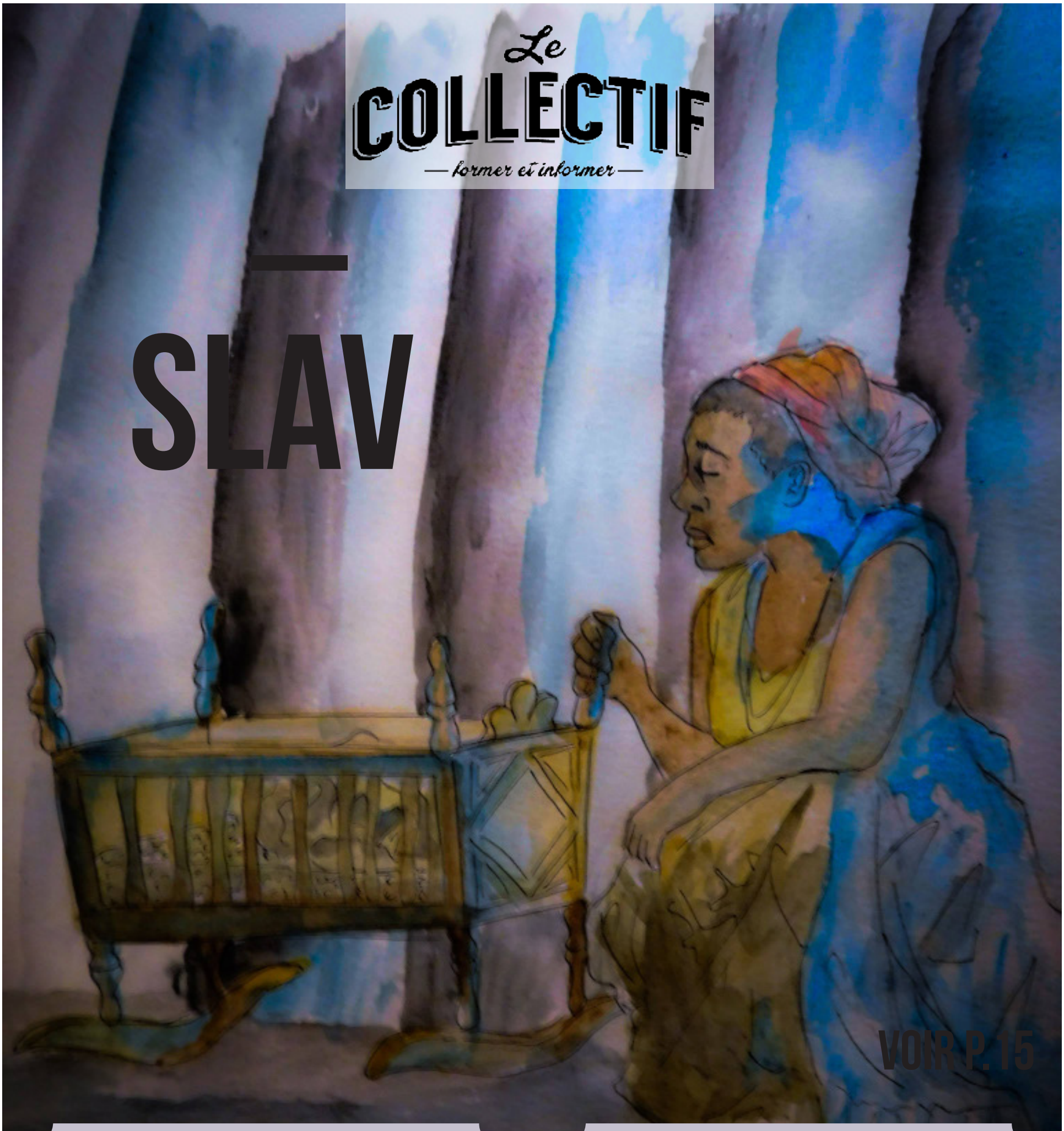
LE JOURNAL ÉTUDIANT DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE • VOLUME 42 - NUMÉRO 9 • LE 22 JANVIER 2019 • LECOLLECTIF.C9

Le COLLECTIF

— former et informer —

SLAV



VOIR P.15

L'innovation à Sherbrooke vers South by Southwest p.9

Le retour de Mary Poppins... et de votre coeur d'enfant p.13

Bell Cause pour la cause p.3

Cannabis prédictions difficiles pour l'année 2019 Voir p.5

L'ÉQUIPE

DIRECTION

Martine Dallaire
Directrice générale

RÉDACTION

Katrine Joncas
Rédactrice en chef

Ariane Lacerte
Cheffe de pupitre campus

Alexia Leblanc
Cheffe de pupitre société

Marie Vachon-Fillion
Cheffe de pupitre culture

Poste Vacant
Cheffe de pupitre sports

Myriam Baulne-Goulet
Correctrice

UNE

Béatrice Palin
Illustration

COLLABORATEURS

Anabel Cossette
Andréanne Beaudry
Béatrice Pallin
Camille Duval
Emma Vacquier
Florian Falgairolle
Isabel Thériault
Jasmine Godbout
Jean-François Eddie
Marie-Emmanuelle Bossé
Martine Dallaire
Maxime Larcher
Mireille Vachon
Roxane Blais
Samuel Choquette

TECHNIQUE

Béatrice Palin
Infographie

Poste Vacant
Distribution à Sherbrooke

Jasmine Denoncourt
Distribution à Longueuil

Sarah Turbil
Gestion Web

Alex Valcourt Caron
Responsable Web

LES MÉDIAS DE L'UDES

CFAK 88.3 FM

Le COLLECTIF — former et informer —

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE : 30 JANVIER

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS !

Pour parler à la communauté étudiante et faire connaitre vos projets étudiants:

Que tu sois au bac ou à la maitrise, en comm ou en kin, *Le Collectif* te veut!

Écrivez à redaction@lecollectif.ca.

Pavillon de la vie étudiante, local 107
Université de Sherbrooke
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1 Tél. : 819 821-7641
Courriel : redaction@lecollectif.ca

Le Collectif n'est pas responsable des lettres ouvertes, des tribunes libres et de la page FEUS, dont le contenu n'engage que leurs auteurs. Le contenu des articles n'engage que les journalistes. Pour tous commentaires ou suggestions sur le contenu du journal, faites-nous parvenir un courriel à redaction@lecollectif.ca. Veuillez noter que, dans tous les articles, l'emploi du masculin vaut aussi pour le féminin. *Le Collectif* est un bimensuel gratuit.

lecollectif.ca
facebook.com/journalcollectif
twitter.com/jlecollectif
instagram.com/jlecollectif

Publicité : Sept24 communications marketing [1 866 627-5724] - Tirage : 2500 exemplaires - Prochaine parution : Le 5 février 2019 - Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec, Bibliothèque des sciences humaines de l'Université de Sherbrooke

Éditorial

DE LA RÉDACTICE EN CHEF





KATRINE JONCAS
redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

UNE NOUVELLE ANNÉE : UN MENTAL EN SANTÉ

Alors que la session d'hiver est déjà bien entamée, les lectures, les travaux à remettre et les examens commencent déjà à s'accumuler. La température hivernale, le manque de soleil et les épidémies de rhumes n'étant pas toujours de votre côté, le début de cette nouvelle session peut vous sembler plutôt démoralisant. Restez positifs! À l'approche de l'événement annuel Bell Cause pour la cause qui aura lieu le 30 janvier prochain, soyez à l'affut de votre santé mentale et souciez-vous de celle de vos proches. En d'autres mots, prenez soin de vous!

Impossible à nier, l'école et tout le travail que nécessite l'atteinte d'un diplôme universitaire ne vient pas sans son lot de stress. Pour plus de personnes qu'on peut penser, cette montagne d'émotions et de défis peut s'avérer plus difficile et affecter le mental, menant même parfois à des problèmes plus sérieux, notamment la maladie mentale. Cedit type de maladie a longtemps été un sujet tabou dont peu de personnes osait parler haut et fort, bien que très présent dans la société.

Alors que nous tentons parfois de faire l'impossible, entre travaux scolaires, travail étudiant, implications et activités parascolaires, il n'est pas sans raison que certains puissent se sentir impuissants face à certaines situations. Aussi réelles les maladies mentales soient-elles, la santé mentale est parfois négligée. Personne n'est immunisé à ce type de maladie, comme l'anxiété et la dépression, et être à l'affut du sujet ne peut qu'être positif. Si vous suspectez qu'un de vos proches, amis ou compagnons de classe aurait peut-être besoin d'aide, ou simplement besoin de parler, engagez la discussion. Comment? L'écoute, l'ouverture et la gentillesse sont souvent bien suffisants pour briser le silence.

DES CHIFFRES QUI CAUSENT

Bien que les personnes atteintes de maladie(s) mentale(s) puissent parfois se sentir seules, c'est tout le contraire. Selon le sondage *National College Health Assessment Survey du Canada* réalisé en 2016, 32 % des étudiants avaient fait l'objet d'un diagnostic ou d'un traitement lié à l'anxiété ou à la dépression au cours de l'année 2015. Ce chiffre, qui peut paraître gros, est pourtant bien réel. La maladie mentale n'est pas visible comme une jambe cassée, et c'est pourquoi il peut s'avérer difficile de l'identifier chez les autres, et donc très difficile de réaliser l'étendue de ce phénomène chez la communauté étudiante.

À BAS LE TABOU

Notamment pour contrer ce tabou qu'est parfois la maladie mentale, depuis 2010, l'événement Bell Cause pour la cause rejoint plusieurs milliers de personnes afin d'engager la conversation sur ce sujet ô combien important. Associé à plus de 900 organismes offrant des services en santé mentale à l'échelle du Canada, plusieurs milliers de dollars sont remis en dons chaque année à des universités ainsi qu'à d'autres organismes de recherches et de soins dans le domaine. Alors que 93 423 628,80 $ ont été amassés grâces aux dons et à l'engagement de Bell Cause pour la cause depuis son lancement, cette année, on peut anticiper de peut-être dépasser le cap des 100 millions de dollars.

UN DÉFI DE TAILLE, MAIS CETTE INITIATIVE N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION D'ARGENT.

Depuis le lancement de cette Journée annuelle, 867 449 649 interactions ont été enregistrées, ce qui signifie une énorme ouverture à l'égard de ce problème sociétal. De plus, depuis le début de l'initiative, 87% des participants « ont déclaré être plus conscients des problèmes de santé mentale » et 6 313 777 personnes ont été « soutenues avec un accès aux services de santé mentale ». Cette année, on peut s'attendre à une autre belle mobilisation grâce à l'engouement créé autour de cette journée lors des dernières éditions. En effet, Mary Deacon, présidente de Bell Cause pour la cause, affirme qu'« [a]vec plus de 200 universités et collèges qui font partie de la campagne cette année, il est clair que les étudiants de niveau postsecondaire au Canada ont assumé un véritable rôle de leadership dans la conversation sur la santé mentale. » Bien que la journée Bell Cause pour la cause fasse résonner les mots et textos de partages et de visionnements, elle a un réel impact. Toujours selon Mary Deacon, les « initiatives menées par des étudiants accroissent la sensibilisation tant à l'impact de la maladie mentale qu'aux ressources vers lesquelles les étudiants peuvent se tourner pour obtenir du soutien ».

Alors que cette journée à grand envergure médiatique approche à grands pas, restez à l'affut de la mobilisation sur le campus et profitez-en pour vous renseigner sur la santé mentale et toute l'aide accessible qui peut vous être offerte.

Le 30 janvier prochain, textez généreusement!

Afin de provoquer la discussion sur les problèmes de santé mentale, le 30 janvier prochain, Bell versera 5 cents au profit de programmes canadiens en santé mentale pour chacune de ces interactions :

Appels : Chaque appel mobile et interurbain effectué par les clients des services sans fil et téléphoniques de Bell

Messages texte : Chaque message texte envoyé par les clients des services sans fil de Bell

Twitter : Chaque tweet et rediffusion de tweet utilisant le mot-clic #BellCause et présentant l'émoji Bell Cause pour la cause, et chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause à l'adresse Twitter.com/Bell_Cause

Facebook : Chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause à Facebook.com/BellCausePourLaCause et chaque utilisation du cadre Bell Cause pour la cause

Instagram : Chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause à l'adresse Instagram.com/bell_cause

Snapchat : Chaque utilisation du filtre Bell Cause pour la cause et chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause



VOICI UNE DE NOS SALLES DE CLASSE.

Étudiante en gestion de la faune et de ses habitats, Florence Lapierre-Poulin étudie l'impact des changements climatiques sur l'habitat des lemmings et du renard arctique à l'île Bylot, dans le Haut-Arctique canadien. Photo : Nicolas Bradette

Aux cycles supérieurs à l'UQAR, ça se passe sur le terrain.

- Biologie
- Chimie de l'environnement et des bioressources
- Développement régional et territorial
- Géographie et prévention des risques naturels
- Gestion de la faune et de ses habitats
- Gestion des ressources maritimes
- Océanographie

UQAR
Université du Québec à Rimouski



Crédit: Facebook

Agora
SOCIÉTÉ

CANNABIS
PRÉDICTIONS DIFFICILES POUR L'ANNÉE 2019

La pénurie de cannabis à travers le Québec se poursuit et l'agence gouvernementale ne peut prédire quand le problème sera résolu. Il est difficile de faire un portrait de la situation pour l'année 2019 et les avis d'experts en la question sont assez partagés.



ALEXIA LEBLANC

agora.societe.lecollectif@usherbrooke.ca

UN PROBLÈME D'APPROVISIONNEMENT

Le 17 octobre dernier, la SQDC ouvrait ses 12 succursales dans différentes villes de la province. La forte demande avait dépassé les attentes et seulement 10 jours après la légalisation, les magasins devaient réduire leurs heures d'ouverture en raison d'un manque d'approvisionnement. Les succursales sont maintenant ouvertes du jeudi au dimanche et, même si le jeudi est censé être la journée où les étagères sont les plus remplies, la quantité de produits offerts demeure très limitée. Comme Fabrice Giguère, un porte-parole de la SQDC, l'a annoncé en entrevue avec La Presse, les succursales vont continuer d'être ouvertes que quatre jours par semaine, pour le moment.

La situation n'est d'ailleurs pas propre au Québec. Toutes les provinces du pays, à différents niveaux, ont le même défi. Le manque d'approvisionnement est le défi principal, comme l'a reconnu Justin Trudeau, et plusieurs experts estiment que la pénurie pourrait durer encore trois ans.

UNE LUTTE DIFFICILE CONTRE LE MARCHÉ NOIR

Un des objectifs principaux du gouvernement fédéral de légaliser la consommation récréative de cannabis était de lutter contre le marché noir, qui est très important au Canada. Selon l'Institut C.D. Howe, basée à Toronto, la production de cannabis au cours des 10 prochains mois ne pourra répondre qu'à 38 % de la demande. Comme Germain Belzile, un chercheur et économiste à l'Institut économique de Montréal (IEDM), l'a expliqué en entrevue avec Le Journal de Québec, « c'est vraiment très mal parti. On est rendus avec des magasins ouverts seulement quatre jours par semaine. Il y a de très bonnes chances que le gouvernement ne fasse pas d'argent avec cela. Ce sera un cas unique au monde. »

Même si ce ne sont pas tous les experts qui s'entendent sur la solution, certains croient que le gouvernement du Québec devrait songer à privatiser la vente au détail du cannabis. Comme l'explique Germain Belzile, les coûts fixes sont très élevés et, bientôt, les employés de la SQDC seront payés comme ceux de la Société des alcools du Québec, ce qui pourrait être difficile à supporter pour le gouvernement. Ce ne sont toutefois pas tous les experts qui s'entendent sur cette option.

Si l'objectif était de récupérer une bonne part du marché noir la première année, le prix moyen du cannabis légal inquiète certaines personnes. Selon un rapport de Statistique Canada publié le 9 janvier dernier, « entre le 17 octobre et le 31 décembre, le prix moyen payé pour le cannabis séché provenant de fournisseurs légaux (9,70 $) était supérieur au prix payé pour le cannabis séché acheté auprès de fournisseurs illégaux (6,51 $). » L'agence rappelle toutefois que, puisqu'il s'agit d'une première étude, l'échantillon était assez restreint.

DES NÉGOCIATIONS ENTRE LA SQDC ET LE SYNDICAT DES TUAC

Le mercredi 16 janvier auront lieu des discussions entre la SQDC et le syndicat des Travailleurs unis de l'alimentation et du commerce avec l'objectif de conclure une première convention collective.

Le premier syndicat à avoir été accrédité est celui des TUAC pour deux établissements, soit celui de Rimouski et celui dans le quartier Rosemont, à Montréal. Deux autres succursales attendent toujours une réponse, soit celle de Mirabel et celle de Sainte-Foy, mais comme Jean-Marc Carron, coordonateur au recrutement à la section locale 501 des TUAC-FTQ, l'a assuré en entrevue avec La Presse canadienne, « tout va bien et l'ambiance est bonne ».

Le sort des huit autres succursales sera à déterminer au cours des prochaines semaines.

UNE BONNE NOUVELLE DU CÔTÉ DE SHERBROOKE

Les choses se passent un peu mieux pour une entreprise de la région. Neptune, une industrie sherbrookoise, a reçu, au début du mois de janvier, sa licence d'exploitation de Santé Canada pour la transformation du cannabis.

Connue autrefois sous le nom de Neptune Technologies et Bioressources, l'entreprise, qui se situe dans le parc industriel de la ville de Sherbrooke, se nomme maintenant Neptune Solutions Bien-Être. Le président, Michel Timperio, a confirmé que la production de cannabis pourra débuter dans les prochaines semaines et un des objectifs serait de pouvoir approvisionner la SQDC.

L'usine, qui se spécialisait avant dans la fabrication d'huile de krill, sera maintenant un important producteur de cannabis médicinal et ce changement permettra la création de plusieurs emplois de grande qualité, notamment en ingénierie et en biochimie. L'entreprise a d'ailleurs signé une entente avec Canopy Growth, une autre entreprise canadienne spécialisée dans la production et la distribution de cannabis à usage médical, située à Smiths Falls en Ontario. L'entente pluriannuelle permettra à Canopy Growth de renforcer ses capacités d'extraction, puisque Neptune a su parfaire ses techniques au cours des dernières années. Pour le moment, plus de 10 millions de dollars ont été investis.

UNE PÉRIODE D'AJUSTEMENT

Même si la situation des succursales québécoises de la SQDC semble assez difficile en matière d'approvisionnement, la plupart des experts confirment qu'il ne s'agit que d'une simple période d'adaptation. Le Canada étant le deuxième pays au monde à légaliser la consommation récréative de cannabis, il est difficile de se fier sur des modèles qui auraient déjà été adoptés. Il suffit donc pour les consommateurs d'attendre encore quelques années avant que l'ordre soit rétabli.

SECTION SOCIÉTÉ

DES MUST GO DE LA SAISON DANS LA RÉGION

La saison hivernale est sans contredit le moment de l'année où la lumière naturelle nous fait cruellement défaut. Ce n'est toutefois pas une raison pour s'enfermer à l'intérieur. À vélo, dans les sentiers, à flanc de montagne ou ailleurs, il existe de nombreuses activités incontournables pour passer à travers la grisaille hivernale.

Par Martine Dallaire


Crédit: Escaparium

CONNAISSEZ-VOUS LE YOONER ET LE KITE SURF ?

La région des Cantons de l'Est regorge d'endroits où pratiquer des loisirs originaux. Vous pouvez, par exemple, louer un yooner, un kart des neiges, au Mont Sutton. Le yooner est un siège monté sur un patin et permet de pratiquer la luge sur les pistes. Contrairement à la luge, il permet de contrôler les trajectoires et même de s'arrêter en chemin. Au chapitre des loisirs nouveau genre, on trouve le kite surf. On le pratique surtout dans la région magogoise sur les eaux glacées du majestueux Memphrémagog, où il existe une école de kite surfing permettant de s'initier à l'activité pour les néophytes.

LE FAT BIKE, POUR UNE PROMENADE COSTAUDE

Incontournable de l'hiver, le fat bike s'avère une belle occasion de prendre l'air tout en profitant des fabuleux panoramas de la région de Magog. Une nouvelle piste permet de suivre le tracé de la piste cyclable La Montagnarde. Elle débute près de la boutique Vie de plein air sur la rue Cabana et se rend jusqu'à la limite du Canton d'Orford, en passant devant le Centre d'interprétation du Marais. On peut louer son équipement à la même boutique.

LES PLAISIRS DE L'ESCALADE DE GLACE

L'escalade de glace est l'activité de plein air par excellence pour atteindre les sommets glacés estriens. Piolets en main et crampons aux pieds, les parois de glace ne sauront résister aux grimpeurs au Parc de la Gorge de Coaticook. Que ce soit en groupe ou en solo, il est possible de louer son équipement et même de profiter d'un cours d'initiation.

DES ACTIVITÉS GRATUITES OU À FAIBLE COÛT À SHERBROOKE

Si vos finances ne vous permettent pas de vous adonner à des activités dispendieuses, sachez qu'il est possible de s'adonner aux joies du ski à deux pas du campus principal. En effet, la station du ski du mont Bellevue, en dépit de ses modestes dimensions, permet aux adeptes de s'adonner aux sports de glisse à peu de frais, surtout lors des soirées de l'ours polaire alors que le tarif est réduit, peu importe qu'il s'agisse de ski, planche à neige, voire même de descente sur tube. Les patinoires intérieures ou extérieures sont également accessibles un peu partout à travers la ville. De plus, il est possible de faire l'essai de la trottinette des neiges au parc Blanchard à quelques minutes de marche du campus principal. Finalement, la randonnée à pied ou en raquette dans les sentiers environnants vous permettront de prendre l'air à peu de frais.

UN JEU D'ÉVASION POUR ÉCHAPPER AU FROID.

L'hiver est aussi l'occasion de s'adonner à des activités intérieures qu'on hésite à pratiquer lorsque la température est plus clémente. C'est le cas de l'Escaparium, un concept de divertissement complètement nouveau et unique, ayant pignont sur rue dans l'arrondissement Rock Forest. Conçu pour tous les âges, il s'agit un jeu d'évasion créé pour des groupes de trois à sept joueurs. Vous devez travailler en équipe, ainsi que tester votre logique et vos habiletés afin de vous échapper d'une pièce! Bref, de quoi faire un pied-de-nez à l'hiver l'espace de quelques heures.

LE VOLONTOURISME
AIDER SON PROCHAIN EN VOYAGEANT

Le froid de la mi-janvier fait frissonner et donne certainement une envie à plusieurs : celle de voyager… Pour cela, plusieurs choix s'offrent à vous. Vous serez peut-être tentés de joindre l'utile à l'agréable en profitant de votre temps à l'étranger pour aider plus démunis et affamés. Cette initiative est bien noble, mais prenez garde! Il ne faudrait pas tomber dans les pièges tendus vers vous!

Par Ariane Drainville

VOLONTOURISME OU BÉNÉVOLAT TOURISTIQUE?

Le volontourisme se distingue du tourisme traditionnel par sa dimension ajoutée de travail bénévole à l'étranger. La coopération internationale en est un volet, dans lequel un organisme (soutenu par les instances gouvernementales) déploie un projet relié au développement d'une région en particulier.
Il faut différencier le volontourisme de l'aide humanitaire, qui est une aide déployée uniquement en situation de crise, comme lors d'une catastrophe naturelle.

ATTENTION AUX ARNAQUES!

Des entreprises, voyant l'intérêt grandissant envers le volontourisme comme une occasion de faire des profits, ont choisi de miser sur ce marché. Le problème? La demande est plus grande que l'offre. Cela signifie que ces organisations doivent créer de l'offre, donc des problèmes à l'étranger. Par exemple, au Cambodge, depuis 35 ans, le nombre d'enfants orphelins est en baisse. Par contre, depuis 10 ans, le nombre d'orphelinats atteint plus de 600. Vous aurez deviné la terrible cause de cela… On place des enfants dans les orphelinats pour répondre au seul besoin des touristes qui aimeraient « faire une différence ». Une journaliste de La Presse a vécu l'expérience avec *Projects Abroad*, l'une de ces organisations malsaines, dont elle relate les faits dans son article très intéressant Le business du volontourisme : l'humanitaire imaginaire.



PARTIR DU BON PIED

Il y a moyen de participer à des projets de coopération internationale - le terme « volontourisme » étant plutôt péjoratif - sans causer plus de tort que de bien. Afin d'éviter les arnaques, méfiez-vous des projets :

- Dont la durée est trop flexible;
- Dont le coût est exorbitant (en excluant même les billets d'avion, les organismes plus légitimes ont souvent des moyens d'aide financière gouvernementale qui réduisent un peu les coûts);

- Pour lesquels on ne demande pas de vérifier vos qualifications. L'envie d'entreprendre un projet dans un autre domaine que celui pour lequel vous étudiez au quotidien est probablement forte, j'en concède… mais à qui servira alors votre apport en terres étrangères? À la population locale, ou à votre égo?

Si vous avez l'impression d'être en train de magasiner une sacoche ou une paire de souliers de course, il est probable que l'organisation cherche davantage à se remplir les poches qu'à « faire une différence dans le monde ».

LE COMPLEXE DU SAUVEUR BLANC

Un autre volet important pour voyager dans le respect est d'éviter le complexe du sauveur blanc. Autrement dit, prendre des selfies avec des enfants de couleur noire augmentera vos likes sur Instagram, mais ne contribuera qu'à renforcer les stéréotypes en place.
Pour en savoir plus sur l'enjeu, consulte cet article : http://www.clique.tv/barbie-humanitaire-et-le-complexe-du-sauveur-blanc/

Sources :
La plus importante :
http://plus.lapresse.ca/screens/98b8c227-78a9-4bb8-8071-77c6d0570f59__7C__I2rIIq53D6k0.html
Et les autres :
http://www.slate.fr/story/117133/volontourisme-barbie-ong-humanitaire-afrique
https://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/517589/le-volontouriste-ce-mauvais-samaritain
https://www.youtube.com/watch?v=7c9mwY31iMI
https://www.ledevoir.com/opinion/chroniques/509965/gagner-un-voyage-humanitaire

SIX ORDRES PROFESSIONNELS RÉCLAMENT L'ÉLARGISSEMENT DE L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Le droit de mourir dans la dignité continue d'être d'actualité alors que six ordres professionnels, dont le Barreau du Québec et le Collège des médecins, demandent à la Cour d'appel de se prononcer sur la constitutionnalité de la loi fédérale C-14 sur l'aide médicale à mourir.

Par Jean-François Eddie

SOURCE DU LITIGE

Depuis quelques semaines, Nicole Gladu et Jean Truchon se battent devant les tribunaux afin d'avoir accès à l'aide médicale à mourir. Tous deux atteints de graves maladies dégénératives incurables, ils contestent la validité de la loi fédérale qui les empêche d'obtenir l'aide d'un médecin pour mettre fin à leurs jours. Le duo revendique l'inconstitutionnalité du critère ambigu de la « mort naturelle raisonnablement prévisible ». Étant donné que les médecins sont incapables de prédire l'espérance de vie des deux individus, ceux-ci tombent dans un vide juridique qui les empêche de mettre fin à leurs jours malgré leur consentement.

La semaine dernière, l'ancien sous-ministre Gislain Leblond s'est joint à la cause de Mme Gladu et de M. Truchon. Atteint d'une maladie neurodégénérative et cloué dans un fauteuil roulant depuis plus de 10 ans, il réclame au gouvernement de déposer un décret devant la Cour d'appel du Québec afin de remédier une fois pour toutes aux lacunes de C-14. De toute évidence, M. Leblond n'est pas le seul à vouloir des modifications.

MOBILISATION DES ORDRES PROFESSIONNELS

Le 15 janvier dernier, le Barreau, le Collège des médecins, l'Ordre des infirmières et infirmiers, la Chambre des notaires, l'Ordre des pharmaciens et l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux du Québec ont conjointement demandé à la ministre de la Santé, Danielle McCann, et à la ministre de la Justice, Sonia LeBel, de revoir la démarche prescrite par la loi fédérale sur l'aide médicale à mourir.

Cette révision est nécessaire afin de protéger le droit fondamental de mourir dans la dignité pour nos citoyens les plus vulnérables, avancent-ils. Dans un communiqué, les six entités souhaitent faire pression afin que le gouvernement « soumette au plus haut tribunal du Québec la question de la constitutionnalité de la loi fédérale […] en fonction des principes dégagés par la Cour suprême dans l'arrêt Carter ».

PRINCIPES DE L'ARRÊT CARTER C. CANADA

À titre de rappel, l'arrêt Carter est un jugement historique par lequel la Cour suprême autorise un médecin à mettre fin à la vie d'un individu « qui consent clairement à mettre fin à sa vie » et « qui est affecté de problèmes de santé graves et irrémédiables lui causant des souffrances persistantes ». Il est important de comprendre qu'une mort « raisonnablement prévisible » n'est jamais mentionnée dans l'arrêt Carter, et c'est pourquoi plusieurs observateurs souhaitent revoir la démarche du gouvernement canadien.

De toute évidence, les conséquences irréversibles de l'aide médicale à mourir militent pour un encadrement strict. Toutefois, plusieurs sont d'avis que le gouvernement fédéral outrepasse les assises jurisprudentielles édictées dans Carter. Les prochaines semaines seront décisives quant à la question de l'élargissement de l'aide médicale à mourir.



Crédit: AQDMD



LA HALTE DES VOYAGEURS : UN ÉVÉNEMENT INTERCULTUREL POUR LES PASSIONNÉS DE VOYAGE

Le 17 janvier dernier avait lieu la 21e édition de La Halte des voyageurs à l'Irisium de Sherbrooke. C'était l'occasion pour les passionnés de voyage de venir échanger sur leurs intérêts communs, de raconter leurs expériences et de faire grandir leur goût du voyage dans une formule 5 à 8. Une quarantaine de personnes étaient présentes, dans une salle où l'ambiance était propice à la discussion. La déco était à l'heure! Le tout était rouge, les gens discutaient calmement et il y avait même une scène organisée pour un musicien de Montréal.

Par Marie-Emmanuelle Bossé

POUR LES PASSIONNÉS DE VOYAGE

La halte des voyageurs, c'est quoi? C'est une initiative lancée par Mélanie Gagné, une passionnée de voyage, qui enseigne l'anglais à des adultes de 55 ans et plus. N'étant pas une guide de voyage, elle se distingue dans le coaching du voyage. Que ce soit pour donner des conseils sur des applications, notamment pour se trouver un hébergement, ou encore pour développer des techniques de recherches sur des destinations futures, elle permet à ses membres une totale liberté, tout en les guidant durant le voyage. Au cours des dernières années, elle a notamment voyagé avec des groupes différents au Pérou et au Maroc, et prévoit comme prochaine destination : l'Écosse. N'hésitez pas à entrer en contact avec elle sur sa page Facebook, ayant visité plus d'une vingtaine de pays, elle saura vous rassurer et vous conseiller sur votre prochaine destination voyage.

La Halte des voyageurs est un projet qui a démarré à Sherbrooke et qui rejoint des gens de la région. C'est fait pour plusieurs types de personnes en quête de nouvelles aventures. Ça peut toucher à la fois des personnes qui n'auraient pas eu la chance de vivre un voyage *backpack*, comme des personnes qui auraient besoin de conseils ou d'astuces sur la manière de planifier un voyage à l'étranger. Mélanie peut aider tout un chacun pour les inconforts, les moments de stress ou d'inquiétude.

UN ÉVÉNEMENT DIVERSIFIÉ

À cet événement s'est joint le groupe *Langage meet up* qui vise à réunir des individus de cultures et de langues différentes dans le but de pratiquer et d'améliorer leur niveau de langue. Que ce soit l'anglais, l'espagnol, l'allemand ou même le français, ils organisent régulièrement des ateliers de discussions visant à partager dans une langue seconde.

C'était la dernière édition de La Halte des voyageurs à l'Irisium de Sherbrooke. Créée il y a trois ans, l'Irisium est une salle accueillant de nombreux projets artistiques et communautaires de la région. Ce regroupement sherbrookois a fermé ses portes le samedi 19 janvier dernier, mais l'entrepreneur au cœur de cette organisation à but non lucratif aura certainement d'autres projets qui toucheront directement le développement des nouveaux artistes québécois.

La combinaison de ces trois organisations a rendu la soirée très agréable. C'était le mélange parfait entre interculturalité et échange. Même si nous ne savons pas où la prochaine édition aura lieu, la passion pour le goût du voyage reste intacte.

SECTION SOCIÉTÉ

Une collaboration entre les Forces armées et l'Université de Sherbrooke

Un projet d'envergure entre les Forces armées canadiennes et l'Université de Sherbrooke verra le jour au cours des prochaines semaines. Ce dernier servira à déterminer la capacité des militaires à s'adapter au phénomène de la déshydratation lors d'exercices ou missions en régions sinistrées ou désertiques, par exemple.

Par Martine Dallaire


Crédit: CBCNews

Le projet, d'une durée de 6 mois, a séduit les responsables du programme Innovation pour la défense, l'excellence et la sécurité (IDEeS) de la Défense nationale. L'Université de Sherbrooke a d'ailleurs reçu une allocation de 200 000 $ pour les six prochains mois. Le gouvernement canadien a remis quelques 160 subventions à travers le pays dans le cadre dudit programme. C'est le ministre de la Défense nationale, Harjit Sajjan, qui en a fait l'annonce lors de son passage à l'Université de Sherbrooke, le mercredi 16 janvier dernier. Ce dernier croit qu'un tel projet s'avère essentiel pour s'assurer que les troupes bénéficient des avantages de la fine pointe de la technologie.

DEUX CHERCHEURS SHERBROOKOIS MIS À CONTRIBUTION

Le projet est chapeauté par le professeur Éric Goulet, également chercheur à la faculté des sciences et de l'activité physique de l'université. Ce dernier est appuyé de Martin Lamontagne-Lacasse, assistant de recherche. Monsieur Lamontagne-Lacasse agit aussi comme réserviste au sein de l'unité des Fusiliers de Sherbrooke depuis 26 ans. Les deux membres du personnel universitaire recevront une première tranche au montant de 97 000 $ d'ici avril, de même qu'une somme identique par la suite, ce qui leur permettra de mener leur projet à terme.

UN PROBLÈME SÉRIEUX DANS LES ENVIRONNEMENTS HOSTILES

Les problèmes hydriques lors d'exercices ou de missions, que celles-ci se déroulent dans un cadre humanitaire ou de combat, sont préoccupants.

Les unités déployées doivent souvent faire face à la déshydratation lors de missions sous les chauds climats désertiques. De même, les déploiements en zone sinistrée obligent les militaires à purifier l'eau en raison de la pollution occasionnée par les sinistres de toutes sortes : tremblements de terre, cataclysmes et inondations, entre autres. Cela oblige les unités à transporter d'importantes quantités d'eau, compliquant ainsi la logistique des missions puisque l'accès à l'eau potable est complexe dans ce type d'environnement.

POUR LES MISSIONS AU NORD DU GLOBE

Outre son impact sur les missions dans les pays du Moyen-Orient, le projet de recherche permettra aussi de comprendre comment le corps réagit lorsque les troupes travaillent dans des conditions de froid sibérien comme l'Arctique. La souveraineté du pays étant d'une importance capitale, l'impact des changements climatiques dans le nord du continent fait en sorte que certaines unités devront s'y déplacer plus souvent. La recherche permettra donc de créer des outils qui augmenteront l'efficacité des troupes. De plus, comme des communautés nordiques y vivent, la Défense nationale souhaite être en mesure de répondre à leurs besoins lors des opérations de sauvetage.

DES IMPACTS SUR LA SANTÉ DES TROUPES

Les professionnels du domaine de la santé savent depuis longtemps que la déshydratation aiguë est néfaste tant pour la performance physique que les performances psychologique et cognitive chez l'Homme. Ses effets sont encore plus importants chez les militaires, compte tenu du fait qu'ils doivent souvent demeurer de longs moments dans des environnements dépourvus d'eau potable, dans des conditions de chaleur extrême et éloignés des accès à des points d'eau.

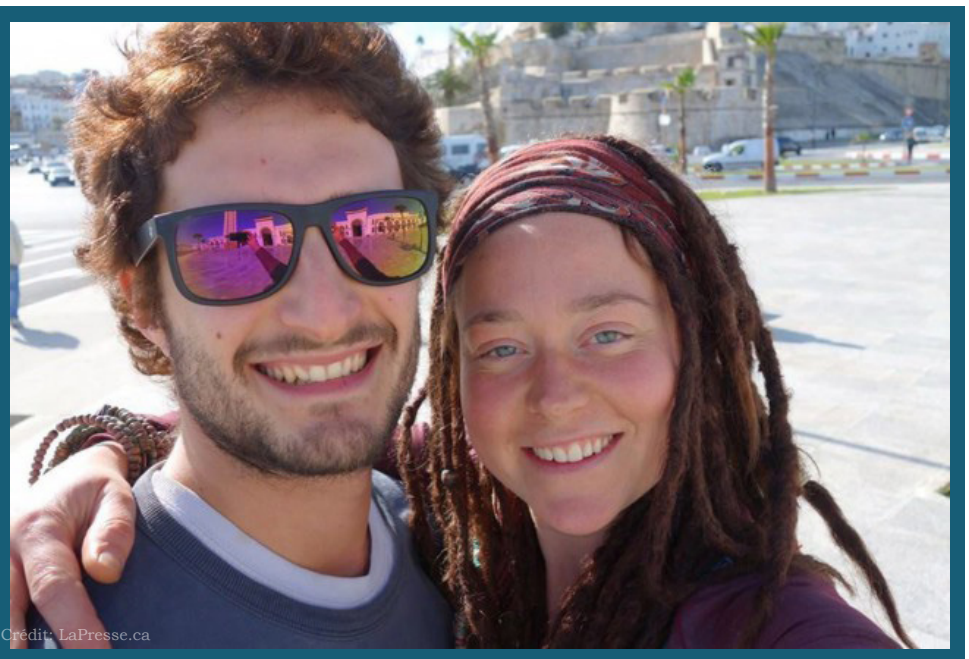
PERSONNEL MILITAIRE ET RÉSERVISTE RECHERCHÉS

La recherche visera à déterminer s'il est possible pour le corps humain de s'ajuster aux effets de la déshydratation. Les participants à la recherche s'entraîneront à s'habituer à perdre du liquide. L'équipe de recherche tente de recruter des participants pour se prêter aux essais. La priorité sera accordée aux militaires de la région.

LA DISPARITION DE LA SHERBROOKOISE ÉDITH BLAIS
UNE SITUATION INQUIÉTANTE

Depuis le 15 décembre dernier, la famille d'Édith Blais n'a aucune nouvelle de cette Sherbrookoise de 34 ans. C'est dans la ville de Bobo-Dioulasso, dans l'ouest du Burkina Faso, qu'elle a été vue pour la dernière fois accompagnée de son partenaire de voyage, Luca Tacchetto. Ils devaient se rendre dans la capitale du pays, Ouagadougou, avant de rejoindre l'organisme Zion'Gaïa au Togo pour y effectuer une mission humanitaire.

Par Florian Falgairolle


Crédit: LaPresse.ca

Ottawa traite la disparition comme un enlèvement. Même si aucune piste ne permet de confirmer cette thèse, les autorités canadiennes concentrent leurs efforts sur la possibilité d'un kidnapping. Selon une source du gouvernement fédéral, « ils ne sont pas allés sur une île déserte sans avertir personne ».

Puisque Édith Blais communiquait régulièrement avec ses proches, l'interruption de ces communications, il y a trois semaines, a commencé à susciter des craintes réelles pour la famille. Ses transactions financières se sont aussi interrompues. Les familles respectives du couple travaillent avec différents contacts en Afrique ainsi qu'avec les autorités canadiennes afin de retrouver les deux jeunes adultes.

COMMENT CETTE QUÉBÉCOISE DE 34 ANS AURAIT-ELLE PU SUBIR UN TEL SORT?

La situation politique au Burkina Faso est instable. Le gouvernement ne contrôle pas la totalité de son territoire et des terroristes, criminels et rebelles sont fortement actifs dans cette région. D'ailleurs, le pays est confronté depuis trois ans à des attaques meurtrières prêt de la frontière du Togo et du Bénin, près d'où se trouvait la jeune femme. La région de Bobo-Dioulasso « est déconseillée aux voyageurs sauf pour des raisons impératives », comme l'explique Sophie Douce, une journaliste du quotidien français « Le Monde ». La région est connue pour sa précarité, ses incursions par des groupes armés, ses enlèvements et aussi son banditisme.

Toutefois, dans la dernière semaine, des thèses plus précises ont émergé. Selon le quotidien « Corriere Della Sera » du dimanche 6 janvier, le couple se serait fait enlever par un groupe djihadiste après la visite d'un site touristique dans la région des Cascades, juste après avoir quitté la ville de Bobo-Dioulasso. Le quotidien italien cite d'ailleurs un journaliste, Matteo Fraschini Koffi, installé au Togo, qui indique que le couple serait plutôt allé vers le site des Pics de Sindou. Il aurait recueilli cette information auprès d'un guide touristique souhaitant garder l'anonymat. Cette information semble être plausible d'après le père de Luca, car ce dernier aurait informé sa mère qu'il voulait visiter « quelque chose comme ça ». Ce site est situé dans la région des Cascades, au sud-ouest du Burkina Faso, proche de la frontière malienne.

POURQUOI UN ENLÈVEMENT?

Le kidnapping d'Occidentaux demeure une technique intéressante pour les groupes djihadistes. En plus d'obtenir une rançon, ils peuvent aussi démontrer au gouvernement en place l'instabilité du territoire. Si la thèse est confirmée, le Canada a pour politique officielle de ne pas payer les rançons. Bien que illégal, les services secrets ont, par le passé, aidé des familles de victimes à négocier avec des ravisseurs. Tel était le cas en 2008 où la mère de la journaliste au Mali, Amanda Lindhout, avait négocié avec les ravisseurs de sa fille.

Agora
CAMPUS

L'INNOVATION À SHERBROOKE VERS SOUTH BY SOUTHWEST



Crédits : Québec Numérique



ARIANE LACERTE

agora.campus.lecollectif @usherbrooke.ca

Pour la 3e année, la tournée En route vers SXSW s'arrête à l'Université de Sherbrooke. Cette soirée a permis à 9 entrepreneurs de présenter leur projet et de courir la chance d'aller présenter leur projet à la grande finale qui a lieu à Expo Entrepreneur le 23 janvier prochain. Le gagnant de la grande finale se voit aller présenter son projet au festival South by Southwest à Austin.

Lors de la soirée du 15 janvier, 9 entrepreneurs, dont 2 anciens étudiants de l'Université de Sherbrooke, ont pu présenter leur projet tout en courant la chance d'aller au très convoité festival South by Southwest. Ce festival, qui a lieu à Austin depuis 1987, regroupe des entrepreneurs œuvrant dans le domaine de la musique, du cinéma, des médias interactifs, de la comédie et des jeux vidéo. South by Southwest est une des plus grandes vitrines technologiques et culturelles en Amérique du Nord avec plus de 400 000 visiteurs de plus de 90 pays. Ce festival est une occasion exceptionnelle d'explorer le marché américain et d'échanger avec des délégations provenant de partout sur la planète.

MISSION DE QUÉBEC@SXSW

Du 9 au 13 mars 2019, Export Québec organise une mission commerciale à Austin, au Texas, avec la collaboration de Les soirées Mangroves et du Bureau du Québec à Houston. Ce projet vise à promouvoir l'entrepreneuriat technologique ainsi que la créativité du Québec lors du festival South by Southwest. La mission de Québec@SXSW repose sur trois axes : la visibilité accrue, le cadre éclaté et la présence soutenue. Québec@SXSW veut renforcer le rayonnement des industries technologiques et créatives du Québec à l'étranger, favoriser la concrétisation de projets distinctifs par les organisations québécoises participantes à la Maison du Canada et l'Espace Québec et faciliter les occasions d'affaires et les partenariats avec les investisseurs et acheteurs.

PROMETHEAN OUTDOOR SUPPLY

Jérémi Pelletier, ancien étudiant à l'Université de Sherbrooke en génie mécanique, a mis sur pied la compagnie Promethean Outdoor Supply. L'objectif derrière sa compagnie est de créer de l'équipement polyvalent pour les voyageurs qui ne savent pas toujours comment va se dérouler leur voyage. Jérémi a notamment mis sur pied un abri polyvalent, qui fonctionne aussi bien comme tente isolante que comme hamac. Il travaille aussi sur des projets, tels que la transformation d'un sac de couchage en matelas. Il travaille aussi le développement d'une application web qui lui permettra de récolter les idées du public et de collaborer avec d'autres entrepreneurs œuvrant déjà dans le domaine. Son idée lui est venue suite à un voyage d'un an. À l'âge de 21 ans, il décide d'arrêter ses études en génie mécanique et de traverser le Canada et les États-Unis en van. Durant son voyage, ce qui a capté son attention était principalement le mode de vie des personnes nomades. Il a alors décidé de lancer sa marque d'équipement polyvalent pour les voyageurs.

TECHNOLOGIES HOPCHILD

Julien Duchesne, lui aussi ancien étudiant à l'Université de Sherbrooke en génie électrique, a présenté un projet pour venir en aide aux enfants autistes. En collaboration avec l'ACET (Accélérateur de création d'entreprises technologiques), Julien Duchesne est venu présenter le projet Technologies HopChild. Le projet Technologies HopChild aidera les enfants autistes grâce à une montre qui recueille les données physiologiques des enfants. La montre de l'enfant est reliée à un logiciel qui est disponible sur une tablette ou un Iphone. Le logiciel est configurable, l'enfant peut donc créer l'avatar qui va l'aider et le diriger dans ses tâches au cours de la journée. L'avatar devient alors un ami virtuel pour l'enfant, car il est empathique. Avec les données physiologiques recueillies grâce à la montre, l'avatar peut comprendre les émotions de l'enfant et l'aider à se calmer ou bien le remettre de bonne humeur. Il peut aussi communiquer avec l'enfant, ce qui facilite son adaptation à l'enfant. De plus, des lumières sur la montre permettent aux parents ou aux intervenants de mieux comprendre le comportement de l'enfant. Si la lumière devient rouge, c'est un signe que l'enfant risque de faire une crise. Un essai a été réalisé dans une classe d'enfants autistes et les résultats ont été concluants. L'avatar permet bien aux élèves de rester concentré plus longtemps lors des activités en classe. De plus, le bracelet de la montre est conçu ici à Sherbrooke, par l'organisme La Cordée qui permet à des gens atteints de problème de santé mentale à être autonome.

VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE À SHERBROOKE?

Le problème est résolu par l'entreprise *Crowd Chat*. Lors de la soirée, le président de *Crowd Chat*, Kevin Michaud, a présenté le projet Archie. Ce projet est à vrai dire un clavardage en ligne qui vise à développer l'économie locale et faire découvrir la ville au Sherbrookois. Archie est considéré comme un influenceur touristique. À chaque jeudi, Archie vous propose des activités à faire à Sherbrooke lors de la fin de semaine. Pour entrer en contact avec Archie il est assez simple, vous n'avez qu'à lui envoyer un message sur messenger et de répondre à ses 5 questions concernant vos préférences d'activités. Depuis son lancement au mois de novembre, Archie a plus de 2 500 abonnées et le taux d'ouverture est de 98%. Ce type de clavardage en ligne existe aussi dans 6 autres villes du Québec.

EXPEDIBOX

Le grand gagnant de la tournée En Route Vers SXSW est Francis Campbell, le fondateur d'Expedibox. Son projet a été voté par le public et consiste à optimiser les livraisons de colis en améliorer l'expérience client. Il a mis sur pied des casiers intelligents qui peuvent se retrouver dans des pharmacies ou mêmes des dépanneurs. Le livreur laisse le colis dans un casier sécurisé et au moment où il le dépose, le client reçoit un courriel avec un code pour déverrouiller et récupérer son colis. Le but premier de cette invention est de venir à bout du vol de colis.

M. Campbell représentera l'Estrie à la grande finale à l'Expo Entrepreneur.

SECTION CAMPUS

ÉTUDIANTS EN MÉDECINE CHERCHENT PATIENTS POUR APPROFONDIR LEURS APPRENTISSAGES

Afin de procurer une expérience diagnostique pratique aux futurs médecins et autres professionnels du réseau de la santé, la faculté de médecins de l'Université de Sherbrooke est à la recherche de participants dans le cadre du Programme d'utilisation des patients standardisés et réels pour la présente session.

Par Martine Dallaire

Le Programme d'utilisation des patients standardisés et réels, aussi connu sous l'acronyme de PUPSR, est un service facultaire dont les activités se déroulent sur le campus de la santé dans l'arrondissement Fleurimont. Son objectif est de collaborer aux activités de formation et d'évaluation des futurs professionnels de la santé et ce, dans différents secteurs de la santé humaine.

Il a également pour mission de recruter et former des patients de tous âges et de toutes nationalités pour participer aux activités pédagogiques des programmes de médecine, de sciences infirmières, d'ergothérapie et de physiothérapie. Ces activités ont pour objectif de favoriser l'apprentissage du questionnaire, de l'examen physique et des habiletés de communication avec les patients. Le programme des patients standardisés se fonde sur le jeu de rôle et se caractérise par le réalisme du cadre clinique dans lequel il se déroule.

DES BÉNÉFICES POUR LES FUTURS PROFESSIONNELS ET POUR LES PARTICIPANTS

Si le programme bénéficie aux futurs professionnels du réseau de la santé, il profite également aux participants puisque que ces derniers reçoivent une compensation monétaire en échange de leur collaboration.

DEUX TYPES DE PATIENTS

Le programme de patients standardisés compte des participants qui apprennent un rôle et doivent ensuite, simuler des situations cliniques réelles. Il compte également des patients formateurs qui guident l'apprentissage de certains examens physiques complexes de même que des patients réels qui se rendent disponibles pour raconter leur vécu et collaborer durant la pratique d'interventions.

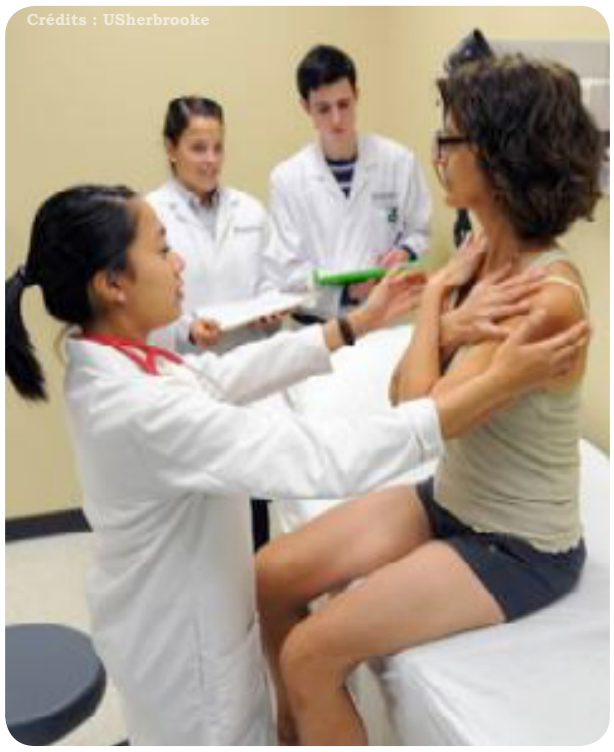
Le patient standardisé est une personne formée à simuler l'histoire d'un vrai patient et à reproduire systématiquement les signes cliniques, la personnalité, le langage corporel et les réactions émotionnelles qui auront été définis d'entrée de jeu, alors qu'à la différence du patient standardisé qui simule, le patient instructeur (PI) est un vrai patient qui utilise sa propre histoire et le vécu de sa maladie. Le patient instructeur est particulièrement utile dans les situations où seul un patient peut sentir si un geste est correctement effectué. C'est le cas, par exemple, des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde.

CRITÈRES DE PARTICIPATION

Afin d'être admissible au programme, il faut être âgé de seize ans et plus et savoir lire et écrire en français. De plus, le participant doit être disponible la semaine, soit du lundi au vendredi et ce, durant la journée, puisque les sessions se déroulent habituellement entre 8 h et 17 h. Il doit également avoir un intérêt pour la médecine et la formation des gens. Finalement, la participant doit être fiable car lorsqu'il accepte de participer à une activité, il est important qu'il respecte son engagement.

Condition et formation médicales non requises

En dépit du fait que le programme soit destiné à bonifier la formation des étudiants, il n'est pas nécessaire de souffrir d'une condition médicale, ni de disposer d'une formation dans le domaine de la santé pour y participer. Il suffit de compléter le formulaire disponible sur le site web de la faculté de médecine ou de contacter l'un des responsables du programme pour obtenir plus d'informations.


Crédits : USherbrooke

UN PROJET, UNE IDÉE? À LA DÉCOUVERTE DES OPPORTUNITÉS AVEC LA CDEC

Aujourd'hui, le 23 Janvier 2018, a lieu au sein de l'Université de Sherbrooke, une séance d'information en entrepreneuriat collectif proposée par la Coopération de développement économique communautaire de Sherbrooke (CDEC). Cette organisation est vouée, selon son agent de communication David Maurice, à « proposer une aide au développement de projets d'économie sociale et d'entrepreneuriat collectif dans une démarche d'accompagnement dans la création d'entreprises et dans le financement de projets ». Cela passe notamment par la réalisation d'une étude de marché, la rédaction du plan d'affaire et une réflexion sur la forme juridique de l'entreprise.

Par Emma Vacquier

MAIS QU'EST-CE QUE L'ÉCONOMIE SOCIALE?

Juridiquement, un projet d'économie sociale doit répondre à six critères comprenant un fonctionnement démocratique et une mission sociale claire. Plus simplement, l'entreprise d'économie sociale devra « répondre aux besoins de la collectivité en impliquant la communauté ». De plus, les « profits réalisés par l'entreprise devront être réinvestis dans l'entreprise ou dans l'une des missions de l'entreprise ».

Habituellement, la CDEC proposait des séances d'information mensuelles ouvertes à tous dans leurs locaux du centre-ville. Cette année, l'organisation a décidé de proposer ses compétences et son aide à tous les étudiants. En effet, cette séance d'information et tout accompagnement direct qui pourra en découler est intéressante pour les étudiants des diverses facultés de l'université de Sherbrooke, qu'ils soient en Environnement, en Génie, en Lettres ou en Éducation. L'organisation encourage les initiatives innovantes et la créativité, c'est pourquoi elle a souhaité s'ouvrir aux étudiants qui sont souvent porteurs de ce genre de projets.

> ***« Avoir un projet est une chose, le réaliser en est une autre, il y a certains obstacles auxquels l'on ne pense pas nécessairement lors de la conceptualisation du projet, la CDEC est un levier d'accompagnement visant à surmonter ses obstacles. »***
> ***- David Maurice***

La CDEC a été et demeure active sur le terrain sherbrookois. Elle a apporté son expertise à de nombreux projets dans la ville. Par exemple, la Coop de l'Université bénéficie des services de la CDEC depuis plusieurs années. L'organisme est également mandataire du Fonds de développement des entreprises d'économie sociale (FDEÉS) ce qui lui permet d'accéder plus aisément à des financements pour les projets qui se conforment aux exigences du Fonds.

La séance d'information concernant l'entrepreneuriat collectif se présentera plus comme une interaction entre les intervenants et les participants que comme une conférence. Les principales caractéristiques de l'entrepreneuriat collectif et de l'économie sociale seront brièvement expliquées mais la séance sera plutôt centrée sur les possibilités de financements et les questions du public.

Alors, si tu as une idée, un projet précis ou si tu es juste curieux, cette séance d'information pourra à la fois répondre à tes questions et peut être te donner des idées. La séance sera animée par deux agentes de développement de l'économie sociale de la CDEC, Kristalna Vincent et Claudine Samson. Il sera même possible de prévoir un rendez-vous individuel à la suite de la séance.

CONFÉRENCE SUR LA POLITIQUE QUÉBÉCOISE SIMPLIFIÉE

démystifier et comprendre la politique ensemble

Le jeudi 10 janvier dernier, une cinquantaine de personnes s'est déplacée à l'Agora du Carrefour de l'information pour prendre part à une conférence sur la politique québécoise simplifiée. Cette activité organisée par Amélie Drainville, porte-parole femme de Québec Solidaire Université de Sherbrooke (QS UdeS), avait pour but d'informer les étudiant.e.s sur le fonctionnement du système politique québécois actuel avec l'aide de David Lanneville, politologue, et de Christine Labrie, députée solidaire de la circonscription de Sherbrooke.

Par Mireille Vachon



Crédits : QS

UN MODE DE SCRUTIN, PLUSIEURS LACUNES

Monsieur David Lanneville a brisé la glace en résumant le fonctionnement de la politique québécoise, misant surtout sur le mode de scrutin. Avec celui en vigueur au Québec, soit le mode de scrutin uninominal majoritaire à un tour, le pourcentage de vote pour un parti diffère du pourcentage de députés élus de ce même parti. Par exemple, lors de la dernière élection provinciale, la CAQ a obtenu 38 % des votes, mais à l'Assemblée nationale, 59 % des sièges sont occupés par des députés caquistes, ce qui est beaucoup plus élevé que le nombre de votes. D'un autre côté, le Parti Québécois et Québec Solidaire ont remporté respectivement 17 % et 16 % des voix, alors qu'ils occupent uniquement 7 % et 8 % des sièges. Le gouvernement Legault, lors de sa campagne, a affirmé à plusieurs reprises qu'il remédierait aux lacunes du mode de scrutin. Il reste à voir si les actions suivront les paroles.

REVUE DE L'ACTUALITÉ AVEC QS UDES

Dans la deuxième partie, Amélie Drainville, William Champigny-Fortier et Owen Martin, tous membres de QS UdeS, ont abordé les grandes lignes suivantes : l'environnement, l'éducation, le féminisme et la santé. La question de la rémunération des stages, entre autres, tient Christine Labrie à cœur. Elle appuie les étudiants et croit qu'ils ont raison : « C'est absolument injustifiable qu'en ce moment, il y ait des stages rémunérés dans certains programmes, alors que dans d'autres non, et c'est encore plus inacceptable que ce soit très genré comme problématique. Je vous incite à vous mobiliser, car vous avez raison. », a-t-elle affirmé. La députée est convaincue que c'est le temps maintenant d'aller chercher une rémunération adéquate des stages.

UNE DÉPUTÉE DÉVOUÉE

Par la suite, une causerie avec Christine Labrie, animée par Simon Dubois (membre QS UdeS), a pris place. Le désir de la jeune députée de se présenter en politique vient de plusieurs frustrations vécues par rapport à des décisions prises dans les dernières années, principalement en matière de développement urbain et de transports en commun. Elle espère faire progresser le gouvernement pour le mieux. Madame Labrie adore son nouveau milieu de travail : les tâches sont variées et l'équipe de QS se complète à merveille. Christine Labrie est reconnaissante envers tous les citoyens de Sherbrooke pour le fort appui qu'elle a reçu de leur part et elle compte défendre les intérêts des Sherbrookois pour les quatre prochaines années.

Pour ceux qui aimeraient voir ou revoir la conférence, celle-ci est disponible sur la page Facebook de Québec Solidaire Université de Sherbrooke.

Le carnaval FEUS 2019

ÇA PART!

Le comité organisateur du Carnaval FEUS 2019 vous attend du 24 au 31 janvier prochain pour une multitudes d'activités hivernales et ludiques. C'est l'occasion pour vous de tisser des liens avec vos camarades de programme dans le but d'être couronné grand gagnant de l'événement.

Par Isabel Thériault

LES ACTIVITES

Près d'une dizaine d'activités vous attendent lors de cette folle semaine. Le coup d'envoi du Carnaval se fera par le classique bain de neige hivernal. Les participants devront impressionner les juges par leur audace, leurs costumes et leur originalité. Pour vous inspirer, des photos des années précédentes sont disponibles sur la page Facebook du Carnaval : Carnaval FEUS.

Utilisez votre intuition d'enquêteur et vos talents de photographe pour le Rallye photo qui se déroulera tout au long du Carnaval.

Le minimalisme étant en vogue depuis quelques temps, vous pourrez vider vos garde-robes et vos tiroirs des vieux vêtements que vous ne portez plus. Une boîte pour la cueillette sera installée au local de la FEUS, au pavillon E1. Plus vous apporterez de vêtements, plus vous ferez des points! Ces derniers seront remis à l'organisme Estrie Aide. Le bazar à vêtements se tiendra toute la semaine du Carnaval.

Rendez-vous au campus de la santé le 28 janvier pour un tournoi de jeux de société! Plusieurs jeux seront disposés et il y aura une compétition de casse-tête chrono. L'équipe qui le réussit le plus rapidement possible aura le plus de points.

Le campus Longueuil n'a pas été mis de côté : mardi le 29 janvier s'y tiendra le karaoké du carnaval! Le covoiturage est fortement recommandé. C'est une belle occasion de rencontrer les étudiants de Longueuil et de s'époumoner sur des classiques intemporels.

Puis, une collecte de sang se tiendra au Centre sportif le 30 et le 31 janvier. Plus vous faites de dons et plus vous faites de points. Voici une belle façon de participer tout en faisant une différence!

Une journée des sports se déroulera le 30 janvier lors de la levée de cours : l'équipement d'hiver est de mise puisque certains sports se pratiqueront à l'extérieur, question de bien profiter de l'hiver québécois! Vous serez ensuite invité au Refuge des Brasseurs pour mettre à l'épreuve vos connaissances générales avec un quiz enlevant.

SHOW DE LA RENTRÉE

Cette année, le Carnaval, en partenariat avec Arrière-cours, a la chance d'accueillir nul autre que Émile Bilodeau pour clôturer la semaine d'activités. Dans une formule 5 à 11, l'événement se déroulera derrière la faculté de Génie. Un DJ vous attendra pour réchauffer la foule, ainsi que plusieurs kiosques qui vous réserveront des surprises.

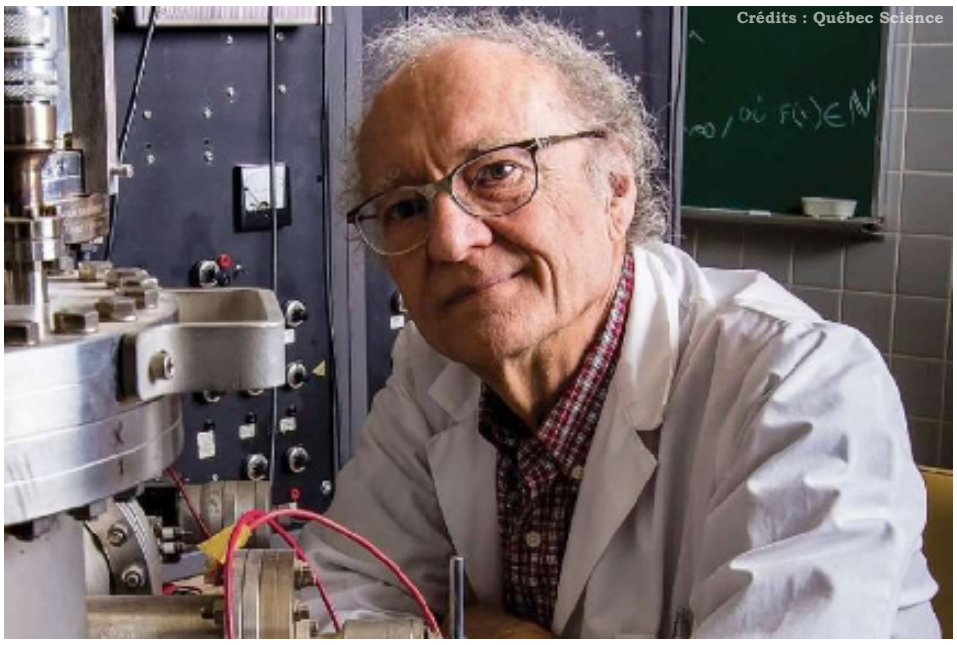
Après la performance du chanteur, le comité prendra le micro pour annoncer les grands gagnants du Carnaval Feus 2019 et ce sera la levée du trophée.
Pour plus d'information, suivez la page Facebook du Carnaval : Carnaval FEUS, ainsi que la page Facebook de la FEUS.

SECTION CAMPUS

Les travaux du professeur Léon Sanche au palmarès des dix découvertes de l'année du magazine Québec Science

Les travaux d'un chercheur de l'Université de Sherbrooke, le professeur Léon Sanche, figurent parmi les dix plus importantes découvertes de l'année, selon le magazine Québec Science. Les recherches du scientifique sherbrookois portent sur la manière dont la vie pourrait être apparue sur la planète.

Par Martine Dallaire


Crédits : Québec Science

Un article paru dans le réputé magazine Québec Science indique que ce sont les travaux du professeur Sanche, portant sur la découverte de molécules complexes dans un environnement reproduisant l'hostilité de l'espace, qui auraient mené à cette avancée scientifique.

QUARANTE ANNÉES DE RECHERCHES

Travailleur acharné, l'illustre professeur se consacre à l'étude des électrons secondaires depuis plus de quatre décennies. Il s'agit de substances émises en quantité massive lors de l'émission de rayonnements ionisants tels que ceux employés durant les traitements de radiothérapie destinés à détruire les cellules cancéreuses. Ce n'est que tout récemment que le physicien a constaté que les applications de ses travaux pouvaient répondre aux nombreuses interrogations relatives aux origines de la vie sur Terre.

LES MOLÉCULES PRÉBIOTIQUES À L'ŒUVRE

Le magazine raconte que le professeur Sanche et son équipe de chercheurs ont réussi à démontrer que certains électrons de basse énergie pouvaient, dans certaines conditions, créer des molécules propices à l'apparition d'une forme de vie. Il s'agit nommément de molécules prébiotiques. C'est à la suite de nombreuses expériences que le chercheur de l'Université de Sherbrooke a fait la découverte de ces complexes molécules s'apparentant à celles retrouvées dans les êtres vivants. C'est le cas de la glycine, un acide aminé nécessaire à la structure des protéines et qui a été auparavant repéré sur des météorites et satellites dans notre galaxie. Les résultats des recherches du chercheur sherbrookois ont été publiés dans *The Journal of Chemical Physics*.

Monsieur Sanche enseigne à la Faculté de médecine et des sciences de la santé, dans le département de médecine nucléaire et radiobiologie au campus de la santé. Détenteur d'un baccalauréat en sciences de l'Université Laval à Québec, il détient également un doctorat en philosophie de l'Université Yale au Connecticut, en plus d'être titulaire de la Chaire de recherche du Canada en science des radiations.

UN SCIENTIFIQUE HAUTEMENT RÉCOMPENSÉ

Rappelons que le professeur Léon Sanche a également contribué à plusieurs travaux de recherche avec Docteur David Fortin, en collaboration avec la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'UdeS, ainsi que le centre de recherche du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. Ces recherches visaient à démontrer, entre autres, comment la chimiothérapie intra-artérielle associée à la radiothérapie parvient à réduire de façon importante la taille des tumeurs au cerveau tout en améliorant significativement le contrôle de cette maladie incurable. Ces travaux constituent une grande avancée dans les soins aux patients atteints de cette terrible maladie. Il a également reçu de nombreux prix au cours de sa carrière, dont celui d'*Investigator Salary Award* du Conseil de recherche médicale du Canada en 2001, de même que le prix *Senior Canada Research Chair in the Radiation Sciences* en 2008, ainsi que le titre canadien de Scientifique émérite en 2001, pour ne nommer que ceux-là.



Il y a 50 ans, l'Université de Sherbrooke remettait son tout premier doctorat

Le 13 décembre dernier, l'Université de Sherbrooke organisait une soirée pour souligner le premier doctorat remis il y a 50 ans. Jean Morisset a reçu, lors de la soirée, une copie de son diplôme de doctorat en biologie. Celui qui est devenu professeur à l'Université de Sherbrooke a reçu une distinction bien spéciale pour son doctorat.

Par Ariane Lacerte

PR JEAN MORISSET

Jean Morisset a réalisé ses travaux de recherche sous la direction de Jacques Dunnigan, professeur au Département de biologie de 1964 à 1996. Avant d'étudier à l'Université de Sherbrooke, Pr Morisset a étudié deux ans au postdoctoral aux États-Unis. Lors de son retour au Québec, Jean Morisset a entamé sa propre recherche indépendante à titre de jeune professeur. Il est alors devenu d'abord professeur à la Faculté des sciences, puis professeur à la Faculté de médecine et des sciences de la santé. Pr Jean Morisset est désormais professeur associé au service de gastroentérologie et ambassadeur de l'Université de Sherbrooke depuis 2008. « L'Université va se rappeler de la grande rigueur scientifique de Pr Jean Morisset et que les données recueillies devaient toujours être appuyées par des résultats concrets, » a déclaré Pre Nathalie Rivard, vice-doyenne aux études supérieures à la recherche et à l'innovation à la Faculté de médecine et des sciences de la santé.

TOUT PREMIER DIPLÔME DE DOCTORAT

Pr Jean Morisset a très bien été honoré lors de cette soirée. La secrétaire générale de l'Université, la Pre Jocelyne Faucher, a déclaré que « la recherche universitaire repousse les frontières du savoir et c'est pour cette raison qu'il est important de souligner l'octroi du tout premier doctorat de l'Université de Sherbrooke. » La doyenne de la Faculté des sciences, la Pre Carole Beaulieu, était aussi sur place pour souligner Monsieur Jean Morisset. Pre Beaulieu est fière que le premier doctorat ait été remis à Morisset, puisque l'excellence en recherche fait partie de l'ADN de la Faculté des sciences et Pr Jean Morisset est un bon exemple. La première femme à recevoir un doctorat, France Bessette, était elle aussi de la Faculté des sciences. Madame Bessette a obtenu son doctorat en chimie en 1969.

3120 DOCTORATS REMIS PAR L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Depuis la remise du premier doctorat à Pr Jean Morisset, l'Université de Sherbrooke a remis 3120 doctorats en date du 7 décembre 2018. De tous les doctorats remis, 23% (711) ont été attribué à des étudiants à la Faculté des sciences et 22% (689) ont été attribué à des étudiants de la Faculté de médecine et des sciences de la santé. L'Université de Sherbrooke présente désormais 52 programmes de 3e cycle dont, 16 en sciences pures, 15 en sciences de la santé, 15 en sciences humaines, 10 en génie, 9 en sciences de l'éducation, 7 en environnement et développement durable, 3 en administration et sciences de l'activité physique, 2 en lettres et communication et études plurisectorielles et puis 1 en droit, arts et informatique. De tous les programmes de 3e cycle, l'Université de Sherbrooke offre 33 doctorats de type recherche.

Le retour de Mary Poppins... et de votre coeur d'enfant

Agora
CULTURE



MARIE VACHON-FILLION

agora.culture.lecollectif
@usherbrooke.ca

La nounou préférée des cinéphiles a fait un bond dans le monde d'aujourd'hui dans un tout nouveau film pour toute la famille. Si vous avez aimé la première version, vous aimerez probablement celle-ci : chansons, bonheur et escapades rocambolesques sont au rendez-vous!

L'histoire se déroule au milieu des années trente, alors que le père Michael Banks (enfant dans le premier film) se voit dans l'obligation de payer le prêt entier de sa maison suite à un retard de paiement. Son père ayant des actions à la banque, Michael doit absolument trouver le certificat les attestant, sinon il perdra la maison familiale. Sa sœur Jeanne ainsi que ses trois enfants, Annabel, John et Georgie l'aident dans sa quête. Un jour venteux, alors qu'ils sont au parc, Mary Poppins apparaît au bout de la corde de leur cerf-volant : c'est le retour de Mary Poppins!

RETOUR DANS LE TEMPS

Il est difficile d'oublier la vieille version de 1964, alors que dessins animés et personnages réels se côtoyaient dans une harmonie impressionnante pour l'époque. Il est également ardu de prendre la relève de Julie Andrews, la toute première Mary Poppins. Emily Blunt a cependant fait du bon travail même si, selon moi, sa version de la nounou est moins sympathique et, du coup, moins attachante. L'attachant chemineau Bert est « remplacé » par le charmant allumeur de belvédères, Jack. Le parapluie parlant, les costumes flamboyants et les fameux pingouins animés dansants sont de retour; ce qui ne manquera pas de vous décrocher un sourire.

Les chansons originales sont devenues tellement iconiques qu'il serait étonnant que les nouvelles traversent autant les générations. Les mélodies sont toutefois belles et recherchées, comme Luminomagifantastique (qui nous rappelle un peu Supercalifragilisticexpialidocious) et Où vont les choses, une ballade bien ficelée.

DES CHORÉGRAPHIES

Les scènes les plus impressionnantes dans Le retour de Mary Poppins sont celles avec des chorégraphies. Les pirouettes et acrobaties sont impressionnantes lorsque les allumeurs de belvédères se mettent à danser avec un synchronisme parfait dans la brume londonienne. Un voyage dans une peinture de bol de porcelaine les amène au Royal Doulton Music Hall, où Jack et Mary se donnent à cœur joie dans une comédie musicale enjouée. Un voyage au fond de la mer, en plongeant dans le bain sur pieds de la maison familiale, saura ravir les yeux des petits et des grands. Enfin, la scène de la pièce à l'envers, où Mary précise bien qu'on doit « monter en bas », est d'une adorable originalité.

Alors que le premier film avait remporté quatre Oscars, la Mary Poppins moderne saura-t-elle décrocher quelques prix? On peut en douter, mais il reste que le film pourra sûrement faire rêver une nouvelle génération d'enfants!



Crédits : Disney Enterprises

LES INCONTOURNABLES DE TA SESSION D'HIVER!

Alors que le temps frisquet de janvier est là pour rester, ne restez pas enfermés! Profitez-en pour aller voir des spectacles pour vous changer les idées. Votre journal vous propose quelques sorties à faire tout au long de la session.

CHANSON | SHOW DE LA RENTRÉE À L'UDES - 31 JANVIER

À chaque début de session, ton université présente un bon show de la rentrée pour bien démarrer la saison. Cet hiver, c'est nul autre que Émile Bilodeau, la Révélation de l'année 2017 à l'ADISQ, qui foulera la scène avec le Winston Band derrière la Faculté de génie dès 19 h 30!

CINÉMA | LA SÉRIE LES GRANDS EXPLORATEURS - PLUSIEURS DATES – SALLE MAURICE-O'BREADY

Réchauffe-toi avec des destinations exotiques comme la Turquie, la Slovénie et la Guadeloupe grâce aux ciné-conférences des Grands Explorateurs. Apprends des faits inusités qui te donneront encore plus envie de voyager! Les documentaires sont suivis d'une conférence par le cinéaste.

CHANSON | BLEU JEANS BLEU - 14 FÉVRIER – PETITE SALLE DU CENTRE CULTUREL

Ça te dirait de passer une Saint-Valentin pas trop moche? Ce spectacle gratuit du groupe Bleu jeans bleu saura certainement te faire sourire! Ses chansons country-folk comme Vulnérable comme un bébé chat ou bien J'te gâte all dressed deviendront vite des incontournables.

HUMOUR | SAM BRETON - 21 FÉVRIER – THÉÂTRE GRANADA

Cet humoriste de la relève - qui n'est plus tant de la relève – a un style unique sur scène. C'est un raconteur qui n'a pas la langue dans sa poche et qui saura vous surprendre avec des histoires étonnantes et si bien ficelées qu'on ne sait pas trop si elles sont vraies… ou de pures inventions! À voir seulement si vous n'avez pas peur d'avoir mal aux joues!

DANSE | RUBBERBANDANCE GROUP - 19 MARS – SALLE MAURICE-O'BREADY

Le spectacle Vraiment doucement de cette troupe canadienne « s'intéresse aux mécanismes comportementaux et aux réflexes que l'on développe devant le flux constant de nuisances dont nous sommes bombardés au quotidien. » Élargissez vos horizons et profitez d'un spectacle de danse comme on en voit peu : vous en serez transporté.

MUSIQUE CLASSIQUE (PIANO) | ALEXANDRA STRÉLISKI - 13 AVRIL – THÉÂTRE GRANADA

Cette pianiste et compositrice Montréalaise, dont la musique s'est retrouvée dans un film de Jean-Marc Vallée et aux Oscars en 2014, vous laissera sans voix. Son spectacle Inscape se veut comme une « œuvre cinématographique mouvante dont le fil conducteur rappelle les différentes étapes d'un bouleversement de vie. » Frissons garantis.

GUITARE/CHANSON | CALUM GRAHAM - 17 AVRIL – THÉÂTRE GRANADA

Cet impressionnant guitariste est l'un des meilleurs au monde, et il vient nous visiter! Balançant entre le Motown et le blues, ce Canadien d'origine chante en même temps que de jouer plusieurs instruments à cordes parfois inusités. Et il fait les deux de façon quasi impeccable. Un artiste à voir avant qu'il ne parte à la conquête de la planète! Allez l'écouter sur son Spotify, qui cumule plus de neuf millions d'écoutes.



Crédits : Facebook Calum Graham

SECTION CULTURE

Le mystère d'Irma Vep : UNE PERFORMANCE CAMÉLÉON

Après 15 ans, Le mystère d'Irma Vep retourne sur les planches des théâtres partout au Québec. La pièce permet à Serge Postigo et Éric Bernier d'incarner l'entièreté des personnages avec une agilité déroutante. L'œuvre présente une grande variété d'humour à plusieurs degrés qui provoquait l'hilarité au Centre culturel de Sherbrooke le 9 janvier dernier.

Par Roxanne Blais

UN PÂTÉ CHINOIS ANGLAIS

Une histoire versant dans l'absurde et ayant des apparences parfois décousues, Le mystère d'Irma Vep réussit à sortir le spectateur de sa zone de confort pour l'emmener vers un monde qui le sort des conventions. Par l'intervention de plusieurs personnages aux couleurs flamboyantes et distinctives, plusieurs blagues adaptées à plusieurs degrés d'humour fusent et déclenchent rapidement les rires de façon parfois inattendue. Malgré le contexte anglais des années 1840, ces clins d'œil se révèlent souvent adaptés aux Québécois des temps modernes et brisent de temps à autre le quatrième mur pour s'adresser directement au spectateur.

Le récit se tisse autour de Lord Hillcrest, le maître des lieux, de sa nouvelles épouse, Lady Enid, et de Jane et Nichodemus, leurs domestiques. L'arrivée nouvelle de Lady Enid au manoir de Madacrest remue le quotidien de tous les personnages, encore hantés par le souvenir de Lady Irma Vep, l'ancienne maîtresse des lieux, décédée trois ans auparavant. Entre loups-garous, momies et vampires, le public est rapidement plongé dans le fantastique et dans une ambiance mystérieuse.

UNE DANSE SANS QUEUE NI TÊTE

C'est sans ménagement que Serge Postigo incarne le domestique Nicodemus, puis Lady Enid, puis encore Nicodemus alors que Éric Bernier devient la domestique Jane, puis Lord Hillcrest, puis encore Jane dans un enchâssement de pas parfait. C'est une danse rapide se situant entre 60 et 70 changements de costumes qui ne laisse place à aucune erreur et à aucun faux pas. Plusieurs autres personnages se mêlent à cette belle folie qui prend progressivement une forme irrégulière. Les comédiens arrivent aisément à changer de vêtements comme de visages. Ils arrivent à faire oublier au public les limites des effectifs et incarnent les deux sexes dans un jeu qui laisse parfois place à l'interprétation. Tous les personnages aspirent expressément au bonheur sans être en mesure de l'atteindre puisqu'ils refoulent tous une partie d'eux-mêmes.

Dans les démêlés actuels que vit Juste pour rire, la pièce se révèle parfois audacieuse au sujet des femmes, interprétées par des hommes. Dans cette quête de la découverte et de l'acceptation de soi que vivent les personnages, il semble curieux que celles-ci - qui correspondent à des rôles de victimes et qui composent la majorité - soient dépeintes sans plus d'implication féminine. Les personnages masculins quant à eux correspondent davantage à des rôles de héros et s'avèrent peu nombreux. Leurs rôles s'avèrent appropriés d'une certaine manière par des hommes comme c'était le cas dans le passé lorsqu'un seul sexe pouvait performer au théâtre.

Somme toute, Le mystère d'Irma Vep se révèle un spectacle ou le jeu des deux comédiens permet au spectateur de voyager dans un délicieux univers de folie au travers de sublimes décors. Ils repoussent les frontières du coutumier et versent dans un burlesque et un humour qui nous permettent d'admirer une prestation rafraîchissante et intrigante.



Crédits : Centre Culturel de l'UdeS

MATCH DES ANCIENS DE LA LUIS : RIRE ET DÉLIRE

Des anciens joueurs de la Ligue universitaire d'improvisation de Sherbrooke (LUIS) se sont affrontés dans l'arène du Refuge des brasseurs, mardi le 8 janvier dernier. Les Jaunes et les Noirs ont joué un match serré dans une ambiance amusante. Un bon départ pour la saison d'hiver.

Par Jasmine Godbout

RIRES GARANTIS

Tous les mardis dès 20 h, les habitués de la place se rejoignent pour être divertis par les joueurs d'improvisation. Les membres de la ligue se font aussi un plaisir d'accueillir le nouveau public, car sans lui, cet art est peu amusant et gratifiant.

Heureusement, la salle était comble et l'ambiance, hilarante. L'arbitre, Mathieu Muir a, de nouveau, proposé des thèmes aussi farfelus que réalistes. Les joueurs ont réussi à se débrouiller et à inventer des personnages en respectant les catégories qui leur ont été imposées. Peu de pénalités ont été émises.

Les thèmes allaient de présentations orales diverses sur le mois de février, à la salle d'évasion machiavélique jusqu'à la reprise époustouflante de l'émission Un souper presque parfait. Chacun a pu trouver son compte. Le public comme les joueurs ont semblé particulièrement apprécier l'impro comparée au sujet d'un mélodrame laitier, en lien avec l'actualité politique et le nouveau Guide alimentaire canadien.

RÉSULTATS ET JOUEURS ÉTOILES

Après une remontée fulgurante des Noirs en deuxième période, le match s'est terminé avec un pointage on ne peut plus serré : 8 pour les Noirs et 7 pour les Jaunes. Au cours de la soirée, des vétérans de l'impro se sont démarqués. Les Jaunes ont donné leur étoile à Mathieu Grondin, du côté des Noirs, et les Noirs, à Étienne Desbiens, de l'autre équipe. L'arbitre a accordé la sienne à David Bolduc.

SÉLECTION ET PREMIER MATCH

À la suite du Match des anciens a eu lieu le camp de sélection des équipes officielles pour la LUIS hivernale. Les alignements ont été dévoilés au Refuge le 15 janvier, le lendemain du camp. Lors de cette soirée, les Noirs ont affronté les Bleus devant une salle bien pleine. Ce sont les Bleus qui ont remporté la partie avec un pointage de 8 à 7.

À VENIR

Pour en apprendre plus sur la ligue, connaître l'alignement des nouvelles équipes et surtout, pour ne pas manquer les prochains événements, vous pouvez suivre la page de la LUIS sur Facebook. C'est un rendez-vous à tous les mardis dès 20 h, au Refuge des brasseurs. Pour un petit 3 $, l'entrée au match vous fera passer une soirée amusante, agrémentée d'une bière ou d'une collation de votre choix. Venez encourager les différentes équipes!


Crédits : Jasmine Godbout

SECTION CULTURE

SLAV ET SES CHANTS DE COTON

En première au Québec, EX MACHINA présentait SLAV au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke, une collection de chants d'esclaves afro-américains, interprétés avec brio et empreints d'une grande profondeur, mais difficilement mis en valeur par des textes parlés sans subtilité.

Par Anabel Cossette Civitella

Une femme accouche dans un champ de coton. L'autre présente son enfant de trois mois à une amie. La première est esclave dans le sud des États-Unis, au milieu du 19e siècle. La deuxième est Blanche, Montréalaise du 21e siècle, et se découvre une ancêtre esclave noire, parvenue au Québec vers le 19e siècle.
Le spectateur suit le fil d'Ariane que détricote Estelle, la Montréalaise, en quête de ses racines. Opéra moderne, dans lequel les chansons d'esclaves succèdent aux textes parlés, où s'ajoutent des points d'information en transition entre les différents tableaux de l'histoire croisée du 19e et du 21e siècle, déclinés par des narratrices aux tons professoral et moralisateur. On sort de SLAV comme on sort d'une douche qui oscille du chaud au froid. La chaleur des chants enveloppe, mais la maladresse du jeu et le peu de profondeur et de finesse des textes refroidit.

En parallèle de la quête d'Estelle se déploient les différents lieux d'esclavage des siècles derniers. Du lever au coucher du soleil, les esclaves racontent par la chanson leur vie régulée par leurs maîtres. Les « call songs » de l'éveil, les « work songs » de la journée, les « gandy dancer's railroad songs » pour l'effort sur les voies ferrées, les « field songs » pour ceux et celles des champs de tabac ou de coton, les « prisoners' songs » sur l'animalité de leurs gardes, pour terminer la journée par les complaintes et berceuses à la recherche d'espoir dans le soir.

Des détails aux plus grands effets scéniques, la mise en scène de SLAV est très réussie. Un seul élément de décor trône sur la scène, à la fois simple et complexe : un assemblage de planches qui fait office tantôt de clôture, tantôt de barreaux de prison, tantôt de chemin de fer et même en comptoir de bar selon l'inclinaison qu'on lui donne. Une idée habile pour nous faire voyager à peu de frais à travers les époques et les lieux. La diffusion d'archives cinématographiques en arrière-plan nous confronte durement aux horreurs qui ont existées dans un passé pas si lointain. Ces hommes au travail sur un chemin de fer, ces prisonniers en travaux forcés dans les champs rajoutent de la véracité et de la profondeur au sujet.

On se serait attendu à un peu plus de subtilité dans les textes, vu la thématique traitée. Malheureusement, SLAV ne fait pas dans la dentelle. Tout est gros dans les textes et l'interprétation maladroite par des interprètes plutôt choisies pour leurs talents de chanteuses que de comédiennes n'aide en rien. Se rajoute au manque de subtilité le ton didactique et moralisateur de la narratrice, Betty Bonifassi. À quelques reprises, pour expliquer le déroulement de l'histoire, Bonifassi prend la parole dans le but dirait-on de semoncer l'histoire et le spectateur. Plutôt que de suggérer, cette technique de mise en scène brutale nous rentre le sujet à travers la gorge.

Par chance, il y a eu les chants gospel. Interprétés avec beauté et profondeur par les sept chanteuses et choristes sur scène, les mélodies et paroles de réels chants esclaves avaient une signification symbolique. Par opposition aux textes parlés aux mots creux, la simplicité et l'authenticité des chants avaient une tout autre résonnance. Ils se seraient suffi en eux-mêmes.

CONTROVERSES

Pour garder l'esprit pur et dégagé des controverses passées, j'avais pris soin de ne pas lire le détail des accusations d'appropriation culturelle avant de voir SLAV, le mercredi 16 janvier.

C'est qu'à l'origine, l'œuvre de Lepage ne comptait que deux chanteuses noires sur scène. Pour une pièce parlant d'esclaves noires, c'était peu, soulevait Urbania en décembre 2017 (voir références plus bas pour le lien). Un premier texte publié par Marilou Craft qui a fait des petits, et a eu écho chez certains représentants de la communauté noire. La manifestation qui a perturbé l'avant-première du spectacle au Théâtre du Nouveau Monde à Montréal – lancé par un artiste de la communauté noire, Lucas Charlie Rose - avant le Festival de Jazz avait amené les organisateurs du festival à annuler les représentations programmées de SLAV, invoquant des raisons de « sécurité » pour les interprètes et le public.

Avec la version remaniée présentée à Sherbrooke le 16 janvier, je n'ai pas senti qu'il y avait là matière à s'insurger. Le spectacle s'ouvre avec Betty Bonifassi seule sur scène qui parle de son origine croisée entre un père immigré Italien en France et une mère originaire de Serbie, plus précisément d'une région originellement appelée « l'Esclavonie », dans l'Antiquité. C'est du nom de cette région, de par sa fonction de « réservoir d'esclaves », que les mots « esclave » et « slave » (en anglais) sont dérivés. Betty Bonifassi se dit ainsi marquée presque originellement par l'histoire de l'esclavage et parle des chants qu'elle interprète comme une quête personnelle pour la mémoire, la reconnaissance et l'expiation. L'introduction par l'auteure de sa recherche de sens dans les textes de chants d'esclaves noirs met bien en place la démarche artistique derrière le spectacle. Sur scène, on compte trois personnages à la peau foncée et quatre à la peau plus claire ce qui n'est pas choquant vu la thématique qui touche l'esclavage au sens large. Finalement, si la narratrice (et instigatrice du projet) est Blanche, et le personnage principal aussi (Estelle), leur rôle est soutenu et rendu possible grâce au chœur de femmes noires.

Une partie de la polémique sur le spectacle a porté sur la question de faire jouer ou pas davantage de Noirs. Mais finalement, personne n'a remis en question la place du « Noir » dans la pièce. Aurait-on pu complètement transformer la pièce, et faire jouer les comédiennes de couleurs les maîtres et les comédiennes blanches les esclaves?

On pourrait aussi se questionner sur la pertinence de mettre en scène l'esclavage. Comme on pourrait se demander si nous pouvons, ou pas, rejouer sur scène le génocide Rwandais ou arménien, ou encore reproduire artistiquement la shoah.

Osons une critique supplémentaire. Où sont les hommes dans la production de Lepage et Bonifassi? N'y aurait-il pas là lieu de s'insurger? Compte tenu que les esclaves étaient au moins autant hommes que femmes, pourrait-on se questionner sur la représentativité des genres dans la pièce?

SLAV est une très belle production esthétique, et tout comme le trolley à manivelle qui se déplace sur la scène, Robert Lepage nous offre un environnent visuel propre à un voyage historique et mémoriel à travers l'esclavage en Amérique du Nord. Les chants d'esclaves choisis judicieusement et interprétés avec sincérité et âme donne de la profondeur au voyage qui nous est proposé dans notre histoire sombre. Mais SLAV reste un spectacle quelconque, voire moyen pour un sujet aussi grave, par l'absence de finesse des dialogues sensés former la trame narrative de ce voyage de presque deux siècles.



Crédits : Paméla Lajeunesse

SECTION CULTURE

Les quétaineries partent en cavale!

Le 16 janvier dernier était réunie une cinquantaine de personnes pour le lancement du huitième numéro de la revue Cavale, la revue littéraire de l'Université de Sherbrooke. L'événement avait lieu au Refuge des brasseurs, à 19 h.

Par Ariane Drainville

« QUÉTAINERIES »

Le numéro, intitulé « Quétaineries », rassemble onze textes et une œuvre d'art visuel dont le point commun est le thème, qui exige « la crème de la crème des quétaineries […] de[s] flamants roses [aux] truites parlantes sur le mur du grand-oncle [en passant par les] moustaches molles, [les] chemises hawaïennes, [les] photos de cartes postales ou [les] chaînes de lettres », peut-on lire dans la préface de la revue. On invite aussi à une catharsis envers cette quétainerie, qualifiée de fléau.

LANCEMENT

Lors de la soirée de lancement, d'une durée d'environ une heure, quatre textes qui se retrouvent dans le recueil ont été lus par leurs auteurs et autrices aux gens qui s'étaient déplacés. L'œuvre d'art visuel du recueil, sous forme de bande dessinée, défilait sur un écran. D'autres œuvres d'art visuel comme les photographies d'Andréa Lacharité et les toiles de Pascale Brabant et de Laurie St-Pierre étaient également exposées. Les arts et la culture étaient assurément au premier plan, au plus grand plaisir du public, principalement composé de la communauté étudiante de la Faculté des lettres et sciences humaines.

LA REVUE

Pas de temps à perdre pour la revue Cavale! Déjà, la période de soumission de textes pour le prochain numéro, « Insomnie », se terminait le 18 janvier. Le comité de lecture, composé d'environ 25 étudiant.e.s du domaine des lettres, se réunira dans les prochaines semaines pour discuter des textes soumis. Certains seront malheureusement refusés, mais ceux qui auront obtenu l'accord de la majorité des membres du comité trouveront leur place dans le neuvième numéro. Les textes retenus devront être retravaillés par la collaboration entre l'auteur ou l'autrice et un membre du comité assigné au texte. Cette étape est probablement la plus exhaustive et elle peut s'avérer frustrante pour celui ou celle qui verra son texte modifié, mais elle est aussi cruciale dans tout projet éditorial. Pour les deux partis, le processus d'accompagnement et de réécriture donne un avant-goût du milieu éditorial et permet d'acquérir une grande expérience.

CÉLÉBRER LES TALENTS

Le lancement était une occasion en or de mettre de l'avant les talents sherbrookois. Déjà, au premier coup d'œil, les différents numéros de la revue sont attrayants grâce au graphisme de Camille Drouin. Certains textes ont eu un fort effet à l'oral, comme celui de Julie Desautels, aussi co-rédactrice en chef de la revue, et ont permis de découvrir l'esprit créatif des auteurs et autrices avant de les lire soi-même. La soirée était très réussie et a contribué à vivifier la culture, l'une des missions de la revue. Pour être à l'affût de l'actualité de la revue Cavale, suivez sa page Facebook, « Cavale : arts et littératures en mouvement ».



Crédit: Salle Albert-Rousseau



PRÈS DU TEMPLE DE LA RENOMMÉE

Animateur d'Occupation Double, mais avant tout humoriste, Jay Du Temple a présenté, le 10 janvier dernier, sa tournée Bien faire devant un public qui le connaît bien. C'est un gars qui a du plaisir et qui est dans son élément sur scène.

Par Jasmine Godbout

SURPRENANTE PREMIÈRE PARTIE

Humoriste de la relève et finissant de l'École nationale de l'humour en 2016, Charles Pellerin réchauffe la salle. Le gars, qui compare son allure à celle d'un vendeur de chez Renaud Bray, aborde avec perspicacité des sujets poignants, dont les répercussions du #MoiAussi. Ses transitions fluides et son dynamisme font de lui un jeune artiste à découvrir. Suivez-le sur les réseaux sociaux!

INTERACTIONS EFFICACES

Alerte et bon improvisateur, Jay sait comment allumer son public. Lors de sa présentation, l'humoriste demande aux spectateurs de repérer les sorties d'urgence. Ces derniers ne semblent pas avoir eu envie de les prendre… sauf pour aller aux toilettes à la suite du 5@8 de l'Université.

À ce sujet, l'homme barbu au chignon intervient à plusieurs reprises. De la scène de la salle Maurice O'Bready, la plus grande salle pleine de sa tournée, il fait des remarques rigolotes aux retardataires, ainsi que des commentaires aux spectateurs des premières rangées et à ceux qui sont sortis de la salle. Il va même jusqu'à offrir une période de questions à la fin de sa prestation. On se croirait presque sur les bancs d'école devant un professeur hilarant.

FORMULE SAGE, BIEN FAITE

Jay Du Temple s'adresse principalement au public de sa génération, à des spectateurs pour la plupart nés avant l'an 2000. Même si l'impression d'écouter un conférencier raconter sa vie se faisait parfois sentir, la formule semble avoir été appréciée par le public : applaudissements et rires sincères étaient au rendez-vous.

Dans son spectacle Bien faire, Du Temple nous dévoile les grandes lignes de son univers. Ne vous attendez pas à y entrer trop en profondeur, puisque l'humoriste traite de sujets plutôt généraux.

Il revient souvent au thème du temps qui passe vite. Il raconte des anecdotes sur son enfance, sa famille, ses premières fois… assez typique pour un premier one-man-show. Il entrecoupe le tout d'excellentes imitations et de quelques références à Occupation Double (assez comiques pour les personnes qui ont écouté les deux dernières saisons de l'émission).

Même s'il a tendance à s'éloigner de ses punchs et qu'il perd à quelques reprises le contrôle au profit du public, Jay est toujours en mesure de revenir sur les rails et de faire aboutir ses propos.

Pour ceux qui l'ont manqué, Jay Du Temple sera de passage à Sherbrooke au Théâtre Granada le 16 mars prochain. Vous en sortirez divertis, peut-être avec les joues crampées et avec le sentiment d'avoir passé une belle soirée. On le reverra certainement, tantôt dans sa tournée de spectacles autoproduite, tantôt à la télévision à la barre d'Occupation Double. Comme un spectateur a lancé à la fin, « il sera encore là longtemps. »

ZONE SPORTIVE


Crédit: Julien Pinsonneault

Connais-tu la course en raquettes ?

Julien Pinsonneault a remporté la troisième place au Championnat du monde de course en raquettes, catégorie 20-29 ans, qui s'est déroulé en Italie cette année, le 5 janvier, à Val di Non (Fondo).

Par Maxime Larcher

« Julien est un très bon compétiteur », mais aussi « un bon assembleur : c'est lui qui a formé l'équipe de cinq pour aller en Italie », a confié au Collectif Samuel Beauvais, membre de l'équipe représentant le Canada. « On a fini troisième au classement par équipe, c'était une belle expérience, » ajoute-t-il.

Julien Pinsonneault, âgé de 25 ans, est ambassadeur de l'association canadienne de course en raquettes. Il étudie à l'Université de Sherbrooke en physiothérapie. Le collectif l'a interrogé pour découvrir ce sport.

LE COLLECTIF : QUELLE EST L'ORIGINE DE CE SPORT?

Julien Pinsonneault : La raquette était au début un moyen de transport pour les Amérindiens. Le sport a été créé [au milieu du 19e siècle pour] combler le besoin de s'entraîner l'hiver. En gros, il n'y avait pas de centres intérieurs pour faire de l'athlétisme. Les gens ont juste transposé les activités scolaires estivales à la raquette. Il y avait des sprints, des courses à la haie, des courses de demi-fond. Moi je fais de la course de fond.

Quand le ski de fond est arrivé au Canada, il a pris la place de la course en raquette. La raquette gagnerait à être plus connue. Tout le monde connaît la raquette, mais on sait peu qu'il existe des courses.

Je pense que les gens cherchent de plus en plus une expérience avec la nature. Quand on fait de la course à pied, l'hiver on va dans les gyms. Ce n'est parfois pas évident de courir dans les rues enneigées quand il y a de la glace. Au lieu de faire une heure de course à pied, quarante minutes de raquette est physiquement plus intense que de courir une heure et quart.

QUEL TYPE DE RAQUETTES UTILISES-TU?

Pour la course, on a adapté de petites raquettes, un peu plus grandes que nos souliers, qui nous permettent de courir. [En championnat du monde] il y a des standards à respecter. Une raquette de course pèse environ deux cents grammes pour les raquettes de haute performance.

Il y a différents types de raquettes de course, celles où ton pied est dans un harnais, il est fixé au complet; celles avec des pivots, où le pied peut se lever. On les choisit suivant les conditions de neiges que l'on va rencontrer : la neige folle ou la neige damée.

On n'est pas obligé d'être un athlète professionnel pour faire de la raquette. Ceux qui veulent débuter peuvent prendre des raquettes normales, la seule chose qui va changer c'est la vitesse. Avec des raquettes normales, la fréquence cardiaque va augmenter plus vite qu'avec des raquettes plus légères. On peut essayer le sport, autant avec les anciennes raquettes en babiche qu'avec des raquettes plus high-tech.

QU'EST-CE QUI T'A ATTIRÉ DANS CE SPORT?

Je suis originaire de Saint-Hyacinthe, où il avait un athlète renommé, Gérard Côté. Il a remporté plusieurs fois le marathon de Boston. C'était un des meilleurs raquetteurs d'Amérique. Quand j'ai connu son parcours, j'ai voulu faire ce sport. De fil en aiguille, je suis tombé en amour avec ce sport, car c'est cardio mais aussi très musculaire. Puis à chaque fois qu'on prend les raquettes, ce n'est jamais la même expérience. L'hiver, les paysages changent, la neige n'a pas la même dureté, c'est vraiment le fun.

Y A-T-IL UN CLUB À L'UNIVERSITÉ OU À SHERBROOKE?

Non, il n'y a pas de club pour la course en raquettes. Je m'entraîne avec les amis Vert et Or du Cross country d'athlétisme, car ce n'est pas évident de faire les entraînements tout seul. Quand j'étais à Ottawa, il y avait un club où on s'entraînait, mais à Sherbrooke je cours souvent seul.

PARLE-NOUS DE LA COURSE

Dans un circuit, normalement il y a deux parties, une avec la neige damée et une avec des sentiers de trappeurs (single track). Les coureurs sont à la queue leu leu, la neige n'a pas encore été tapée. Quand tu arrives sur ces bouts dans la course, si tu es en avant, c'est toi qui ouvre le chemin. Alors il faut essayer de ménager son énergie, de ne pas trop utiliser de cartouches, sinon à la fin on le paye.

IL VAUT MIEUX LAISSER PARTIR QUELQU'UN DEVANT ET S'ÉCONOMISER...

C'est vraiment une partie d'échecs, si on laisse partir les autres trop rapidement devant alors on n'est plus capable de les rejoindre. Il est difficile de dépasser dans la neige folle et non tapée. C'est une autre paire de manches. Il faut savoir prendre sa place.

COMMENT GÈRES-TU LA PRESSION D'UN CHAMPIONNAT DU MONDE?

À chaque fois qu'on y va, c'est une nouvelle aventure. On ne sait pas à quoi s'attendre comme parcours, on s'entraîne beaucoup. Chaque pays à ses standards en termes d'athlètes ou de performance. Les Européens sont très bons en montée. Les Nord-Américains sont réputés être rapides sur le plat. J'essaye d'être un hybride entre les deux, pour être capable de m'adapter à tous les parcours. Cela amène un certain stress [de ne pas savoir le type de parcours]. Surtout cette année, c'était tôt dans la saison (début janvier). D'habitude, c'est aux alentours de mars.

DONC TU AS EU PEU DE TEMPS POUR T'ENTRAÎNER?

On a été chanceux au Québec, car la neige est arrivée mi-novembre. Mais elle a disparu fin décembre, on cherchait la neige pour s'entraîner.

———

LA COURSE EN RAQUETTES EN BREF

- **• TYPES DE COURSES :**

Relais | Course de haies | Sprints | 5 km – 42,2 km | Pointage par équipe

- **• RÈGLEMENT :**

1. Rester dans les sentiers marqués.
2. Commencer et terminer le parcours avec des raquettes aux pieds.
3. Avoir des raquettes à neige respectant les standards requis (aucun prototype accepté).
4. Céder le sentier lors d'une demande de dépassement.

- **POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE :**

1 600 m de dénivelé maximum.

SECTION SPORTS

RIEN N'ARRÊTE LES ATHLÈTES DU VERT & OR

PREMIÈRE COMPÉTITION D'ATHLÉTISME UNIVERSITAIRE DE L'ANNÉE

Le 12 janvier dernier, l'équipe d'athlétisme du Vert & Or de l'Université de Sherbrooke recevait à domicile la toute première compétition de 2019. Malgré un retour rapide après le temps de fêtes, certains athlètes de la troupe ont réalisé de bonnes performances et même quelques records personnels.

Par Andréanne Beaudry

QUE DU POSITIF À L'ÉPREUVE DU SAUT EN HAUTEUR

Ce n'est pas la période du temps des fêtes qui a empêché les athlètes du Vert & Or de réaliser des records personnels (PB) lors du Vert & Or Invitation. En effet, six athlètes de l'équipe ont amélioré un temps ou une marque personnelle. Au saut en hauteur, Maude Croteau-Vaillancourt réalise une performance de 1,75 m. L'étudiante-athlète en communication améliore sa marque dans cette épreuve ainsi que le record de l'Université de Sherbrooke qu'elle a établi à sa première année (1,74 m – 2018). Dans la même épreuve, la recrue Aymeric Gaba parvient à franchir la barre du 2,00 m; une marque symbolique pour les sauteurs.

UNE BELLE PERFORMANCE POUR DUBOIS

Au lancer du marteau, l'athlète Ariane Dubois réalise un jet de 17,45 m. De plus, elle réussit encore une fois à pulvériser le standard USport dans cette épreuve (16,64 m). Ce qui signifie une qualification automatique pour les Championnats canadiens universitaire à Winnipeg (7 au 9 mars). Présentement, Dubois est deuxième au pays derrière l'athlète Brittany Crew de l'Université York à Toronto (18,94 m). Un bon début de saison pour la lanceuse du Vert & Or. Tout comme Maude Croteau-Vaillancourt, elle sera une athlète à surveiller au cours des deux prochains mois. Le recrue Marie-Ève Matte, une athlète bien connue au rugby, améliore aussi sa marque personnelle dans l'épreuve du lancer du marteau avec une performance de 12,43 m.

QUELQUES AMÉLIORATIONS À L'ÉPREUVE DU 60 M

Même si cette épreuve n'a pas été fructueuse pour tout le monde selon l'entraîneur Yves Roy (sprints et sauts horizontaux), certains athlètes sont parvenus à améliorer leur record personnel. La recrue Micheal Gaudette réalise un temps de 7,22 secondes et participe également à la finale de cette épreuve. Il termine alors au 6e rang du 60 m. Du côté féminin, Winona Lefebvre-Castillo obtient la même position au classement, et ce, avec un chrono de 8,11 secondes.

Toutes les fins de semaine du mois de janvier et février, les athlètes du Vert & Or Athlétisme seront en action. Prochaine étape pour l'équipe : le McGill Team Challenge du 25 au 26 janvier à Montréal.



QUELQUES PODIUMS...

PREMIÈRE PLACE

Claudie Leclerc : 300 m (41,39);
Charles Pelletier : 300 m (35,76);
Jérémie Roy : 600 m (1 :22,05);
Maude Croteau-Vaillancourt : Hauteur (1,75 m);
Samir Aber : Poids (14,27 m) et Marteau (16,81 m);
Ariane Dubois : Marteau (17,45 m).



DEUXIÈME PLACE

Winona Lefebvre-Castillo : 300 m (41,95);
Yassine Aber : 600 m (1 :22, 29);
Noémie Alby : 1 000 m (3 :13,66);
Maude Léveillé : 60 m haies (8,97);
Andréanne Marquis : 1 500 m (4 :51,60);
Aymeric Gaba : Hauteur (2,00 m);
Maxime Léveillé : Perche (4,50 m);
Ludovick Hladin: Triple-saut (13,63 m);
Carol-Ann Fortin: Marteau (12,86 m);
Dominic Frappier: Marteau (14,57 m).



TROISIÈME PLACE

Mc Christian Casimir : Longueur (6,62 m);
Amélie Augé : Poids (10,93 m;
Marie-Ève Matte: Marteau – 12,86 m.





ARIANE DUBOIS



COMMENT ENFIN ATTEINDRE SES RÉSOLUTIONS FIXÉES POUR LA NOUVELLE ANNÉE?



Crédits : Pexel

Bienvenue en janvier et bon retour à l'école à tous!
J'imagine que comme de milliers de personne, au coup sonnant de minuit le 31 décembre, vous avez décidé de changer et de devenir la meilleure version de vous-même avec plein de bonnes résolutions?

C'est excellent, mais…

Sachez que 80 % des gens ont abandonné leurs résolutions avant le mois de février et parmi ceux restant, seulement 10 % arriveront à leur but.

Que vos résolutions soient en lien avec la santé, l'activité physique ou la croissance personnelle, voici mes 5 trucs pour vous aider à atteindre vos buts.

Par Samuel Choquette

TROUVER VOTRE « WHY »

Pourquoi voulez-vous perdre du poids? Pourquoi voulez-vous vous mettre à la course? Pour faire comme tout le monde? Ou avez-vous réellement une raison derrière tout ça? Je crois que trop souvent les gens se sentent obligés d'embarquer dans le moule que la société nous impose en devant choisir nos objectifs pour l'année suivante. Les gens qui ont du succès ont constamment des objectifs et des buts à atteindre. Ils n'attendent pas le 1er janvier afin de les réaliser. Avant de lancer des résolutions en l'air, questionnez-vous à savoir si c'est réalisable ou pas et surtout pourquoi vous voulez le faire. Qu'est-ce qui vous motive? L'humain a peur du changement. La routine est la zone de confort de plusieurs et y sortir est tout un défi. Ce ne sera pas facile de changer une habitude, alors prenez le temps de vous questionner à savoir comment vous allez y arriver et pour quelles raisons le faites vous exactement. Vos chances de réussite seront alors bien meilleures.

AVANCER À PETITS PAS

Il n'y a rien de pire que de vouloir tout changer d'un coup! Je l'ai dit plus haut, l'être humain a peur du changement. Donc, n'essayez pas de faire un virage 360 degrés d'un seul coup, car vous allez vous retrouver la face dans le mur assez vite. La clef d'une transformation est de viser la progression et non la perfection! Soyez juste un peu meilleur chaque jour. Pas besoin d'être parfait. De toute façon, c'est quoi être parfait? Chaque matin levez-vous et demandez-vous qu'est-ce que vous pouvez faire aujourd'hui pour avancer juste un peu plus vers votre objectif. Un truc que j'aime bien faire avec mes clients lors d'une perte de poids par exemple, c'est de viser à faire 12 changements dans l'année plutôt qu'un seul. À chaque mois, ils doivent faire quelque chose de différent qui sera directement en lien avec leur objectif principal de perte de gras. Par exemple, le premier mois ils doivent éliminer toutes formes de boissons sucrées. Le deuxième mois, ils doivent prendre une marche de 10 minutes après chaque repas, etc. De cette façon, à la fin de l'année, ils auront un coffre avec 12 nouveaux outils qu'ils pourront utiliser le restant de leur vie pour être en meilleure santé. Vous pouvez appliquer facilement ce truc, peu importe le contexte ou votre objectif à atteindre dans la prochaine année.

CHOISISSEZ LE BON ENVIRONNEMENT

On connait tous des gens qui sont plus négatifs, qui voient toujours les mauvais côtés avant de voir les bons, pour qui le verre est toujours à moitié vide et pour qui tout est toujours perdu d'avance… Bref, vous comprenez où je veux en venir. Tenez-vous loin de ces gens. Je sais que parfois il peut s'agir d'un ami ou d'un membre de la famille et que ça peut être plus difficile de prendre ses distances, mais croyez-moi, vous ne le regretterez pas. Oui, pour atteindre ses objectifs il faut être plus égocentrique, se mettre en priorité et faire des choix qui seront en lien avec nos buts. Ça fait partie du processus et c'est correct comme ça. On dit souvent que l'on est le reflet des 5 personnes avec qui on est le plus souvent. Donc, regardez autour de vous et demandez-vous si ces gens-là vous inspirent à devenir une meilleure version de vous-même!

FAITES AFFAIRE AVEC UN PROFESSIONNEL

Peu importe votre objectif, il y aura toujours quelqu'un de meilleur que vous et de plus qualifié qui pourra vous aider. Aujourd'hui l'information pleut de tous les bords sur internet et il est souvent difficile de se retrouver et de savoir ce qui est fiable ou non. C'est là que le professionnel entre en jeux. Il saura vous remettre les pendules à l'heure et vous diriger vers le droit chemin. Je vais parler pour le domaine de l'activité physique, car c'est mon champ d'expertise, mais vous avez deux fois plus de chances d'atteindre vos objectifs lorsque vous êtes suivi par un professionnel (dans ce cas-ci un Kinésiologue). J'ai dit le mot chance, mais ce n'est pas le bon mot à utiliser, car lorsque vous êtes entre de bonnes mains, la chance n'existe pas. Tout est dans votre volonté de le faire, car vous pouvez avoir le meilleur plan sur la terre, si vous ne le faites pas, vous n'aurez pas de résultats.

CONCENTREZ-VOUS SUR LE PROCESSUS ET NON SUR LE RÉSULTAT

Ceci est probablement le point le plus important à retenir. Vous devez absolument aimer ce que vous faites pour atteindre vos objectifs. Trop souvent les gens se fixent de grands objectifs qui sont réalistes, mais qui demandent beaucoup d'efforts. Ils veulent perdre 30 livres en 6 mois! Parfait, c'est possible, mais vous allez devoir faire des sacrifices pour y arriver. Si la seule chose que vous vous dites tout au long de ces 6 mois c'est « c'est dur, ce n'est pas amusant s'entraîner, je voudrais manger de la poutine, ça ne va pas assez vite, je n'aime pas ça manger du poulet, etc. », ça va être vraiment désagréable comme processus. Si au contraire, vous êtes positifs, vous aimez apprendre comment votre corps réagit lorsqu'on lui donne de la bonne nourriture, si vous aimez le sentiment d'accomplissement après votre entraînement et à quel point votre humeur est meilleure, je vous garantis que ces 6 mois seront moins désagréables. Même si finalement vous avez perdu 20 livres et vous n'avez pas atteint votre objectif, vous allez ressortir gagnant et vous allez être fiers de ce que vous avez accompli dans les mois précédents.

Donc voici mes 5 trucs pour vous aider à atteindre vos objectifs de 2019!

N'oubliez pas d'y aller une étape à la fois et de le faire pour les bonnes raisons.

Bon succès!

Samuel Choquette
Étudiant en Kinésiologie et Consultant FD Fitness
2405 rue King est, Sherbrooke, 450-234-3210
samuel@fdfitnessconsultant.com

SECTION SPORTS



L'inévitable réalité du cheerleading

« Trop de maquillage », « jupette courte », « agace », « pas un sport ». Ces commentaires désobligeants caractérisent le lourd quotidien des cheerleaders. Que vous ayez déjà fait du cheerleading ou non, peut-être avez-vous déjà entendu ces préjugés. Pourquoi ce sport, qui demande autant de détermination, de travail acharné et de dévouement, ne reçoit-il pas le respect qu'il mérite? Pourquoi chaque athlète se donne-il constamment corps et âme dans la défense et la reconnaissance de son sport?

Par Camille Duval

Le manque flagrant d'éducation sur le cheerleading provient initialement de la réputation qui lui est donnée. Dans leurs débuts, les cheerleaders avaient le rôle de meneuses de claques; celui d'encourager les équipes sportives universitaires. Mais le cheerleading s'est développé rapidement et est devenu un sport compétitif de haut niveau au fil des années. Les films pornographiques, les clichés, les jugements faciles ainsi que les médias ont contribué à une réputation salie du sport compétitif et de ses athlètes. Le cheerleading de compétition ne se limite pas à un simple effet de spectacle; c'est beaucoup plus. Cette activité sportive prestigieuse combine sauts, pyramides, gymnastique, force, persévérance et détermination. Aujourd'hui, nous sommes loin des cheerleaders professionnelles qui servent de compléments publicitaires aux équipes de football et qui exploitent l'image corporelle des femmes. En effet, les choses ont changé.

Un des stéréotypes les plus communs dans ce sport concerne l'orientation sexuelle des hommes qui le pratiquent. Ce n'est pas parce qu'un garçon fait du cheerleading dans une équipe majoritairement composée d'athlètes féminines qu'il est automatiquement homosexuel. Cette mentalité sexiste et ces jugements inutiles sont dépassés. Il est grand temps que la société dans laquelle on vit cesse d'assumer que les intérêts, les passe-temps ou les comportements de ces athlètes masculins déterminent directement leur orientation sexuelle. Qu'ils soient homosexuels ou affichent plus de féminité que d'autres ne change en rien la nature du sport. Il n'y a aucun lien à faire entre l'orientation sexuelle d'un athlète et sa capacité à livrer une performance et à pratiquer son sport. Peu de gens savent l'atout incomparable que représente celui de compter des athlètes masculins dans une équipe de cheerleading. Ce sport très demandant physiquement nécessite la force musculaire de garçons pour effectuer des projections impressionnantes dans les airs, soutenir des pyramides laborieuses et entretenir un esprit d'équipe solide. Non seulement permettent-ils d'apporter ce lot d'avantages, mais en plus, ils contribuent tranquillement à changer la perception négative des gens. Peu à peu, on retient du cheerleading qu'il s'agit avant tout d'un sport difficile voire même dangereux, impressionnant pour son effet de spectacle, et qui nécessite une force incroyable pour accomplir chaque élément présenté.

Comment changer la mentalité des gens sur le cheerleading et démystifier un sport aussi incompris? Depuis plusieurs années, il faut dire que des progrès majeurs se font remarquer, autant dans le cheerleading de compétition scolaire que civile. Somme toute, les stéréotypes qui pèsent sur ce sport méconnu n'empêchent pas la communauté d'athlètes de réaliser, chaque année, des accomplissements grandioses pour l'évolution de leur sport.



HOROSCOPE ACADÉMIQUE

Par Béatrice Palin

BÉLIER (21 MARS - 20 AVRIL) :
Suivez votre intuition. Parfois la meilleure idée est la première.

TAUREAU (21 AVRIL - 21 MAI) :
La compétition est parfois bonne. Cependant, quand il est question de boisson, le gros bon sens l'emporte.

GÉMEAUX (22 MAI - 21 JUIN) :
Tu es une star, les profs t'adorent déjà. *Aweille Kevin continue comme ça!*

CANCER (22 JUIN - 22 JUILLET) :
Tu as eu des difficultés les sessions passées. Cette session-ci est à toi. C'est ton tour de briller.

LION (23 JUILLET - 22 AOÛT) :
Tu t'es tellement donné à la session passée que tu commences celle-ci déjà fatiguée. Prends ton temps et reprends ton souffle.

VIERGE (23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE) :
Reçu de belles sommes pour Noël? Payer ses frais de scolarité c'est bien, il faut aussi se gâter de temps à autre.

BALANCE (23 SEPTEMBRE - 22 OCTOBRE) :
Plusieurs choix s'offrent à toi. Les propositions pleuvent. Ne prends pas de décisions hâtives.

SCORPION (23 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE) :
Tu es fin. Tu es bon. Tu es capable. Put the bass in your walk!

SAGITTAIRE (23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE) :
La rentrée est parfois chaotique et tout peut sembler impossible à gérer. Prends les rênes et tout ira bien.

CAPRICORNE (22/12-20/01) :
Les enseignants sont parfois intimidants. Prends ta timidité à deux mains, enferme la dans ton étui à crayons et fonce poser tes questions. Tu me remercieras plus tard.

VERSEAU (21/01-19/02) :
Tes partenaires de classe ont des difficultés, mais ne veulent pas déranger personne. Va de l'avant et propose ton aide.

POISSON (20/02-20/03) :
Vivre la nuit pendant les vacances c'est bien. En revanche, ce rythme est moins bien adapté pour la période académique. Garde ça pour la fin de la session.