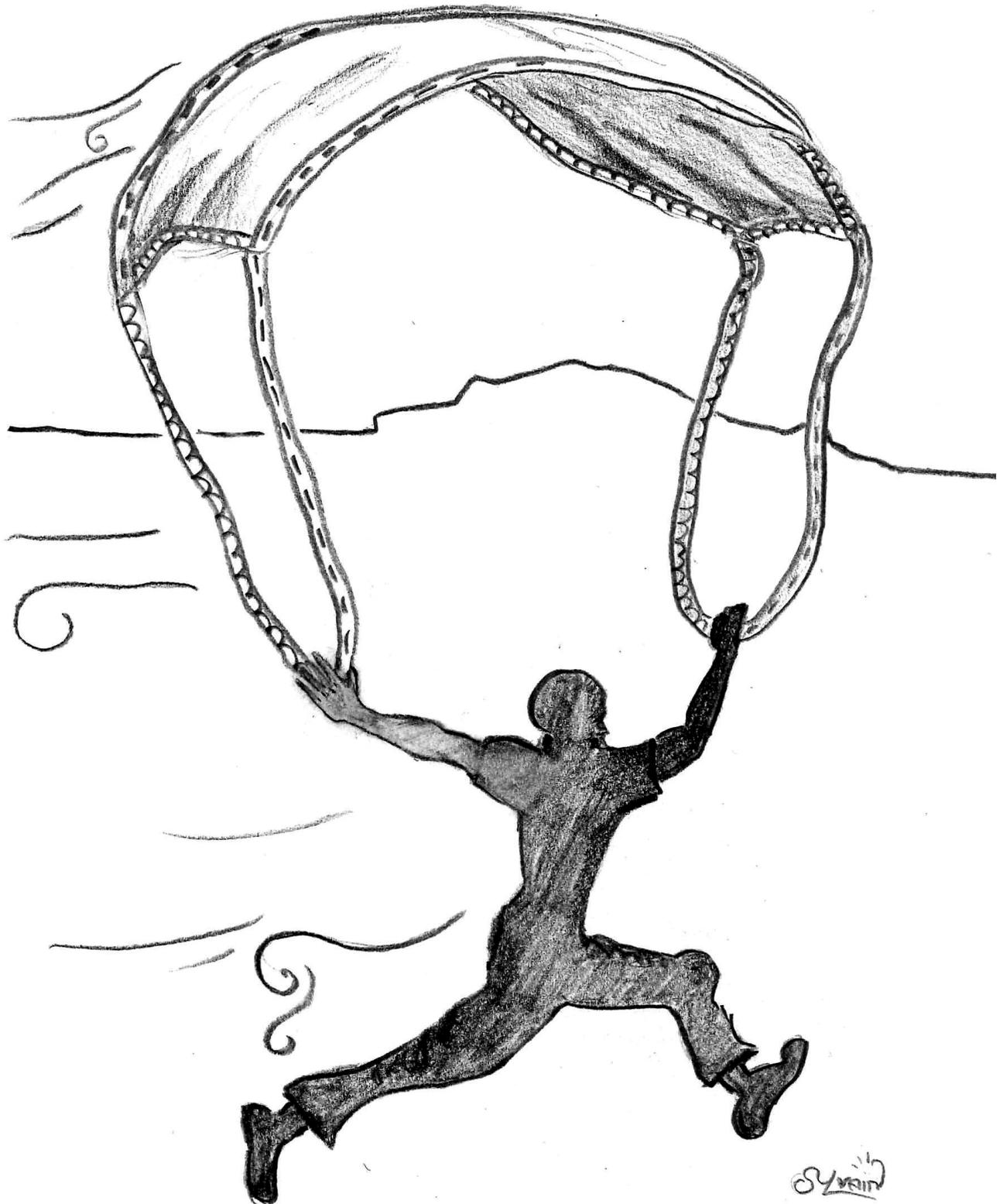


# Le petit Raboteur



LE PETIT JOURNAL DU RABOT  
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2020



Si jamais il arrivait que recevoir ce journal dans ta boîte aux lettres te déplaise, nous nous en excusons. Pour ne pas recevoir la prochaine édition de ce journal, merci d'envoyer un mail à [journal@arcur.fr](mailto:journal@arcur.fr) avec en objet : désinscrire et ton numéro de chambre.

**P**rêts pour une **nouvelle aventure** du journal du Rabot ? **Partons !** Vous êtes nombreux à vouloir d'un journal qui traite de **la vie ici haut**. Vous nous l'avez fait savoir à travers un sondage sur le nom à lui attribuer et nous vous avons entendus. Vous avez massivement choisi Le petit Raboteur. Grâce à chacun et chacune de vous, pour la **énième** fois, le journal du Rabot, tel un **phœnix**, renaît encore de ses cendres. Après le numéro de mai dernier, nous t'offrons cher lecteur une nouvelle parution.

Nous sommes heureux de t'annoncer que Le petit Raboteur dispose d'une **équipe** en bonne et due forme (voir dernière page) pour sa fabrication. Il pourra désormais compter sur ses **rédacteurs, ses journalistes à la recherche d'artistes cachés au Rabot, ses chefs de rubriques, ses imprimeurs etc.** et comme toujours surtout sur ses **lecteurs**. Que tu sois à Esclangon ou à Vercors, à Chartreuse ou Barbillon, ce que tu as à dire nous intéresse. Ce journal existe grâce à toi pour faire vivre **l'art et l'info** au Rabot !

Pour que chacun se sente à l'aise dans sa proposition, nous avons diversifié les rubriques du journal. Tu as donc le choix entre **écrire ou dessiner sur les sciences, la culture, l'art, la poésie, l'humour, la vie au Rabot, les sports ou tout simplement laisser libre cours à ton imagination...** pourvue qu'elle nous révèle une part de ton vécu rabotin.

Ceux et celles qui nous ont déjà fait parvenir leurs productions sont ici publiés. Tu pourras découvrir, avec joie et sidération comme nous, nous l'espérons tous les articles de cette parution. Un peu d'histoire des sciences t'est proposée dans la **bulle de sciences**. Si c'est la dégustation de vers qui t'intéressent, tu es au bon endroit avec le **poème** proposé. L'art culinaire est toujours à l'honneur avec quelques **recettes de cuisine**. **L'histoire des roches** sur lesquelles tu poses tes pieds au Rabot est ici dévoilée. Ce numéro t'offre aussi l'occasion de percevoir de façon originale la **montée au Rabot**. Si pour toi chaque marche pour rejoindre notre résidence est une **aventure spéciale**, tu sauras davantage apprécier ce voyage en images, sans le bus 40, sous forme de **BD**.

Le petit Raboteur est un journal de Rabotins, fait par les Rabotins et pour les Rabotins. C'est notre manière de valoriser cette **diversité culturelle** si particulière de la plus belle **communauté étudiante** des Alpes. Cet esprit Rabot se remarque aussi dans le **ton relâché** du petit Raboteur à savoir : gai et frais, **sans censure aucune sur le niveau de langue en français et le style**.

Nous espérons que ce nouveau numéro t'aidera à passer un **bel automne** confiné au Rabot, en attendant le prochain qui sera réalisé au cours des futures vacances universitaires. Car, c'est cela aussi Le petit Raboteur, il est fabriqué par des étudiants durant leurs pauses académiques et qui en dehors de ces vacances se concentrent sur leurs études respectives. Notre journal a désormais le soutien du Conseil d'Administration (CA) de l'**ARCUR** pour fournir à chaque résident ce nouveau numéro. C'est ce qui s'appelle un véritable coup de pouce. De quoi encourager à **continuer l'aventure**.

Poly et Sylvain



**Association des Résidents de la Cité Universitaire** du Rabot est un groupe de **bénévoles** qui a pour but d'améliorer la vie des étudiants au sein de cette résidence atypique qu'est le Rabot.

Ainsi, les bénévoles travaillent sans relâche afin de proposer de nombreuses activités au sein de la résidence, comme des **cours de langues**, des **soirées cinéma**, des **soirées déguisées**, des **concerts** et selon les années des cours de **danses ou de yoga**.

En plus de cela, l'ARCUR met à la disposition des résidents un **potager**, une **bibliothèque**, une **salle de musique**, un **atelier vélo**, une salle de **muscultation**, ainsi qu'un **bar (taverne)** et des **laveries** afin de faciliter la vie de tous.

Enfin, l'ARCUR c'est surtout un **projet commun** où chacun peut **proposer ses idées** pour faire vivre le Rabot, que ça soit un concert, une soirée jeu vidéo ou bien même une partie de football sur le parking.

**Aimé, président de l'ARCUR**

#### Infos utiles :

**Facebook :** Résidence le Rabot Officiel et page ARCUR

**Site internet :** arcur.fr

**Adhésion :** Une cotisation de 15 euros est demandée pour être membre toute l'année et ainsi bénéficier gratuitement de la plupart des activités. Le formulaire d'inscription est disponible à l'accueil du bâtiment Esclangon.



**Rendez-vous de la semaine :** (en période hors covid)

**Taverne du Rabot :** les mercredis (21h-0h) et vendredis (21h-1h)

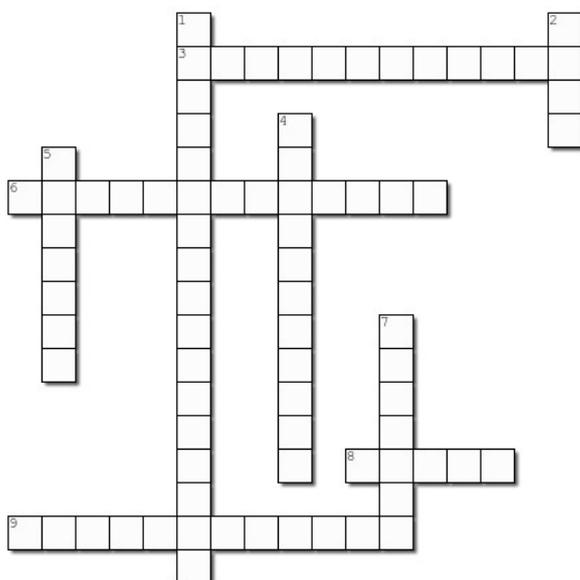
**Soirée Cinéma :** lundis et samedis à 21h30 (Bibliothèque)

**Les cours de langues:** Regarde le planning affiché à l'entrée de ton bâtiment !

Pendant le confinement partiel, l'activité des laveries continue, et peut-être d'autres (en discussion). Nous espérons fort que les autres activités reprendront en décembre.

**Le petit mot de Florence :** Malheureusement, c'est une période difficile, frustrante et moins fun pour tout le monde. Mais courage, on va s'en sortir, juste 4 petites semaines et on revient les gars (coeur) ! Bisous bisous, pas de soirée à 40

## Mots croisés



#### Vertical

1. pour décompresser et t'entraîner
2. l'esprit et le corps
4. adhérer et obtenir ta carte arcur
5. danse et chante avec tes amis
7. ton linge sentira bon

#### Horizontal

3. répare et roule
6. joue sans déranger les voisins
8. L'association la plus géniale des Alpes
9. quand ton voisin fait du bruit, tu peux étudier dans la..

# RABOTEUR DE MONTAGNE



Tu crois pouvoir « soulever des montagnes » ou encore « faire la pluie et le beau temps », je vais te remettre à ta place, ou plutôt, à notre place d'Homo sapiens. Ma mission pour cette rubrique : te faire prendre conscience de l'immensité des phénomènes de la Terre, depuis ici, perché sur le Rabot. Prêt ? Plongée dans le décor !

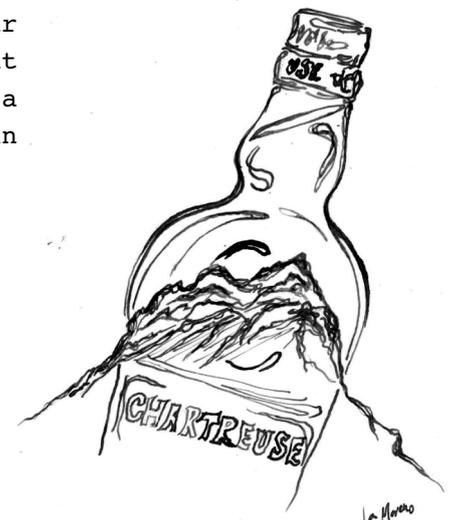
Qui ne s'est jamais posé des questions sur l'environnement autour de Grenoble, ou qui aime juste passer du temps à regarder la fenêtre au lieu de réviser ses cours ? (\*hands up\*) Les montagnes ! pas n'importe lesquelles, as-tu vu quand tu regardes du côté de la presqu'île, tu vois un massif de roches claires, pas très haut (enfin 2340m) et des sommets en moyenne plutôt plats ? Je te présente le Vercors ! C'est un peu le jumeau de la Chartreuse, pas l'alcool, mais le massif qui est sous tes pieds de rabotin !

Ils sont tous deux faits de calcaire, à la différence c'est qu'il est plus plat ! (Ça fait quand même de super rando, comme Le Moucherotte !) Ce genre de roche sédimentaire, vient de dépôts où il y a eu beaucoup de vies marines sous une faible profondeur d'eau chaude, comme nos récifs coralliens à la base (RIP). Pour former ce genre de structure il faut à peu près 20 millions d'années... On parle en millions ! Ça fait 400 000 générations humaines ! Pour en revenir au paysage, quand tu regardes de l'autre côté, direction la Tour Mistral tu ne remarques pas que la montagne n'a pas la même tête ? Plus sombre, sommets plus pointus et quand même 3000m de haut ? C'est le massif de Belledonne ! Je te mets au défi : depuis chez toi cherche à voir une station de ski qui surplombe un de ses sommets : c'est la station de Chamrousse !

Autour de cette station, il n'est pas étonnant de retrouver des roches issues du fond des océans... A 2000m l'océan ? Ce qui s'est passé : fermeture d'un océan et avec le même matériel on fait la formation des Alpes, chaîne de montagnes dont fait partie nos trois massifs. Cette roche est bien plus dense car, déjà, elle a produit plusieurs kilomètres sous le fond des océans, et provient d'une bouillie de cristaux, appelé magma, qui remonte au milieu du plancher océanique et se refroidit plus ou moins vite durant sa remontée formant tout un panel de roches bien résistantes, à l'érosion, à l'altération...

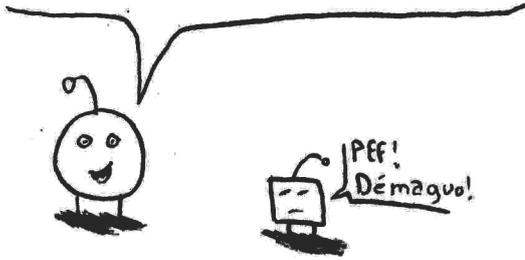
Tu as déjà mélangé du Coca avec des Mentos ? Ça c'est l'altération qui se passe sur du calcaire (à échelle microscopique). C'est cette différence de résistance à l'altération qui explique les différences d'altitudes et de reliefs en général ici. Mais est ce qu'il y a que ça en jeu pour expliquer notre paysage ? Pourquoi Grenoble est tout plat alors que c'est au milieu des montagnes ? Tu verras la prochaine fois qu'il y a d'autres forces en jeu qui forment un paysage qui nous paraît inébranlable, mais qui reste malléable.

## Théau



## #1: Joseph Fourier

Bonjour, je suis BLiB, et pour ce premier numero je vais vous parler du physicien le plus populaire de l'Isère...



Joseph Fourier!  
Né en 1768 à Auxerre (89), Joseph y grandit en faisant montre d'un intérêt pour les math.



Lors de la Revolution, il est Président de la Société populaire d'Auxerre et tente de limiter les exécutions.

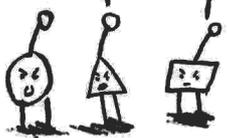


Ce qui lui vaut d'être lui-même condamné! Il est sauvé par la chute de Robespierre et le soutien populaire.

En 98, il participe à la campagne d'Egypte en tant que haut diplomate.

De retour, Napoléon le nommera préfet de l'Isère, où sa santé fragile lui fera remarquer:

Libérez Fourier!

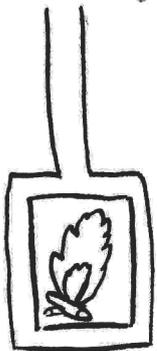


Dès lors, il s'attelle au problème de la diffusion de la chaleur, qu'il parvient à formuler puis résoudre grâce à une méthode de son cru:

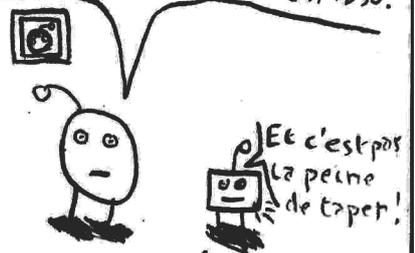
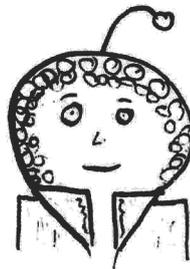
L'importance de cette méthode fait sa gloire et il rentre à l'Académie des Sciences en 1817.

Jusqu'à la fin de sa vie, il reste obnubilé par le froid. IL meurt en 1830.

L'analyse de Fourier!



$$\sum_m b_m \sin ?$$



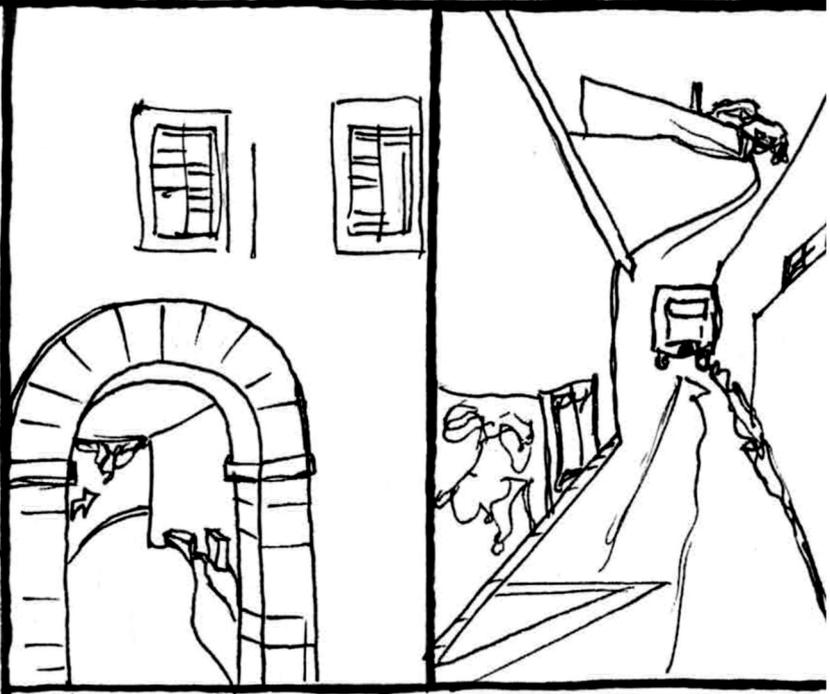
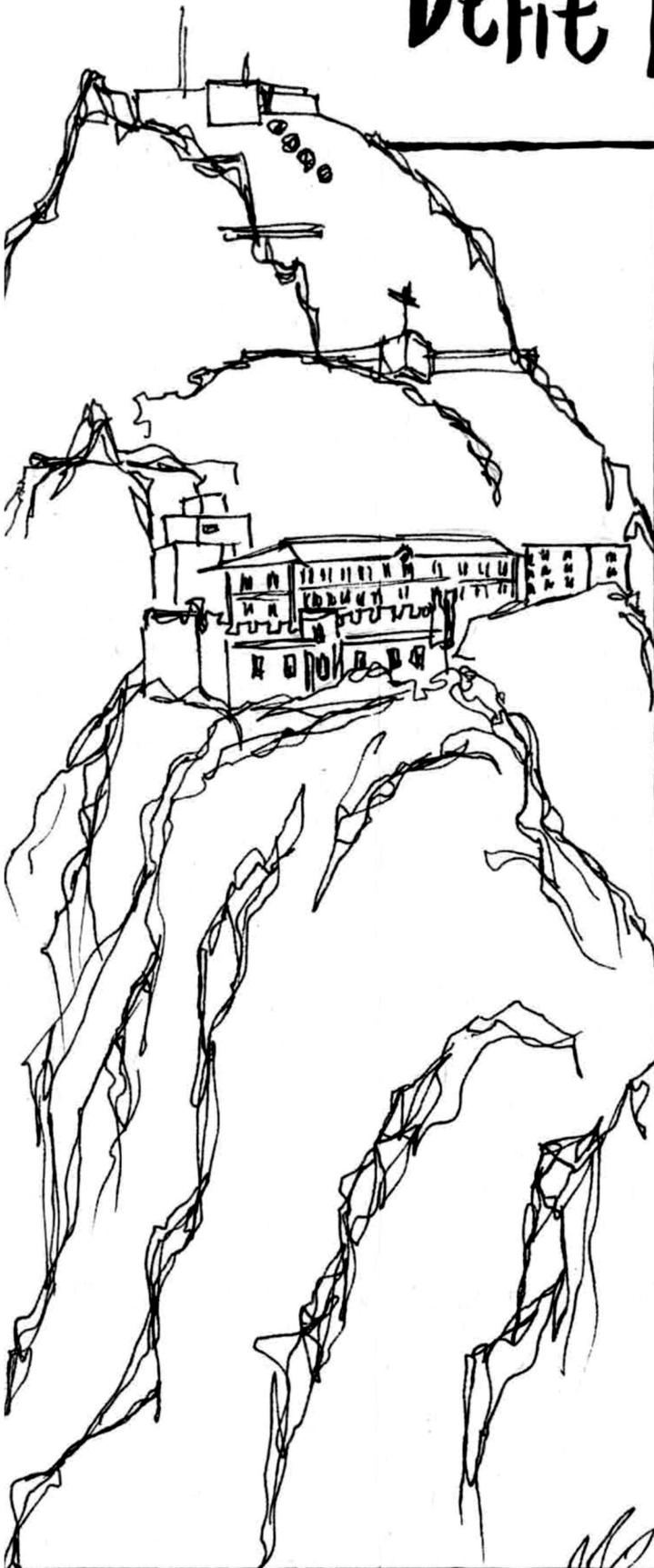
En fait, c'est le grand-père du JPEG, de la 3G et la 4G et plein d'autres trucs!

Buuhne

Sources: site de l'Académie française; bibmath.net;

# Défit Rabot

L'autoroute



Virage 2/21  
La jungle



Virage 3/21

Un peu de civilisation



De là, continue tout droit !

200m pour arriver à la « Propriété Privée »

Virage machin , Le vent qui te trappe



a Morena

## QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

Te souviens-tu d'un moment de non-pensée, de silence dans la tête, ne serait-ce que quelques secondes ? Chacun de nous a certainement déjà vécu quelques minutes de méditation, sans le savoir. Peut-être quand tu étais petit simplement assis par terre ? Ou peut-être au bord de mer en écoutant le bruit des vagues, subjugué par l'immensité de l'océan ? C'est bon ! Tu y es ! La méditation c'est l'art de ne rien faire, ne rien penser, ne rien planifier. Juste être, ici et maintenant, si petit dans ce vaste univers...

Comment faire : s'asseoir à genoux, en tailleur, sur une chaise, le principal est d'avoir le dos droit et vertical. Paumes des mains tournées vers le ciel. Ferme les yeux et commence par accepter les sons autour de toi, agréables ou désagréables. Laisse aller tes pensées. Mais sans les alimenter. Et puis reste immobile. Laisse faire...

Petite astuce : mets une alarme pour ne pas devoir penser : "je continue ? je m'arrête ? uhm C'est vrai que j'ai plein de choses à faire..." :) 5 minutes peuvent faire beaucoup de bien. et alors si 5 minutes te font du bien, essaye 10, puis 15...

Parfois, beaucoup de pensées viennent. Parfois c'est le vide. Peu importe le résultat. Ce qui compte c'est de le faire, chaque jour.

Les milieux naturels sont des endroits propices à la méditation car l'énergie y est porteuse. Néanmoins, choisis un endroit dont les paramètres extérieurs ne te gêneront pas pour méditer : trop de soleil, de vent, une température haute ou faible peuvent nuire à détendre l'esprit.

La méditation est encore plus que calmer le bavardage mental. Cela met le système nerveux au repos. Chaque jour, des couches de poussière s'accumulent dans notre esprit. Des impressions négatives sont stockées dans notre corps. La méditation c'est comme nettoyer ces couches, libérer les tensions mentales pour donner plus de clarté à l'esprit.



Sylvain

## I know

I Know.....

I know you are hurt, I know you are in pain  
 I know that feeling, Hearing screams in your brain  
 I know you are in fear, And that no one is near  
 To hold you and hug you, And to wipe of those tears  
 I Know.....

I Know that you are sad,  
 That you are missing someone bad  
 Nothing seems to be right,  
 And you are going through this fight  
 Your heart is aching, your nerves are breaking  
 I Know you wanna cry, like it rains from the sky  
 That smile on your lips, is dimmed by a grief  
 You are floating through the wind, like an autumn leaf  
 I Know.....

So here is what I want you to do,  
 Turn off the light, that is bothering you,  
 Your childhood favorite, remember that song,  
 Play it in your ears and just sing along  
 Place your head on top of your knees,  
 Close your eyes and just be at ease.  
 Follow the rhythm as it feels you with peace  
 And keep listening to the song, till those noises cease  
 And in that moment of tranquility, you will have this gifted ability  
 To listen to your heart as it gently beats  
 If you play close attention, it kind of repeats  
 The lyrics, the rhythm, the symphony  
 Slowly, slowly, taking away all the agony,  
 Now your feet feel like moving, as if they want to dance  
 So don't hold it back and give life another chance  
 Open up your eyes and see that smile on your face,  
 Yes, that, that's you, I Know that's you, I Know

Syed Hammad Raza

## Goulash par Tamas (a la hongroise)

### Ingrédients pour 30 personnes :

7 dl d'huile de tournesol  
1 kg de viande bovine  
12 oignons  
2.5 kg de pommes de terre  
5 tomates  
5 poivrons  
4 carottes  
1 tube de pâte de paprika (~200g)  
Du sel  
Du poivre noir (~10g)  
Du cumin (~10g)  
1.5 kg de pain (4 baguettes)

Temps de préparation: 2 heures à 3 heures si vous découpez tout, tout seul.

### Préparation:

Vous aurez besoin d'une très grande casserole, ou de plusieurs petites casseroles, et vous versez une partie du contenu au moment où le volume ne tient plus dans un seul fait-tout, en essayant de garder une proportion d'ingrédients égale dans chaque ustensile de cuisine.

Découpez les oignons en petits morceaux et versez-les dans votre plus grande casserole. Ajoutez toute l'huile et mélangez. Laissez cuire les oignons découpés jusqu'à avoir un mélange un peu transparent.

Découpez la viande en morceaux (normalement pendant que les oignons sont au feu) et ajoutez-les au mélange. Laissez cuire jusqu'à avoir un mélange marron. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour couvrir les morceaux de viande et d'oignons. Laissez bouillir pendant 30 minutes au feu à puissance maximale. Quand le mélange commence à bouillir, ajoutez du sel, du poivre et toute la pâte paprika. Il s'agit d'un produit hongrois, vous pouvez le substituer avec de la poudre de paprika ou harissa.



Découpez les poivrons en morceaux, ajoutez-les, puis faites de même avec les tomates. Répartissez tout le contenu dans les diverses casseroles. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire à chaque casserole pour recouvrir les ingrédients. Laissez bouillir à nouveau durant 20 minutes environ.

Découpez les carottes en morceaux et ajoutez-les. Faites la même chose avec les pommes de terre. Normalement à cette étape les pommes de terre devraient constituer la moitié de toute la soupe avec une consistance riche mais légère (c'est à dire facile à renverser). Si vous jugez qu'il manque de l'eau, ajoutez-en. A la fin de la cuisson ajoutez tout le cumin.

Continuer à laisser bouillir le mélange. Au bout de 20 minutes vérifiez si les morceaux de pommes de terre sont bien cuits sinon laissez bouillir encore. Goûtez aussi le jus et ajoutez du sel et les épices s'il en manque. Ça y est, votre Goulash est prêt ! Pendant que vous le servez, vous pouvez le tenir sur le feu à puissance modérée pour qu'il ne se refroidisse pas.

Il est bon de le consommer avec du pain.



## Merci aux nombreux contributeurs de ce journal

Nous te souhaitons un bon mois de novembre au Rabot ! Nous espérons que tu sauras réaliser tes rêves et découvrir de nouveaux talents en toi pendant cette période où tu es susceptible d'être au calme chez toi. Rejoins-nous si tu veux rédiger ou participer à l'effervescence du journal au Rabot !

Alors, n'hésite pas à nous transmettre tes papiers dans la boîte aux lettres de la 212E  
ou par mail à [journal@arcurl.fr](mailto:journal@arcurl.fr)  
Le journal sera disponible en version web sur :  
[arcurl.fr/La résidence/Journal du Petit Raboteur/](http://arcurl.fr/La_résidence/Journal_du_Petit_Raboteur/)  
A bientôt ! L'équipe du petit Raboteur.



cf Le Raboteur de montagne

---

Le journal papier est destiné à être lu pour le plaisir visuel et sensoriel du papier. Si tu ne veux plus de lui, jette-le en vrac dans la poubelle verte. Il y continuera sa vie pour être recyclé

### Mentions légales :

Cet écrit n'est pas périodique. Il n'y a pas de formalités particulières à respecter.

Directeur de publication : Sylvain ROGER

Rédacteur en chef : Wanignon Polycarpe AIDJINOU

Imprimé par nos soins à l'atelier fluo, sérigraphie et micro-impression, 42 avenue Jean Jaurès  
38600 Fontaine par Poly et Sylvain

Association : ARCUR, 11 rue Maurice Gignoux

Représentant légal : Aimé Cazeel

Edition d'octobre 2020

Ouvrage gratuit, à but non lucratif

---

Redacteur de "Bulle de science" : Quentin DUCHENE

Rédacteur de "Raboteur de montagne" : Théau IVETON

Dessinatrice du défit Rabot et Raboteur de montagne : Cecilia MORENO

Correcteurs : Sylvain et Poly

mise en page avec le logiciel de publication open source "Scribus"