

BONS PLANS

Réalisé par Marie Chaillou
réagissez à cet article :
mchaillou@lavoixletudiant.fr ←

TENIR ses bonnes résolutions

En finir avec les fast-food, travailler plus régulièrement, aller à la fac en vélo... : la rentrée, c'est souvent le moment des bonnes résolutions. Voici quelques solutions pour vous aider à les tenir.

SPORT

Ça peut rapporter gros

Meilleure condition physique, forme, énergie... Les bienfaits du sport, vous les connaissez sans doute. Mais saviez-vous qu'en pratiquant une activité sportive, vous pouvez aussi grappiller des points pour votre diplôme ? Dans toutes les universités publiques, la pratique du sport permet aux étudiants de premier cycle (licence, IUT) d'obtenir des crédits ou des bonus comptabilisés pour valider leur formation. Les universités de la région proposent une large pa-

lette d'activités, des sports les plus classiques comme le foot, la danse ou le tennis aux pratiques plus originales : golf à Lille 1, plongée à Lille 2, yoga à Lille 3, hip hop à l'Université d'Artois, arts du cirque à l'Université de Valenciennes et même kitesurf à l'Université du Littoral Côte d'Opale. Dans certains établissements, vous pouvez également gagner quelques points en participant à des ateliers culturels. Si vous êtes intéressé, contactez au plus vite le service uni-

versitaire des activités physiques et sportives de votre établissement (SUAPS) : l'offre des cours est souvent très variée mais certains se remplissent vite. Il est conseillé de s'y prendre le plus tôt possible. Attention : pour obtenir vos points, vous devrez pratiquer cette activité de manière assidue et engagée, vos performances et progrès seront évalués et notés par des enseignants.



© service communication août 2010 Université Lille 2

CUISINE

Les étudiants aux fourneaux

En tant qu'étudiant, vos repas se limitent souvent aux éternels plats de pâtes ou aux pizzas ? Ce n'est peut être pas pour vous déplaire, mais un peu de variété ne serait pas mauvaise pour votre santé. Si votre maman ne vous a pas appris à cuisiner, pas de problème : l'Atelier des Chefs, qui propose des cours de cuisine accessibles à tous à Lille, lance en septembre un cours "60' chrono" spécial étudiant. En une heure vous y apprendrez à cuisiner un plat et un dessert auprès d'un chef professionnel, avant de le déguster sur place ou de l'emporter. Le tarif est de 25 € au lieu de 36 € sur présentation de votre carte d'étudiant jusque fin septembre.

Infos : l'Atelier des Chefs, 74 boulevard de la Liberté à Lille, tél. : 03 20 17 17 50, www.atelierdeschefs.fr



© L'Atelier des Chefs

JOB

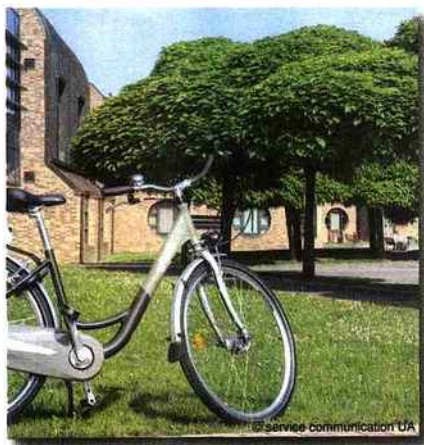
Baby-sitting dating

Marre de galérer pour trouver un job étudiant ? Pourtant dix minutes peuvent suffire pour décrocher un emploi idéal à concilier avec les études. Le CRIJ organise en effet les samedis 18 et 25 septembre des baby-sitting dating à Lille. Le principe ? Des parents à la recherche d'un(e) baby-sitter viennent sur place rencontrer des étudiants au cours d'entretiens express de dix minutes. Pour y participer, il suffit de se présenter le jour J muni de votre CV. Sachez que le fait de disposer du permis et d'une voiture est souvent un plus pour décrocher ce type de job.

Baby-Sitting Dating, les samedis 18 et 25 septembre de 10h à 12h au CRIJ, 2 rue Nicolas Leblanc à Lille

TRANSPORTS

Tous en selle à Arras



C'est décidé, à la rentrée on laisse tomber la voiture ou le bus, et on se met au vélo. Cette bonne résolution, vous y avez souvent songé, sans jamais vraiment l'appliquer. Les étudiants de l'Université d'Artois n'auront cette année aucune excuse pour boudier la petite reine : l'Université d'Artois et la ville d'Arras leur prêtent en effet gratuitement des vélos. 30 vélos sont mis à disposition sur le campus d'Arras et 10 sur le site de la Citadelle, qui accueille une résidence universitaire. Ce dispositif a notamment pour but de développer un mode de transport respectueux de l'environnement et de permettre aux étudiants d'accéder plus facilement au centre ville. Ils pourront emprunter les vélos pour des durées maximales de 48 heures, sur présentation de la carte d'étudiant et d'une carte d'identité. Les étudiants devront également signer la charte d'utilisation pour bénéficier de ce prêt.

Infos : caroline.delury@univ-artois.fr ou service jeunesse de la ville d'Arras, tél. : 03 21 50 51 56.

SANTÉ

Faites vous coacher

Comme à chaque rentrée, vous voulez en finir avec vos mauvaises habitudes : terminées les cigarettes grillées dès neuf heures du matin avant les cours. Et quant aux soirées étudiantes, elles se feront avec vous mais sans vodka ni gueule de bois le lendemain. Pour vous aider à tenir ces bonnes résolutions, la Smeno a mis en place un coach virtuel à télécharger sur iPhone : il évalue votre consommation de cigarettes selon vos objectifs (suivi, diminuer, arrêter), vous indique si vous êtes ou non en état de conduire après avoir précisé votre consommation d'alcool, l'heure à laquelle vous pourrez prendre le volant, et peut même tester votre souffle ou votre équilibre ! Une application ludique mais qui suppose tout de même de rester assez sobre pour pouvoir s'en servir...

Application gratuite disponible sur iTunes.