux spectateurs de gagner des lots.

Tarif spécial Carte Avantages Jeunes : 10,50 euros les 3 films. Pour les non-possesseurs de CAJ, 5 euros la séance.

Infos, 03 84 30 21 66, www.cinemamelies.eklablog.fr



3 SEANCES A PARTIR DE 16H30!

DANVEMARIE-SUR-CRÊTE 25 janv.

Cross du Grillon

Des courses pour les jeunes (à 13 h 30), une course découverte (14 h 15), une course élite (15 h) : depuis 3 ans, le cross du Grillon mêle les coureurs de toutes catégories dans une ambiance familiale, sur des distances de 1 à 8 km. A la fois l'occasion d'un bon entraînement pour les plus expérimentés et de se lancer pour une première course pour les débutants.

L'inscription est gratuite sur www.le-sportif.com ou par mail à crossdugrillon@laposte.net.



C'EST GRATUIT en JANVIER

11 BESANÇON : Le ciel peut-il nous tomber sur la tête ? Conférence astronomique avec Philippe Rousselot, professeur à l'Université à 14 h 30 à l'Observatoire (41 bis avenue de l'Observatoire). Infos, 03 81 66 69 06.

17 AUDINCOURT : Tournoi Mortal Kombat. Le jeu vidéo old school à l'honneur au Moloco (à 20 h 30). Tournoi convivial avec DJ et lots à gagner.

21 BELFORT : Les Cinq de Cœur. Jazz vocal en concert à 12 h 20 au Granit. Mise en scène, Meriem Menant.

23 BESANÇON : Livin' in a Tree House. Concert rock à 19 h à la Brasserie de l'Espace (1 place de l'Europe, 03 81 80 31 49).

Retrouvez tous les événements GRATUITS sur topo-fc.info



SÉLECTION TOPO CONCERTS - JANVIER -

■ **Jan Vanek** (jazz) le 17 en Haute-Saône (lieu de concert à venir, info 03 84 75 40 66)

■ **Yom** (musiques juives, orientales et moyen-orientales) le 18 à Vesoul (théâtre Edwige Feuillère, 03 84 75 40 66)

■ **Broussai + As de Trèfle + KKC Orchestra** (concert solidaire organisé par l'association « la Course pour la vie ») le 18 à Besançon (Rodia 03 81 87 86 00)

■ **Jacques Higelin** (chanson) le 28 à Sochaux (Mal, 03 81 94 16 62)

■ **Silva + Maissiat** (chanson) le 31 à Belfort (Poudrière, 03 84 58 11 77)

L'agroalimentaire mise sur la qualité

Ce secteur est l'une des forces de la région, qui compte des labels et des formations reconnus.

Photos Laurent Cheviet

Le Criollo : à peine 12 ans d'existence et déjà une solide réputation. La société lancée à la pépinière d'entreprises de Palente compte aujourd'hui une vingtaine de salariés. Même sans export, en restant dans une démarche de proximité et en misant sur l'identité territoriale (« nous avons par exemple des boîtes qui rappellent celles du Mont d'or ou des chocolats Victor Hugo » cite Jérôme Freyburger, responsable de la communication), une entreprise de la taille du Criollo peut s'en sortir. L'agroalimentaire, pour peu qu'il soit de qualité, demeure une valeur sûre. Mais c'est un domaine sensible, qui a traversé ses propres crises liées à des scandales et/ou problèmes sanitaires récents. Ces derniers rendent la question de confiance cruciale. « Les gens sont attachés à la sécurité et à la qualité » note Jérôme Freyburger. Ils posent plus de questions qu'avant.



Ils regardent de plus en plus la différence entre le bien fait, le pas bien fait et le pas fait du tout. Ils aiment savoir que l'on fabrique sur place, sans colorant chimique, sans huile de palme ».

« Valeur sûre »

Le Criollo est représentatif. Comme ce sont plutôt les modes de consommation « impersonnels », fast food et plats préparés, qui pâtissent de la méfiance, la Franche-Comté a les armes pour tirer son épingle du jeu. « L'agroalimentaire local a des atouts solides » pense Valérie Girardin, directrice de l'Ariatt (1). « Ici, la filière est très axée sur les produits du terroir qui sont éloignés des problèmes liés aux crises récentes de l'alimentaire. Le consommateur est confiant car on est la région des AOC et des IGP ».

(2) L'an dernier, le Conseil économique, social et environnemental de Franche-Comté a mené une étude sur la filière. Le titre est éloquent : « L'agroalimentaire, valeur sûre de l'économie franc-comtoise ». Il remarque que ces « signes de qualité, et quelquefois les marques régionales fortes, ont un effet d'entraînement sur l'ensemble du secteur ». Les fragilités sont, selon le Cese, liées à la petite taille des entreprises. La présence de l'Ariatt est

un moyen d'y pallier. Favoriser une dynamique d'export et d'innovation fait partie de ses rôles. « On a parfois encore des idées archaïques à propos de ce secteur. Mais la technologie, la recherche, l'innovation marketing et organisationnelle y ont toute leur place » déclare Valérie Girardin. Du coup, les métiers du secteur sont très larges. Ils vont de la fabrication et la transformation à la recherche. « Il accueille aussi bien des scientifiques que des commerciaux ou des forts en langues ». Parmi les atouts de la région, la formation est en bonne place. En tête de liste, les Enil et l'Université de Franche-Comté. « C'est une richesse. A Mamirolle, nous avons le plus grand centre technique de fromage de France. Un grand nombre de cadres sont issus des Enil ». Au Criollo, dont l'équipe est jeune, le recrutement est local. « Nous avons souvent des apprentis qui viennent du CFA Hilaire de Charbonnet. En général, ils sont bien formés ». A tous points de vue, l'agroalimentaire est une des forces de la région.

En Franche-Comté, 77 % des entreprises ont moins de 20 salariés (à g. le Criollo). La région compte 5 IGP dont la saucisse de Morteau, et 15 AOC dont le Comté (à dr.).

« LES CLIENTS POSENT PLUS DE QUESTIONS QU'AVANT »

(1) L'Association régionale de l'industrie agroalimentaire et de transfert de technologies agit depuis 1994 comme porte-parole des industries régionales auprès des pouvoirs publics et des instances régionales. Elle soutient les valeurs de la filière franc-comtoise et travaille pour son développement. Ses adhérents sont des entreprises et des syndicats de produits. Infos, Ariatt, 21 A rue Alain Savary 25000 Besançon (03 81 25 04 00, ariatt.fr)

(2) Appellation d'origine contrôlée et Indication géographique protégée. La région compte 15 AOC et 5 IGP

JE SUIS... CHEF DE PROJET DANS L'AGROALIMENTAIRE

Agé de 30 ans, **Jonathan Coquelin** est ingénieur. Originaire d'Orléans, il est venu en Franche-Comté pour travailler à l'Ariatt.

Photo Laurent Cheviet



« C'EST UNE FILIÈRE NOBLE »

LA FORMATION

J'ai toujours été attiré par les sciences de la vie et logiquement, après le bac, je me suis orienté vers une classe prépa bio. Je ne connaissais pas spécialement l'agroalimentaire mais l'intérêt est venu en visitant plusieurs forums d'orientation. Après la prépa, j'ai intégré sur concours l'école d'ingénieurs Ensbana qui s'appelle aujourd'hui Agrosup, à Dijon. Cela réclame une grosse charge de travail, notamment en prépa. A l'école, j'ai effectué 3 stages : un au poste d'opérateur dans le milieu industriel, un en recherche que j'ai effectué à l'Université de Montréal et un en entreprise, orienté cadre. Ces stages permettent d'avoir une bonne connaissance de tous les milieux de l'agroalimentaire. C'est un domaine que j'apprécie. On est dans une filière « noble » où on sait et on voit concrètement ce que l'on fait, on connaît les produits.

LA RECHERCHE D'EMPLOI

C'était un peu compliqué. J'ai mis quelques mois à trouver. J'ai commencé par travailler pendant un an chez Auchan, comme chef de rayon, avec 15 personnes sous ma responsabilité. C'était en région parisienne et ça ne m'intéressait pas beaucoup. Et puis j'ai cherché en Franche-Comté pour suivre mon amie, elle-même dans l'agroalimentaire, et j'ai trouvé ce poste de chef de projet à l'Ariatt il y a 5 ans.

LE TRAVAIL

A l'Ariatt, nous avons pour rôle de défendre les intérêts des industries agroalimentaires. J'ai 2 missions. D'abord la gestion de projet pour accompagner les entreprises sur des thématiques variées, dans un souci de performance. Ces thématiques ont essentiellement trait à l'environnement (énergie, bilan carbone, développement durable...) mais aussi à la maintenance ou à l'innovation. Mon rôle de chef de projet est de le construire, chercher le financement, chercher les entreprises pouvant être intéressées, communiquer et sensibiliser, faire intervenir des consultants spécialisés. On est une interface en quelque sorte. Mon second rôle est du conseil en entreprise : identification de leurs besoins, réponse à leurs questions, accompagnement sur les pistes d'amélioration. Cela passe par 50 à 80 visites d'entreprises par an.

LES QUALITES

Il faut le sens du contact, savoir s'adresser aux personnes en fonction de leur place, ce qui ne s'apprend pas à l'école. C'est un secteur où les profils sont très différents, donc il faut savoir s'adapter. Il faut aimer aller sur le terrain et c'est ce qui me plaît le plus. Il y a de la gestion financière donc il faut aimer les chiffres. Et il y a aussi une partie commerciale qui est parfois un peu plus difficile.



A lire sur topo-fc.info : les étudiants incités à créer des entreprises



« C'était cool et hyper formateur »

Chloé, Victoria et Anthony sont en train de terminer un service civique à Radio campus Besançon. Expérience en tous points positive.

Photo Yves Petit

Is viennent de passer 8 mois à Radio campus Besançon et l'expérience les a ravis tous les trois alors qu'ils ne connaissaient pas vraiment le monde de la radio. « C'était hyper formateur, c'était cool et on s'est bien marré. Peut-être que dans certains cas le service civique est une exploitation, mais pas pour nous. Ici, il y a un respect et un suivi, nos responsables nous ont guidés et écoutés ». Leur bonne entente a également facilité les choses, même s'ils viennent d'horizons différents. Chloé, 25 ans, vient de Haute-Savoie, Anthony, 23 ans, d'Audincourt et

Victoria, 24 ans, de Dordogne. Cette dernière est passée par un stage Leonardo dans le spectacle vivant en Italie. « Après ça, je voulais découvrir d'autres métiers, sans forcément penser à la radio. J'ai postulé quand j'ai vu l'annonce ». Presque un an plus tard, ils ont acquis des compétences. Chloé a fait de la production (habillages sonores, jingles, génériques), appris la technique de studio, apporté son aide sur des documentaires ; Anthony s'est occupé de la communication interne et externe, faisant le lien entre le bureau et les animateurs bénévoles, s'occupant de partenariats ; Victoria a pu faire de l'animation et du reportage, a préparé et présenté l'émission « la Plage » (agenda culturel). « On a

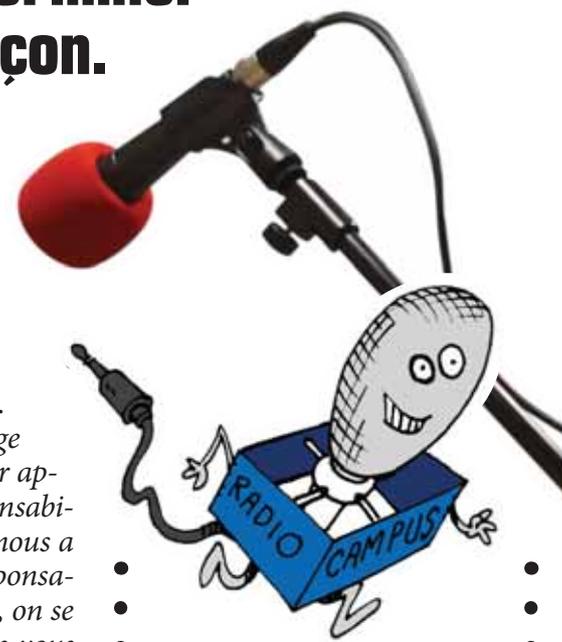
également représenté la radio au congrès des Radio campus, ce qui montre que l'on nous faisait vraiment confiance » signale Anthony.

« Apprendre en travaillant »

A titre personnel, ils sont sûrs d'avoir changé. « Un service civique n'est ni un emploi, ni un stage mais un juste milieu estime Chloé. On est là pour apprendre en travaillant. Ça m'a appris à me responsabiliser dans le travail ». Anthony complète : « On nous a laissé prendre des initiatives, c'est formateur et responsabilisant. On a eu des bons retours de notre travail, on se sent utile. Quand une cinquantaine de bénévoles vous remercient, c'est plaisant. Je n'ai pas l'habitude de ça ».

En plus d'une belle ligne sur leur CV, ils ont pris goût à un métier et ont envie de poursuivre dans cette voie, avec même des projets de reportages pour Chloé et Victoria. « Continuer dans une radio et dans le domaine de la musique, faire des émissions et des plateaux serait le top » annonce Anthony. Assurément, le jeu en valait la chandelle. Même à un niveau de rémunération peu élevé (voir ci-contre) ? « De toute façon, s'investir dans une association en étant payé n'est pas évident. Là, on a l'occasion d'acquérir de l'expérience. L'indemnisation vient en plus et au moins on sait que ça va être régulier ».

Victoria, Anthony et Chloé. Ni stage ni emploi, un service civique est un moyen de rester actif, d'acquérir expérience et compétences.



QU'EST-CE QU'UN SERVICE CIVIQUE ?

- C'est une mission de **6 à 12 mois, de 24 h hebdomadaires minimum**, basée sur le volontariat et l'engagement.
- **Son domaine** : l'intérêt général et le service rendu à la société dans des secteurs aussi divers que la culture, le sport, les loisirs, l'humanitaire, l'éducation, l'environnement, la santé.
- **Elle est indemnisée** : **465,83 euros** de l'Agence du service civique, **103,90 euros** de la structure d'accueil et éventuellement une bourse d'Etat de **106,04 euros**. Elle entre dans le décompte de la retraite et peut être reconnue dans un livret de compétences, un cursus universitaire ou une VAE. Elle s'adresse à **tous les jeunes de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme ou d'expérience**.
- Une mission de service civique peut aussi bien être individuelle que collective.
- **Consulter les offres sur www.service-civique.gouv.fr et sur www.jeunes-fc.com.**



Retrouver le dossier complet sur topo-fc.com



Le sommeil c'est la santé

56 % des personnes qui déclarent s'être endormies au volant dorment moins de 6h par nuit.

Photo Laurent Cheviet

Bien dormir renforce le bien-être et la performance, qu'elle soit physique ou intellectuelle. C'est le meilleur moyen d'être en bonne condition pour étudier, faire du sport, conduire, etc. Ceux qui ont un sommeil efficace sont avantagés. Mais pour ceux qui dorment mal ou pas assez, le déficit est double : à l'absence des avantages précités s'ajoutent des inconvénients en matière d'humeur et de santé. Or, le sommeil est une nécessité vitale devant laquelle nous ne sommes pas tous égaux. En fonction de l'âge, mais aussi des caractéristiques de chacun, le besoin n'est pas le même.

Sans être exhaustif, ce dossier de TOPO revient sur les principaux points à retenir en matière de sommeil.

Comment ça marche ?

Le sommeil : une nécessité vitale devant laquelle nous ne sommes pas tous égaux. En fonction de l'âge, mais aussi des caractéristiques de chacun, le besoin n'est pas le même.

En dormant, on passe par des cycles d'environ 90 mn. Un cycle est composé de 5 phases : quatre de sommeil lent et une de sommeil paradoxal. Leurs durées varient en fonction de chacun et de son âge. Entre les cycles, on passe par des phases intermédiaires de semi-éveil.

Les phases 3 et 4 du sommeil lent constituent le sommeil profond, celui où une personne est le plus difficile à réveiller. Représentant 40 % du temps de sommeil, il est le moment de renforcer les défenses immunitaires et d'ancrer les informations dans la mémoire. Il est suivi du sommeil paradoxal, celui où les rêves sont le plus nombreux.

Sa durée, sa structure (sommeil lent/paradoxal), sa nécessité varient selon les personnes. Si chacun doit apprendre à connaître ses besoins, il existe quelques caractéristiques liées à l'âge. A l'adolescence, le besoin de temps de sommeil diminue mais il doit quand même être d'environ 8 h. Le sommeil arrive plus tardivement qu'à l'enfance : il est donc normal qu'un adolescent ait tendance à se coucher plus tard, vers 22 h : ce n'est pas seulement pour des raisons sociales (indépendance, sorties) mais aussi physiologiques. Attention quand même à cette heure de coucher : la retarder provoque un réveil plus tardif et plus difficile, lequel génère une baisse d'attention.

Plus d'un adolescent sur 10 pâtirait de ce « retard de phase » et de ses effets négatifs sur sa journée, à l'école notamment. A l'âge adulte, c'est la même chose. Mauvaise quantité, mauvaise qualité, retard de phase ont des conséquences sur l'efficacité en éveil. Les différences de besoin sont plus importantes chez les adultes : il peut aller de 6 à 10 h selon les personnes. Et si l'on prend les extrêmes, l'écart va de 3 à 14 h !



VOULEZ-VOUS SAVOIR SI VOUS ÊTES SOMNOLENT ?
Faites le test sur sommeilsante.asso.fr

10 trucs importants à savoir sur le sommeil

Se passer une leçon d'anglais pendant son sommeil ne sert à rien. Il faut se dépenser pour bien se reposer pour pouvoir se dépenser. La fatigue se cumule, pas le repos. Etc.

APPRENDRE

Relire ses cours avant de se coucher est très efficace : pendant le sommeil, le cerveau trie et assimile les informations reçues. Bien dormir a donc un double effet lorsqu'on va en classe : cela permet non seulement au cerveau de mieux comprendre les informations qu'on lui donne mais aussi, pendant la nuit, de mieux les organiser, les assimiler et les retenir. Par contre, on n'apprend rien en dormant. Passer une leçon d'anglais pendant son sommeil n'a aucun autre effet que le perturber. Quoi qu'il en soit une quantité et une qualité suffisantes de sommeil permettent de se mettre dans les meilleures conditions d'apprentissage et d'examen.

CONDITIONS

L'idéal pour bien dormir : un lieu calme, pas trop chaud (18 - 19 °), régulièrement aéré, un bon matelas, pas de lumière (l'obscurité favorise le sommeil profond), pas d'appareil électrique (téléphone, ordinateur...) allumé. Il est conseillé de se coucher dès les premiers signaux (bâillements, paupières lourdes, yeux qui clignent et piquent).

DÉPENSE PHYSIQUE

L'exercice physique est bénéfique car il favorise le sommeil profond et donc une meilleure récupération. Les athlètes connaissent bien cette « bonne fatigue ». Et bien récupérer permet en suite d'être en meilleure forme et d'être plus apte aux efforts. Etc. **Bémol** : il faut quand même éviter l'exercice physique après 19 h.

NUITS BLANCHES

Pour mieux récupérer, il n'est pas conseillé de dormir trop durant la journée qui suit. En déphasage avec le rythme habituel, le sommeil ne sera de toute façon pas de bonne qualité, car le corps reste calé sur les heures de réveil normal. Les spécialistes conseillent plutôt une sieste en début d'après-midi puis un coucher anticipé d'une heure ou deux le soir. En passant, prendre une douche froide pour se réveiller est une idée reçue. Il vaut mieux qu'elle soit tiède.

NUTRITION

Il y a 2 mois, Xavier Thévenard, champion d'ultra-trail, nous disait l'importance de l'alimentation. « Si on s'alimente bien, on dort bien, donc on récupère bien ». Ce qui est vrai pour les sportifs l'est pour chacun. Manger plutôt léger le soir engendre un meilleur repos. Pour que la digestion ne perturbe pas la nuit, il est conseillé de se coucher 2 à 3 h après le repas. Pour le repas du soir, il faut éviter les aliments riches en graisses (charcuteries, beurre, fromages, fritures, sauces, margarine, beignets, gâteaux industriels, biscuits, fritures) et privilégier les produits laitiers et les glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes). L'alcool est également mauvais pour le sommeil : il est générateur d'agitation, de réveils fréquents.



31% des Français déclarent dormir 6 heures ou moins par nuit.

Photo Yves Petit

RÉGULARITÉ

Autant que possible, il est conseillé de se coucher et se lever à heures fixes. La régularité est un allié du sommeil. Et lorsqu'on parle de régularité, c'est aussi sur la durée que ça joue : le sommeil ne se cumule pas, donc inutile de vouloir préparer une soirée en dormant plus les jours qui précèdent. Mais ce n'est pas vrai dans les deux sens. La fatigue, elle, se cumule. Un manque de sommeil sur plusieurs jours engendre des moments de somnolence dans la journée. Attention alors, en particulier sur la route.

RYTHME

Paradoxe : ce n'est pas parce qu'on dort plus qu'on se repose mieux. En réalité, il faut apprendre à se connaître et savoir quel est son rythme biologique (est-on du matin ou du soir ? de combien d'heures a-t-on besoin ?). Chacun doit déterminer ses besoins de sommeil en fonction de ses réactions à l'allongement ou à la réduction de son temps de sommeil. Pour les connaître, le meilleur moyen est de se réveiller naturellement : une période de vacances est la plus propice au calcul. La durée idéale est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. De même, il est moins important de se coucher tôt que lorsqu'on a envie de dormir. Là encore, c'est en fonction des besoins de chacun.

SIESTE

Très courtes (moins d'un quart d'heure) en début d'après-midi, elles sont bénéfiques. Trop longues, elles sont néfastes : réveil difficile, fatigue moindre au moment de se coucher, endormissement laborieux. Pour bien dormir, il faut être bien fatigué. Donc avoir été éveillé suffisamment durant la journée. Faire une longue sieste va nuire à la qualité du sommeil de la nuit.

SOMNOLENCE

Le manque de sommeil engendre la somnolence qui elle-même a pour conséquences des troubles comme un ralentissement du temps de réaction, une modification du champ visuel ou encore des troubles de mémoire ou du jugement. Et des accidents de la route. La somnolence concerne 36 % des jeunes de 18 à 25 ans.



STIMULATIONS

A éviter. Expérience que chacun peut faire : jouer à un jeu vidéo avant de se coucher. Il n'est pas rare que le cerveau continue à jouer « virtuellement », une fois l'écran éteint. Loin d'être le meilleur moyen de s'endormir. Et même si le cerveau ne s'échoue pas à faire tomber des briques de tétris tout seul, l'activité et la luminosité de l'écran rendent l'endormissement difficile. Tout les activités stimulantes psychiquement sont à éviter avant d'aller dormir : ordinateur, jeux vidéo, musique forte et rythmée. Certains produits perturbent l'endormissement

et/ou le sommeil (café, thé, Coca, alcool, cigarette, vitamines). De nombreuses études ont été menées sur l'impact négatif de la télévision lorsqu'elle est regardée trop tard le soir. Comme pour les jeux vidéo ou l'ordinateur, l'exposition à la lumière de l'écran juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil (en supprimant la sécrétion de mélatonine, mais c'est une autre histoire). Il en va de même avec l'utilisation excessive des téléphones portables. Bref, il faut passer par une phase d'apaisement (préférer un bain chaud, une tisane, la lecture, la musique douce) plutôt que d'excitation avant le coucher. Sinon, on risque l'insomnie.

COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON TENIR SANS DORMIR ?

Si ce genre d'exploit n'est pas recommandé, le Britannique Tony Wright aurait tenu 11 jours. Mais résister au sommeil ne serait-ce que quelques heures a des conséquences néfastes sur l'humeur, la lucidité, la mémoire, le langage, l'équilibre, l'audition, la vision et la température corporelle.

CENTRES DU SOMMEIL EN FRANCHE-COMTÉ

- centre hospitalier de Montbéliard, 2 rue du Dr Flamant, 25209 Montbéliard cedex (03 81 98 81 71)

- centre hospitalier de Belfort-Montbéliard, site de Belfort, 14 rue de Mulhouse, BP499 90016 Belfort cedex, 03 84 57 40 86

SITES

> www.institut-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil
> www.sommeil.org

A retrouver sur topo-fc.info

Cyberaddiction : les étudiants dorment mal



A retrouver sur topo-fc.info

A quoi sert le sommeil ?



MOBILITÉ « Partir à l'étranger est toujours bénéfique »

Du 16 septembre au 15 décembre, Annabelle Mathieu, 22 ans, a effectué un service volontaire européen à Florence. Une expérience que cette Jurassienne de Larrivoire a trouvée très positive. Elle témoigne.



En quoi consistait le service ?

Un an après avoir fini mes études dans le tourisme, je me suis portée volontaire pour un projet de l'association écologique italienne Le-gambiente Toscana. Mon volontariat consistait à promouvoir l'écologie par différentes actions : nettoyer les zones urbaines de Florence avec des groupes de scolaires, accueillir des visiteurs dans des parcs naturels de la Toscane. Ce projet a répondu à mes attentes. J'ai vécu 3 mois dans la magnifique ville de Florence en Italie. J'ai rencontré des personnes très ouvertes d'esprit et attachantes, à commencer par les autres bénévoles qui vivaient en collocation avec moi (trois Espagnoles et une Slovène). De plus, j'adore transmettre des notions écologiques aux enfants avec lesquels nous faisons les activités.

Pourquoi avoir voulu faire un SVE ?

J'ai choisi d'effectuer un service volontaire européen pour différentes raisons. Tout d'abord, je pense que partir à l'étranger est toujours bénéfique. On se coupe de notre train de vie quotidien, on découvre d'autres cultures, d'autres personnes. Ensuite faire du bénévolat est très gratifiant car il s'agit d'aider à l'amélioration de la société.

Je conseille le SVE à toutes personnes dans leurs dernières années d'étude ou à tous les jeunes dans une période de creux professionnel. C'est une occasion pratique de se découvrir de nouvelles habilités dans un autre pays.

Le service volontaire européen est un programme de l'Union européenne destiné aux jeunes de 18 à 30 ans. Il s'agit de partir dans un pays de l'Union, pendant une durée pouvant aller jusqu'à un an, afin d'aider à la réalisation d'un projet. En échange de cela, le voyage, le logement, l'assurance et la nourriture sont pris en charge. Et c'est vous qui choisissez votre projet, il peut aussi bien être humanitaire, que social ou culturel.

Le Point Information Jeunesse de Saint-Claude, organisme accrédité à l'envoi en SVE, m'a soutenu dans mon projet. Il m'a fallu plus de 6 mois pour partir, mais la récompense est exceptionnelle.

Avez-vous pu communiquer facilement ?

Je ne parle pas couramment l'italien (malgré les cours que l'association nous a offerts), mais pour les enfants quelques mots et des gestes suffisaient. Il n'est pas nécessaire d'être parfaitement bilingue pour ce genre de voyage, l'essentiel c'est

de comprendre et parler un peu l'anglais. Pour ma part, j'ai un niveau intermédiaire, suffisant pour communiquer avec mes colocataires. Au début je croyais que je ne pourrais avoir que des discussions basiques, mais on a eu de vraies conversations, ce qui était un grand plaisir.

LE SERVICE VOLONTAIRE EUROPÉEN

- Ce dispositif est destiné aux 18-30 ans désirant se mettre au service d'un projet d'intérêt général, vivre une expérience formatrice, découvrir une autre culture, faire preuve de solidarité. Les séjours sont de 2 à 12 mois principalement en Europe.
- Le dispositif pourrait être modifié en 2014, dans le cadre d'Eramsus +.

- **Pour les candidatures et l'accompagnement en Franche-Comté :**
 - > Ceméa de Franche-Comté, 18 rue de Cologne, 25000 Besançon (03 81 81 33 80, cemea.fc.org)

- > Pij, 19 rue du Marché, 39200 St-Claude (03 84 45 27 27, <http://ijsaintclaudes.jeunes-fc.com>)

- > Conseil général du Territoire de Belfort, Mission de coopération internationale, place de la Révolution Française, 90000 Belfort (03 84 90 91 15).

RÉGION Jeux Olympiques : la Région au soutien !

RÉGION



A quelques semaines de ce grand rendez-vous sportif international, les athlètes francs-comtois peaufinent leur préparation.

Avec l'assurance de bénéficier de l'aide précieuse de la Région Franche-Comté.

Photo: Christophe Pallot / agence Zoom

Entraînement intensif à Chapelle-des-Bois.

Les Jeux Olympiques d'hiver approchent à grands pas ! Du 7 au 23 février 2014, Sotchi, en Russie, accueillera, en monodivision, les athlètes du monde entier.

Un mois plus tard, les Jeux Paralympiques prendront le relais (7 au 16 mars). La Franche-Comté sera bel et bien présente lors de cet événement planétaire, avec comme chef de file l'incontestable et incontesté Jason Lamy Chappuis, l'enfant de Bois d'Amont qu'on ne présente plus. D'autres athlètes moins titrés mais alléchés par l'idée de se faire une place sur un podium, seront de la partie, avec, point commun à tous, un partenaire principal et incontournable : la Région Franche-Comté.

Un contingent fourni

17 sportives et sportifs francs-comtois peuvent prétendre à accéder à la sélection nationale

pour la grande fête du blanc, parmi lesquels Anaïs Bescond, Sébastien Lacroix, Célia Aymonier, Anouk Faivre Picon et Samuel Guy. Le 4 octobre dernier, ils ont été reçus et présentés dans les locaux du Conseil régional. Même la Présidente de Région Marie-Guite Dufay, grande amatrice de ski nordique et première supportrice des athlètes comtois, soutiendra ces athlètes : « Croyez-moi, je serai devant ma télévision et j'espère vibrer à vos exploits ! »

Des aides conséquentes

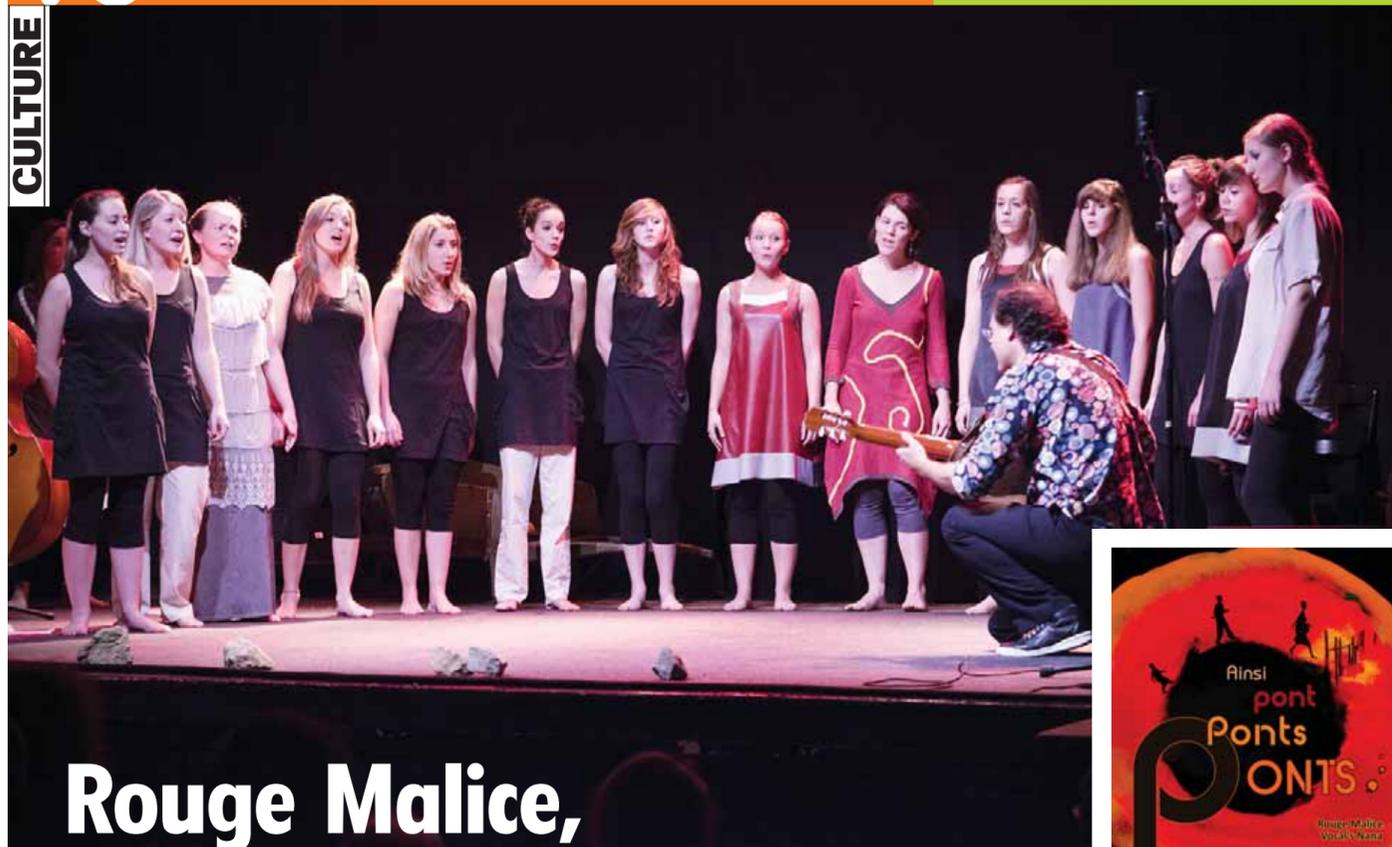
Grâce au dispositif d'aide régionale individuelle mis en place, la Région soutient depuis le début de leur préparation ces athlètes considérés à « potentiel olympique », dont la liste est établie sur proposition des directeurs techniques nationaux de chacune des fédérations olympiques. 4000 euros leur sont ainsi attribués. Mais l'accompagnement ne se limite pas à la préparation olympique,

il s'étale sur l'ensemble de leur carrière, dans un double projet sportif et professionnel.

Par ailleurs, la Région a développé des dispositifs visant à renforcer la notoriété des athlètes qui portent haut les couleurs de la Franche-Comté.

Côté infrastructures, les champions francs-comtois bénéficient des installations régionales haut de gamme, pour la plupart rénovées en profondeur avec des financements de la Région. Citons le centre national de ski nordique et de la moyenne montagne (CNSNMM), à Prémaman, et son stade sur le site des Tuffes, le stade de biathlon à Arçon et le tremplin de saut à ski de Chaux-Neuve.

Par ailleurs, l'institution régionale a signé depuis plusieurs saisons un partenariat spécifique la liant à Jason Lamy Chappuis, lequel a été désigné porte-drapeau de la délégation française pour les JO. Un honneur immense auquel aura aussi droit Vincent Gauthier-Manuel, triple médaillé en ski handisport il y a quatre ans à Vancouver.



Rouge Malice, graines de créatrices !

Elles sont seize jeunes de 12 à 22 ans, membres de la compagnie lédonienne Rouge Malice dirigée par Annick Meschinet. Ensemble, elles ont photographié et filmé les coulisses de la vie de cette chorale de filles.

Photo Amandine Bailly

Le projet a mis un an pour aboutir. Et c'est fin octobre que les filles de Rouge Malice ont montré leur travail au grand jour. Un souvenir qui est bien gravé dans les têtes d'Axelle, 17 ans, Margaux, 17 ans, Maurine, 20 ans et Suzon, 18 ans. « C'était speed, chacun avait sa tâche, ce n'était pas toujours évident car certaines filles ont 12 ou 13 ans et il ne fallait pas qu'elles soient mises de côté alors on a essayé de tout bien gérer » racontent-elles.

Ce soir là, les invités, leurs amis et familles ont découvert leur travail qui s'est étalé sur un an. Un an pendant lequel elles ont filmé, photographié les coulisses de la vie de leur chorale « de nanas ». De la répétition à la réalisation d'un CD, elles ont posé les meilleurs moments sur papier glacé, ou, caméra au poing, elles ont écrit l'histoire de cette communauté.

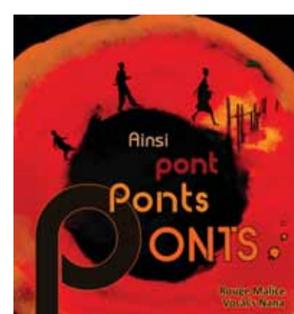
Deux bourses décrochées

Pour concrétiser ce projet, il fallait un budget. Elles ont donc participé au concours Graines de créateurs, lancé par le Conseil général et Info jeunesse

Jura. « On en parlait pendant les répétitions et on a décidé de monter un dossier. Annick Meschinet, notre chef de chœur nous a aidé pour tout ce qui est administratif ». Elles obtiennent une bourse de 3800 euros puis une autre de 1000 euros grâce à Info Jeunesse

Jura. « On a fait appel à des professionnels pour nous aider : Amandine Bailly pour la photo et Vincent Bidault pour la vidéo. On a retracé l'histoire de Rouge Malice. On a fait surtout à notre image, on a montré notre complicité, tout ce que le public ne peut pas voir quand on est sur scène », explique Axelle. Pas de mise en scène mais que du naturel. Elles ne regrettent pas d'y avoir consacré des heures entières. « On a bossé la technique, on a beaucoup appris ! Cela nous aidera pour plus tard », résume Margaux.

Elles pensent même à exposer leur travail ailleurs dans le Jura, à la médiathèque d'Orgelet, à la maison de retraite Edyllis à Lons ou au café le Léon'z. « On a fait des demandes, on attend encore des réponses », disent-elles avant de se préparer pour aller faire un footing. Ensemble, c'est tout !



Rouge Malice a enregistré « Ainsi pont ponts ponts », CD déjà disponible.

Des appareils photo pour le Bénin

Une collecte de matériel est organisée en faveur de l'école mixte pour sourds de Louho.

Photo Yves Petit

Le photographe bisontin Yves Petit, qui travaille notamment pour TOPO, s'est rendu l'an dernier à Louho, au Bénin, avec l'association Asunoes. Lors de sa visite à l'école pour sourds et sa rencontre avec le professeur et les élèves de la formation photo, il a constaté un enthousiasme tempéré par le manque de moyens : un seul appareil photo à disposition.

« Je me suis dit qu'il suffirait d'un petit coup de pouce pour que l'école ait une vraie section photo ». Pour aider les élèves de cette école, il organise une collecte de matériel. « Beaucoup d'entre nous ont un appareil reflex argentique qui dort dans un placard, peut-être même un reflex numérique ou des accessoires (objectifs, flashes...). Ils seront précieux à ces apprentis ». Pour participer à ce coup de pouce, il suffit de déposer le matériel au magasin Bévalot de Besançon (4 rue Montcey, 03 81 25 02 25) avant le 15 février. Ceux qui n'ont pas de matériel peuvent aussi participer à une souscription au profit de l'association, afin d'acheter des éléments. Enfin, un livre intitulé « L'histoire de Mahounan à l'école de Louho », réalisé bénévolement, vient d'être édité. Il est en vente au marché de Noël solidaire de Besançon du 4 au 15 décembre (square St-Amour). L'acheter revient aussi à aider l'association et l'école pour sourds de Louho.



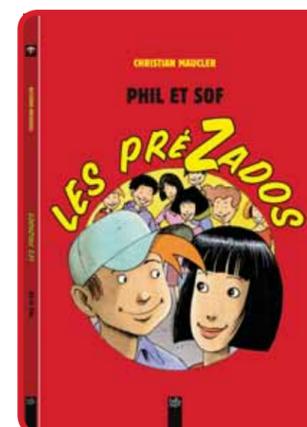
Parcours culturel pour découvrir des métiers

Le Parcours culturel est une initiative du Bureau information jeunesse et du Centre social et culturel de Lure, à laquelle s'est associée le Centre information jeunesse de Vesoul. Cette animation a reçu un accueil favorable des structures concernées, de la Ville de Lure et de la communauté de communes du Pays de Lure. Elle permet à des scolaires de visiter les lieux culturels de leur ville spécifique, entre septembre 2013 et janvier 2014.

De la sorte, 117 élèves du collège Albert Jacquard, du lycée Bartholdi et du collège Sainte Anne ont pu se rendre dans des structures luronnes comme l'auditorium François Mitterrand, les archives municipales, les Ecuries et le cinéma Espace Méliès. A Vesoul, les archives départementales, le musée Garret, le Centre régional de restauration et de conservation des oeuvres d'art ont reçu 118 élèves du collège Gérôme et du lycée Belin. Le Centre

régional de restauration et de conservation des oeuvres d'art a tenu une conférence hors de ses murs.

Ce parcours culturel n'est pas une simple visite : c'est avant tout une découverte de l'envers du décor et une présentation des métiers exercés dans ces structures par le personnel lui-même. Cette démarche permet aux jeunes de s'approprier ces lieux en étant acteur et non plus simple spectateur.



« LES PRÉZADOS », c'est Phil et Sof, personnages créés depuis 1997 par Christian Maucler. Leurs aventures sont publiées en strip dans l'hebdo le Journal des enfants. Aujourd'hui, le dessinateur qui officie également dans les pages de TOPO en publie un recueil aux éditions Tartamudo. Accessible dès 9 ans, il sera disponible à partir de mi-janvier. On peut aussi le commander à jde@jde.fr

Lire aussi sur topo-fc.info : en hiver, comptez les oiseaux



CITOYENNETÉ

Humanis veut créer du lien social

Au travers d'activités variées, cette association développe des activités citoyennes dans les quartiers de Besançon.



Dans le petit local de la rue de Fribourg, Christian, bricoleur bénévole, met la touche finale au toit d'une cabane à chats. Sollicitée par des habitants inquiets de voir le nombre de chats errants se multiplier, Humanis a lancé le projet « chats ». Elle fait appel aux dons pour récolter des croquettes et bricole des cabanes avec des matériaux de récup'. L'opération est déjà un succès puisqu'une vingtaine sont déjà

installées dans les quartiers de Besançon, à Planoise, à Clairs-Soleils ou aux Orchamps. Une action inspirée par les besoins quotidiens des habitants des quartiers qui illustre la vocation d'Humanis : « créer du lien social, développer le vivre ensemble et faire sortir les gens de chez eux » comme l'explique la trésorière Stéphanie. Son président et cofondateur, Saïd, a été sollicité par les jeunes du quartier Fontaine-Ecu pour mettre en place des projets tels que le fleurissement, l'organisation de vide-greniers... Et Humanis est donc née en 2005 à Fontaine-

Ecu avant de prendre ses quartiers à Planoise, lorsque le bâtiment qui l'accueillait a été voué à la démolition. Chaque année, les petites mains bricoleuses de l'association s'activent pour participer au carnaval et à la cavalcade, pour fêter Noël, mais aussi pour mettre en œuvre des actions humanitaires ou pour des manifestations ponctuelles. Un agenda bien rempli qui redonne de la vie aux quartiers.

Katia Mairey

Contacts : Saïd 06 09 86 33 37 ou Stéphanie au 06 65 72 05 75 ou par mail à stephanie.faire25@gmail.com

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

AU VOLANT QUAND VOUS REGARDEZ VOTRE SMARTPHONE QUI REGARDE LA ROUTE ?



Photo Yves Petit

Aujourd'hui, plus de 24 millions de Français ont un smartphone. **61%** des conducteurs âgés de moins de 35 ans lisent leur SMS en conduisant et **32%** en écrivent. Devant ce constat alarmant, la sécurité routière a lancé cet automne une nouvelle campagne, et présente, pour la première fois, un film TV* réaliste afin de provoquer une prise de conscience des risques liés à l'utilisation du smartphone en conduisant.

Le smartphone est le seul dispositif qui cumule **les 4 sources de distraction** qui peuvent détourner l'attention du conducteur : **AUDITIVE, VISUELLE, PHYSIQUE ET COGNITIVE.**

Ainsi, l'utiliser au volant entraîne :
> une diminution de l'attention portée à la conduite (source de déconcentration, fixité du regard),

- > une augmentation du temps de réaction et une diminution de la vigilance,
- > des erreurs d'appréciation des distances et des obstacles.

Écrire un message en conduisant multiplie le risque d'accident par **23** : il oblige le conducteur à détourner les yeux de la route pendant en moyenne **5 secondes.**

Pour éviter d'être distrait au volant, nous pouvons suivre plusieurs règles simples : éteindre notre portable (c'est radical !), le mettre hors de portée (là où nous ne pouvons pas l'atteindre) ou le confier à l'un de nos passagers... et pour prendre connaissance des messages reçus nous arrêter sur une zone sécurisée.

* le film peut-être vu sur Youtube, recherche : Smartphone et conduite - Attention danger

A retrouver sur topo-fc.info

Les congés des agriculteurs : une étude d'élèves en BTS à Levier



INTERNET



Sur topo-fc.info, chacun peut faire partager ses coups de cœur pour un loisir, un sport, un film, une série, un livre, un artiste, un album, une chanson... Il suffit de le proposer sur la page « A vous de jouer » du site.

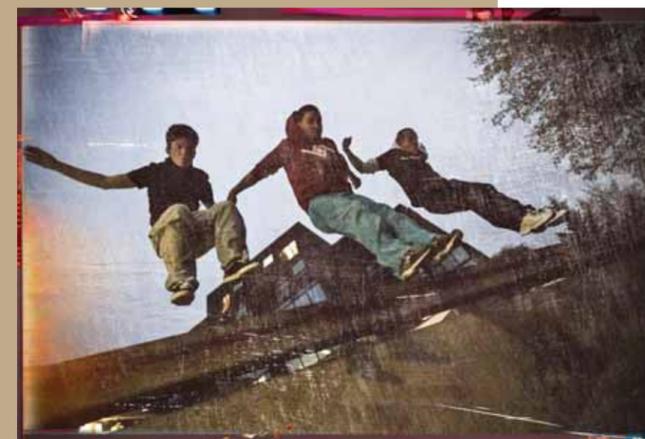
G LU, VU, ENTENDU

PROPOSEZ VOS ARTICLES

Le parkour :

Marin Laplaige, élève de 3^e, a effectué un stage de découverte professionnelle à TOPO. Il a écrit un article sur la pratique du parkour.

Photo Laurent Cheviet



Le parkour c'est l'art du déplacement. Il est aussi appelé freerun ou freerunning ou encore yamakasi par les moins informés. Cette activité consiste à se déplacer en vitesse tout en étant efficace et sans se faire mal ou bien à fuir quand on est poursuivi, mais cette partie-là est moins utilisée que les entraînements. Des clubs se sont formés un peu partout en France, mais surtout dans les grandes villes parce qu'il y a pas mal de bâtiments, de fondations, de bancs, de murs... Ces éléments urbains servent d'obstacles à franchir par la course, le saut, l'escalade, le déplacement en équilibre ou la quadrupédie. On les appelle « spots ». Les personnes qui pratiquent le parkour sont appelées des « traceurs ».

Il y a en grande majorité des regroupements d'amis qui pratiquent ensemble, s'entraînent, se lancent des défis et tentent des figures chacun son tour. Certains réussissent à effectuer des mouvements que d'autres n'arrivent pas encore à faire, d'où une sorte de hiérarchie entre les traceurs : par exemple, quelqu'un qui « tape » un salto arrière sur place est admiré par ceux qui n'y arrivent pas. À Besançon, un club s'est créé en 2011 : l'ATB qui signifie Association des traceurs bisontins. Il faut avoir 15 ans au minimum pour s'inscrire au club car le parkour est une activité dangereuse qui peut entraîner des blessures : les figures sont parfois risquées, notamment dans les périodes où il pleut et quand il y a du verglas. C'est pour cela que la plupart des traceurs s'entraînent dans des gymnases en automne et surtout en hiver. L'été est la meilleure période pour tracer. La pratique du parkour nécessite du courage, de la confiance mais aussi un certain recul pour ne pas tenter des choses que l'on n'est pas encore capable de faire (et donc être assez grand pour pouvoir juger soi-même).

Voir également l'interview de Killian Touell, p.20.

SONDAGE Sur topo-fc.info votez pour votre ballon d'or

(un pseudo et un mot de passe suffisent)



LES BONS PLANS DE MARCO & PAULO



ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Le parkour n'est pas un sport mais un art de vivre »

RETROUVEZ L'ARTICLE COMPLET SUR TOPO-FC.INFO



Née il y a une douzaine d'années sous l'appellation yamakasi, du nom du groupe fondateur, cette pratique n'est pas recommandée sans précautions.

Photo Laurent Cheviet

L'association des traceurs bison-tins est née il y a environ un an. Elle regroupe une quinzaine de jeunes qui s'adonnent au parkour ou freerun, autrement dit art du déplacement sans aide extérieure. Killian Touel, fondateur d'ATB, revient sur une pratique controversée qui peut paraître éloignée de notions comme sécurité ou organisation.

Qu'est-ce que le parkour ?

C'est un loisir et une activité physique consistant à aller d'un point A à un point B avec le plus d'efficacité et de rapidité possible, en trouvant un moyen pour franchir les obstacles le mieux possibles. La FPK (fédération de parkour), dont nous sommes adhérents, est la plus grosse des 5 fédérations nationales. Le mouvement est cependant séparé entre ceux qui, comme la FPK, ne veulent pas de compétition et des groupes indépendants qui la prônent. Pour la FPK, le parkour n'est pas un sport mais un art martial, un art de vivre, une technique d'entraînement, une façon de se déplacer. Il n'y a pas d'adversaire, plutôt un partage avec l'autre qui doit amener à progresser. Certains disent aussi que la compétition amène la blessure parce qu'elle pousse à vouloir dépasser ses capacités, prendre des risques.

Justement, la pratique paraît risquée quand on voit opérer les jeunes en ville.

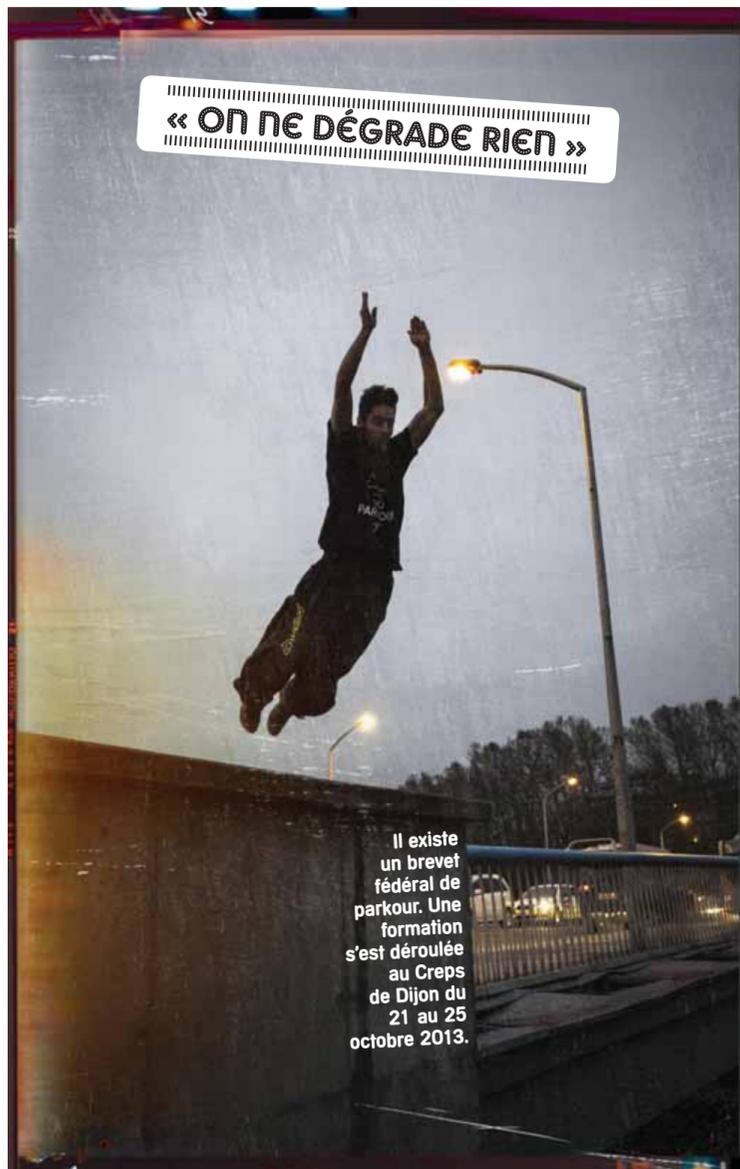
Elle l'est moins que l'équitation, entre autres. Mais les gens ne connaissent pas bien, donc ça leur fait peur. C'est sûr que ça ne paraît pas évident quand on nous voit. Pourtant, comme c'est une pratique qui ne se sert d'aucun instrument, les deux pieds et les deux mains sont toujours libres. Jamais la tête en bas, les membres toujours prêts à réagir. On est toujours prêt à se rattraper alors que celui qui est en skate ou en BMX sera gêné par l'objet. Dans la pratique, on se blesse très peu. En 7 ans de pratique, j'ai eu un problème aux ligaments de la cheville. Le pire que j'ai vu, c'est une rupture du tendon d'Achille, ce qui peut arriver dans n'importe quel sport. La blessure typique du parkour, c'est le « coin-coin », qui correspond à une hyperflexion de la cheville. Nous n'utilisons pas de protection particulière car la base du parkour est de connaître son corps et savoir éviter les blessures. On apprend les positions adéquates, les mouvements et les techniques pour se rattraper. Et puis on y va progressivement, en commençant au sol, avec des entraînements réguliers. On n'accepte que ceux qui ont compris à quoi ils s'attaquent, qui savent mesurer les risques. Si c'est pour impressionner les filles, ce n'est pas la peine.

Comment le public vous perçoit-il ?

Les gens sont bloqués, il arrive qu'on se fasse insulter. Ils nous accusent de dégrader l'espace public. J'ai entendu quelqu'un nous dire qu'on abimait le béton ! Alors qu'on se déplace en baskets dessus... On essaie d'expliquer ce qu'on fait mais la discussion est rarement possible. Pourtant, on ne dégrade rien : l'environnement est notre terrain de jeu alors on y fait attention. On a une charte et des règles fondamentales : le public est toujours prioritaire, quand il arrive qu'on fasse des traces, on nettoie. Chaque arrivant à l'association doit signer un papier de responsabilité.

Propos recueillis par Stéphane Paris

Pour en savoir plus : www.fedeparkour.fr



PRATIQUE ARTISTIQUE

Affiche Moilkan, l'impression à l'ancienne

A Baume-les-Dames, un atelier de typographie traditionnelle et linogravure propose des créations et des initiations tous publics.

Photos Yves Petit



Elise Calame et Steve Seiler.

Le nom de l'entreprise est révélateur. Steve Seiler et Elise Calame aiment les lettres, les mots et les jeux à faire avec. Parmi leurs productions d'affiches, certaines proclament « Si t'en reveux, y'en rena » (et l'alternative « si t'en reveux/Jean-René »), « Six jeunes m'abusent », « On ne rentre pas dans une cave à 20 », « Cochon-tige ». Simple et sans prétention, à l'image de la

bonne humeur qui règne dans l'atelier. Créé en 2009, ce dernier est installé dans une belle cave de 120 m² au centre de Baume-les-Dames, prêtée par la Ville. Steve et Elise y développent une activité de création d'affiches et autres supports (tissus, cartes postales, sous-bock...), réalisés en typographie traditionnelle et linogravure. A l'ancienne, avec des lettres en bois et des machines d'un autre siècle récupérées et rénovées. Pas un seul ordinateur en vue.

« C'est une pratique qui se fait de moins en moins reconnaît Steve, mais pour nous c'est un choix artisanal, traditionnel, esthétique. Le rendu n'est pas le même et c'est aussi le plaisir de travailler à la main ». Evidemment cela demande de la patience, de la minutie, des réflexes

« ON NE RENTRE PAS DANS UNE CAVE À 20 »

comme l'agencement des lettres à l'envers. Ils partagent ces goûts depuis qu'ils se sont rencontrés aux beaux-arts d'Epinal. Ils se disent indépendants et alternatifs et proposent de faire partager leur passion au public. « On organise des ateliers en milieu scolaire, dans les maisons de quartier, pour les particuliers et on espère pouvoir organiser des stages sur place. On travaille autour de la lettre, de l'écriture, de l'art plastique. Il y a une demande de plus en plus importante, ça va des petits aux élèves des beaux-arts ». Steve se déplace avec une presse, un petit outillage, des caractères en bois et apprend à son public les principaux rudiments de la typographie, en s'adaptant à l'âge. Vu la demande, ça plaît. « Il y a un côté manuel, palpable. Les gens apprécient de faire eux-mêmes, de A à Z, et non pas d'appuyer seulement sur un bouton. Ils retrouvent ce que l'on n'a plus avec l'ordinateur : manipuler du beau papier, de beaux objets, se retoucher les manches, sentir l'odeur de l'essence. Pousser la presse, c'est comme un jeu pour les gamins ».



Infos, Affiche Moilkan, 5 rue Barbier, 25110 Baume-les-Dames, affichemoilkan.blogspot.com, plateforme.etsy.com

Légende Photo / Légende Photo / Légende Photo / Légende Photo / Légende Photo /

**BELFORT**

« Au pont de Pope Lick »

De Naomi Wallace, mise en scène Anne Courel au théâtre Granit les mardi 14 et mercredi 15 janvier.

La compagnie Ariadne, venue en résidence à Belfort l'an dernier, présente une pièce magnifique qui raconte une histoire de fille avec son destin de jeune « presque-femme » saisie par la crise de 29, en questionnant le rapport au monde de tellement d'autres aux prises avec un monde bancal, mal ajusté

5€
avec le coupon



7€
avec TOPO

**BESANÇON**

« Rose is a rose is a rose is a rose »

D'Ivana Sajko mise en scène Philippe Lanton au CDN Besançon Franche-Comté du 14 au 18 janvier.

« Rose is a rose is a rose is a rose » raconte une histoire d'amour sur une nuit, avec en arrière plan, la violence, les banlieues où règnent l'ennui, la guerre et le monde.

Photo the *Glint

4€
avec le coupon

**VESOUL**

« Un fou noir au pays des blancs »

De Pie Tshibanda au théâtre Edwige Feuillère du 12 au 14 janvier

Pie Tshibanda a écrit une sorte de road movie qu'il interprète seul de manière drôle et éclairante. Il parle d'exil forcé, des difficultés d'un Africain en Europe, de différence.



9€
- de 26 ans

11€
26 ans - 30 ans
avec la carte



VOUS SOUHAITEZ FAIRE PARAÎTRE GRATUITEMENT UNE ANNONCE DE JOB, D'EMPLOI, DE STAGE DANS CETTE PAGE ?

Contactez le journal au 03 81 21 16 08 ou topofc@jeunes-fc.com / offres d'emplois et de jobs actualisées quotidiennement sur www.jeunes-fc.com

SERVICE CIVIQUE

> Prévention routière

Au sein d'une association de dimension nationale, avec pour objectif de participer activement à la diminution du risque routier, sous la responsabilité du directeur départemental, préparer et réaliser en liaison avec les bénévoles les interventions en milieu scolaire (primaires et collèges), préparer et gérer les plannings d'intervention, préparer la réunion mensuelle, participer à la mise en place et à l'évolution des supports pédagogiques.

Intervenir comme animateur dans le cadre des pistes routières, Assurer la mise en place et participer aux actions de type Capitaine de soirée, aux actions à caractère local ou national déclinées sur le département du Doubs en matière de risque routier et éventuellement sur la région Franche-Comté.

Sur un poste de responsabilité, disposant d'une certaine autonomie, le service civique est totalement intégré aux équipes de terrain et aux missions de l'association. Le service civique doit être en mesure de réaliser l'accueil physique et téléphonique.

Profil : dynamique, organisé, méthodique, ouvert, capacité à s'exprimer en public, maîtrise des outils informatiques. Notion de communication, d'infographie ou de gestion vidéo appréciées. Le poste sera disponible dès janvier 2014. Renseignements, preventionroutiere25@wanadoo.fr

> Accès à la culture

Avec RJCA (Rencontre de jeunes comtois d'ici et d'ailleurs) :

- promouvoir les dispositifs facilitant l'accès à la culture : mettre en œuvre le programme culturel de la nuit des cathédrales 2014 et la Journée mondiale de l'orgue (en portant une attention particulière aux jeunes) en partenariat avec le recteur et une équipe de bénévoles,
- animer un pôle ressources dédié à l'information culturelle,
- expérimenter des modes de diffusion de l'offre culturelle adaptés aux jeunes par le biais d'affiches, tracts, internet, réseaux sociaux, pour promouvoir ces deux événements notamment,
- suivre l'évolution des pratiques culturelles des jeunes, notamment sur le web,
- promouvoir et repenser la signalétique des œuvres d'art en particulier pour un public jeune (guide mis à la disposition des visiteurs).

Le volontaire en service civique sera sous la responsabilité du recteur de la cathédrale saint Jean et accompagné par les référents et l'équipe de bénévoles de l'association.

Mission de 7 mois à partir de janvier à Besançon (18 rue Mégevand). Infos, 06 07 16 02 73

> Accès au droit

Mission au Cij Haute-Saône, 1 rue de Franche-Comté à Vesoul (infos, 03 84 97 00 90):

- répondre à une demande croissante des jeunes en matière d'information sur leurs droits,
- sensibiliser notre public sur les questions de droits, d'égalité des chances et de citoyenneté ;

la mission consistera par conséquent à la mise en place d'action d'éducation à la citoyenneté au sein du centre information jeunesse. À ce titre, le volontaire exercera les activités suivantes :

- organisation de journées thématiques, expositions, conférences, animation dans le cadre de l'éducation à la citoyenneté.

le choix des thèmes sera directement en lien avec les centres d'intérêt du volontaire.

Exemples : campagne de lutte contre les discriminations, journée de l'europe, actions prévention routière, semaine de la solidarité internationale, ...

FORMATION PROFESSIONNELLE

> L'Afpa, organisme de formation professionnelle dispose de places pour des actions de formation qualifiante débutant prochainement (liste non exhaustive). Elles sont ouvertes, selon les cas, aux demandeurs d'emploi et/ou aux personnes éligibles au contrat de professionnalisation.

A Besançon : agent de restauration (début de formation, 24 mars), installateur thermique sanitaire (10 mars), maçon (3 mars), plaquiste (6 janvier), mécanicien outilleur de précision (2 juin), maçon (3 mars), Mécanicien Outilleur de Précision (2 juin)

A Vesoul : mécanicien réparateur auto (28 février), technicien logistique entreposage (28 avril), agent d'entretien du bâtiment (22 avril), plaquiste (17 février), coffreur brancheur (17 juin), façadier peintre (31 mars), menuisier agencement (19 mai), Poseur Installateur Menuiseries (14 avril), Tech. Menuis. Agencement Intérieur (17 février), préqualification bâtiment (17 février).

A Belfort : technicien atelier usinage (22 avril), Fraiseur Machines Conv. & Com. Num (5 mai), tourneur Conventionnel & Num (5 mai), façadier peintre (7 avril), Installateur Thermique Sanitaire (31 mars), peintre (19 mai), plaquiste (3 mars), préqualification bâtiment (22 avril), préqualification industrie (7 avril), soudeur (19 mai).

A Grand Charmont : installateur thermique sanitaire (2 juin), maçon (3 mars), tailleur de pierre (15 avril), agent de fabrication industrielle (2 juin), Fraiseur Machines Conv. & Com. Num (28 avril), Opérateur Régleur Usineur (22 avril), coffreur brancheur (19 mai), constructeur voiries & réseaux (19 mai), couvreur zingueur (24 mars), tourneur conventionnel & num. (28 avril)

A Lons-le-Saunier : Conducteur Livreur Véhi. Util. Léger (12 mai), agent d'entretien du bâtiment (2 juin), charpentier bois (19 mai),

monteur construction bois (28 avril), préqualification bâtiment (20 janvier), préqual industrie (3 février), conducteur installateur mach. Auto (12 mai)

A St-Claude : comptable assistant (31 mars). Renseignements, www.franche.comte.afpa.fr, 0810 200 513.

MOBILITÉ INTERNATIONALE

> Offres de stage pour jeunes diplômés, demandeurs d'emploi

1. En Belgique francophone, Région Wallonie : Pâtissier(ère), offre 221 / Quality assurance officer, offre 022 / Ingénieur(e) agronome, offre 080. Dates à définir. Durée 5 mois. Programme Eurodyssée

2. En Espagne, région Catalogne : Webdesigner / Animateur arts du cirque / Libraire / Architecte. Stages du 15 février au 17 août 2014. Date limite de candidature : 15/01. Programme Eurodyssée

3. Au Québec. Animateur / développement pédagogique au sein d'un centre de formation, de prévention et de médiation sociale. Stage du 24 mars au 27 août 2014. Date limite de candidature 05/01/2014. Programme Franche-Comté/Québec (offre de stage exclusive)

Stages accessibles aux jeunes demandeurs d'emploi francs-comtois. Programmes soutenus par le Conseil régional de Franche-Comté, destinés aux jeunes diplômés /demandeurs d'emploi de 18 à 30 ans, résidant en Franche-Comté.

De nombreuses autres offres sont à pourvoir dans d'autres destinations et secteurs professionnels. Consulter les offres : eurodyssée.eu ou ofqj.org

Renseignements, phileas-fc.com ou au 03 81 21 16 06.

EMPLOI

> Des artisans recrutent (infos sur www.cma-doubs.fr ou 03 81 21 35 35)

Emploi : Carreleur expérimenté à Vuillecin / Pâtissier à Pontarlier / Vendeur dans cordonnerie multiservices à Doubs (formation possible) / 1 Charpentier et 1 technicien qualifié dans l'étalement / Mécanicien automobile expérimenté à Ornans

Apprentissage : CAP cuisinier dans restaurant italien à Besançon / BAC PRO mécanique automobile à Roche-lez-Beaupré / CAP maçon à Seloncourt et à Frahier et Chatebier / CAP boulanger à Besançon et à Port-sur-saône / CAP coffreur à Pontarlier

D'autres offres sur www.cma-doubs.fr

CINÉMA

Sorties ciné avec la carte Avantages jeunes



AU CINÉMA VICTOR HUGO À BESANÇON :
www.cinemavictorhugo.fr

20 FEET FROM STARDOM : documentaire américain de Morgan Neville avec Sheryl Crow, Stevi Alexander... dès le 25 décembre en VO.

LES SORCIERES DE ZUGARRAMURDI : comédie espagnole (1 h 52) de Alex de la Iglesia avec Carmen Maura, Hugo Silva... à partir du 8 janvier en VO.

AU CINÉMA COLISÉE À MONTBÉLIARD :

MANDELA : UN LONG CHEMIN VERS LA LIBERTÉ : biopic sud-africain (2 h 19) de Justin Chadwick avec Idris Elba, Naomie Harris... à partir du 15 janvier en VO.

LE VENT SE LEVE : film d'animation japonais (2 h 6) de Hayao Miyazaki à partir du 22 janvier.

AU CINÉMA PATHÉ BELFORT

LE VENT SE LÈVE : film d'animation japonais (2 h 6) de Hayao Miyazaki à partir du 22 janvier au cinéma des Quais

Horaires sur www.jeunes-fc.com /// Réductions valables tant que les films sont à l'affiche



LA 4G À PRIX LÉGER,
ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel Mobile

PROMOTION JUSQU'AU 15/01/2014⁽¹⁾
FORFAIT EFFICIO 4G 24/7

24,99 €
PAR MOIS
AVEC ENGAGEMENT
24 MOIS

Prix avec Avantage carte de paiement⁽²⁾

APPELS/SMS/MMS ILLIMITÉS
WEB 4G⁽³⁾: 1 Go

Usages en France métropolitaine. Débit ajusté au-delà



1 €⁽⁴⁾

NOKIA LUMIA 625
DAS* = 0,95 W/Kg

3 h maximum/appele et 129 destinataires différents maximum/mois. Entre personnes physiques et à usage privé. Hors usages surtaxés. Voix sur IP, Peer to Peer et Newsgroups non inclus.

OFFRE SOUMISE À CONDITIONS. Réservée aux nouveaux clients. Sous réserve de mobile compatible.

(1) Dans la limite de 20000 souscriptions. (2) Réservée aux particuliers titulaires d'une carte de paiement du Crédit Mutuel (hors cartes de retrait, cartes de dépôts, cartes prépayées, cartes professionnelles et cartes d'affaires). Réduction mensuelle valable pour une seule ligne par carte de paiement détenue. En cas de résiliation de la carte, suppression de la réduction de 4€. Non cumulable avec l'Avantage Famille. (3) Débit jusqu'à 100Mb/s. Sous réserve de couverture Réseau. Détails et disponibilité de la 4G dans votre ville sur le site espacewiki.fr/pages/couverture-4G. (4) Prix indiqué sous réserve de souscription concomitante du forfait indiqué. *Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg. Crédit Mutuel Mobile est un service de l'opérateur El Telecom proposé par le Crédit Mutuel - Offre disponible dans les Caisses de Crédit Mutuel proposant ce service. El Telecom, SAS au capital de 175 715 euros - RCS Paris 421 713 892 12 rue Gaillon - 75107 Paris Cedex 02.