

Journée des employeurs en inhalothérapie et en analyses biomédicales

Ce mercredi 22 octobre, de 11 h 30 à 14 h, de nombreux employeurs en provenance de plusieurs centres hospitaliers seront au Carrefour afin de rencontrer les étudiants et les finissants des programmes de l'enseignement régulier et de la Formation continue, en INHALOTHÉRAPIE et en ANALYSES BIOMÉDICALES.

Apportez votre CV!

Cégeps en spectacle

Inscriptions jusqu'au 21 octobre, au local F-369



Vous rêvez de livrer une performance sur scène, en solo ou avec votre groupe? Vous avez du talent en chant, en danse, en arts du cirque ou en théâtre? N'attendez plus et inscrivez-vous à CÉGEPS EN SPECTACLE!

CÉGEPS EN SPECTACLE se déroule en trois étapes

La population étudiante de chacun des cégeps peut s'inscrire dans l'une ou l'autre des sept disciplines admissibles (chant, danse, humour, musique, théâtre, art oratoire (incluant le slam, la poésie et le conte), arts du cirque et performance), soit en création ou en interprétation, afin de participer à la finale locale. Dans le cadre d'un spectacle, un jury détermine le numéro gagnant, lequel représentera son collège à la deuxième étape du concours.

Ensuite, dans chacune des cinq grandes régions du Québec, un collège hôte produit un spectacle regroupant les gagnants des finales locales. Un nouveau jury détermine alors deux



gagnants ex æquo, qui participeront à la finale nationale. **La finale régionale de Montréal aura lieu le 21 mars, au Cégep André-Laurendeau.**

Finalement, le concours se termine par la finale nationale, un spectacle qui permet à un nouveau jury de déterminer les grands gagnants de CÉGEP EN SPECTACLE. **La finale nationale aura lieu le 25 avril, au Cégep de Saint-Hyacinthe.**

De nombreuses bourses, offertes par le RIASQ, le Mouvement Desjardins et la Fédération des cégeps, ainsi que la participation à plusieurs événements culturels (en Outaouais, en France, à Montréal, à Petite-Vallée) seront offertes aux finalistes régionaux et aux gagnants nationaux. Les performances sont évaluées selon des critères d'originalité, de présence sur scène et, bien entendu, de talent.

Semaine québécoise de réduction des déchets



Pour souligner la Semaine québécoise de réduction des déchets, différentes activités sont organisées au Collège. La programmation 2014 a été conçue pour illustrer le principe des 3RV, qui consiste à identifier les actions à privilégier pour une saine gestion des matières résiduelles : réduction à la source, réemploi, recyclage et valorisation.

Le principe des 3RV s'applique à l'ensemble des matières résiduelles et nous invite à nous interroger : « Aurais-je pu éviter de produire cette matière résiduelle? Puis-je donner une seconde vie à ce produit avant de m'en départir pour le

recyclage, le compostage ou, ultimement, aux déchets? »

Lundi 20 octobre

Kiosque de sensibilisation

Dans le hall de la Cafétéria
De 11 h 30 à 13 h

Mardi 21 octobre - Réduction à la source

Kiosque de sensibilisation portant sur les bouteilles d'eau en plastique

Dans le hall de la Cafétéria
De 11 h 30 à 13 h

Mercredi 22 octobre – Réemploi

Appareils électroniques : problèmes environnementaux et pistes de solutions
Conférence de Pénélope Fleury, agente aux formations de l'entreprise INSERTECH



Au local B-511
De midi à 13 h

Mercredi 22 octobre – Réduction à la source

Kiosque de sensibilisation animé par deux étudiants sur l'utilisation des eaux embouteillées : dégustation d'eau aromatisée faite maison. Venez goûter à la vie sans bouteilles d'eau!

Dans le hall de la Cafétéria
De 13 h à 15 h

Jeudi 23 octobre – Recyclage

« **Des ordures par-dessus la tête** » : performance adaptée de l'évènement « Ice Bucket Challenge »

Relevez le défi de renverser sur votre tête l'ensemble des déchets accumulés pendant un certain laps de temps! La performance est suivie d'une photo que vous pourrez obtenir pour alimenter votre page Facebook! L'activité est inspirée du projet « Seven days of garbage » de Gregg Segal (www.greggsegal.com).

Dans la cour intérieure
De 11 h 30 à 13 h

Conférence : *Appareils électroniques : problèmes environnementaux et pistes de solutions*



Dans le cadre de la Semaine québécoise de réduction des déchets, qui se déroule du 20 au 24 octobre, le Collège vous propose d'assister à une conférence animée par un représentant d'Insertech, une entreprise d'insertion sociale pour les jeunes, qui favorise le réemploi des ordinateurs (<http://www.insertech.ca/a-propos/la-difference-insertech/>).

Intitulée *Appareils électroniques : problèmes environnementaux et pistes de solutions*, la conférence aura lieu le **mercredi**

22 octobre, de midi à 13 h, au local B-511

« Après avoir couvert les problèmes écologiques liés à chaque étape du cycle de vie d'un ordinateur, vous verrez comment le fait de prolonger la vie de votre matériel peut vous aider à minimiser ses impacts environnementaux, tout en faisant des économies. » (Source : Insertech)

Bienvenue à toutes et à tous!



Plan directeur des aménagements (PDA)

La vision du PDA

Comment la vision du PDA à Rosemont s'articule-t-elle? Assistez à la présentation de monsieur Patrick Gravel, directeur des Ressources matérielles, accompagné d'une architecte de la firme Le Groupe des Sept.

Quand ? Le 22 octobre, de 12 h 30 à 13 h 30, au local B-541

Café et desserts seront servis.

Des élèves du Collège participent au Championnat provincial de crosscountry!

Le 25 octobre prochain, trois étudiants-athlètes du Collège se rendront à Grand-Mère pour prendre part au Championnat provincial de crosscountry du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).

Bonne chance à Pierre Richard Charlotin et Benoit Mailly, étudiants en TECHNIQUES DE RECHERCHE SOCIALE, ainsi qu'à David Asselin, étudiant en SCIENCES DE LA NATURE!

Le stress et les examens

Vous reconnaissez-vous?

Julie a étudié toute la journée pour se préparer à son examen. Elle voulait commencer la semaine passée, mais pour toutes sortes de bonnes et de mauvaises raisons, elle n'a pu le faire. Elle a relu et mémorisé ses notes de cours. Elle a fait tous les exercices recommandés par le professeur et malgré cela, elle n'arrive pas à s'endormir. Plus les heures passent et plus elle se dit qu'elle ne réussira pas son examen, car elle sera trop fatiguée.

Xavier a fait les exercices et les lectures au fur et à mesure que son professeur les lui suggérait. Cependant, il n'est pas allé à la période de révision croyant qu'il maîtrisait bien la matière. Pendant de sa révision, le soir précédent son examen, il réalise qu'il ne comprend pas certains concepts qui sont matière à examen. Il se couche un peu découragé. Pendant l'examen, il manifeste beaucoup de signes de nervosité qui le ralentissent.

Comprendre le stress relié aux examens

Est-il possible de ne ressentir aucun stress pendant un examen? C'est peu probable. Le stress ressenti n'est pas forcément malsain. En effet, le stress peut agir comme un carburant afin de nous rendre plus alertes et performants. Cependant, il y a une limite à ne pas franchir, limite qui, lorsque dépassée, nous amènera à des résultats en dessous de nos capacités. Essayez d'apprendre à vous connaître et respectez vos limites en vous préparant adéquatement.

Le stress aux examens se décline sous différentes formes.



1. Le stress relié au fait d'être évalué

Plusieurs ont peur d'être jugés s'ils n'obtiennent pas le résultat désiré ou ce qu'ils croient que l'on attend d'eux. Ils ont l'impression que c'est leur personne qui est évaluée et non leurs connaissances.

2. Le stress relié au fait d'avoir étudié très intensément, mais à la dernière minute (bourrage de crâne)

Cette forme de stress engendre souvent une fatigue, laquelle provoque à son tour des difficultés de concentration. Cette façon d'étudier repose essentiellement sur votre mémoire à court terme qui, elle, est beaucoup plus sensible aux effets du stress.

3. Le stress relié aux questions de l'examen

C'est le stress relié à l'imprévisibilité : la personne n'est pas certaine d'avoir étudié ce qui était pertinent.

Quelques manifestations du stress avant et pendant les examens

- Insomnie
- Difficultés de concentration
- Confusion
- Oublis
- Vision brouillée
- Nœuds dans l'estomac
- Souffle court, bouche déshydratée
- Palpitations, maux de tête

Trucs et astuces

Avant l'examen

- Planifiez et organisez vos études avec discipline. N'attendez pas à demain pour entreprendre ce que vous vouliez faire aujourd'hui. L'accumulation de retard peut engendrer le stress du bourrage de crâne.
- Prenez conscience de vos pensées négatives et confrontez-les à la réalité. Est-ce que ma peur d'échouer est réaliste (presque pas étudié, toujours des échecs)? Si j'échoue est-ce qu'il est vrai que je ne pourrai pas continuer à étudier au cégep?
- Essayez d'anticiper le genre de questions que pourrait poser votre professeur et tentez d'y répondre.
- Participez aux périodes de révision et n'hésitez pas à demander de l'aide à vos professeurs et à vos collègues, en cas d'incompréhension.
- Acceptez de n'être pas parfait, parfaite. Certains veulent la meilleure note du groupe ou 100 %, rien de moins. Il est difficile de résister à cette pression.



Pendant l'examen

- Si vous éprouvez du stress et craignez d'oublier de la matière, écrivez rapidement un résumé de cette matière à l'arrière de l'une de vos feuilles d'examen.
- Prenez le temps de lire l'ensemble des questions de l'examen.
- Répondez d'abord à celles qui vous semblent les plus faciles et qui comptent pour un plus grand pourcentage de la note de l'examen.
- Si vous ressentez des tensions et une grande nervosité, rappelez-vous un souvenir heureux et visualisez-le. L'effet de détente est souvent instantané.
- Centrez-vous sur une sensation neutre (par exemple, le contact de vos bras sur le pupitre) plutôt que sur vos réactions d'anxiété.
- Respirez lentement et profondément.

Références

Service d'aide à la réussite du Cégep à distance

- http://www.cegepadistance.ca/services/le_stress_et_les_examens.asp

SAMI-Persévérance

- <http://www.savie.gc.ca/campusvirtuel/accueilperseveranceta.html>

Entrez sous l'onglet « **Démonstration** », choisissez le bouton « **Gestion de la motivation, des émotions et du stress** »; dans l'organigramme, choisissez « **Le stress face aux examens** ».

D'autres capsules sont disponibles sur le Portail Rosemont, dans la communauté **Psychologie!**

Recueil de poésie *Pour l'instant*



Pour l'instant est un recueil intercollégial de poésie qui, pour une 23^e année, ouvre ses pages aux jeunes auteurs des cégeps. Tous les étudiants et étudiantes de l'enseignement régulier peuvent courir la chance d'avoir un texte publié. Il suffit de présenter un poème, écrit à l'ordinateur à simple interligne et ne dépassant pas 36 lignes, titre compris. Le thème est entièrement libre. Un jury local sélectionnera les trois poèmes qui seront soumis au concours national et qui paraîtront automatiquement dans le recueil *Pour l'instant*, lancé en mai 2015. Les trois auteurs des oeuvres primées au Collège de Rosemont recevront une carte-cadeau de la COOP, d'une valeur de 25 \$.



Le concours national récompense, par une bourse, les auteurs des trois meilleurs poèmes sélectionnés parmi tous ceux qui auront été envoyés par les différents collèges : 650 \$ pour le premier prix, 400 \$ pour le deuxième prix et 200 \$ pour le troisième.

Date limite de remise des textes au Service de l'animation culturelle (local F-373) : le jeudi 6 novembre

Information : Service de l'animation culturelle, local F-373, au Carrefour

Faites valoir vos idées en développement durable! Participez à DÉLIRIUM DURABLE!



La 16^e édition de DÉLIRIUM DURABLE est déjà lancée! Le Collège de Rosemont, le CÉRSÉ et l'AQPERE invitent les étudiants des cégeps du Québec à soumettre un projet lié au développement durable et à le présenter au moment de l'Exposition, qui se tiendra les 27 et 28 mars 2015. Faites valoir vos idées en présentant, seul ou en équipe, un projet novateur! Plus de 4 400 \$ en bourses seront remis aux différents lauréats et lauréates à l'occasion de l'Exposition.

Tous les projets présentés au Concours doivent répondre aux principaux critères suivants :

- réduire les impacts environnementaux,
- démontrer une viabilité économique,
- soutenir l'équité,
- favoriser des retombées positives sur le milieu,
- être novateurs,
- être réalisés dans un esprit de collaboration.

Inscrivez-vous **avant le 12 décembre 2014**, à partir du site Internet du Concours (deliriumdurable.ca).

Fantaisies mathématiques



Problème n° 913

Qui veut gagner des millions?

Puisque vous êtes finaliste d'un jeu télévisé, on vous donne le choix entre trois portes. Derrière l'une se trouve un gros « 4 x 4 »; derrière les deux autres se trouvent deux vulgaires grille-pains; vous devez choisir la bonne porte. Comme le public vous adore, le présentateur vous fait une faveur: « Faites un premier choix, je vous indiquerai alors l'une des deux portes derrière laquelle il y a un grille-pain qui contient un caramel. » Vous choisissez la



porte numéro deux. Le présentateur vous annonce alors : « Je peux vous dire que derrière la porte numéro un, il y a un grille-pain. Maintenez-vous votre choix? » Que lui répondez-vous?

La solution de ce problème sera publiée la semaine prochaine.

Solution du problème n° 912

Vous avez 12 ans.

Sophie Delisle, professeure de mathématiques

Capsule linguistique

Guerre de mots

De nombreuses expressions contiennent les mots *guerre* et *paix*. En voici quelques-unes, accompagnées de mots appartenant au réseau lexical du conflit armé... ou de sa cessation : saurez-vous les associer à la bonne définition?

A blitzkrieg	1. Tactique dont le but consiste à briser la résistance morale de l'adversaire, à saper sa résistance nerveuse
B paix des braves	2. État de tension entre deux pays
C guerre des nerfs	3. Paix signée par un cobelligérant alors qu'un de ses alliés est encore en état de guerre
D guerre de tranchées	4. Après un long conflit, accord fondé sur des concessions mutuelles
E paix armée	5. Rivalité qui se manifeste par l'entremise de messages de propagande radiodiffusés ou télédiffusés
F guérilla	6. Guerre qui est rapidement terminée
G guerre sainte	7. Loi qui autorise l'utilisation des forces armées dans un conflit intérieur
H paix séparée	8. Guerre menée par les fidèles d'une religion au nom de leur foi.
I baiser de paix	9. Situation de paix dans laquelle les belligérants se



	tiennent sur le pied de guerre
J guerre des ondes	10. Lutte armée opposant des citoyens d'un même État
K non-belligérance	11. Guerre faite d'attaques soudaines, par des partisans, des groupes clandestins
L guerre civile	12. Dans les territoires qu'occupe Israël, lutte menée à jets de pierre par les jeunes Palestiniens contre les Israéliens
M guerre froide	13. Guerre de position où les adversaires s'observent longuement avant de passer à l'attaque
N loi martiale	14. Fait, pour un pays, de ne pas participer à une guerre
O armistice	15. Cérémonie de réconciliation
P Intifada	16. Convention qui suspend les hostilités

RÉPONSES (Ce petit jeu a été monté à l'aide des dictionnaires d'*Antidote*)

A-6 L'expression allemande est acceptée en français, ce type de stratégie guerrière ayant été mis au point par l'armée allemande dans les années 1930, mais on peut aussi dire *guerre éclair*.

B-4, C-1, D-13, E-9, F-11, G-8, H-3, I-15, J-5, K-14, L-10, M-2, N-7, O-16, P-12

Menu de la Cafétéria



Lundi

Tofu sauté aux légumes et à la coriandre (menu « écono »)

Tournedos de dindon haché, sauce aux poivres (menu « saveur »)

Mardi

Pain plat à l'humus et légumes grillés (menu « écono »)

Sauté de bœuf à l'orientale (menu « saveur »)

Mercredi

Chili au tofu à la lime (menu « écono »)

Bœuf à la bourguignonne (menu « saveur »)



Jeudi

Dal de pois chiche aux épinards (menu « écono »)

Poulet braisé aux olives (menu « saveur »)

Vendredi

Lasagne de légumes, sauce rosée aux lentilles (menu « écono »)

Porc à la hongroise (menu « saveur »)

**Le Service du cheminement et
de l'organisation scolaires**

Épreuve uniforme de français – Élèves allophones

Les élèves allophones qui ont fait leurs études dans une langue autre que le français peuvent bénéficier d'une heure supplémentaire pour passer l'*Épreuve uniforme de français, langue d'enseignement et littérature*, à la condition d'en faire la demande au Ministère dans les délais prescrits :

- **avant le 31 octobre, pour l'épreuve du 17 décembre 2014.**

Les élèves qui pensent être admissibles doivent se présenter au Registrariat pour remplir un formulaire, avant la date mentionnée ci-dessus.

Test de classement en espagnol (nouvelle date)

Ce message s'adresse à tous les étudiants nouvellement inscrits dans le programme ARTS, LETTRES ET COMMUNICATION, profil Langues modernes, à la session Hiver 2015, ainsi qu'aux étudiants ayant choisi un cours d'espagnol comme cours complémentaire à la prochaine session.

Pour éviter tout problème de classement, vous devez vous inscrire à un test qui mesurera vos habiletés; ce test est obligatoire pour tous les étudiants qui veulent suivre un cours d'espagnol.

Le test aura lieu le mercredi 22 octobre 2014, à 13 h, au local B-515.

Si vous avez déjà fait le test ou avez déjà suivi un cours d'espagnol au Collège de Rosemont, ce message ne s'adresse pas à vous : votre classement est déjà connu.

Les étudiants qui n'ont jamais suivi de cours d'espagnol au secondaire ou au Collège de Rosemont et qui ne possèdent aucune connaissance de cette langue peuvent remplir un formulaire qui confirme leur niveau de connaissance de l'espagnol; dans ce cas, on vous inscrira dans un cours de niveau débutant, et vous n'aurez pas à vous passer ce test de



classement. Remplissez le formulaire et remettez-le au Service du cheminement et de l'organisation scolaires (local A-214). Vous trouverez ce formulaire sur le Portail Rosemont, dans la communauté **Étudiants**.

Si vous ne vous présentez pas au test et que vous n'avez pas rempli le formulaire, le Collège retirera le cours d'espagnol de votre cheminement.

Vous devez confirmer votre inscription au test auprès de Serge Gaudreault, au local A-214. Vous pouvez aussi vous inscrire par MIO ou par courriel (sgaudreault@crosemont.qc.ca).

Test d'anglais

Si vous n'avez jamais suivi de cours d'anglais de niveau collégial et que vous n'avez pas encore passé le test de classement en anglais, vous devez le faire le plus rapidement possible.

Le test de classement en anglais se fait à partir d'Internet. Vous devez vous y inscrire de la façon suivante.

1. Ouvrez votre fureteur Internet.
2. Rendez-vous sur le site rosemont.tcals.ca/testanglais.
3. Inscrivez les informations demandées : nom, prénom, sexe, langue parlée, niveau d'anglais, numéro d'étudiant (votre numéro d'admission contenant 7 chiffres, sans espace ni tiret).

Avant de commencer le test

1. Installez-vous confortablement dans un endroit isolé et veillez à ne pas être dérangé.
2. Des écouteurs ou des hautparleurs sont requis pour faire le test.

Le Service de l'organisation et du cheminement scolaires

Enseignement régulier

Réinscription Hiver 2015

Vous recevrez sous peu des informations concernant la réinscription pour la session Hiver 2015.

Pour vous inscrire à la session Hiver 2015,

- **acquitez les frais** d'inscription,
- **vérifiez** la proposition de cours,
- **confirmez votre proposition de cours**, même si vous avez des modifications à y apporter.

Si vous désirez modifier votre proposition de cours, confirmez d'abord les cours proposés. Imprimez ensuite votre proposition et présentez-vous au Service de l'aide pédagogique.



La confirmation des cours doit être faite **au plus tard le 24 octobre 2014**, sur le Portail Rosemont.

À défaut d'avoir confirmé vos cours dans les délais requis, votre inscription pour la session Hiver 2015 au Collège de Rosemont sera annulée.

Note – Si vous ne vous réinscrivez pas au Collège de Rosemont, veuillez en aviser le Registrariat.

Le Secteur du cheminement et de l'organisation scolaires

Changement de programme

Date limite : mercredi 29 octobre

Avez-vous décidé de changer de programme pour l'hiver 2015?

Si vous voulez vous engager dans un nouveau programme d'études au Collège de Rosemont, vous devez effectuer une demande officielle de changement de programme en vous adressant au Service de l'aide pédagogique (local A-214) **avant le mercredi 29 octobre 2014**.

L'aide pédagogique étudiera votre demande. Si la modification est acceptée, il ou elle vous aidera alors à finaliser votre choix de cours.

Si vous désirez changer de collège, vous devez vous inscrire en ligne sur le site Internet du Service régional d'admission du Montréal métropolitain (sram.omnivox.ca), au plus tard le 1^{er} novembre 2014.

Cependant, dans ce dernier cas, vous devriez aussi vous réinscrire dans votre programme ou encore choisir un autre programme d'études offert au Collège de Rosemont; vous aurez ainsi une solution de rechange si votre demande d'admission est refusée.

Le Secteur du cheminement et de l'organisation scolaires

