

LE RÉCAP'

DOSSIERS • POINT CULTURE • INTERVIEWS • ASTUCES • JEUX

UN TALENT
DANS TON
ÉTABLISSEMENT!
P.2

IDÉES RECETTES
P. 3

AMSTERGRAMME
AU CONCOURS
EUROBOT P. 4

ASTUCES P. 4 & 6

ERASMUS
STUDENT
NETWORK P. 5

ELECTIONS
ÉTUDIANTES P. 6

AVENTURE
FRANCO-BELGE
P. 7

JEUX P. 8



UN
ÉTUDIANT
DANS
TON
ÉCRAN!

Un talent dans ton établissement!



Lucas Jacquemin

La Saison 2 de la série « Ennemi Public », c'est pour bientôt ! De quoi poser quelques questions à un des acteurs de la série. Lucas JACQUEMIN, qui incarne le rôle d'Emile STASSART, est étudiant à Sainte-Croix.

« Ennemi Public », c'est un tueur d'enfants qui sort de prison et qui arrive dans un couvent dans un petit village. Les gens de ce village sont contre sa venue car ce n'est pas très bon pour l'image de la ville et pour leurs enfants. Peu de temps après son arrivée, une petite fille est retrouvée morte. Et là, l'enquête policière peut alors commencer !

Et toi, quel est ton rôle dans la série ?

La série est divisée en trois grandes parties : les moines avec l'assassin, la police et les habitants de Vielsart qui sont représentés par la famille Stassart. Moi, je suis le fils autiste de cette famille.

Tu viens de finir les tournages de la saison 2, ça ne te prend pas trop de temps pour t'organiser avec tes études ? Quels sont tes projets pour après ?

J'ai tourné la première saison quand j'étais en 5ème secondaire, en 2015. J'avais environ 21 jours de tournages, je devais m'absenter plus ou moins 5 jours par mois de septembre à décembre. J'avais parfois une semaine entière de tournage en fonction du lieu car on tournait dans toute la Belgique.

Par après, j'aimerais entrer au conservatoire de me professionnaliser dans les secteur du cinéma.

C'est pas compliqué de t'organiser entre les tournages et les cours ?

Le truc c'est que dès que je suis en tournage, je ne saurais pas être aux cours. J'ai acquis le statut d'artiste dans l'école de Sainte-Croix en faisant une demande auprès de la directrice. Ça justifie mes absences scolaires et ça, c'est assez sympa.

Cette série est-elle appréciée du grand public ?

La série a été un énorme succès en Belgique. Mais elle a également été rachetée en France par TF1, un peu partout en Europe et aussi en Australie.

Avec « Unité 42 », « La Trêve » et d'autres, on peut dire que les séries belges attirent beaucoup l'attention, n'est-ce pas ?

Oui, la RTBF a soulevé des fonds pour créer de nouvelles séries, et c'est vraiment positif pour les comédiens du pays.

Alors, sans spoiler, qu'est-ce qui nous attend dans la saison 2 ?

Les équipes se sont lancées beaucoup plus de défis et sont allées plus loin dans leur imagination. On voit les choses en grand, avec plus de points de vue tout au long de l'histoire. Le dernier épisode de la saison 1 nous fera directement rebondir dans la saison 2 qui sortira ici en septembre 2018.

Si comme moi tu as vu la saison 1, tu ne peux qu'attendre le mois de septembre avec impatience pour avoir des réponses à ce qu'on a pu imaginer. Et si tu n'as pas encore regardé cette série, fonce car elle lie suspense, enquêtes, histoire et humour ! De quoi plaire à tous.

- T. Meessen

ME GUSTA LA PASTA, SI !

On a tous cet ami qui mangerait des pâtes 365 jours par an s'il le pouvait. Et quand on n'a pas le temps ou les moyens de cuisiner un plat de chef, on choisit souvent la solution de secours que sont les pâtes. Mais on peut vite être lassé par la recette basique des pâtes au beurre ou de la sauce-tomate-réchauffée-au-micro-ondes. Voici donc nos idées de recettes, rien que pour vous !

- O. Garray

1. Les pâtes au saumon (30 min.)

Ingrédients (pour 1 personne)

- 100 g de pâtes au choix
- 1 tranche de saumon fumé
- 50 g de pavé de saumon
- de l'huile d'olive
- du fromage frais aux herbes
- du sel et du poivre

Instructions

- 1) Remplissez une casserole d'eau et ajoutez-y du sel et un peu d'huile d'olive.
- 2) Portez l'eau à ébullition et dès que l'eau bout, versez vos pâtes.
- 3) Pendant que l'eau chauffe, préparez le saumon : cuisez le pavé de saumon à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Coupez votre tranche de saumon fumé en petits morceaux et faites pareil avec le pavé de saumon cuit.
- 4) Rajoutez le fromage frais et assaisonnez.
- 5) Une fois vos pâtes cuites, égouttez-les.
- 6) Versez la sauce sur les pâtes.

2. Les pâtes au poulet curry (20 min.)

Ingrédients (pour 1 personne)

- 100 g de pâtes au choix
- 1 escalope de poulet
- 1 demi oignon
- 25 cl de crème fraîche liquide
- du curry
- 1 cuillère à café de beurre
- du sel et du poivre

Instructions

- 1) Remplissez une casserole d'eau et ajoutez-y du sel et un peu d'huile d'olive.
- 2) Portez l'eau à ébullition et dès que l'eau bout, versez vos pâtes.
- 3) Pendant ce temps, hachez l'oignon et coupez l'escalope de poulet en petits morceaux.
- 4) Beurrez la poêle et mettez l'oignon à beurrer.
- 5) Quand l'oignon est doré, mettez les morceaux d'escalope de poulet.
- 6) Lorsque le poulet aura doré à son tour, incorporez la crème fraîche.
- 7) Dès que la crème fraîche bout, ajoutez le curry (choisissez la quantité selon vos goûts !)
- 8) Salez et poivrez.
- 9) Essorez les pâtes et mélangez-les à la sauce et au poulet.

3. Les pâtes à la moutarde et aux champignons (40 min.)

Ingrédients (pour 1 personne)

- 100 g de pâtes au choix
- 100 g de champignons
- quelques brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 25 cl de crème liquide
- du beurre
- du sel et du poivre

Instructions

- 1) Remplissez une casserole d'eau et ajoutez-y du sel et un peu d'huile d'olive.
- 2) Portez l'eau à ébullition et dès que l'eau bout, versez vos pâtes.
- 3) Pendant ce temps, nettoyez les champignons et émincez-les. Pelez et émincez l'ail et l'échalote. Rincez le persil et ciselez-le.
- 4) Faites fondre un peu de beurre dans une grande poêle, ajoutez les champignons, l'échalote et l'ail émincés. Laissez cuire à feu moyen/vif quelques minutes, versez un peu de crème (selon vos goûts), ajoutez la moutarde, le persil ciselé, salez et poivrez. Diminuez le feu et laissez mijoter.
- 5) Égouttez les pâtes et ajoutez la sauce.

4. Les pâtes aux courgettes et crevettes (30 min.)

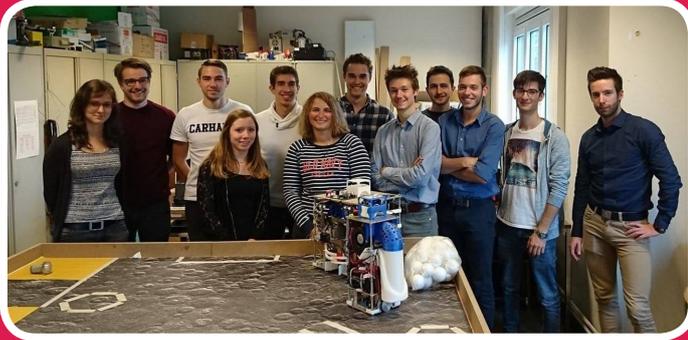
Ingrédients (pour 1 personne)

- 100 g de pâtes au choix
- 1 gousse d'ail
- 1 courgette
- 100 g de crevettes roses décortiquées
- du basilic
- de l'huile d'olive
- du sel et du poivre

Instructions

- 1) Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée.
- 2) Epluchez et émincez la gousse d'ail. Faites-la revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 3) Ajoutez la courgette lavée et coupée en lamelles.
- 4) Ajoutez les crevettes et poursuivez la cuisson.
- 5) Egouttez les pâtes, versez-les ensuite dans la poêle et mélangez le tout. Salez, poivrez et parsemez de basilic.

Voilà voilà. Si vous n'êtes pas convaincus, il vous reste toujours le Mcdo' du coin !



La thématique de cette année : les Robot Cities. Chaque robot aura donc pour mission d'alimenter la ville en eau potable, de construire un immeuble, d'alimenter son panneau domotique, de butiner une fleur et d'évaluer sa performance.

Les étudiants travaillent sur le projet depuis plusieurs mois déjà. Et ce, de manière purement extra-scolaire.

Tu es du côté de Namur les 24 et 25 mars ? N'hésite pas à aller les encourager ! ;-)

Vous souhaitez les suivre : www.facebook.com/AmsterGramme

Toutes les infos sur le concours : www.coupederobotique.fr

Les 24 et 25 mars prochains, une équipe constituée d'étudiants de 1er Master Ingénieur à HELMo participera au concours annuel Eurobot. Cette année, la compétition se déroule à Namur et est ouverte au public !

Eurobot, c'est un concours, sous forme de rencontres robotiques amateurs. Chaque équipe doit créer de A à Z son robot, elle doit également trouver des sources de financement pour obtenir tous les matériaux nécessaires.



ASTUCES

GESTION DU STRESS



de groupes ayant comme objectifs de réduire leur stress, apprendre à gérer leurs émotions et prendre conscience de l'instant présent.

Dans cette même optique et curieuse de faire des expériences qui sortent de l'ordinaire, j'ai testé pour toi, l'atelier d'initiation à l'hypnothérapie. Il s'agit d'une modification de l'état de conscience qui te permettra d'améliorer ta concentration et ta mémoire.

«j'ai testé pour toi, l'atelier d'initiation à l'hypnothérapie.»

Pas de stress, je gère !

Si je te dis Snoezelen ? Peut-être en as-tu déjà entendu les bienfaits ?

Le Snoezelen nous vient des Pays-Bas. Il mêle ambiance tamisée et stimulation des sens. Il a pour but d'être une alternative innovante à la médication. Le psychiatre de l'unité où j'ai effectué mon stage de troisième année (ISOSL – Salle des Génêts 31, unité psychiatrique de thérapie sensorielle), a eu la bonne idée de proposer dans son service des ateliers et groupes ayant comme philosophie première le Snoezelen. C'est-à-dire que ses patients bénéficient de temps

Mais assez bavardé ! À ton tour maintenant :

Ferme les yeux, visualise le chiffre 3 et répète trois fois le chiffre en inspirant et en expirant lentement. Répète l'opération avec le chiffre 2 et le chiffre 1. Tu te sens à présent léger et serein.

Décompte lentement dans ta tête en partant de 50 ou de 100. Tu es calme et détendu et prêt à passer une bonne nuit. Pratique cet exercice 3 fois par semaine au calme, note tes sensations pour pouvoir garder une trace de ton évolution. Doux rêves.

- A. Baryton



«C'est l'expérience d'une vie!»

Vous avez déjà certainement entendu parler de l'expérience Erasmus. On vous parle ici de cette aventure inoubliable qu'un étudiant peut vivre durant son bachelier ou son master. C'est l'expérience d'une vie! Ce mélange culturel permet aux étudiants de grandir et de s'enrichir.

Tout cela ne serait pas pareil sans l'ESN...

L'ESN ou Erasmus Student Network est une association internationale, avec plus de 400 sections, toutes situées dans des villes estudiantines et tenues par des étudiants pour aider des étudiants. Le mot d'ordre : « Students helping students »!

Mais qui sommes-nous?

Nous sommes un groupe, une équipe soudée composée d'étudiants de toutes branches de HELMo! Chaque personne de l'équipe a un rôle bien défini, allant de l'organisation d'événements à l'accueil des nouveaux étudiants Erasmus, en passant par la recherche de logements ou l'apport d'une aide administrative pour ceux-ci! Tous s'impliquent à 200% dans leur mission : l'intégration des étudiants Erasmus et l'optimisation des échanges interculturels!

Que faisons-nous ?

Pour intégrer les étudiants internationaux, nous réalisons plusieurs missions. Dans un premier temps, nous sommes les premiers contacts des étudiants pour toutes leurs questions éventuelles : accueil, recherche de logement mais aussi conseils et réconfort en cas de stress du grand voyage!

Ensuite, pendant la période Erasmus, toute l'équipe organise une série d'événements pour aider les Erasmus à s'intégrer, partager, et à trouver leurs places dans le folklore liégeois. On peut compter dans ces activités les

« Social Party » organisées tous les mois pour permettre à tous les étudiants de se retrouver et de sortir boire un verre. Nous organisons également des visites culturelles, à Liège, en Belgique ou même à l'étranger. Nous ne nous limitons pas à l'aspect festif : nous organisons également des activités sociales comme des collectes de vêtements, de l'aide aux démunis, etc.

Être membre de la Team ESN c'est faire des rencontres internationales, étoffer son carnet de contacts, travailler en équipe, s'impliquer dans le développement interculturel en tant que jeune européen et se rendre utile dans une ambiance hyper conviviale et festive!

- Z. Kadri

ERASMUS STUDENT NETWORK

ERASMUS STUDENT NETWORK
ESN HELMo

INTERNATIONAL
ERASMUS STUDENT NETWORK

Situation problème ?

Tu as un problème au sein de ta formation et tu ne sais pas quoi faire ? Tu as un problème avec un prof en particulier qui n'agit pas de façon juste et équitable ? Une décision est tombée et celle-ci ne te semble pas fondée et tu ne sais pas vers qui te tourner ? Si l'un de ces cas t'es déjà arrivé dans le passé ou t'arrives actuellement, voici des pistes de solutions afin de débloquer la plupart des situations « problématiques » :

Step 1

La première étape est de faire le bilan de la situation « problème » et de collecter un maximum de d'informations éayant cette situation (mail, extrait de conversation, etc...).

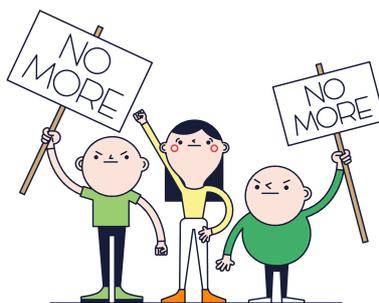
AEH

Voter ?

Pour qui, pourquoi ?

A moins que tu ne vives isolé du monde extérieur, tu as dû entendre parler des élections de l'AEH (Association des Étudiants de HELMo). Mais au final, qui se présente à ces élections ? Et pourquoi devrais-tu voter ?

«quel rôle as-tu vraiment à jouer là-dedans?»



Step 2

La deuxième étape est d'entamer le dialogue avec la personne posant soucis. En effet, la majorité des directions te renverras à cette étape avant d'entamer quelconques démarche elle-même. Il se peut bien entendu que la personne en face se montre peu, voire pas du tout, enclin à la discussion dans lequel cas tu passes à la troisième étape.

Step 3

Troisième étape qui nous amène à ta direction de section, ou tu expliqueras ce qui t'amène et le résultat des étapes 1 et 2. Et c'est généralement ici que tes problèmes se résoudront.

Garde bien à l'esprit que grâce au respect et à la bonne mise en forme des choses on peut généralement tout réussir à obtenir et ce même quand la personne en face de soi ne fait pas part des mêmes égards.

Il est évident que l'AEH peut t'accompagner dans chacune des étapes que ce soit pour t'aider à rassembler tes idées, t'aider dans la rédaction d'un mail envers la personne concernée, t'assister dans tes rencontres afin de s'assurer que tu bénéficies d'un maximum de considérations dans tes démarches.

Comment ? Un simple coup de téléphone, un mail ou une visite dans nos locaux !

- S. Agnossen

Problème avec un prof?

ÉLECTIONS ÉTUDIANTES

L'AEH est composée de membres bénévoles, qui travaillent afin de représenter l'ensemble des étudiants, de faire entendre leurs voix au sein des conseils décisionnels de la Haute École, de défendre leurs droits, de les accompagner dans diverses démarches administratives et autres...

(notamment sur les temps de midi). Mais tu auras surtout l'opportunité de voter pour eux sur le site HELMo afin de les faire élire et ainsi permettre à un conseil étudiant existant depuis plus de 20 ans de perpétuer son existence et le travail effectué depuis toutes ces années.

Mais toi, étudiant lambda, quel rôle as-tu vraiment à jouer là-dedans ?

Il faut savoir que pour que ces élections soient validées, il est impératif que minimum 20% des étudiants votent lors de ces élections. Si ce quota n'est pas atteint, un second tour doit être organisé, avec un quota de votants minimum abaissé à 15%.

Si lors de ce second tour, ce quota n'était toujours pas atteint, cela marquerait la fin de l'AEH et signifierait donc qu'il n'y aurait personne pour te représenter, te défendre et t'aider durant un an.

Un an où, peu importe le souci que tu pourrais rencontrer, il n'y aurait aucune personne vers qui te tourner. Et entre les demandes d'inscriptions pour les étudiants non-finançables, les recours après les examens et autres problèmes... Un an sans aucune aide, c'est long.

Alors sois responsable et prends le temps de voter !

- L. Wareghien



Durant les élections, tu auras l'occasion de rencontrer les candidats de ta catégorie, qui viendront se présenter

My name is Alexandra. J'ai 26 ans et je suis en troisième année d'étude pour devenir assistante sociale (non je n'ai pas redoublé ^^). J'ai suivi le fil de l'amour (et la bonne odeur des gaufres et des frites^^) et me voilà arrivée à la gare des Guillemins. Voilà maintenant près de 7 mois que j'ai déménagé en Belgique.

1er Acte : « Il vous faudra une équivalence Mille »

Je suis diplômée d'un « DEASS » Diplôme d'Etat d'Assistant de Service Social, équivalent du Bachelier Assistant Social... enfin presque ! Car pour pouvoir exercer ce métier en Belgique, je suis obligée de refaire ma troisième année d'étude. Merci les crédits européens... En effet, pas d'équivalence possible, il faut se replonger dans les études. Moi qui travaillais déjà, ce ne fut pas si simple que ça ! Tout connaître en un an sur la législation belge, l'organisation d'un pays qui m'était alors étranger à 100% n'est pas du gâteau comme dirait l'autre. Ah oui, il m'a fallu trouver un stage aussi !

2ème Acte : La solitude

Puis voilà que les doutes s'installent. Ai-je choisi le bon métier ? Un p'tit coup de blues qui se profile à l'horizon. Ne connaissant que mon compagnon, le temps avant la reprise me parut bien long. Mais lorsque j'arrive le jour de la rentrée dans l'amphi, rempli de personnes que je ne connais pas, la solitude se fait vive. Être loin de sa famille et de ses repères, il m'est dur de tenir bon et de garder le sourire. Alors j'ai tenté de m'occuper l'esprit en allant à la bibliothèque, un peu dans Liège... mais seule c'est moins drôle. Des p'tits coups de téléphone à mes parents, des amis, ça va un peu mieux mais lorsqu'on raccroche, personne d'autre que mon compagnon avec qui discuter en face en face.

3ème Acte : À la recherche du bonheur...

Après quelques semaines très dures psychologiquement, je me suis mise en quête de trouver une aide, un soutien. Après pas loin d'une dizaine de rendez-vous avec divers membres de l'équipe éducative, j'ai pu entrevoir une éclaircie. Je ne remerciais jamais assez l'équipe éducative pour le temps qu'ils ont mis



pour m'aider à y voir plus clair, leur disponibilité et soutien. J'ai donc pu repartir du bon pied. La joie de vivre de mes camarades m'a aussi beaucoup aidée ! « Prends cette année comme une année de découverte de la culture belge ». Une phrase qui me permis d'avoir le déclic.

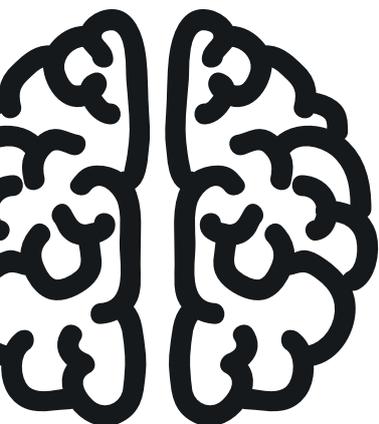
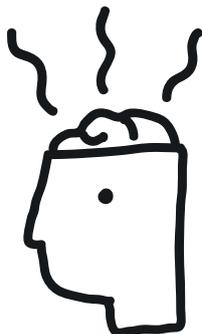
Depuis, je suis plus ouverte et je reste positive pour la suite et pourquoi pas ne pas envisager de poursuivre vers un master ? La suite le 20 mars prochain pour la séance d'informations des troisièmes Bac AS . Prends soin de toi et gardes le sourire !

- A. BARYTON

Un aller simple pour Liège svp!

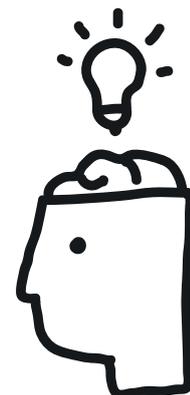
**Tout quitter pour vivre l'aventure d'une vie ? Beaucoup en rêvent, moi je l'ai fait !
Let me introduce myself...**





6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

www.fortissimots.com



www.fortissimots.com

C	I	B	L	E	R
H	A	R	G	N	E
G	L	A	I	S	E
T	R	E	F	L	E
N	E	U	T	R	E
S	O	N	D	E	R
C	O	R	N	E	E
R	E	U	N	I	R
T	I	S	A	N	E
M	I	E	N	N	E



TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX MASSIFS MONTAGNEUX DANS LES ALPES FRANÇAISES.

IMPRESSUM

Comité de rédaction

Sébastien Agnessen,
Alexandra Baryton, Lorraine Garray, Ophélie Garray, Zakaria Kadrin, Christopher Lumu, Timothée Meessen, Justine Schoonbroodt, Lise Warengien

Graphiste

Lorraine Garray

Editeur Responsable

Association des étudiants de HELMo

Contact

info@aeh-asbl.be ou 04/253.28.04

<https://www.facebook.com/LeRecapJournalEtudiant/>

Viens nous rejoindre sur notre page Facebook!

