



# Le guide complet pour survivre au DUT InfoCom de l'IUT de La Roche-sur-Yon

Par les étudiants en communication  
des organisations de 1ère année (2018-2019)



# ô toi qui passes la porte... !

**... si tu lis cet article, c'est probablement par hasard, erreur, ou autres raisons diverses. Mais sache que cet article va changer ta vie ! Eh oui ! Après tu sauras à quoi t'attendre en tant que nouveau ou nouvelle arrivant(e) à l'IUT Info Com à La Roche-sur-Yon.**

La première épreuve que tu devras affronter tant bien que mal sera... LE RAPPORT D'INTÉGRATIOOOON ! (voir page d'en face !). À ce moment là, tu commences sérieusement à remettre en question les choix de ta vie : *je reste, je reste pas, je reste, je reste pas.*

En plus t'as un sujet que tu ne comprends ni au début, ni à la fin du rapport : *Big Data, Identité Numérique, Neutralité du net, Quantified-self...* Cette épreuve durera deux semaines, mais

comme tu es motivé.e à bloc, tu vas tout donner, jusqu'au bout et ce, sans relâche. La quantité de travail est grande, mais la force qui est en toi la dépasse. Et au final, tu te rendras compte que c'était pas si horrible que ça au vu de l'année qui t'attend.

Ensuite, tu pourras célébrer cette fin d'épreuve lors de la fête du campus !

Après, des cours auxquels tu ne t'attendais absolument pas vont s'incruster dans ton emploi du temps (pas toujours fiable au passage) : art contemporain, économie, droit, sociologie, sémiologie, polar, jeux vidéos, etc. Mais il y aura aussi des cours plus spécifiques à la formation : PAO, orthotypographie, audiovisuel, photographie, cinéma, dossier de presse, etc.

Puis les premiers partiels arriveront.

Tu ne vas pas savoir comment t'y prendre, réviser ? Ou profiter de tes nouvelles amitiés ? Apprendre ton cours convenablement ? Ou faire tout un tas d'autres choses qui te paraîtront évidemment plus intéressantes à faire que tes révisions. Sache que réviser est le bon choix pour réussir ta formation. Mais il est vrai qu'avoir une vie sociale est primordiale pour garder le moral, et jouir de sa vie étudiante. Bref, tu révises (ou pas), et tu réussis (ou pas).

Bien entendu, le fabuleux Atelier de Synthèse Bibliographique, autrement dit l'ASB (p.7), va débarquer TRÈS TRÈS TRÈS rapidement dans ta vie. Après être passé par la joie, la tristesse, les rires, les disputes, la colère, les tensions, la panique, le stress puis l'extase

(ou presque), ton petit cerveau sera débarrassé d'un poids lourd. Et oui, l'ASB nécessitera 5 à 6 mois de travail acharné (ou presque si on enlève les 2, 3 mois où tu oublies que tu dois avancer sur ton sujet) pour seulement une note coefficient 1.

En parallèle de l'ASB, tu commenceras à travailler sur les projets tuteurés. Cependant, ce travail sera dispatché tout au long des 1ère et 2e année. Au début, tu auras du mal à assi-

miler le concept de travailler pour des professionnels gratuitement tout juste majeur.e dans le cadre de l'IUT. Et puis du jour en lendemain, tu te retrouves en réunion face à ces mêmes professionnels. Alors, soyons honnêtes : tu n'auras peut-être pas le projet que tu voulais avoir (association humanitaire, étudiante, culturelle, organisation de conférence universitaire, de séances de cinémas, etc.), mais ne t'inquiète pas, peu importe le projet dans lequel tu te trouveras, tu apprendras énormément de choses chouettes, intéressantes, qui te serviront forcément.

Puis le mois de février arrive. Tu n'as toujours pas trouvé ton stage et tes potes remplissent un à un leur convention sur le super site Arexis (ou personne ne comprend vraiment ce qu'il remplit dessus). Et toi tu es à ton 96e refus. Mais tu resteras fort(e) face à cette quête du stage parfait. Tout ça pour une durée de deux semaines, un rapport à boucler en un temps record. Mais dans le fond, c'était cool (enfin pas pour tout le monde).

Et pour finir, tu feras partie du super collectif qui aura l'honneur d'organiser la fête de campus réunissant plusieurs centaines d'étudiants, de professeurs, d'universitaires, d'élus, le maire, les agents d'entretiens, etc. en 2 mois (oui, impossible, mais quand même, tu vas quand même le faire).

En bref, ta 1ère année de DUT info com est certes intense en travail, mais elle restera probablement une des plus belles années de ta vie, bercée de rire, de nouvelles amitiés, de soirées crêpes bien arrosées, et de nouvelles connaissances en tous genres.



# la semaine d'intégration

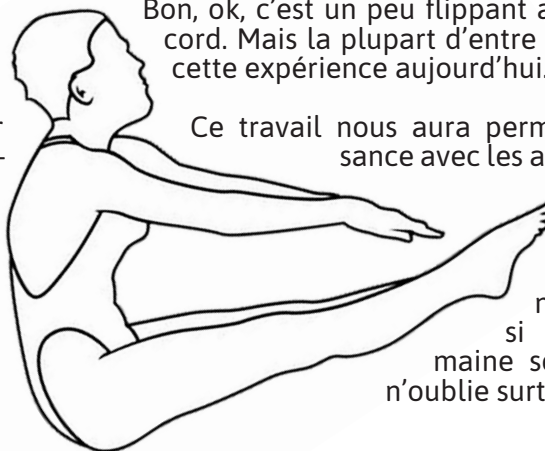
C'est la fin de l'été et le début d'une nouvelle année scolaire. Une année riche et intense en travail et en découvertes.

Cette année marquera le début de votre vie d'adulte : un passage qui vous poussera à devenir autonome et organisé (enfin à essayer du moins). La première semaine sera l'introduction de vos deux prochaines années à l'IUT. Les premiers jours, on y apprend à découvrir le mode de fonctionnement, les bâtiments, les professeurs et surtout les cours.

Une étape marquera ces premiers jours : le rapport d'intégration. Le principe est de rédiger un rapport sur un sujet tiré au sort, à

l'aide des recherches effectuées par ton groupe (lui aussi tiré au sort).

Bon, ok, c'est un peu flippant au début on est d'accord. Mais la plupart d'entre nous ne regrette pas cette expérience aujourd'hui.



Ce travail nous aura permis de faire connaissance avec les autres grâce au travail en groupe, d'apprendre de nouvelles choses et surtout de croire en nos capacités. Même si cette première semaine sera riche en travail, n'oublie surtout pas de sortir.

## une journée de plongée en DUT InfoCom

**12h45** - On arrive à la Courtaisière, directement immergés dans un troupeau d'étudiants plus stressés les uns que les autres, prêts à gravir les quelques 700 marches pour accéder à l'amphi D.

**13h** - On assiste à la présentation du campus avec tous les autres DUT. Ca peut faire un peu peur ce grand amphi rempli de tous ces étudiants, mais dites-vous que parmi eux, seulement  $\frac{1}{4}$  des personnes sont de votre promo.

**14h** - On quitte l'amphi D pour retrouver la promo Info Com dans l'amphi A, où Mme Paque, cheffe du département, nous attend pour nous accueillir et nous présenter la formation en profondeur. (Attention ! Vous allez assister à un bourrage de crâne intense, mais pas de panique, beaucoup d'infos vous seront redonnées au fur et à mesure de l'intégration).

**15h** - On visite les lieux emblématiques du campus sous un soleil acharné, encadrés par l'équipe d'Air-IC, l'association des étudiants d'info com. Bon... on avoue que là aussi on n'a pas vraiment retenu tous les bâtiments, mais honnêtement, les seuls lieux que l'on connaisse par cœur c'est le bâtiment InfoCom (avec ses salles Macs essentielles), l'amphi et la cafétéria du bâtiment B !

**16h** - On profite d'un petit moment convivial autour d'un goûter où l'on découvre ceux qui vont nous guider dans nos premiers mois d'InfoCom : nos parrains et marraines !

**18h** - Après cette journée riche en chaleur et en nouveautés, il est temps de se poser autour d'un verre bien mérité ! (à en croire notre récit, on n'a fait que manger et boire pendant cette rentrée, c'est à moitié faux !)

**20h** - Fin de journée pour nous, les petits nouveaux ! On se quitte sur des échanges très enrichissants avec les deuxième année qui ont partagé avec nous leur expérience, leurs anecdotes, et aussi leurs peurs face à la charge de travail (mais pas trop quand même).

**Voilà un petit peu à quoi ressemblait notre première journée, que l'on a tous adoré !  
La vôtre sera sûrement bien différente mais la qualité de l'accueil sera au rendez-vous, on vous le promet !**

# un DUT ambitieux

L'objectif de ce DUT est de préparer les étudiants à la Communication des Organisations et aux Métiers du Livre.

Ce diplôme prépare les étudiants à une insertion professionnelle directe au bout de 2 ans, mais aussi à des poursuites d'études.

## Les points forts et valeurs de l'IUT :

- Enseigner un **savoir-faire** dans le domaine de l'édition multi-supports et du multimédia, offrir une **spécialisation** en communication interne et externe dans les entreprises et les organisations (culturelle, événementielle, touristique, etc.)
- Imposer les nouveaux outils numériques pour fa-

voriser l'adaptation au monde du travail, suivre un rythme de travail intensif et apprendre efficacement à **travailler en équipe**, exiger une attitude professionnelle.

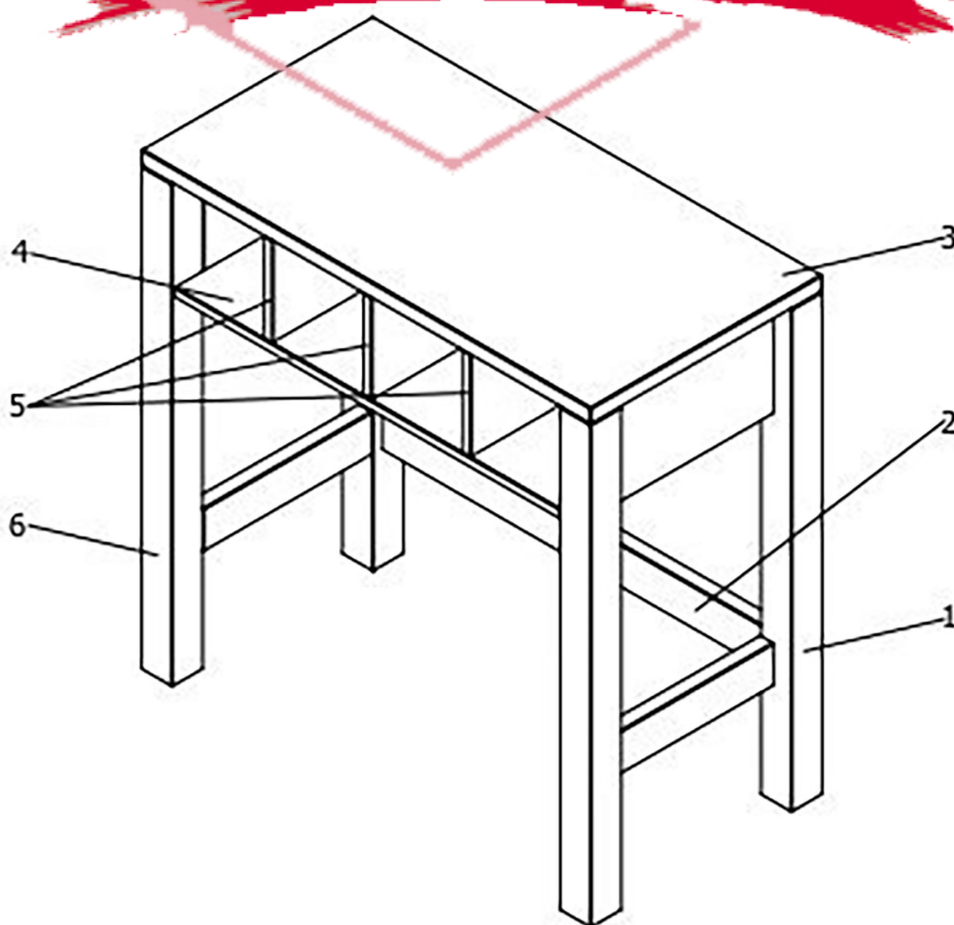
- Permettre à chaque étudiant de bâtir un **projet personnel et professionnel**, en lui donnant le choix des sujets de recherche au travers d'un atelier environnement professionnel.
- Participer à des **actions culturelles** : Festival international du film de La Roche-sur-Yon, salon du livre de Montaigne, colloques, etc.
- Proposer des **projets tuteurés** en lien avec les entreprises et les institutions de notre région.

## IC comme InfoCom et comme...

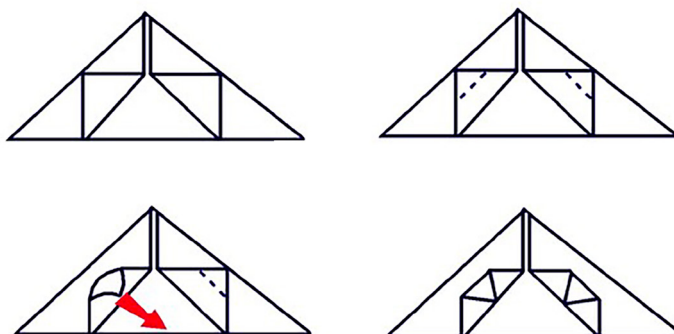


# projets pratiques

Si vous tentez l'expérience du DUT Information Communication, sachez que vous ne chômez pas ! Ces deux années sont remplies de projets, de rapports et de stages. Quatre rapports sont prévus pour la première année et vous devrez en rédiger trois pour la seconde ; sans oublier les projets tuteurés qui vous suivront durant un an et demi. Cette masse de travail peut effrayer, voire rebuter. L'organisation est primordiale, mais vous ne serez pas lâchés dans la fosse aux lions. Des cours sont prévus pour aider chacun de ces projets et les professeurs seront toujours à votre disposition afin de vous aider.



# en première année



## • RAPPORT D'INTÉGRATION •



Les deux premières semaines de la rentrée, vous devrez fournir un travail intensif, mais très formateur pour le reste du DUT. Vous serez regroupés par quatre ou cinq et tirerez un sujet au sort. Il vous faudra le traiter comme s'il s'agissait d'un rapport de fin d'année. Ce travail est un avant-goût de la formation à venir.

## • PROJETS TUTEURÉS •

Dès janvier vous serez amenés à travailler en groupe sur des projets concrets, soit en collaboration avec des entreprises, soit avec des associations du campus (voir pages 12 et 13). Vous devrez établir une stratégie de communication afin de réaliser les différentes missions qui vous seront confiées. Ces projets sont très enrichissants pour l'étudiant, car c'est un avant goût du monde professionnel.



## • PROJET FILM •

Regroupés en groupes, vous allez être menés, au cours des deux ans, à écrire le scénario d'un film (en anglais), et d'un court métrage promotionnel (en audiovisuel). Vous serez donc dans la peau d'un réalisateur hors pair !

## • ASB •

L'Atelier de Synthèse Bibliographique est un rapport important de la première année, notamment pour l'investissement qu'il demande. Vous recevrez un sujet et en groupe, vous ferez des recherches d'articles scientifiques, trouverez une problématique et rédigerez un développement. Le dossier est à rendre courant mai.

## • RAPPORT DE STAGE D'OBSERVATION •

Le stage de première année est un stage d'observation de deux semaines, réalisé début février. Comme son nom l'indique il a pour but de faire découvrir le monde de la communication sous toutes ses formes. Vous créez votre rapport de deuxième année suivant une problématique qui sera liée à votre entreprise. Un conseil : n'attendez pas le dernier moment, un stage de deux semaines n'est pas simple à trouver !



## • DOSSIER DE PRESSE •

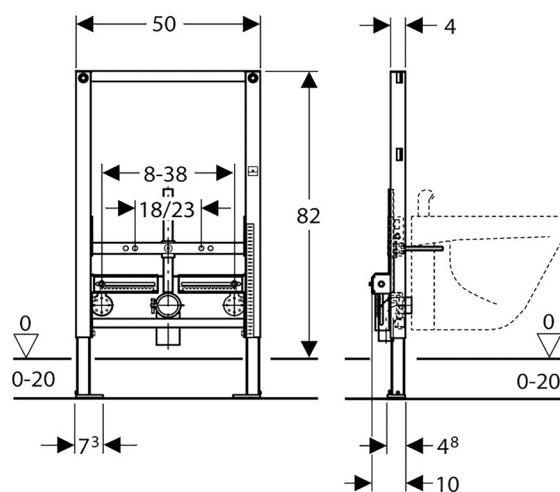
Par petits groupes, vous devrez établir un dossier de presse sur un sujet de votre choix (fictif ou non). Il est ensuite à rendre sous format numérique. Un dossier de presse consiste à recueillir des informations sur une entreprise. Vous serez également amenés à utiliser des logiciels de PAO (Photoshop, InDesign) afin de mettre votre dossier en page.

## • CRÉATION •

Élément important de la formation qui n'est pas à négliger, la création est partie intégrante dans la filière InfoCom. Vous serez amenés à produire toutes sortes de supports : affiches, flyers, magazines... Pas de panique, la formation vous sera grandement utile pour acquérir les savoir-faire nécessaires à la réalisation de ces projets.



# en deuxième année



## • AEP •

L'Atelier d'Environnement Professionnel est un rapport semblable à l'ASB à la seule différence que vous choisirez vous-même votre sujet et que vous travaillerez seul. Le dossier est à rendre dans le courant du mois de mars de la deuxième année. Ce qui rend ce rapport atypique est sa soutenance orale, qui s'effectuera devant un amphithéâtre rempli d'étudiants (1ère et 2e année) et devant un jury.

## • PROJET TUTEURÉS •

En continuité de la première année (voir pages 10 et 11), vous allez pouvoir approfondir votre projet et le concrétiser par un rapport écrit et une soutenance.

## • FESTIVAL DU CINÉMA •

Vous aurez l'occasion pendant une semaine de participer au festival international du film de la Roche-Sur-Yon (voir page suivante). Vous aurez également l'opportunité d'assister aux films, d'interviewer acteurs et réalisateurs ou encore de photographier et filmer l'événement.

## • RAPPORT DE STAGE DE FIN D'ANNÉE •

Dernier rapport de ce DUT, il devra durer huit semaines minimum durant le dernier semestre de l'année : il débutera début avril. Celui-ci a pour but de concrétiser la formation avec de nombreuses missions et d'appliquer l'ensemble de vos savoirs acquis lors des deux années. Ce rapport sera donc plus complexe que celui de première année, mais sera bel et bien le dernier.





**festival international  
du film  
de La Roche-sur-Yon**

**Avec de nombreux films et des rencontres culturelles exceptionnelles,  
le Festival International du Film (FIF) de La Roche-sur-Yon est unique en Vendée !**

**Enrichissant, cet événement est une formidable occasion  
de pouvoir rencontrer des acteurs et réalisateurs de renom.  
Pour exemple, Karine Viard a été l'invitée d'honneur de cet événement en 2018.**

**Tous les amoureux du cinéma y trouvent leur bonheur avec des films de tous genres,  
majoritairement des avant-premières nationales ou internationales.**

**Les étudiants de deuxième année du DUT infocom sont investis  
dans la médiatisation de cet événement par des interventions en web TV  
ou sur France 3, sur TV Vendée, en animant une émission quotidienne  
sur la radio yonnaise Graffiti Urban Radio, en effectuant des reportages  
photographiques, et en publiant sur le site Hashtag-info.fr  
des critiques, interviews... (147 sujets en 2019 !)**

**Les étudiants de première année pourront découvrir cet événement culturel  
d'ampleur... avant d'en être acteurs lors de la seconde année de leur DUT !**



## **Vendée Éthiopie**

- Sécuriser les ressources financières
- Diversifier les actions (communication, appel au mécénat...)
- Contribuer à la réalisation d'autres projets en Éthiopie

## **Relations internationales**

- Organiser le forum des Mobilités Internationales
- Réaliser de nombreux et différents supports d'informations

## **Les projets tuteurés (en quelques exemples)**

**2 ans pour effectuer votre mission**

**5 agents secrets à vos côtés**

**Vos chefs de mission vous donneront vos instructions  
Votre mission se déroulera dans le milieu professionnel**

## **À vous de jouer !**

## **Terre des sciences**

- Réaliser un livre jeunesse sur l'histoire de la chimie
- Déterminer la ligne éditoriale et le scénario
- Adapter les contenus bruts au public et les mettre en forme

## **Association « Le Fil »**

- Organiser des événements culturels ou festifs sur le campus
- Relier le campus aux structures culturelles de la ville

# Université permanente

- Améliorer la visibilité de l'université permanente
- Réaliser des dossiers documentaires / de presse sur chaque conférence
- Introduire chaque conférence

# Clap campus

- Organiser une projection d'un film par mois au cinéma le Concorde
- Améliorer la visibilité de ces soirées
- Rechercher des partenaires

# Pôle littérature du Grand R

- Promouvoir / valoriser la programmation de la Maison Gueffier et ses ateliers d'écriture
- Créer un laboratoire de médiations numériques autour de la littérature et de l'écriture

# 9e l'Yeu

- Organiser un festival de bande dessinée sur l'île d'Yeu
- Chercher des partenaires financiers
- Réaliser une campagne de communication

# Association « Air IC »

- Faire vivre le département Information et communication
- Organiser des événements pour le département Information et communication

# Trivalis

- Travailler sur la communication du label génération éco-responsable
- Etablir un diagnostic de communication
- Gérer les réseaux sociaux

# Une journée dans la peau d'une étudiante en Information Communication

## 07H30

Pour commencer la journée :  
j'attends le bus  
pour me rendre à l'IUT.



## 08H00

Je retrouve mes amis et nous nous dirigeons vers notre salle  
pour attaquer la matinée du bon pied !





**10H00**

Pause p'tit dej : depuis la cafétéria,  
mon pain au chocolat  
crie : « Mange-moi ! »

**10H15**

C'est parti pour deux heures  
en amphi !



**12H15**

La pause tant attendue  
pour avoir la peau du ventre  
bien tendue !

13H45

En cours de PAO,  
j'apprends à créer des logos !



15H45

Je file me reposer sur les canapés,  
et c'est bien mérité !

18H00

Après avoir bien travaillé,  
je vais me dépenser



**20H00**

Enfin l'heure de se restaurer,  
potes&boc', c'est réservé!



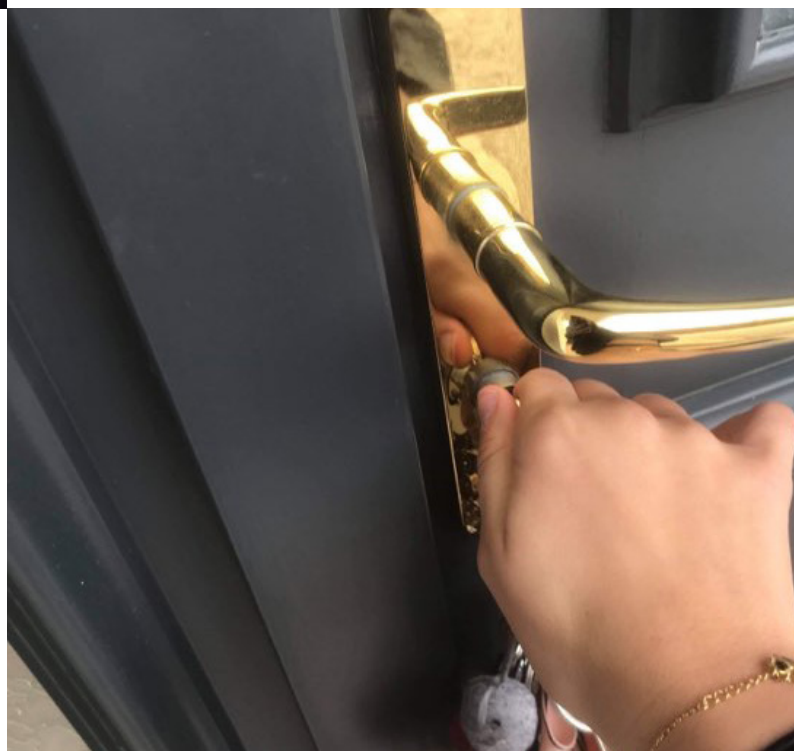
**22H00**

En route pour la station s'enfiler  
des bières avec modération!

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

**00H00**

Je rentre me coucher  
après une longue journée!



S

P

O

R

T



## Football



### Étoile Sportive Ornaysienne Vendée Football

Les filles de l'ESOF sont l'élite du football vendéen. En effet, ce sont elles qui représentent la Vendée au plus haut niveau. Les tarifs étudiants sont disponibles pour aller les encourager le week-end comme en semaine.

### Roche Vendée Football

Le football masculin à son meilleur niveau à La Roche sur Yon vous attend, avec des rencontres contre les réserves de clubs professionnelles ; l'occasion de voir les pépites du football de demain !



## Basket-ball



### Roche Vendée BC

Le basket féminin à son plus haut niveau, puisque les tigresses représentent la Vendée en Ligue Féminine de Basket (LFB) et en EuroCup. Le club possède des équipes féminines jeunes évoluant en élite nationale. Côté garçons, les tigres évoluent en NM3 à la salle de la Courtaisière. Gros dunks et tirs longue distance garantis. Tarifs étudiants.

### Basket Club Yonnais

Le 2e club de La Roche sur Yon tire son épingle du jeu en proposant une filière masculine en pleine évolution. Entrées gratuites. De plus il est possible, sur justification d'un niveau région, de venir s'entraîner en semaine pour les étudiants résidant sur La Roche en semaine



## Rink-hockey



### La Vendéenne LRSY

Venez voir un sport insolite dans son plus haut niveau Français et Européen. Le principe : du hockey sur patins à roulettes. Le tout dans l'ambiance bouillante de la Salle de l'Angelmière.

## Et sur le campus ?

### SUAPS (Service Universitaire d'Activité Physique et Sportive) :

De nombreuses activités sportives pour les étudiants, entre activités aquatiques, sports collectifs, sports de combat, danses, et plein d'autres activités disponibles à un tarif réduit et avec une bonification sur la moyenne générale.  
25€ (boursiers) ou 50€ l'année (20 séances)



## Sur le campus

La vie culturelle sur le campus de la Courtaisière est très remplie. Différents projets ont pour rôle d'apporter la culture aux étudiants. Parmi ces projets, il y a **Le Fil**, qui est aussi un projet tuteuré, proposant notamment du théâtre, de la musique, etc. Il y a aussi le projet tuteuré **Clap Campus**. Ce projet organise, en partenariat avec le cinéma d'art et d'essais, **Le Concorde**, la retransmission d'une séance de cinéma par mois, organisée par les étudiants. On peut aussi noter la présence du **Campus Vert**, qui cherche à aménager des espaces extérieurs à la Courtaisière.

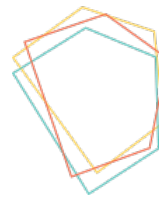


Enfin, et ce pour les étudiants d'Info Com, l'association **Air-IC** vous accompagne tout au long de votre DUT dans votre scolarité avec différents projets et avantages, notamment avec la salle de concert du **Fuzz'Yon**.



## Dans la ville

La Roche-sur-Yon est une ville où la culture prend une place importante. Entre théâtre, musique, cinéma et autres domaines artistiques, la ville propose un large éventail de prestations culturelles. Avec deux cinémas, un **Cinéville** et un cinéma d'art et d'essais, **le Concorde**, la Roche-sur-Yon offre une grande variété de films. On retrouve d'ailleurs en septembre, le **Festival International du Film** qui est présent dans la ville depuis 2009 avec une programmation soignée de toujours plus de qualité. Le théâtre du **Grand R**, se démarque aussi par une très belle programmation mêlant théâtre, danse, arts du cirque, etc. Pour ce qui concerne la musique, direction le **Fuzz'Yon** et sa programmation éclectique. La petite scène de musique actuelle est réputée pour la grande qualité de sa programmation avec des artistes comme Eddy de Pretto, Clara Luciani, Christine ou encore Gringe, qui sont passés par là. En ce qui concerne l'art contemporain, direction **le Cyel**, espace d'exposition mais aussi conservatoire accueillant plus de 1 300 élèves, et l'école d'art municipale. Enfin, pour trouver toujours plus d'informations sur la vie à la Roche-sur-Yon, le centre info-jeunesse, le **14Bis**, vous accueille dans ses locaux pour donner tous les bons plans de la vie étudiante.



**FESTIVAL  
INTERNATIONAL  
DU FILM  
DE LA ROCHE-SUR-YON**



Le Grand R

# s'engager pendant ses études

L'IUT de la Roche-sur-Yon propose aux étudiants de s'intégrer auprès d'associations pendant leur scolarité, autour de thèmes tout aussi particuliers les uns que les autres. Des médias et de la culture, en passant par la solidarité et la citoyenneté et enfin, la vie des étudiants.



Hashtag info est un webmagazine composé uniquement de différents travaux réalisés par les étudiants et des personnels de l'IUT de la Roche-sur-Yon. Les objectifs de celui-ci sont de créer du lien sur le pôle yonnais ainsi qu'avec le monde professionnel, de l'associatif et de l'entrepreneuriat.

Hashtag est composé de différents travaux, tout autant intéressants les uns que les autres sur différents sujets comme la culture dans différents domaines (comme l'audiovisuel, la musique, le théâtre, etc.), les sciences, la société sous toutes ses formes (en politique, en économie, en écologie, etc.) et deux autres rubriques plutôt originales comme "J'ai 20 ans", qui raconte des

moments vécus par des étudiants de 20 ans, ou encore "Carnets de Voyage" qui relate des anecdotes de voyages vécues par les étudiants dans le cadre de leur projet professionnel (ou personnel).

Le webmagazine est actuellement géré par 4 étudiantes et est alimenté quotidiennement. Le projet dispose également de différents partenariats comme avec la scène nationale du Grand R, la radio Graffiti, le Concorde et le Fuzz'Yon, qui font tous partie des acteurs culturels de la Roche-sur-Yon.

Hashtag est actuellement présent dans chaque événement qui se déroule dans la ville, et sur d'autres projets. En 2018, ils ont couvert le Festival International du Film de la Roche-sur-Yon.

Mais Hashtag est toujours ouvert à des propositions de la part des étudiants pour le développement du webmagazine.

La cotisation au webmagazine ne coûte que 3,50 euros.

Le Fil est une association culturelle gérée par des étudiants (au nombre de 4), motivés pour rendre plus dynamique le Campus Yonnais.

Destinée à tous les étudiants et au personnel du campus, ses objectifs sont de "multiplier et de diversifier les offres culturelles pour rendre le campus plus attractif et vivant" et de rassembler toutes les filières autour de projets communs.

Le Fil a trois activités principales qu'elle réalise auprès des étudiants : la gestion du local musique de l'IUT, ainsi que de l'atelier théâtre



et de l'UED Campus Vert qui incite les étudiants à rendre le Campus plus vert et plus confortable (notamment avec la construction d'un mobilier pour les étudiants en extérieur, et la mise en place d'un jardin). En cotisant 5 euros par ans, les étudiants pourront participer aux ateliers culturels (comme l'atelier photographie, l'atelier d'écriture numérique et l'atelier graphisme) proposés par le projet.

Le Fil aide aussi les initiatives étudiantes de toutes les filières en les accompagnant tout au long de leurs différents projets, professionnels comme personnels.



**genepi**  
LA ROCHE SUR YON

Genepi est une association indépendante (loi 1901) regroupant des étudiants de différentes filières. C'est avec une cotisation de 44 euros par an qu'ils participent «au décroisement de la prison en établissant un lien entre les détenus et le monde extérieur» à l'aide de «la circulation des savoirs et des témoignages

entre les personnes enfermées, les bénévoles et la société civile». Leurs différentes missions sont d'intervenir dans les prisons pour du soutien scolaire, des activités socio-culturelles, etc. et d'informer et sensibiliser leur public avec l'organisation d'événements autour du thème "Prison-Justice". Cette association «travaille» autour de certaines notions centrales : «l'Information et la sensibilisation du public (ISP), la Réflexion et la formation, l'Action en détention (AD)».

C'est une association qui se veut «très riche et constructive en matière politique et militante».

## ASSOCIATION AIR - IC

Cette association, gérée par des étudiants du Département Information Communication (DUT) de l'IUT de la Roche-sur-Yon, s'occupe de faciliter la vie des étudiants du département et de créer des liens entre les première et deuxième année, ainsi que dans les deux licences professionnelles. Cet objectif passe par différents moyens comme :

- la mise à disposition d'un local ouvert tous les midis de 12h15 à 13h45, ainsi que le jeudi après-midi.
- la mise à disposition de fournitures pour la rédaction.

- l'organisation de la journée d'intégration, de la soirée de Noël, des tonus, des goûters, etc.

L'adhésion à l'association ne coûte que 8 euros.

**Il existe d'autres moyens de s'engager, que ce soit en dehors de l'IUT (manifestation autour de thèmes importants pour les étudiants, comme la Grève du Climat ou dans des associations, comme le 14-Bis, qui s'occupe d'aider les étudiants ou les jeunes qui sont nouveaux à la Roche-sur-Yon), ou tout simplement dans le cadre des projets tutorés qui ont lieu pendant les deux ans du DUT-Information Communication du Campus Yonnais.**



# sortir à la Roche-sur-Yon

## LES BARS

**Pub La Station** : idéal pour les *before* et pour se retrouver entre amis, le bar le plus fréquenté par les étudiants, où on règne une bonne ambiance.

**10 Place du Marché**

**Bar des artistes** : déco très sympa et originale, ambiance conviviale.

**4 Place de la Résistance**

**18B** : placé au centre de la place nap, lieu stratégique, terrasse au soleil pour finir une belle journée de cours.

**30 Place Napoléon**

**Le Donegal** : ambiance Pub pour regarder les matchs de foot entre amis, bcp de jeunes, très grand et convivial.

**83 Rue Boileau**

**L'Highlander** : pub irlandais.

**5 Boulevard du Maréchal Leclerc**

**La casa del porron** : bar à tapas ambiance espagnole.

**25 Rue des Halles**

## LES BOÎTES

**Le Castel** : la boîte où tout le monde va, fréquentation très jeune.

**3 Rue Newton**

**Le Macumba club** : interdit aux moins de 21 ans, en clair, vous n'irez (sûrement) pas durant vos années de DUT.

**15 Rue Gouvion**

**Chez papy's** : boîte située dans le centre, interdit aux moins de 21 ans aussi, ambiance assez... particulière.

**10 Place de la Résistance**

**Le Rétro** : boîte récente située près du KFC.

**36 Impasse Philippe Lebon**



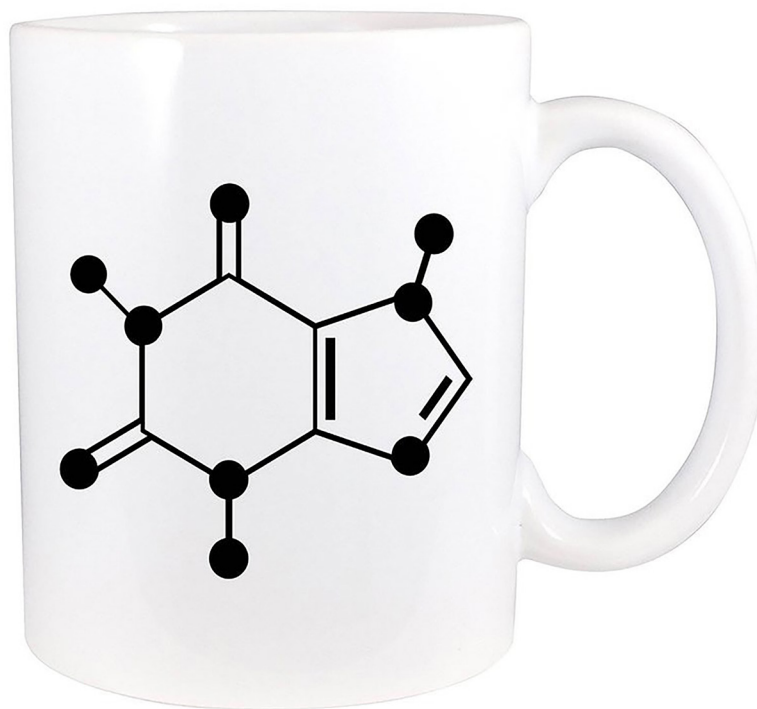
D'après le photographe de CC- Pixabay, «Photomix Company», il s'agit ci-dessus d'eau minérale et de citron. Donc nul besoin de mention obligatoire et on peut y aller sans modération.

# quelles solutions santé étudiante ?

La molécule de la caféine ne vous guérira pas de tout (et notamment des effets des sorties nocturnes évoquées plus haut !) La Roche-sur-Yon possède de nombreuses structures liées à la santé. Pas de panique, si vous tombez malade, vous pourrez vous soigner : médecins généralistes, dentistes, kinésithérapeutes, ophtalmologistes, infirmières, hôpitaux, centres de radiologies et pharmacies sont dénichables facilement...

## BONS PLANS SANTÉ ÉTUDIANTS :

- En plus de la Sécurité Sociale, qui rembourse en partie ou totalement certains soins, pensez à souscrire à une **mutuelle**, pour vous faire rembourser entièrement vos frais de santé, si ceux-ci ne sont pas pris en charge entièrement par la Sécurité Sociale.
- Pensez à la **médecine préventive** disponible à l'IUT : une médecin, une infirmière et une psychologue peuvent être consultées (les horaires de présence sont disponibles sur le site internet de l'IUT de la Roche-

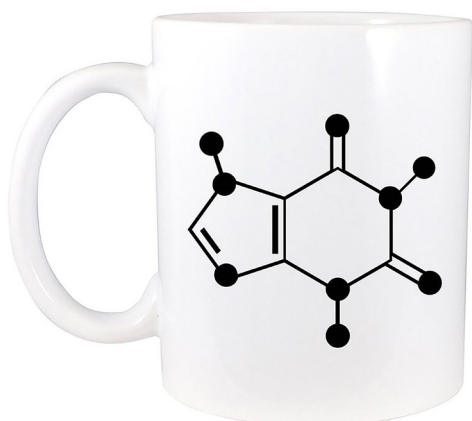


sur-Yon).

- Pour toutes vos questions concernant la contraception ou la sexualité, rendez-vous au centre de **planning familial** de la Roche-sur-Yon.
- Pour le **dépistage des IST**, pensez au centre gratuit d'information et de dépistage des infections sexuellement

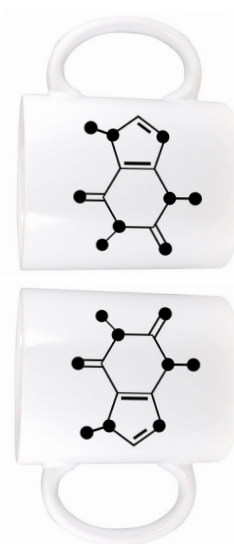
## CONSEILS SANTÉ ÉTUDIANTS :

- La pratique d'une activité sportive ou les sorties entre amis sont un bon moyen d'évacuer le **stress**, très présent dans le quotidien des étudiants.
- Dormez suffisamment, mangez équilibré et en quantité suffisante pour éviter la **fatigue** pendant les cours.



## NUMÉROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou le **112** depuis un portable  
Pompiers : **18**  
Police : **17**  
Médecins (après 20h) : composer le **02 51 44 55 66**  
Centre anti-poisons : **02 41 48 21 21**  
Sida Info : **0 800 840 800**  
Drogue Alcool Tabac Info Service : **113**



# s'alimenter en étudiant...

## Les applications (f)utiles

frigo  
magic



Frigo Magic vous donne des idées de repas, simples à faire, en fonction de ce que vous avez dans votre frigo. De plus, cette application a

quatre objectifs majeurs : limiter le gaspillage alimentaire, réaliser des économies, apprendre à cuisiner et gagner du temps.

Yuka

Yuka vous permet de connaître la qualité de vos aliments.

Son fonctionnement est simple.

Dans un premier temps, vous scannez le code barre de vos produits avec l'application.

Par la suite, elle vous donne les qualités et les défauts des produits sur certains critères (quantité, graisses saturées, sel, additifs, calories, sucre, etc.).

Yuka classe en même temps votre produit dans les rubriques "Excellent", "Bon", "Médiocre", ou "Mauvais".

Dans un second temps, l'application vous propose de remplacer vos produits qui ont un mauvais score par des «bons».



Youmiam vous permet, tout comme frigo magic, de répondre à la fameuse question "qu'est-ce que je mange ce soir ?".

À l'aide d'un questionnaire lors de votre inscription, l'application s'adapte à vos goûts, votre budget, vos ingrédients déjà présents dans

votre placard et votre régime

alimentaire si vous en avez un. Pas

de souci pour les végétariens, végétans, ou autres.

Chaque recette est présentée sous une forme visuelle, détaillée étape par étape. L'application offre aussi la possibilité de classer vos

recettes par thématiques ou par préférence et de créer des playlists.

Youmiam

# Les Courses Anti-Famine



Faire ses courses tout seul est, pour certains, une épreuve insurmontable. Vais-je exploser mon budget ? Les courses seront-elles trop lourdes pour les porter jusqu'à mon appart ? Est-ce encore ouvert après mon intense journée de cours ? Et tant d'autres questions... Pour vous aider, voici les bons plans "supermarchés" de notre belle ville étudiante La Roche-sur-Yon :

Le classique **E.Leclerc** pour les grosses courses. Des prix modérés et une bonne diversité de produits proposés, il est idéalement situé près de notre cher IUT pour y aller en sortant directement de cours. Petit conseil : avoir une voiture ou un chauffeur car il est excentré, et les grosses courses, c'est lourd. Il est ouvert de 9h à 19h30 du lundi au jeudi, et de 9h à 20h, le vendredi et le samedi.

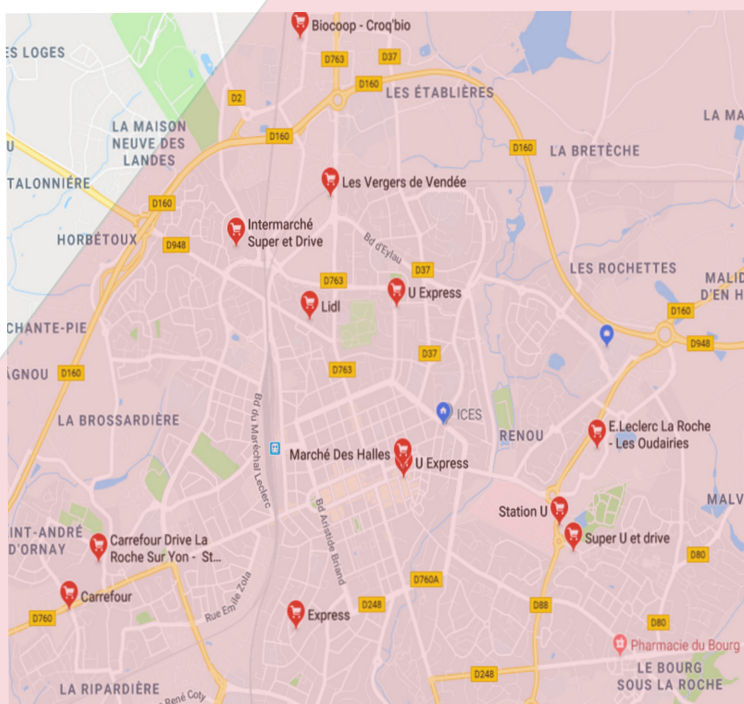
En fin de mois, les comptes sont vides et le frigo aussi. Mais la faim est toujours là : **Lidl** est fait pour vous. Des petits prix, de la diversité. Situé sur la route des flâneries, il va vous falloir soudoyer une voiture et/ou chauffeur pour vous emmener. Horaires d'ouverture, 8h30-20h, du lundi au samedi.

Autres grands supermarchés : **Intermarché** et **Hy-**

**perU** situés respectivement au centre commercial de l'Atlantique et aux Flâneries : toujours aussi excentré, donc chauffeur recommandé. Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h30 et le dimanche de 9h à 12h30.

Être étudiant ne signifie pas que vous devez renoncer à la qualité de votre alimentation. Deux **Biocoop** sont situées au nord et au sud de la Roche pour acheter de la qualité, du bio et de saison. Ouvert de 9h30 à 19h, du lundi au vendredi, et de 9h30 à 18h30, le samedi.

Dans le centre, il y a le **U express** (9h - 20h, du lundi au vendredi / 8h30-19h30, le samedi / 9h - 13h, le dimanche) pour les courses de dernière minute quand vous êtes à court de PQ ou de chocolat. Attention, c'est vraiment au cas où, sinon votre portefeuille vous le fera regretter.





# Recettes étudiantes

## Tourneboulé de courgettes sur son coulis de chèvre, agrémenté de patates douces

(bref, un gratin, quoi !)

### Matériel

- 1 four
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau (qui coupe bien, car les patates douces, c'est dur)
- 1 kit couvert sans couteau (à compter une fourchette, une assiette, et votre bouche)

### Ingrédients pour 2 à 3 repas

- 3 oeufs de coq
- 2 tomates bien juteuses
- 2 courgettes bien fraîches
- 1 bonne grosse patate douce
- quantité indéfinie de gruyère
- 1 bûche de chèvre Saint Loup (soutenez le commerce deux-sévrien !)

### Manipulation

Préchauffez le four à 180°C.

Sur une planche à découper, propre et bien nettoyée, épluchez et coupez en morceaux (votre imagination en choisira la forme) vos courgettes et patates douces. Puis, découpez vos tomates en rondelles.

Déballez le chèvre (le papier n'est pas comestible), puis coupez la bûche en petits cubes (1 cm sur 1 cm).

Dans un saladier, cassez les 3 oeufs et fouettez les fermement pour obtenir un liquide onctueux et homogène.

Dans le grand plat, mettez vos morceaux de courgettes, patate douce et chèvre puis mélangez-les. Versez équitablement les oeufs sur les légumes. Placez les rondelles de tomate sur le dessus du gratin et enfin videz le paquet de gruyère sur votre gratin.

Enfourner pendant 30min.

Après une surveillance partielle de votre plat, vous pourrez vous régaler devant le Ouest-France (ou Netflix).

### Citation du cheffe :

« Les œufs de coq sont bien plus rares que les œufs de poule... »

BRAQUE Maëlys,  
Assistante personnelle de Rémy dans Ratatouille







# Recettes étudiantes

## Féculent chinois sur sa sauce italienne et son fromage Français

(ou du riz à la sauce tomate)

### Matériel

- 1 casserole
- 1 ustensile pour touiller
- 1 kit couvert sans couteau (à compter une fourchette, une assiette, et votre bouche)

### Ingrédients : nombre de repas équivalent à votre quantité de riz

- 1 sachet de riz
- 1 bûche de chèvre
- 1 bocal de sauce tomate

### Manipulation

Faites cuire votre sachet de riz dans une eau bouillante et salée (pour vérifier, mettez votre doigt dedans, si ça brûle, c'est chaud).

Durant les 12 min de cuisson, découpez le chèvre en petits cubes et faites quelques squats, histoire d'éliminer des calories en avance.

Quand vous entendrez le ding final de votre minuteur sur votre portable, faites égoutter le riz.

Ensuite, videz l'eau de la casserole dans votre évier, remettez votre casserole sur le feu, parsemez les morceaux de chèvre sur le riz encore chaud, puis terminez par ajouter la sauce tomate.

Touillez le tout jusqu'à avoir mal au bras.

Une fois que les morceaux de chèvres sont partiellement fondus et que la sauce tomate est chaude, À TABLE!!!

### Conseil du cheffe :

«Plus il y a de chèvre, plus vous serez heureux et épanoui dans votre vie»

ROUILLARD Lisa,  
Cheffe intergalactique étoilée par McDonald's





# Recettes étudiantes

## 2 Croc' chèvre à la patate sucrée

### Matériel

- 1 assiette
- 1 passoire
- 1 casserole
- 1 grille pain OU 1 poêle (à prononcer à votre guise si vous êtes breton)
- 1 écrase patate (autrement dit 1 fourchette parce qu'on est étudiant et qu'on n'a pas de budget)

### Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 patate douce
- Herbes, selon votre choix
- 4 tranches de pain de mie
- fromage de chèvre (quantité à définir selon votre goût)
- Miel (autant que vous voulez, mais pas trop quand même)

### Manipulation

Commencez par éplucher puis découper en petits dés votre patate douce. Pour ce faire, je vous conseille FORTEMENT de mettre des musiques que vous affectionnez particulièrement durant ce procédé, car ça va être long, très long, très très long.

Ensuite, emplissez votre casserole d'eau. Une fois qu'elle bout, versez vos petits cubes de patates douces dans la casserole, parce que par terre, ça n'avancera pas la recette.

Pendant la cuisson de votre patate douce, découpez des morceaux de chèvre autant que vous en voulez.

Une fois que la patate est cuite, versez le tout dans une passoire pour récupérer la patate douce.

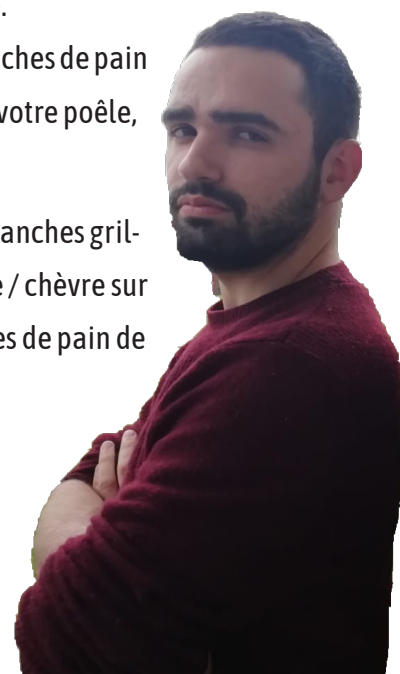
Reprenez votre casserole, et à feu (très) doux (pour ne pas à avoir à gratter votre casserole au moment de la vaisselle, c'est juste un conseil), écrasez à l'aide d'une fourchette les cubes de patates douces pour en faire de la purée.

Finissez votre purée de patate douce en incorporant les morceaux de chèvre, afin que le douce substance se mélange à la couleur orangée de la patate douce encore fumante.

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un grille pain, faites griller vos 4 tranches de pain de mie.

Si vous n'avez pas de grille pain, rien n'est perdu ! Prenez votre casserole et disposez vos tranches de pain de mie afin de le faire griller. Très important : ne pas mettre d'huile ou de beurre au fond de votre poêle, sinon votre pain de mie sera tout noir.

Pour finir votre super repas étudiant amélioré, placez devant vous, dans une assiette, deux tranches grillées de pain de mie. Étalez du miel sur chacune d'elle. Tartinez votre purée de patate douce / chèvre sur le miel. Parsemez les herbes sur le dessus. Puis, recouvrez le tout par les deux autres tranches de pain de mie grillé.





# Recettes étudiantes

## Soirée crêpes party, soirée entre amis !

### Matériel

- 1 saladier
- 1 poêle (à crêpe, c'est toujours mieux)
- 1 feuille de sopalin (facultatif, mais très pratique)
- 1 fouet (ou une fourchette pour les moins équipés)
- 1 balance (si vous n'en avez pas, le pif fonctionne plutôt bien !)

### Ingrédients (pour 20 crêpes)

- 5 oeufs
- 500g de farine
- ½ verre de bière
- 1L de lait demi-écrémé
- 3 cuillères à soupe d'huile

### Manipulation

Dans un saladier, versez la moitié de la farine soit 225 grammes.

Ajoutez les oeufs un à un, et mélangez.

Ajoutez ensuite un peu de lait (pas trop parce que ça éclabousse) et mélangez.

Puis rajoutez un peu de farine, et à nouveau un peu de lait et ainsi de suite, puis mélangez.

Finissez votre préparation par l'ajout de rhum ! (ou bière, après vous pouvez essayer la vodka, mais rien n'est garanti), et mélangez.

Les recettes traditionnelles conseillent le repos de la pâte durant 1 heure. Dans les faits, vous pouvez vous permettre de faire sauter vos crêpes directement.

Prenez votre poêle, étalez de l'huile ou beurre avec du sopalin (selon votre avis), puis verser assez de pâte à crêpe dans celle-ci pour faire une crêpe.

Avant que ça sente le cramé, retournez votre crêpe afin que l'autre côté cuise.

Voilà, 1ère crêpe faite ! Plus que 19 ! Bonne chance...

### Conseils des chefs :

«Le beurre doux est sous-côté.»

BAUDON Clément,  
Responsable semoule.

«Le Thermomix, le secret des meilleurs cuisiniers étudiants.»

GRIVEAU Maxime,  
Maître crêpier depuis 15 générations.

# le dueti

**Vous souhaitez découvrir une autre culture, développer votre ouverture intellectuelle et avoir une meilleure connaissance de vous-même ? Optez pour un DUETI ! Le DUETI vous permet d'obtenir un diplôme de niveau L3 en apportant une dimension internationale à votre formation.**

**Pendant 9 mois vous serez immergé au sein d'une université étrangère qui vous permettra non seulement de pratiquer une langue étrangère, de faire de nouvelles rencontres, mais également d'agrandir vos possibilités de débouchés professionnels. Les destinations disponibles sont variées : vous trouverez donc le pays de vos rêves sans souci parmi le Canada, Chypre, l'Australie et la Lettonie.**



Cependant, certaines conditions sont requises avant votre départ. Selon votre pays de destination, une maîtrise de la langue est nécessaire afin de s'adapter plus rapidement à votre nouvel environnement. Mais ce n'est pas un critère obligatoire pour le départ. Vous devrez également avoir de bonnes capacités de communication et être organisé afin de vous adapter au système de l'université.

Vous hésitez à sauter le pas par peur de la solitude ? Il vous est possible de trouver une colocation ou une résidence universitaire avec d'autres étudiants étrangers, ce qui vous permet de vous construire un réseau dès votre arrivée et de vous apporter un enrichissement interculturel et linguistique.

Enfin, si la question du financement vous freine dans votre départ, rassurez-vous, de nombreuses aides sont possibles telles que la bourse ERASMUS+, l'allocation à la Mobilité Internationale (AMI), l'allocation Envoléo et l'allocation Jules Verne entre autres. Pour plus de renseignements sur ces possibilités de financement et les conditions d'éligibilité, vous pouvez contacter le Responsable des Relations Internationales mais également consulter la page Facebook Relations Internationales du pôle universitaire yonnais.



## Liens utiles :

<https://intraetu.univ-nantes.fr/partir-a-l-etranger/>

<https://www.facebook.com/RI.PoleUnivYonnais/>



## Contacts :

**Responsable Relations Internationales : Sébastien Jacotin**  
**Téléphone : +33 251 478 464**

**Secrétaire : Corinne Nicolleau**  
**Téléphone : +33 253 80 41 26**

**[ri-laroche@univ-nantes.fr](mailto:ri-laroche@univ-nantes.fr)**

# poursuivre ses études

**Vous vous demandez ce qui s'offre à vous après ces 2 merveilleuses années parmi nous en Info-Com ? Pas de panique, nous sommes là pour vous éclairer !**

**Mais n'oubliez toutefois pas un service fait pour vous : le Service Universitaire d'Information et d'Orientation de l'Université de Nantes (des permanences sont tenues à l'IUT, renseignez-vous à l'aide des données suivantes : 110, bd Michelet - BP42212 - 44322 NANTES CEDEX 3 - Tél. 02 40 37 10 00 - Fax 02 40 37 10 01 - courriel : [suio@univ-nantes.fr](mailto:suio@univ-nantes.fr) - <http://www.univ-nantes.fr/suio> )**

## DUETI

**Après votre DUT, vous avez la possibilité de réaliser votre 3e année à l'étranger.** Par exemple, l'IUT de la Roche-Sur-Yon vous propose d'aller à Chicoutimi au Québec ou alors à Riga en Lettonie (voir double page précédente DUETI).

## LICENCE PRO

**Après une DUT information-communication (Bac+2) vous avez la possibilité de faire une licence professionnelle.**

La licence professionnelle est un diplôme de niveau bac + 3. Mis en place en partenariat avec les entreprises et les branches professionnelles, ce diplôme est conçu pour permettre l'insertion professionnelle des jeunes. Ce type de formation est plutôt conçu pour les étudiants qui souhaitent intégrer rapidement le monde du travail. Il existe plusieurs licences professionnelles axées sur différentes filières. Voici quelques exemples de licences professionnelles qui existent en France :

- Licence pro métiers de la communication : événementiel
- Licence pro métiers du livre : documentation et bibliothèques
- Licence pro métiers du livre : édition et commerce du livre
- Licence pro métiers de l'information : métiers du journalisme et de la presse

## ÉCOLE PRIVÉE

**Dans le domaine de la communication, il existe plusieurs écoles privées** qui proposent différentes formations. Par exemple : Sup de Co, Iscpa, Iscom, Ecs, Isefac Alternance...

Ces différentes formations peuvent se dérouler en cursus général ou en alternance.

## LICENCE GÉNÉRALE

**Si vous le souhaitez, vous pouvez intégrer une licence L3 en Information et Communication.** Voici quelques exemples de parcours en licence : communication des entreprises et des institutions ; création numérique ; documentation ; infographie et médias interactifs ; journalisme ; marketing, publicité et communication ; médiation culturelle et communication ; ressources humaines et communication...

# Be Com 2019, c'est :

Voici les coupables de ce guide de survie, soit la promotion des 1ère année 2018-2019 du DUT Infocom, option communication des organisations qui l'a réalisé lors de TP par groupe (écriture, maquette, et sur le web aussi voir plus bas). Par ordre alphabétique (ce qui n'est pas le cas sur la photographie) : ARMOUET Noémie ; BAUDRY Bastien ; BINET Maëlle ; BOSSART Salomé ; BRAQUE Maëlys ; CATAIL Emmie ; COLLET Ninon ; DEVERNOIS Corentin ; GARCIA Eléna ; GIRAUDEAU Louise ; HERBRETEAU Gaëlle ; HUBERT Youna ; JACQUET Amelie ; JUDIT Antoine ; LANDREAU Mathilde ; LE COMPAGNON Jade ; LECOMPTE Aurore ; LESOURD-AVRIL Maelle ; LOUVANCOUR Marie ; MASSE Rosalie ; MERAND Bethy ; MOAL Enora ; MUNOZ Esmeralda ; PELHATE Kahyna ; PÉTROFF Léna ; PROVOST Anissa ; ROUILLARD Lisa ; SIBUET Lison ; SPADA Barbara; VRIGNAUD Nicolas.



**Be Com** a son complément sur le Web, créé également par la promotion de 1ère année à l'origine de ce guide de survie. Retrouvez d'autres articles, des vidéos, des créations...

L'adresse est : <http://blogs.iutlaroche.univ-nantes.fr/audiovisuel>

< Mais on peut aussi scanner ce QR code pour s'y rendre directement.



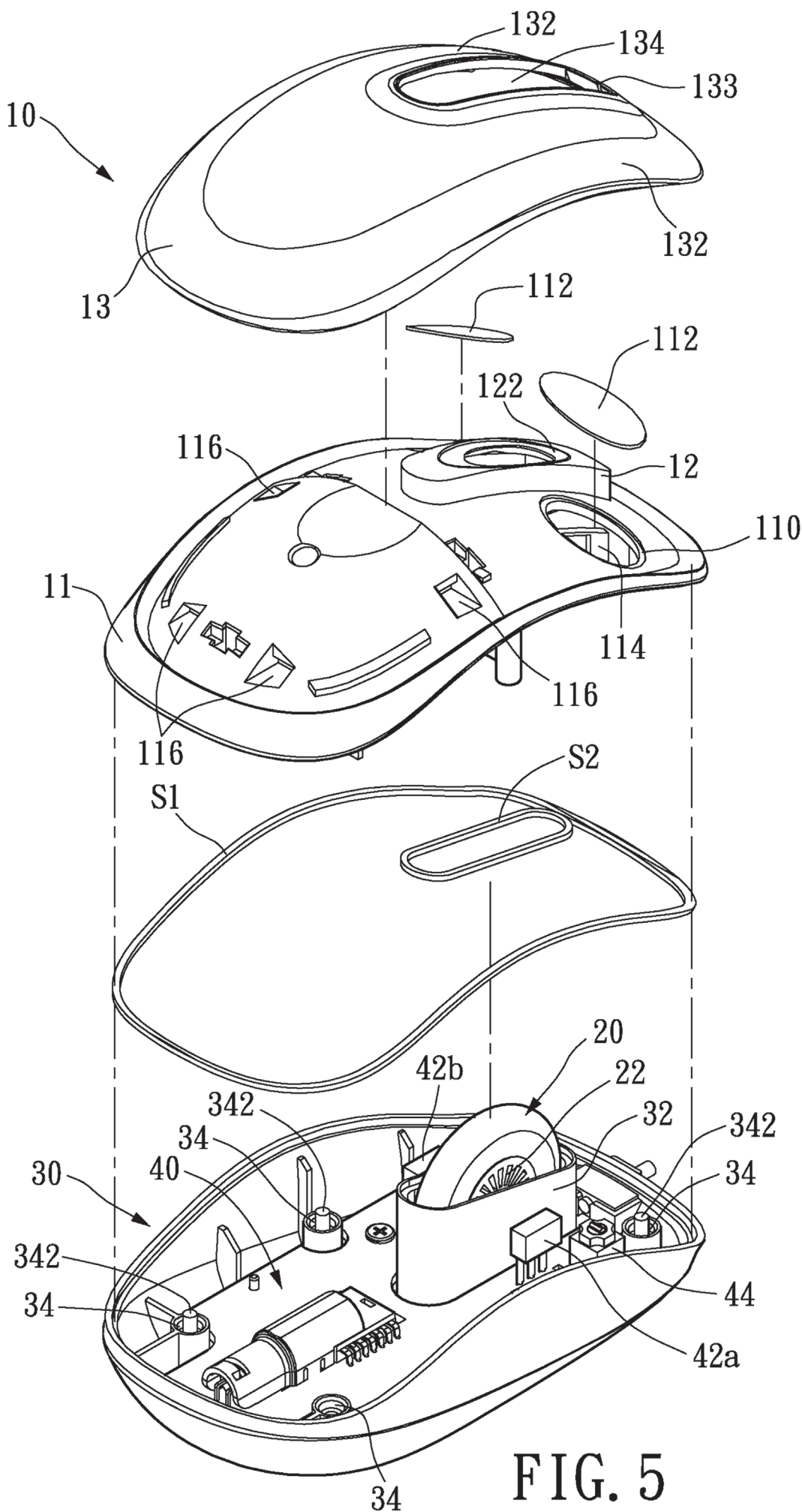


FIG. 5



**Be Com** est un magazine réalisé par les étudiant.e.s en DUT InfoCom, option communication des organisations de 1ère année, promotion 2018-2019, et qui est publié par le Département Information Communication de l'IUT de La Roche-sur-Yon, Université de Nantes, 18 Boulevard Gaston Defferre, 85000 La Roche-sur-Yon. Il est gratuit, ne peut être vendu, jeté (par colère ou non) sur la chaussée et est garantis sans gluten. **Directrice de publication** : Claudine Paque, directrice de département - **Rédaction** : voir liste page précédente - **Maquette** : les mêmes à 80% et à 20% F. Mizio, enseignant, pour corriger certains trucs, illustrer au mieux, rattraper le coup, etc. - **Correction** : F. Poupet, enseignant, dont l'œil est aussi sûr que son Grévisse et son Bescherelle - **Illustrations** : elles sont toutes © DR et ceux qui savent ce que ça veut dire comprendront - **Impression** : Vendée Impress'Yon. Merci à toi lecteur, lectrice, pour ce que tu fais, lire tout jusqu'ici par exemple. Continue comme ça si tu peux ou si tu le veux, car c'est super bien et du coup on est trop contents aussi.



UNIVERSITÉ DE NANTES

