

Hebdo Garneau

7 novembre 2011 • Volume 42 • Numéro 11



CHAMPIONNATS CANADIENS DE SOCCER

9-12 NOVEMBRE AU COLLÈGE

Assistez GRATUITEMENT aux matchs!

Venez également festoyer à la **Zone des partisans**, dans une tente située dans le stationnement près de l'entrée du stade des Élans. Sur place : musique, jeux, animation, et bien plus.

Une invitation de l'Association générale étudiante

Consultez l'horaire des matchs
www.ccaasoccer2011.ca

Regardez les matchs en direct
<http://sports.tvgo.ca>

Semaine interculturelle - 7 au 11 novembre

PROGRAMMATION

Une présentation de l'Association étudiante, du Socioculturel et de Garneau-International

LUNDI 7 NOVEMBRE

- **Stands**
Découvrez la culture d'un pays : le Mexique, la Turquie, le Brésil, l'Inde, la France, l'Espagne et Singapour
- **8 h à 11 h**
- **Salle des Pas perdus**

Les étudiants du cours de Représentation commerciale internationale du programme Gestion de commerces vous invitent à découvrir la culture d'un pays : histoire, géographie, coutumes alimentaires, comportements d'affaires, sports, loisirs et arts, etc.

LUNDI 7 NOVEMBRE

- **Ciné-Club**
Santa Sagre
- **19 h**
- **Café Oxymel**

Fenix a perdu son équilibre mental quand il a vu son père, un directeur de cirque, se suicider après avoir coupé les bras de son épouse jalouse, Concha. Enfermé dans un asile où il se prend pour un oiseau, Fenix en sort pour rejoindre sa mère et monter avec elle un numéro singulier où il lui prête ses bras. Conchafait partie d'un culte ésotérique où l'on vénère le sang et se montre très possessive auprès de son fils. Chaque fois que Fenix s'intéresse à une femme, elle prend le contrôle de ses bras pour qu'il la tue.

MARDI 8 NOVEMBRE

- **Conférence de Me Marie-Claude Fournier**
Introduction au droit international des droits humains
- **15 h à 16 h**
- **Auditorium**



Me Marie-Claude Fournier, conseillère juridique à Avocats sans frontières Canada, prononcera une conférence sur la défense des droits humains dans le cadre

de la Semaine interculturelle du Collège et des Journées québécoises de la solidarité internationale.

Me Marie-Claude Fournier est membre du Barreau du Québec. Durant ses études en droit, elle a activement participé à la Clinique internationale de défense des droits humains de l'UQAM, durant deux semestres, sur des dossiers de graves violations des droits humains en République Dominicaine et au Guatemala. Cette expérience l'a conduite à faire un stage au Guatemala, afin de recueillir preuves et témoignages de victimes pour présentation devant une instance internationale. Elle a également travaillé en

collaboration avec l'Office des droits des détenus au Canada. Ensuite elle a travaillé au sein du Conseil de la défense auprès du Tribunal pénal International pour l'ex-Yougoslavie à La Haye dans l'affaire Srebrenica et dans les procédures d'appel dans l'affaire Vukovar.

Marie-Claude a aussi œuvré comme avocate et spécialiste en droits humains à la Commission interaméricaine des droits de l'homme de l'Organisation des États américains à Washington DC, principalement sur des questions d'accès à la justice, de détention arbitraire, de procès équitable, d'indépendance et de professionnalisation des institutions judiciaires, ainsi que sur des questions de discrimination. Marie-Claude a complété sa maîtrise (LL.M) en International Law of Human Rights and Criminal Justice à l'Université d'Utrecht aux Pays-Bas. Son mémoire porte sur la défense de contrainte en droit pénal international et elle obtient son diplôme avec mention honorifique.

La mission d'Avocats sans frontières Canada

Avocats sans frontières Canada (ASFC) est une organisation non gouvernementale de coopération internationale dont la mission est de soutenir la défense des droits humains des groupes ou des personnes les plus vulnérables par le renforcement de l'accès à la justice et à la représentation légale.

Information

Josette Bourque
Garneau-International
418 688-8310, poste 2460
garninter@cegep-fxg.qc.ca

MARDI 8 NOVEMBRE

- **Soirée bière étrangères**
- **19 h à 23 h**
- **Café Oxymel**

5\$ l'entrée (avec deux dégustations)
18 ans et plus pour les consommations alcoolisées
Bar alternatif avec des boissons non alcoolisées pour les mineurs
Plus de trente sortes de bières

MERCREDI 9 NOVEMBRE

- **Stands**
Découvrez la culture d'un pays : le Vietnam, la Nouvelle-Zélande, le Royaume-Uni, l'Allemagne, la Pologne, les Pays-Bas et l'Indonésie.
- **11 h à 14 h**
- **Salle des Pas perdus**

Les étudiants du cours de *Représentation commerciale internationale* du programme Gestion de commerces vous invitent à découvrir la culture d'un pays : histoire, géographie, coutumes alimentaires, comportements d'affaires, sports, loisirs et arts, etc.

MERCREDI 9 NOVEMBRE

- **Conférence d'Éric Chastenay**
Le temps d'agir et l'engagement citoyen
- **12 h à 13 h 30**
- **Auditorium**



L'année 2010-2011 est marquée par l'engagement citoyen. De Tunis au Wall Street occupé de New-York, de Port-au-Prince aux indignés de Madrid, de Toronto à Montréal, de

Facebook à Twitter, du Sommet du G-20 au « printemps arabe », des milliers d'hommes et de femmes se sont mobilisés afin de rendre le monde plus juste, plus équitable, plus solidaire. Cette année, les Journées québécoises de la solidarité internationale (JQSI) nous offrent la chance de nous informer, de nous indigner et de nous engager pour soutenir un mouvement collectif de citoyens du 2 au 12 novembre. Ancien de Garneau en Sciences humaines, Éric Chastenay est agent d'éducation pour l'organisme Carrefour Tiers-Monde. Il a également été animateur pour l'organisme de coopération internationale Développement et Paix pendant sept ans. Son engagement pour la justice sociale et la solidarité internationale l'a amené à voyager au Guatemala, au Brésil et au Cambodge. Éric détient un baccalauréat en service social et une maîtrise en organisation communautaire de l'Université Laval.

Information

Josette Bourque
418 688-8310, poste 2460

MERCREDI 9 NOVEMBRE

- **Le temps d'agir : participez à des actions citoyennes**
- **12 h à 14 h**
- **Près de l'auditorium**

Assistez à la séance de signatures du comité Amnistie Internationale de l'Association étudiante.

Portez le coquelicot blanc du collectif Échec à la guerre contre l'augmentation des dépenses militaires et la militarisation

DU 7 AU 11 NOVEMBRE

- **Exposition**
Pour un développement à visage humain
- **Bibliothèque**

Cette exposition de photos vous propose de découvrir les huit objectifs de développement du millénaire en posant un regard renouvelé sur des réalités de trois pays : Cuba, Haïti et le Mali. Les photos, pour la plupart prises par de jeunes Québécois lors de stages de coopération internationale, sont accompagnées de légendes explicatives qui permettent de saisir que des gestes simples peuvent être posés pour contribuer à changer le monde. Cette exposition est commanditée par Garneau-international et réalisée par le réseau In-terre-actif. Bonne visite sur les chemins de la solidarité internationale!

Information

Josette Bourque
418 688-8310, poste 2460

LE FRANÇAIS APPRIVOISÉ

Ouvrez l'œil et le bon!

Vous trouverez ci-dessous cinq définitions semblables à celles que l'on trouve dans les mots croisés. Mais, au lieu de correspondre à un mot, chaque définition a trait à un proverbe ou à une expression populaire contenant le mot œil ou son pluriel, yeux. Par exemple, être vigilant pourrait expliquer l'expression ouvrir l'œil (et le bon). Trouvez le proverbe correspondant aux cinq définitions.

1. Châtiment semblable à celui que le coupable a fait subir à sa victime.
2. Évident.
3. En tête à tête et franchement.
4. Se tromper grossièrement.
5. Écouter et regarder très attentivement.

Source : Services linguistiques JPL, 2006
www.linguistiquejpl.com/vw/ac/c007.htm [consulté le 21 octobre 2011]

Solutions en page 6

COLLECTE DE SANG

Aujourd'hui 7 novembre

9 h à 15 h 30

Local A-1174 (pavillon Jean-Baptiste-Cloutier)

Donner du sang... le plus beau des cadeaux.

Quelques statistiques :

- un don peut sauver 4 personnes
- un don représente 450 ml de sang
- au Québec, une personne a besoin de sang toutes les 80 secondes
- seulement 3 % des Québécois sont des donneurs de sang

Toute personne doit présenter, en collecte, une pièce d'identité ou sa carte de donneur (18 ans et plus).

Patrice Cantin, conseiller
Héma-Québec



La Ballade de la mer salée

« Je suis l'Océan Pacifique et je suis le plus grand. On m'appelle ainsi depuis très longtemps, mais ce n'est pas vrai que je suis pacifique. »

Sur ces mots surprenants d'un narrateur inattendu s'ouvrait il y a près de 45 ans le premier opus d'une œuvre considérable et unique qu'on vient de rééditer. Hugo Pratt, dont la biographie est presque aussi étonnante que celle de son personnage fétiche, Corto Maltese, irrévocablement bédéiste. Aujourd'hui, on appelle cela un roman graphique puisqu'il s'agit d'une bande dessinée dont le format est plus développé que les 36, 48 ou occasionnelles 64 pages des séries habituelles, 170 dans ce cas-ci. L'appellation désigne aussi souvent, mais pas toujours, des œuvres à caractère sinon autobiographique (ou autofictionnel) à tout le moins réaliste; c'est certainement le cas pour toute la série des Corto Maltese. Dans celui-ci, Pratt pousse le concept un peu plus loin et propose un personnage en apparence historique, dont la narration des aventures débute un 1^{er} novembre 1913 pour se terminer quelques semaines plus tard; le livre quant à lui se termine par la reproduction en fac-similé d'une lettre, datée de juin 1965, qui cite une autre lettre où il est question d'un Corto vieillissant, et dont l'auteur prétend que tout ce qui précède est rigoureusement vrai. Il y a à tout le moins une très belle mise en abîme ici.

Et c'est aussi, au delà de l'intrigue, des références historiques multiples, de la critique sociale et politique assez fine même si toujours en filigrane et surtout des personnages fascinants, ce qui fait tout l'intérêt de *La Ballade de la mer salée* : le sens du dessin et de la narration unique à Pratt. Car si le texte est très présent et très important, il s'efface régulièrement au profit d'images sobres (tout est à l'encre noire sur fond blanc), mais d'une efficacité redoutable et d'une diversité surprenante : parfois nous sommes dans l'esquisse un peu grossière des silhouettes, d'autres fois nous sommes dans la profusion des détails; Pratt s'amuse avec les jeux d'ombre, comme avec la lumière; il présente des plans fixes où on croit d'abord erronément que seul le texte fait progresser puisque l'image ne change pas et, à chaque page, force est de constater qu'un dessin en noir et blanc peut porter une incroyable charge poétique.

À découvrir. Redécouvrir. Encore et encore.

Pratt, Hugo. *La Ballade de la mer salée*, Bruxelles, Casterman, 2010 (1967), 170 p.

Marc Rochette
Professeur au Département de lettres

La chronique d'Annie

Syngué sabour, Pierre de patience



La dure réalité d'une femme afghane est transposée dans ce petit roman d'à peine 137 pages. Dans celles-ci nous ressentons les émotions d'une femme malheureuse, angoissée, sous l'emprise d'une détresse qui la ronge. La religion musulmane

étant ce qu'elle est, cette femme soumise depuis son enfance se confie petit à petit à son homme, son mari, blessé, alité et inerte dans un coma profond. Jour après jour, elle le lave et le nourrit par un tube qui l'alimente d'un mélange d'eau sucrée qui le maintient en vie. Elle ose se confier à lui. « Tu es en vie pour mes secrets. Je possède ton corps et toi mes secrets. » Il devient sa Syngué sabour, sa pierre de patience.

« Syngué sabour signifie en persan, pierre de patience. Il y a une croyance qui dit ceci, il existe une pierre magique à qui on peut confier, ses mots, ses secrets et un beau jour elle éclate. Ce jour-là tu es délivré de toutes les souffrances, de toutes tes peines. »

Un hymne à la liberté féminine écrit par un auteur masculin Atiq Rahimi; qui a écrit ce récit à la mémoire d'une poétesse afghane sauvagement assassiné par son mari.

Syngué sabour, Pierre de patience, prix Gongourt 2008, édition Folio, 137 pages.

En vente à la Coop
Prix membre : 11,01 \$

Ce titre a été sujet de discussion, dans le cadre du café littéraire le 3 novembre dernier. Tu veux te joindre à nous, étudiants et professeurs, pour découvrir la littérature du monde? Le prochain titre choisi est : *L'aventure ambiguë* édition 10/18 disponible à votre Coop.

Annie Gosselin
Libraire



Néobiblio hebdo, une fenêtre sur la Bibliothèque...

NOUVEAUTÉS



BIBLIO QUIZ

Comment s'appelle le dessinateur des Schtroumpfs?

Plusieurs idées viennent en tête : Uderzo, Peyo, Hergé, etc. Pour trouver le nom de ce créateur, on consulte le Dictionnaire mondial de la BD disponible à la Bibliothèque à la cote R 741.503 G271d. Ce dictionnaire comprend plus de 2200 articles sur des personnages, des dessinateurs, des scénaristes de bandes dessinées. À l'entrée « Schtroumpfs », on apprend que c'est Peyo le dessinateur et scénariste de ces petits bonhommes bleus. Dans ce dictionnaire, on fait une recherche avec l'auteur ou le personnage selon notre intérêt et l'information qu'on possède!

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi 7 h 45 à 22 h
Vendredi 7 h 45 à 18 h
Dimanche 12 h à 17 h

Aimerais-tu être tuteur en français?

Le Centre recrute des tuteurs pour la session d'hiver 2012. Voilà une belle occasion de parfaire tes habiletés en relations humaines, en communication, en pédagogie, en français et en méthodologie, sans compter l'aspect très motivant et valorisant de te sentir utile à d'autres.

Les activités de tutorat s'inscrivent à l'intérieur d'un cours crédité qui remplace le quatrième cours obligatoire de français. S'il y a lieu, nous nous chargerons de faire modifier ton choix de cours pour l'hiver 2012. Note bien que seuls les étudiants qui seront alors en deuxième session ou plus sont admissibles.

Si tu es intéressé à faire partie de notre équipe, passe au Centre d'aide en français, au local D-2514 (Bibliothèque), où nous pourrons recevoir ton inscription ou te fournir plus de détails. Seuls les étudiants qui seront venus au Centre d'aide pourront être inscrits sur notre liste.

La période de recrutement se termine le 1^{er} décembre prochain.

L'équipe du CAF

J E U N E C I T O Y E N E N G A G É

L'Œuvre Léger a la conviction que l'engagement des jeunes peut faire la différence. C'est pourquoi elle offre des subventions aux étudiants des cégeps qui ont des idées de projets. Jeune citoyen engagé (JCE) permet aux jeunes de transformer leurs rêves en réalité!

Les jeunes peuvent courir la chance de gagner une subvention de 500 \$, 750 \$ ou 1000 \$.

Voici des exemples de projets locaux et internationaux :

- Stage à l'international dans un pays partenaire de l'ŒUVRE LÉGER : Haïti, Argentine, Bolivie, Paraguay, Pérou, Bénin, Burkina Faso, Éthiopie, Mali, Sénégal, Bangladesh, Inde, Népal et Philippines. La subvention permettrait aux jeunes d'organiser des activités de collecte fonds et de sensibilisation.
- Réalisation d'un documentaire sur un enjeu social.
- Organisation d'une exposition de photos.
- Organisation d'une activité ludique avec des jeunes démunis ou des personnes âgées.
- Etc.

Comment s'inscrire?

Les étudiants ont jusqu'au **11 novembre** prochain pour s'inscrire sur le site de JCE, www.jce.leger.org

Andrée Goulet
Service de l'aide financière

ASSOCIATION DES CLUBS ENTREPRENEURS ÉTUDIANTS DU QUÉBEC

Depuis plusieurs années, Garneau Travail participe, tous les automnes, au colloque de l'Association des clubs entrepreneurs étudiants du Québec (ACEEQ). Cette année le colloque de l'ACEEQ se déroulera dans la jolie ville de Rivière-du-Loup. Mais qu'est-ce que c'est? En fait, cette association permet aux clubs entrepreneurs et aux entreprises-écoles comme la nôtre de se présenter et d'échanger avec d'autres étudiants de niveau collégial. Encore une fois cette année nous participerons aussi au gala du samedi soir, pendant lequel le prix de l'appel des clubs sera décerné au groupe d'étudiants ayant été le plus original et dynamique!

Le colloque se déroulera la fin de semaine du 11 au 13 novembre à Rivière-du-Loup. Cette activité est offerte gratuitement à tous nos gestionnaires et demeure une expérience inoubliable et chargée en savoir, que tout le monde se doit de vivre au moins une fois. Garneau Travail profite aussi de cet événement pour se présenter dans son ensemble ainsi que les services qu'elle offre. L'idée est d'essayer de conclure des ententes avec les autres clubs entrepreneurs et de générer de nouvelles relations d'affaires dans le cadre de projets stimulants. De plus, l'association nous permet de nous démarquer en nous permettant de présenter notre savoir-faire. En effet, le Département de marketing s'occupe de préparer un stand qui servira à présenter les différents départements, nos projets ainsi que nos réussites. Enfin, durant la fin de semaine, il y aura des galas et des conférences portant sur divers sujets associés à l'entrepreneuriat et au monde des affaires. Cette fin de semaine se veut être une expérience enrichissante pour nos gestionnaires, car ils auront l'occasion de voir tout ce que les autres entreprises-écoles font et ceci peut nous permettre de nous améliorer davantage.

Pier-Alexina Boucher
Garneau Travail

 Garneau
Travail inc.

Information scolaire et professionnelle

PORTES OUVERTES DANS LES UNIVERSITÉS

12 novembre

Université Laval, Pavillon Alphonse-Desjardins, de 10 h à 16 h. Présentez-vous au stand du Bureau des bourses et de l'aide financière et courez la chance de gagner une bourse d'études de 500 \$, www.ulaval.ca

Université du Québec à Trois-Rivières – Campus de Québec (Complexe Bellevue)
Info : 418 659-2170

Université du Québec à Montréal, de 10 h à 16 h. Transport gratuit : www.uqam.ca/portesouvertes/navettes.htm

13 novembre

Université de Montréal, Salon des études, www.umontreal.ca

École Polytechnique, de 10 h à 16 h, www.polymtl.ca

École des Hautes études commerciales, de 10 h à 16 h, www.hec.ca

Information

Nancy Mill et Karine Dufour,
Conseillères en information scolaire
Service du cheminement scolaire, local K-1945
informationscolaire@cegep-fxg.qc.ca
www.cegep-fxg.qc.ca

CRÉER UN JEU VIDÉO : à la portée de tous!

Vous avez toujours voulu créer un **jeu informatique**, mais vous n'avez jamais eu ni le temps, ni les connaissances nécessaires pour y arriver? Cette année au collège François-Xavier-Garneau, que vous soyez programmeur, dessinateur ou tout simplement imaginaire, vous aurez peut-être la possibilité de combler ce rêve. En effet, s'il y a suffisamment de personnes intéressées, un comité sera formé dans le but de partager nos connaissances dans ces domaines et dont l'objectif final sera de réaliser un jeu informatique qui sera diffusé gratuitement sur Internet. Si le jeu devient populaire, il serait envisageable d'en faire une source de revenu afin d'offrir de plus grandes possibilités au comité.

L'esquisse du jeu a déjà été créée. Le but serait de concevoir un jeu de stratégie et gestion comportant un certain nombre d'aspects scientifiques et historiques réels. Quoi qu'il en soit, les idées sont les bienvenues et mêmes nécessaires.

Prenez note que nous ne sommes pas des pros en informatique, même si nous possédons quand même une bonne base en programmation.

Vous pouvez nous joindre à l'adresse **programmation.fxg@gmail.com** que ce soit pour un renseignement ou pour faire partie du projet.

Émile Robitaille
Bertrand de Dorlodot
Alexandre Saulnier-Marceau
Olivier Têtu
Jules Landry-Simard
Mathieu Montégiani

SPORTS

NOUVELLES DE NOS ÉQUIPES

Soccer division 1

L'équipe féminine de soccer a remporté, en fin de semaine, la bannière du Championnat provincial et accèdera automatiquement aux **Championnats canadiens de soccer** qui auront lieu du 9 au 12 novembre à Garneau. Les garçons, de leur côté, ont terminé troisièmes au classement et participeront également aux Championnats.

Bravo à nos deux équipes et bon succès!

Soccer division 2

L'équipe de Ruben Moreno a remporté la médaille d'argent du Championnat provincial en s'inclinant lors de la grande finale face à Sherbrooke.

Bravo les filles pour votre saison!

CALENDRIER DES MATCHS

Volleyball AAA Féminin

FXG c. Trois-Rivières

11 novembre, 19 h 30, au Cégep de Trois-Rivières

Basketball AA Féminin

FXG c. Rimouski

12 novembre, 13 h, au Cégep de Rimouski

Basketball AA Masculin

FXG c. Rimouski

12 novembre, 15 h, au Cégep de Rimouski

RÉSULTATS SPORTIFS

Soccer féminin division 1

Finale or

Ahuntsic 2 | 3 F.-X.-Garneau

Soccer masculin division 1

Demie finale

Sainte-Foy 2 | 1 F.-X.-Garneau

Soccer féminin division 3

Finale

Sherbrooke 4 | 1 F.-X.-Garneau

Basketball féminin division 2

F.-X. Garneau 72 | 55 Jonquière

Basketball masculin division 2

F.-X. Garneau 74 | 81 Jonquière

Basketball féminin division 3

Sainte-Foy 60 | 62 F.-X.-Garneau

Volleyball féminin division 2

c. Beauce-Appalaches

2 victoires, 0 défaite

Volleyball féminin division 1

c. André-Laurendeau

3 victoires, 2 défaites

Première activité du Comité sportif : tournoi étudiants/ professeurs

Tu as le goût d'affronter tes profs dans des défis sportifs? Alors inscris-toi dès maintenant!

- Mini-hockey
- Dodgeball
- Hockey cossom
- Soccer
- Flag football

24 novembre
Centre d'activités physiques
Dépôt de 10 \$ par équipe

Inscription et information

Hugo Bergeron

Local A-2179

hbergeron@cegep-fxg.qc.ca

Connaissez-vous l'hernie discale

L'hernie discale est un terme tout de même assez connu parmi la population générale. Pourtant, bien peu savent ce que c'est, quels problèmes y sont associés et comment il faut agir. Le disque est un coussin absorbant situé au niveau de la colonne vertébrale, présent entre chaque vertèbre. Au centre se trouve un noyau liquide, lequel, lors d'une hernie, crée un bombement de la paroi du disque sur la structure avoisinante (ligaments, nerfs, ...) pouvant ainsi provoquer de la douleur.

Les symptômes rencontrés sont : la douleur paravertébrale avec changement de sensibilité et/ou des engourdissements, et/ou une diminution de force au niveau des extrémités. Souvent ces symptômes débutent sans raison apparente (habitudes de vie), ou lors d'un traumatisme (soulever un objet). La douleur peut augmenter avec la toux, l'éternuement, certaines positions ou certains exercices. Si vous présentez un de ces symptômes, n'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute. Ce dernier sera en mesure de vous traiter, vous donner des exercices ainsi que vous conseiller adéquatement.

Les physiothérapeutes de PCN encadrent les équipes intercollégiales du Collège et ils sont aussi disponibles pour vous!

Physiothérapie générale,
blessures sportives,
CSST...



N'hésitez pas à nous consulter!



Concours de photos Objectif Monde édition 2011-2012

La Direction des affaires étudiantes et communautaires et Garneau-International lancent la 9^e édition du concours de photos de voyages.

CRITÈRES DE PARTICIPATION

1. Être étudiant ou membre du personnel du collège François-Xavier-Garneau.
2. Remettre une photo couleur ou en noir et blanc de 8x10 pouces ou de 8x12 pouces. Identifier votre photo à l'endos (nom et numéro de téléphone). Nous vous suggérons d'utiliser un autocollant.
3. Compléter le formulaire d'inscription, disponible au Service des activités socioculturelles (local A-2185) ou au bureau de Garneau-International (F-2762).
4. Fournir, pour chacun des participants, une ou deux photos.
5. Remettre, **au plus tard le lundi 5 décembre, à 16 h**, le formulaire d'inscription complété et la photo soumise au jury.

Cette photo doit avoir été prise au cours d'un séjour réalisé entre le 25 août 2010 et le 24 août 2011. Toute photo d'un séjour effectué à l'intérieur de ces dates est admissible au concours (stage, voyage personnel, projet de coopération, projet humanitaire, etc.).

Notez bien que nous nous réservons le privilège de conserver les photos gagnantes.

CATÉGORIES

1. photos de paysage ou « touristique »
2. photos de la population locale et/ou d'étudiants en action
3. catégorie spéciale réservée aux membres du personnel

EXPOSITION DES PHOTOS

27 février au 9 mars 2012

Bibliothèque

PRIX

Un jury déterminera les meilleures photos pour chacune des catégories.

Pour les étudiants

Grand prix : appareil-photo numérique d'une valeur de 500 \$

1^{er} prix : chèques-cadeaux de 50 \$ chez COOPSCO F.-X.-Garneau (un par catégorie)

2^e prix : chèques-cadeaux de 25 \$ à la Librairie Globetrotter (un par catégorie)

Pour les membres du personnel

1^{er} prix : chèque-cadeau de 100 \$ chez COOPSCO F.-X.-Garneau

Le public sera également invité à voter en faveur d'une photo Coup de cœur ce qui vaudra au récipiendaire un chèque-cadeau de 50 \$ à la Librairie Globetrotter, la librairie du voyage.

Pascale Bédard, coordonnatrice, Garneau-International
Jean-François Bouffard, conseiller à la vie étudiante



COLLÈGE
FRANÇOIS-XAVIER-GARNEAU
Direction des affaires étudiantes
et communautaires



GARNEAU-INTERNATIONAL
COLLÈGE FRANÇOIS-XAVIER-GARNEAU



Quand marcher permet de ne pas oublier!

Vous aimez pratiquer la marche, la natation ou encore le vélo? Qu'à cela ne tiennet! Non seulement la pratique de ces sports vous aide-t-elle à maintenir une bonne santé physique, mais elle permettrait du même coup de maintenir votre mémoire intacte.

C'est du moins ce que prétend un groupe de chercheurs de l'Université de Pittsburgh. Dans leur étude, les chercheurs ont d'abord demandé à un premier groupe de 60 volontaires de faire une promenade à pied d'une durée de 10 minutes à raison de trois fois par semaine. Les participants devaient par la suite augmenter leur promenade de 5 minutes par semaine jusqu'à une durée totale de 40 minutes. Un deuxième groupe, également constitué de 60 volontaires, devait plutôt se prêter à des séances d'étirements à raison de trois fois par semaine.

Il s'est avéré que les individus qui marchaient 40 minutes trois fois par semaine présentaient après un an, une augmentation de 2 % de leur hippocampe, structure clé dans la mémoire. En fait, les neurologues ont démontré que ce type d'exercice physique permet non seulement une meilleure irrigation sanguine de cette structure, mais qu'il favorise aussi la libération d'une molécule qui, à son tour, permet à l'hippocampe de produire de nouveaux neurones, ce qui aide à réduire ainsi le déclin de la mémoire!

Devant pareils résultats, on ne peut pas faire autrement que de vouloir enfilez ses vieux « runnings » ou encore enfourcher sa vieille « bécane »! Allez, au travail...

Anne Samson, enseignante
Département de psychologie

1 K. Erickson et al. *La marche rajeunit le cerveau*. dans *Cerveau & Psycho*, no 44 mars-avril 2011 p. 11

LES MIDIS DE



Spectacle d'Alclair Ensemble

9 novembre
12 h
Café Oxymel



Une présentation de l'Association étudiante et du Service des activités socioculturelles

« Fige le rythme »

2 au 5 février 2012

CONCOURS INTERCOLLÉGIAL DE SCULPTURE SUR NEIGE

DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Information
et inscription au local A-2185



Financez vos projets en partenariat avec le Carnaval de Québec

Chaque année, près de 200 organismes choisissent la Bougie pour financer leurs activités : clubs sportifs, comités d'étudiants, famille, scouts, maisons de jeunes, clubs sociaux, troupes de danse, etc.

La population connaît bien la Bougie du carnaval et attend sa sortie chaque année.

C'est facile!

1. Formez votre groupe de vendeurs.
2. Contactez-nous au 418 626-3716 ou au josee.landry@carnaval.qc.ca
3. Nous prendrons vos coordonnées afin qu'un représentant du comité de la Bougie communique avec vous pour répondre à toutes vos questions.

La bougie sera en vente du 13 au 22 janvier 2012. Votre activité peut se dérouler sur une ou plusieurs journées.

Commissions avantageuses, contactez-nous dès maintenant pour financer un stage, un bal ou toute autre activité!



LE FRANÇAIS APPRIVOISÉ SOLUTIONS

1. Châtiment semblable à celui que le coupable a fait subir à sa victime : œil pour œil, dent pour dent.
2. Évident : ça crève les yeux.
3. En tête à tête et franchement : se regarder dans le blanc des yeux.
4. Se tromper grossièrement : se fourrer un doigt dans l'œil.
5. Écouter et regarder très attentivement : être tout yeux, tout oreilles.

Le journal officiel du collège François-Xavier-Garneau
1660, boul. de l'Entente, Québec (Québec) G1S 4S3

Production :
Direction des communications et des affaires corporatives

Responsable de la publication : Christine Arbour

Aide technique à la publication et à la révision linguistique :
Bianca Fortin

Infographie : Marie Geoffrion

Impression : SIEL

Tirage : 700 copies

Dépôt légal : Bibliothèque du Québec

Pour faire parvenir un texte, une seule adresse :
<http://publications.cegep-fxg.qc.ca>

Information : 418 688-8310, poste 2462

Date de tombée : au plus tard le lundi à 11 h 30 pour la publication le lundi suivant

Dans ce document, l'utilisation du masculin pour désigner des personnes a comme seul but d'alléger le texte et identifie sans discrimination les individus des deux sexes.

