

Le
COLLECTIF
— former et informer —

ENVIRONNEMENT

Comment tendre vers le zéro déchet?

Voir p.6

*La diversité célébrée sur le
campus.
Voir p.9*

*Découvrez le nouveau Missfit à
Sherbrooke.
Voir p.19*

FEUS

Direction

Rédaction

Dorian Paterne Mouketou
Rédacteur en chef

Ariane Drainville
Cheffe de pupitre campus

Judith Doré Morin
Cheffe de pupitre société

Marie Vachon-Fillion
Cheffe de pupitre culture

Maude Ranger
Cheffe de pupitre sports

Antony Payeur
Correcteur

Une

Béatrice Palin
Illustration

Collaborateurs

Oumayma Anis

Jordane Boisvert

Esther Cléry

Florence Côté

Martine Dallaire

Lanie Dufour

Charles Ferron

Amaia Gogorza

Katrine Joncas

Gabriel Martin

Megan Morin-Gendron

Béatrice Pallin

Ginette Pelletier

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

CAK
88.3FM

Le COLLECTIF
— former et informer —

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE : 15 NOVEMBRE

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET COPLLABORATEURS !

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

Écrivez à redaction@lecollectif.ca.

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

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

Crédits : Journal de Montréal

Éditorial

Du rédacteur EN CHEF

Philippe Larivière

Le Novice de la nouvelle génération des chroniqueurs



**DORIAN PATERNE
MOUKETOU**

redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

À 19 ans, Philippe Larivière peut être fier : il fait partie des six chroniqueurs du nouveau « média-réalité » Les Novices. En plus de permettre aux jeunes d'avoir une tribune pour exprimer leurs idées, ce concours permet au panéliste gagnant de joindre l'équipe de Quebecor comme chroniqueur pendant au moins 3 mois. Portrait d'un étudiant au parcours impressionnant!

DU NOVICE EN POLITIQUE À NOVICE CHEZ QUEBECOR

Gagnant de deux concours de philosophie au Cégep de Trois-Rivières et originaire de Bécancour, Philippe Larivière a eu une rentrée scolaire pour le moins extraordinaire. Étudiant de première année en Études politiques appliquées, il est déjà propulsé sur la scène des médias québécois en tant que chronique dans le cadre du premier « média-réalité » québécois, *Les Novices*. Le nouveau concept développé par Quebecor permettra aux jeunes de s'exprimer dans ses journaux et à sa nouvelle radio en ligne.

« Au départ je n'y crois pas vraiment », raconte Philippe. « Je me fais simplement identifier dans

les commentaires de la publication [sur Facebook]. J'envoie mon texte à la date limite. Finalement ils m'ont rappelé. J'ai passé différentes phases d'entrevues. Puis ils m'ont retenu », explique-t-il, alors qu'il ne s'attendait pas à être sélectionné. Sans plan de carrière spécialement précis et commençant à peine ses études à l'École de politique appliquée de l'Université de Sherbrooke, Philippe Larivière voulait explorer son nouveau domaine et voir où celui-ci l'amènerait plus tard. Le nouveau Novice reconnaît que cette compétition lui donne une tribune incroyable pour s'exprimer dans le quotidien le plus lu au Québec, *Le Journal de Montréal*.

Se former et s'informer : deux atouts en science politique

La formation à l'École de politique appliquée permet justement aux étudiantes et aux étudiants, par des expériences de stage et de simulations, d'acquérir des connaissances pratiques en sciences politiques. Parallèlement, l'actualité politique nationale et internationale est au cœur de la formation universitaire. Philippe Larivière, lui, fait les deux dès sa première année dans son cheminement en politiques publiques. « J'ai la chance dès ma première session à l'université d'être un acteur. J'ai une tribune dans le journal. Je peux choisir ce que j'écris dedans et quel message je veux publier. À partir de ce moment-là, j'affine ma plume, mes idées et ma manière de communiquer pour influencer la société, en signant mon nom sur des chroniques », souligne le Novice.

Avec un pied dans les médias et la possibilité de se faire connaître dans le domaine, Philippe a ainsi la chance que plusieurs finissantes et finissants en sciences politiques ou en journalisme n'ont pas. Jusqu'ici, le futur politologue a écrit sur des sujets aussi variés que l'environnement, l'éducation, le sport, la gestion de l'offre... et Gilles Vigneault!

Un exercice pour le moins difficile... mais stimulant

Dans le cadre de cet exercice, le Novice doit écrire deux chroniques de 300 mots par semaine. Alors que le premier sujet lui est imposé, le second est de son choix. Malgré le cadre contraignant du format, l'étudiant en études politiques appliquées savoure la liberté que lui accorde Quebecor pour s'exprimer. « C'est peut-être la seule fois où je vais avoir une tribune aussi large dans ma vie. Je vais avec cette vision-là, de me dire : si t'as des messages à passer, Phil, c'est maintenant qu'il faut que tu le fasses! », déclare-t-il. « J'essaie de cibler les enjeux qui me préoccupent vraiment, qui stimulent. Je m'assois devant mon ordi et j'essaie d'écrire quelque chose de beau, quelque chose qui va inspirer les gens », confie-t-il avec enthousiasme.

Philippe met en garde contre de nombreuses théories de conspiration stipulant que le patron de Quebecor, en l'occurrence Pierre Karl Péladeau, influence le contenu de ses médias. Il dit écrire toutes ces chroniques en toute liberté, malgré le format

l'obligeant à restreindre le contenu à 300 mots. « Ce que j'ai appris avec leur volet opinion, c'est que, justement, ils laissent la place à toutes les opinions. Il n'y a pas de ligne éditoriale. On est vraiment libre. Et je pense que c'est une des forces de ce journal-là », ajoute Philippe Larivière, qui en est à son sixième article en trois semaines.

Un encadrement et une compensation qui motivent

Chaque semaine, les Novices sont jumelés à un chroniqueur-vedette de Quebecor pour leurs chroniques à QUB radio, la nouvelle radio en ligne mise en place par l'entreprise québécoise dans le cadre du la compétition. Les Novices ont pu rencontrer jusqu'ici Sophie Durocher, Lise Ravary et Josée Legault. Ils reçoivent un suivi et une rétroaction sur leurs articles publiés autant dans *Le Journal de Montréal* que dans *Le Journal de Québec*.

La compétition s'échelonne sur sept semaines. Le gagnant aura la chance de faire partie des chroniqueurs salariés de Quebecor. En attendant, pour leurs déplacements vers Montréal ou vers Québec, Quebecor couvre les frais de transport des Novices. Philippe Larivière, lui, va dans la métropole deux fois par semaine. Le réseau Wi-Fi de Limocar et la réduction de carbone sur la route par l'emprunt du bus sont deux aspects qui motivent l'étudiant sherbrookoise. De plus, l'École de politiques appliquées lui crédite un cours pour l'expérience journalistique.

Adepte de la formation multidisciplinaire

L'environnement, l'éducation et l'avenir constitutionnel du Québec sont les enjeux qui tiennent le plus Philippe Larivière à cœur. Selon lui, ces trois sujets sont des matrices qui peuvent se développer et être multidisciplinaires. Ce qui l'a justement attiré en sciences politiques, c'est l'aspect multidisciplinaire du programme. On ne peut parler d'environnement sans parler d'éducation. « Quand on parle de lutte aux changements climatiques, stipule-t-il, on parle non seulement de transport, on parle aussi de la protection de la faune et de la flore, de la promotion d'habitudes écoresponsables, d'écocitoyenneté. Ça vient toucher l'éducation. Si on investit en éducation, on peut soulager les coûts en santé dans les prochaines années ». Le dernier article du Novice, paru justement dans *Le Journal de Montréal* le 31 octobre dernier, s'intéresse notamment sur l'avenir constitutionnel du Québec.



Crédits : Le Collectif

Philippe Larivière en entrevue au local du journal *Le Collectif*

PALMARÈS DU 5 NOVEMBRE 2018

1	LA NUIT DES LONGS COUTEAUX Norbas
2	SA COULEUR Amé
3	LE SENS DES PAROLES Alackin' Ensemble
4	CHOSSES SAUVAGES Choses Sauvages
5	DANS LE NOIR Sofia Nolin
6	DAVE CHOSE Dave Chose
7	DÉBOULER VERS LE CIEL Émile Gruff
8	LOIC APRIL Loïc April
9	ZAY Fouki
10	DANIEL JeunesMies



GFAK
88.3 FM

DISPONIBLE SUR



Google play

Écoutez sur



Apple Podcasts







ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ÉTUDIANTE

DU 29 OCTOBRE AU 25 NOVEMBRE 2018

Cette enquête est réalisée avec la participation des associations étudiantes suivantes:



L'Union étudiante du Québec (UEQ) et le Remdus vous invitent à répondre à l'enquête « Qu'est-ce qui se cache sous ta façade ? ». Il s'agit d'une enquête panquébécoise sur la santé psychologique de la communauté étudiante.

Effectivement, au cours des derniers mois, diverses associations étudiantes du Québec ont décidé de s'unir pour réaliser une enquête sur la santé psychologique de leurs étudiantes et des étudiants universitaires.

Le but de l'enquête est de dresser un portrait de l'état de la santé psychologique des étudiants et des étudiantes universitaires du Québec, de documenter l'offre de service en matière de santé psychologique dans les différentes universités québécoises et de produire un discours adapté à la réalité et au contexte des universités québécoises.

Pour participer à l'enquête, un lien vous a été acheminé par courriel sur votre adresse institutionnelle. Ce lien est envoyé à l'ensemble de la communauté étudiante de l'Université de Sherbrooke, il vous redirigera vers le formulaire de consentement et le questionnaire. Notez que vous pouvez à tout moment prendre une pause, fermer le questionnaire et l'ouvrir à un moment ultérieur pour continuer sa complétion à partir de votre dernière sauvegarde. L'enquête sera diffusée chez les membres des associations étudiantes participantes du 29 octobre au 25 novembre 2018.

À la fin du questionnaire, il vous sera proposé de participer à un tirage pour courir la chance de gagner plusieurs prix, dont une carte cadeau au spa, un hamac, un appareil photo, etc.

Participez en grand nombre ! La santé psychologique de la communauté étudiante est primordiale !



Le 25 octobre, en réponse à l'invitation du comité Frigo Free Go de l'Université, Tristan Landry a partagé ses trucs et astuces concernant la fermentation des aliments. Le Professeur en histoire de l'alimentation et adepte de l'alimentation locale a montré au public comment préparer de la choucroute, une version adaptée du kimchi traditionnel coréen et de la saumure.

Avec cette présentation, Tristan Landry démontre qu'il est possible de procéder à la fermentation des aliments simplement, et ce, même en vivant en appartement. Il suffit de quelques bocaux, d'un peu sel et de légumes frais!

Un procédé qui a marqué l'histoire

La lactofermentation permet de conserver les aliments plus d'une année et constitue donc un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire. Avant l'arrivée de la conserve et des réfrigérateurs, la fermentation constituait une méthode préconisée pour transformer et préserver les fruits et légumes.

Que ce soit pour éviter le scorbut en mer ou maximiser l'utilisation des légumes cultivés en temps de guerre, les atouts nutritifs de ce processus en font un outil qui a marqué l'histoire. D'ailleurs, en matière de conservation des aliments à l'échelle domestique, la mise en conserve n'est pas une panacée. La vigilance est de mise, puisque cette méthode nécessite que les pots soient stérilisés. Pour ce faire, ils doivent être plongés dans une eau dont la température est constamment au-delà de 100 °C. Autrement, des bactéries pernicieuses se développent à l'intérieur du pot.

Des bénéfices toujours d'actualité

Le processus de lactofermentation se base sur l'activité bactérienne. La création d'un milieu anaérobie par l'ajout de saumure autour des aliments permet aux bonnes bactéries présentes naturellement sur ceux-ci de se développer. Ces bactéries, soient des probiotiques, produisent du dioxyde de carbone et acidifient ainsi le milieu. De ce fait, nul besoin de stérilisation puisque l'acidité élevée empêche le développement de micro-organismes pernicieux.

Les controverses concernant la consommation de produits fermentés sont nombreuses. Leurs impacts sur le corps humain sont sujets à débat au sein de la communauté scientifique. Des études récentes présentent d'ailleurs qu'après trois semaines sans consommer ces produits, il ne reste plus aucune trace de bactéries ainsi ingérées dans le corps. Toutefois, comme l'explique Tristan Landry, il faut comprendre que les communautés bactériennes présentes dans les produits fermentés, tels que le kombucha et la choucroute, ne sont pas des espèces colonisatrices.

Le rôle de ces probiotiques peut être comparé à celui des

maîtres de kung-fu, notamment puisqu'elles montrent aux bactéries présentes dans le corps à mieux utiliser l'énergie. Les études tendent à démontrer que le manque de variété de bactéries dans la flore intestinale constitue un facteur favorisant le développement de certaines maladies, telles que l'obésité et les cancers intestinaux. Autrement, la fermentation améliore la biodisponibilité des nutriments retrouvés dans les aliments puisque les bactéries débutent le processus de fermentation. Ainsi, en hiver, manger de la choucroute permet d'obtenir plus de vitamines C que de consommer une orange importée de loin. Il importe toutefois de consommer ces produits crus, puisque la cuisson élimine les bactéries.

Perte de biodiversité... et de nutriments

La popularisation de la monoculture, soit la culture d'une seule espèce sur de grandes parcelles de terre, ainsi que la facilitation des échanges commerciaux entre les différentes régions du monde représentent deux facteurs ayant contribué à la perte importante de biodiversité. Au cours du dernier siècle, près de 94 % de la diversité des semences a disparu à l'échelle planétaire. En effet, les critères de sélection des espèces ne se résument plus au potentiel nutritif, à la capacité de se conserver et à la diversité. Désormais, dans un monde capitaliste, la sélection des aliments s'effectue davantage en fonction de leur rapidité à croître dans toutes sortes de conditions et de leur capacité à voyager sans s'endommager. Or, il ne faut parfois que quelques jours après sa cueillette pour qu'un fruit ou un légume commence à perdre ses nutriments.

Que ce soit pour faire de la choucroute, du kimchi ou tout autre plat, Tristan Landry emploie les légumes issus d'une ferme biologique de la région. Cela lui permet d'accéder périodiquement à un panier rempli de produits frais et de saison. C'est sa façon à lui d'encourager le développement d'un système agroalimentaire à petite échelle et de se déconnecter de l'économie de plastique.

Autrefois répandu, le goût pour les aliments acides s'est fait détrôner par les produits gras et sucrés de l'industrie agroalimentaire. Apprécier les aliments acidulés est toutefois quelque chose qui s'acquiert. C'est un goût qui tend à être oublié, mais qui apporte toutefois de nombreux avantages pour la santé.

Trucsetastucespourunefermentationréussie

Puisque la fermentation requiert de travailler avec

des micro-organismes et des aliments, il convient de prendre certaines précautions afin d'éviter tout désagrément. Puisque le produit s'acidifie avec l'action des bactéries, il importe d'utiliser un contenant fait d'un matériau résistant et de grade alimentaire. Tristan Landry préconise les pots en verre, d'une capacité de quatre ou cinq litres, pour ses fermentations.

Le contenant doit être fermé et plutôt étanche. Il faut en effet que le dioxyde de carbone puisse s'échapper afin d'éviter toute explosion, sans toutefois que l'air ambiant puisse pénétrer. Une entrée d'air favoriserait un processus d'oxydation des aliments ou le développement de moisissures indésirables. Des bouchons adaptés existent d'ailleurs dans certains magasins d'accessoires de cuisine, tels que Doyon Després.

Afin d'éviter que le produit soit en contact avec l'air, il faut s'assurer que les aliments soient toujours submergés dans la saumure. Cette eau salée est produite avec de l'eau sans chlore, donc qui a reposé toute une nuit ou qui a bouilli pendant au moins vingt minutes. Pour créer une saumure d'une concentration de 2 %, il suffit d'ajouter 10 g de sel à 500 ml d'eau, ou bien 20 g de sel à 1000 ml d'eau. Le sel ne doit pas contenir d'additif, tel que l'iode, dont les propriétés antiseptiques nuiraient au développement des bactéries.

Il peut arriver que du liquide sorte du contenant au cours des premiers jours. Afin d'éviter tout problème, placer le contenant dans un grand bol et nettoyer le tout régulièrement.

Le processus de fermentation peut prendre plusieurs semaines. Il faut plus de temps lorsque le temps est frais, puisque l'activité bactérienne est naturellement ralentie, et il faut moins de temps lorsque la température s'élève. Il est pratique d'indiquer la date de production sur le pot afin d'assurer un suivi rigoureux. Dans tous les cas, ces méthodes de fermentation permettent de conserver les produits plus d'une année. Il est recommandé de garder le pot au réfrigérateur après ouverture, ainsi que de ne pas consommer le produit si celui-ci n'est pas acide.

La fermentation est une méthode simple de conservation des aliments qui s'apprend avec le temps. Il faut toutefois être patient et s'attendre parfois à faire des erreurs.



**JUDITH
DORÉ MORIN**

agora.societe.lecollectif
@usherbrooke.ca

Section Société

Le 20 octobre dernier se tenait le premier Salon de la famille écoresponsable, à Sherbrooke. Hélène Boissonneault, web-éditrice à l'origine de l'association Effet PH, ainsi que son mari tenaient une conférence traitant d'une transition possible vers le Zéro déchet. Avec cette présentation, elle invite le public à agir de manière écoresponsable avec des petits actes du quotidien qui, finalement, ne sont pas si contraignants qu'on pourrait l'imaginer.

Par Esther Cléry

Comment tendre vers le zéro déchet selon Hélène Boissonneault ?

Le compostage

Hélène Boissonneault nous initie au compostage domestique en commençant par l'idée qu'il faut cuisiner un aliment de A à Z. Il est possible de réaliser simplement des chips avec les épluchures de légumes comme les pommes de terre, par exemple. Nous pouvons jeter dans le compost tous nos déchets d'origine végétale : ce sont des déchets organiques qui améliorent la qualité du sol et servent d'engrais. Ainsi, même lorsque l'on jette une épluchure, on lui redonne vie.

Dans le compost, on jette quoi ? Des coquilles d'œufs, du marc de café, des sachets de thé, des épluchures de légumes et de fruits.

Qu'est ce qu'on doit éviter d'y mettre ? De la viande, du lait, des œufs, du plastique et des fleurs malades.

Location d'objets et emballages cadeaux

La location d'objets est une bonne alternative pour

tendre vers le zéro déchet. Notamment pour les fêtes ! Pour l'Halloween, par exemple, cela peut-être plus écoresponsable de louer ou créer soi-même son déguisement. Madame Boissonneault mentionne qu'il existe d'ailleurs des salons où des familles viennent troquer des objets : jouets, sacs ou vêtements.

Même état d'esprit pour Noël : pourquoi ne pas offrir des activités plutôt que des objets ? Madame Boissonneault invite le public à fuir son côté matérialiste pour offrir des instants précieux de partage. Elle rappelle aussi qu'il est possible de privilégier des emballages faits de tissu ou de torchons, plutôt que du papier cadeau !

En parler autour de soi

Il faut mettre à contribution sa famille, son conjoint ou ses enfants en passant par le dialogue. Expliquez pourquoi vous faites cela, quel est l'intérêt et trouvez ensemble des solutions. Madame Boissonneault est spécialisée dans le domaine familial et incite donc les parents à trouver des idées de zéro déchet avec les enfants. Elle souligne l'idée qu'il faut les impliquer, par exemple, en leur faisant choisir eux même leurs gourdes réutilisables. Il faut également valoriser ses proches pour leurs petits actes, plutôt que leur

reprocher de ne pas être entièrement zéro déchet. Ainsi, par l'écoute, l'échange et la tolérance on peut parvenir au même résultat. Madame Boissonneault livre ses petites astuces pour avoir une conscience écologique.

Être indulgent !

Le mode de vie zéro déchet peut s'opposer à nos habitudes et changer celles-ci est l'une des choses les plus compliquées ! C'est pour ça qu'il faut agir un pas à la fois et être indulgent, à la fois avec soi-même, qu'avec son entourage. Plusieurs actions sont possibles pour débiter, c'est à nous de choisir ce qui nous semble le plus simple :

- Utiliser une brosse à dents en bambou plutôt qu'en plastique ;
- Aller faire ses courses avec des épiceries biologiques ;
- Acheter ses pâtes et son riz en vrac, plutôt qu'emballés ;
- Réparer ou réutiliser plutôt qu'acheter.

Toutes ces astuces, qui s'appliquent à la vie quotidienne, sont disponibles sur le site : <https://effetph.com/>



Crédit: Effet PH

Le Circuit zéro déchet

Pour tendre vers un mode de vie zéro déchet

Au Québec, un individu produit en moyenne sept cents kilogrammes de déchets annuellement. Parmi ces détrit, 80 % proviennent des emballages provenant des achats du quotidien, dont les aliments. Le mouvement zéro déchet est né en réponse à la situation alarmante que crée la prolifération de nos récréments, et, désormais, au Québec, les commerces peuvent y adhérer grâce au circuit zéro déchet.

Par Armaia Gorgiza

Le mode de vie zéro déchet

Le zéro déchet est devenu un véritable mouvement écologique en réponse à un problème de surconsommation et d'abondance de déchets. Au quotidien, cela se traduit par le bannissement de tout contenant en plastique, la réutilisation de ceux en verre pour y conserver des aliments, l'achat de produits en vrac pour éviter les emballages, et bien d'autres choses encore.

Qu'est-ce que le circuit zéro déchet ?

Le zéro déchet est un mode de vie qui, pour plusieurs, semble être difficile à adopter au quotidien pour des raisons pratiques. En effet, il n'est pas toujours aisé de trouver des points d'achats adaptés à ce mode de vie. En réponse à cette problématique, le circuit zéro déchet est né.

Le circuit zéro déchet s'étend sur tout le Québec. Il vise à transmettre aux consommateurs et consommatrices suffisamment de clés pour que chacun puisse adopter ce mode de vie plus facilement. Le circuit permet d'identifier les commerces zéro déchet par un autocollant qui atteste de leur participation au circuit, de retrouver facilement ces enseignes grâce au répertoire disponible sur le site web du circuit. L'organisation informe aussi les consommateurs et consommatrices sur les



règles d'hygiène et de salubrité essentielles, propose diverses solutions pour réduire les déchets, et, enfin, encourage chacune et chacun dans cette démarche.

Pour intégrer le circuit, la candidature du commerce doit être évaluée. Il devra ensuite coller visiblement l'autocollant qui certifie qu'il fait partie du circuit, ce qui est un gage de qualité pour les consommatrices et les consommateurs. Il est possible que les entreprises non alimentaires intègrent le circuit, pour peu qu'elles offrent des produits en vrac, ou bien qu'elles offrent la possibilité à leur clientèle d'amener leurs propres contenants.

Lesitewebducircuitzérodechets,unpuitsd'informationsfondamentales

Sur le site Internet de l'organisation, on trouve toute sorte d'informations essentielles pour la communauté zéro déchet, tant pour les commerces que les individus qui consomment. Que ce soit le guide pour effectuer ses achats de manière zéro déchet, ou bien le guide détaillé des règles d'hygiène et de salubrité alimentaires, le site web du circuit est une véritable mine d'or pour les personnes intéressées.

Quelques enseignes à Sherbrooke adhèrent au circuit zéro déchet

A Sherbrooke, dix-sept commerces ont adhéré au circuit. On y retrouve des restaurants ou des cafés tels que *le Végécafé Vertuose*, *Le Guichet*, *le Café Singing Goat*, *le Café Aragon*, *la Folle Théière*, *le Café créatif au croquis*, *La Buvette du Centro*, *La Tasse café de quartier*. Trois boulangeries aussi font partie du circuit : *le Pain Voyageur*, *la Boulangerie Dufeu*, *La Mie de la Couronne*, et on compte aussi parmi ces membres quelques épiceries : *Le Silo*, *La Grande Ruche*, *Oliva l'olive à son meilleur*, puis *NousRire*. Par ailleurs, une charcuterie artisanale, *La République démocratique du jambon*, est aussi adhérente au circuit.

Pour plus d'informations, la carte interactive est disponible sur le site Internet de l'organisation, tout comme toutes les informations dont vous aurez besoin si vous voulez en savoir plus sur ce mode de vie écolo.

Journées québécoises de solidarité internationale

DIX JOURS DÉDIÉS À REPENSER L'ÉDUCATION

#NO MORE
STOLEN
SISTERS



Du 8 au 17 novembre, les organismes québécois de coopération et solidarité internationales invitent la population à participer au troisième volet de leur campagne « À humanité variable ». Après les médias et la culture, cette édition des Journées québécoises de la solidarité internationale vise à réfléchir sur le rôle de l'éducation dans la construction d'un monde juste et équitable.

Par Judith Doré Morin

Décoloniser, expérimenter, repenser et démocratiser l'éducation, c'est ce que proposent les organismes de coopération et de solidarité internationales à la population québécoise. Dans douze régions de la province, des activités, des rencontres et des échanges seront organisés. Le tout permettra au public de mieux comprendre les enjeux de la mondialisation et d'apprendre comment s'engager pour une société empreinte de justice, d'équité et de dignité pour tous et toutes, ici comme ailleurs.

L'école et la société

Le système scolaire québécois est le produit et le reflet de la société. Cette société valorise la compétition, la recherche de profits et la réussite individuelle. Cette société évolue dans un contexte néocolonial, un contexte qui transparaît même dans l'exploitation des ressources de la province. Cette société est encore marquée par la discrimination systémique.

« L'éducation est l'arme la plus puissante que vous puissiez utiliser pour changer le monde », a dit un jour Nelson Mandela, figure emblématique de la lutte pour les droits humains en Afrique du Sud. Mais est-ce que le système scolaire actuel constitue un outil dans la construction d'une citoyenneté mondiale? Quelles valeurs et quel projet de société doivent prôner les institutions dédiées à l'éducation?

Cette édition des Journées québécoises de la solidarité internationale vise donc à encourager les individus à remettre en question un système qui maintient les inégalités socioéconomiques. C'est une occasion pour dénoncer les discriminations systémiques qu'il engendre. C'est un projet mené à l'échelle provinciale pour oser imaginer une éducation différente, une éducation qui permettrait de construire une société et une société véritablement mondiale.

Une programmation variée

Un magazine a été mis en ligne par le comité organisateur de l'événement. À l'intérieur, il y a divers articles et témoignages ayant tous en commun le désir d'une éducation accessible, inclusive et ouverte sur le monde. Il s'agit d'un document sur lequel baser sa réflexion et échanger avec son entourage. De plus, un bulletin d'évaluation du système scolaire québécois peut également être rempli sur le site internet des Journées québécoises de la solidarité internationale. Ce bulletin sera transmis au gouvernement.

En Estrie, c'est le Comité de solidarité internationale de Sherbrooke qui a pour mandat d'organiser des activités en lien avec les Journées québécoises de la solidarité internationale. Deux activités auront d'ailleurs lieu sur le campus principal

de l'Université de Sherbrooke. le Jeudi 15 novembre, à l'Agora, trois panélistes discuteront des stratégies pour intégrer l'éducation à la citoyenneté mondiale au sein de l'école québécoise. Dès 17h, le 16 novembre, le comité Ingénieurs sans Frontières propose une série d'activités culturelles inusitées visant à rencontrer des individus ayant un impact significatif sur le monde qui les entoure.

Voici quelques-unes des activités proposées:

Campagne du coquelicot blanc

De 1er au 30 novembre 2018, en collaboration avec le Collectif Échec à la guerre, procurez-vous votre coquelicot blanc au coût de 1\$ en solidarité à toutes les victimes de guerre, militaire et civile, à toutes les personnes tuées, blessées, emprisonnées, déplacées, réfugiées, violées. Les coquelicots sont disponibles au Carrefour de solidarité internationale et lors des activités des JQSI.

Meurtres et disparitions des femmes autochtones

12 novembre 2018, à 19h, à la Capsule Bistro-Cinéma. L'activité est organisée par le Comité de droit autochtone et le Comité de droit criminel et pénal de l'Université de Sherbrooke. Il s'agit d'un événement hors du commun portant sur la cause des femmes et filles autochtones disparues et assassinées au Canada. En effet, nous aurons la chance d'accueillir Matthew Jefferson, métis, issu d'un père néo-zélandais et d'une mère autochtone de la Première Nation Witset. Cette communauté est située le long de la tristement célèbre « Highway of tears » en Colombie-Britannique. Matthew Jefferson traverse présentement le Canada à pied, afin de sensibiliser la population canadienne au dossier des femmes autochtones disparues et assassinées. C'est la disparition de sa tante le 14 octobre 2017, non loin de Smithers, situé le long du Highway of Tears en Colombie-Britannique, qui a poussé Matthew à entamer ce long périple.

Activités de sensibilisation et de mobilisation sur le travail des travailleuses domestiques et leurs droits

Le 14 novembre 2018, à 19h, au Café Baobab. Activité Organisée par le comité Marche mondiale des femmes-Estrie, en collaboration avec Illusion-Emploi. L'Organisation internationale du Travail estime qu'il y a entre 67 et 100 millions de travailleuses domestiques dans le monde dont 11 millions sont des personnes migrantes victimes de discrimination sexuelle, raciale ou de caste. Cette rencontre vise à mieux comprendre la situation de ces femmes.

Section Société

Chronique CACTUS

Faire sa propre choucroute manger local même pendant la saison froide

Malgré la réticence et la méfiance qu'elle peut provoquer, la choucroute constitue un accompagnement qui mérite d'intégrer l'assiette des Québécois et des Québécoises. Cuisinée avec des produits locaux et fermentée à la maison, la choucroute devient un atout tant pour l'environnement que pour la santé.

Par Judith Doré Morin

La choucroute s'intègre à tous les repas. Avec des canneberges, du miel et des noix pour le déjeuner. Sur un hot-dog ou comme accompagnement plus tard dans la journée. Ce qui importe, c'est de la faire soi-même. En effet, en industrie, les additifs tels que les sulfites éliminent les bonnes bactéries. De plus, certaines compagnies remplacent le goût acidulé résultant de la fermentation par un mélange vinaigré. Sans bactéries et sans fermentation, la choucroute perd tous ses avantages nutritionnels.

Le chou, un aliment à redécouvrir

Chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou chinois; les variétés de choux sont nombreuses, tout comme leurs bienfaits. Peu calorique et économique, le chou contient une panoplie de vitamines et minéraux essentiels à l'alimentation, de même que plusieurs molécules anticancéreuses telles que les polyphénols et les glucosinolates.

Le Québec est un important producteur de choux, légumes dont la culture est adaptée aux conditions climatiques de la province. Puisqu'ils peuvent se conserver longtemps au frais, les choux tendent à être disponibles en épicerie tout au long de l'année. C'est toutefois à l'automne qu'ils sont plus juteux. En se les procurant dans une ferme durant la saison des récoltes, il est possible d'obtenir des rabais pour les légumes invendus.

La choucroute, simple à préparer

L'ingrédient de base de la choucroute est, à l'évidence, le chou. Il est toutefois possible d'y ajouter d'autres légumes épluchés puis râpés, comme la carotte ou la betterave, ou les des fanes comestibles qui iraient autrement au compost. Des fruits peuvent également être ajoutés, en s'assurant que ceux-ci n'influencent pas trop l'acidité du produit final.

Le chou ne doit pas présenter de taches noires, signe de la présence de bactéries indésirables. La tige et les premières feuilles sont retirées. Le tout est ensuite haché, finement ou grossièrement, et mélangé avec du sel, dont la quantité varie selon les goûts. Il est important de mélanger l'ensemble avec les mains, cela permet de briser la structure des fibres du chou et ainsi rendre plus de surfaces disponibles pour les bonnes bactéries.

Les légumes ainsi préparés sont déposés dans un contenant puis écrasés afin de faire sortir toute l'eau. L'idéal, c'est que le liquide s'élève jusqu'en haut du contenant. De la saumure peut être ajoutée si l'eau contenue dans les aliments est insuffisante. Une feuille de chou réservée et pliée peut être mise au-dessus des autres légumes afin de créer un bouchon empêchant le passage de l'air lors de l'ouverture du contenant.

Fermer le contenant, en s'assurant que le dioxyde de carbone puisse s'échapper sans que l'air ambiant

puisse entrer, et laisser reposer à température ambiante. Ajouter de la saumure au besoin, afin que les légumes soient toujours submergés. En moins d'un mois, si le produit est bien acide, la choucroute est prête à être consommée.



Crédits : Éditions de l'Homme

Género y cambio climático GENRE ET CHANGEMENT CLIMATIQUE

« Je me croyais seule à la maison lorsque, en me dirigeant vers la toilette, je l'aperçois devant le lavabo. Je recule de quelques pas, surprise. Deux longs gants de caoutchouc jaune couvrent ses bras plongés dans l'eau glacée. Mon père lave la vaisselle souillée. Je me rappelle alors ce que notre ami péruvien a dit lors de son séjour au Québec: "Les hommes péruviens ne lavent jamais leur vaisselle." Je suis bien heureuse de constater qu'il a tort. »

Par Judith Doré Morin

Les risques associés aux changements climatiques ne dépendent pas que de facteurs géographiques. Des éléments culturels contribuent également à accroître la vulnérabilité de certains groupes sociaux. En ce sens, les normes sociales véhiculées dans certains pays, tel que le Pérou, tendent à inhiber la capacité des femmes à faire face aux changements climatiques.

Vulnérabilité « genrée »

Dans les ménages de la communauté de San Melchor, les responsabilités accordées aux membres de la famille dépendent de leur genre. De façon générale, ce sont les femmes qui entretiennent la maison, éduquent les enfants et s'occupent de la préparation des repas. Les femmes sont de ce fait plus fréquemment en contact avec l'eau, susceptible de transporter des bactéries ou des parasites. De plus, la basse température du liquide contribue à réduire l'efficacité du système immunitaire des femmes. L'utilisation de combustibles fossiles pour

la cuisson des aliments, tels que le gaz et le bois, menace également la santé des femmes. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), chaque année, plus de 3,8 millions de morts prématurées peuvent être attribuées à la pollution de l'air domestique engendrée par l'utilisation de combustibles solides et du kérosène.

Autrement, la plupart des tâches traditionnellement accordées aux péruviennes nécessitent un accès durable à des ressources naturelles, renouvelables ou non. Or, les aléas climatiques nuisent de plus en plus à cet approvisionnement et certaines ressources s'épuisent à un rythme effréné en raison des activités anthropiques.

Objectif féministe

Le projet «Inti, la energía que alimenta la tierra», sans que ce soit son objectif principal, offre aux femmes de San Melchor des moyens d'augmenter leur résilience face à certaines conséquences des changements climatiques. Il leur donne également des outils pour réduire leurs émissions de gaz à effet de serre.

D'abord, la serre et le séchoir solaire favorisent l'accès à des aliments nutritifs, et ce, de façon indépendante des conditions climatiques changeantes. Ces technologies permettent également de réduire l'utilisation de ressources, notamment hydriques et énergétiques, requises pour la croissance de cultures à grande échelle ainsi qu'à leur transport jusqu'aux consommateurs et aux consommatrices. Ensuite, le chauffe-eau diminue les risques que les femmes, ou l'un des membres de leur famille, développent certaines maladies. Cela évite donc qu'elles s'absentent du travail ou qu'elles

paient pour la réception de soins médicaux. Enfin, le four solaire constitue une alternative saine, tant pour l'environnement que pour l'organisme, pour la cuisson des aliments.

Les aspects liés au genre doivent être pris en considération lors de l'élaboration de projets de lutte et d'adaptation aux changements climatiques. Après tout, tel que le mentionne le directeur exécutif adjoint de l'entité de l'Organisation des Nations Unies consacrée aux femmes, l'équité entre les hommes et les femmes constitue « le meilleur outil pour lutter contre les changements climatiques ».

Le COLLECTIF - MONDE -

ARRIÈRE COURS
f | arriercoursdes.ca

MOUSE ON THE KEYS
Billet gratuit, contribution volontaire au profit de Centraide Estrie. Des boîtes à dîners seront disponibles le soir du spectacle.
Mardi 13 novembre, 20h
Petite salle du Centre culturel

A VENIR

KORINE CÔTÉ | 14 novembre, 20h
Petite salle du Centre culturel

ROUGE POMPIER X CROWN VIC X HERSKIN | 21 novembre, 20h
Petite salle du Centre culturel

Centraide Estrie | **Le COLLECTIF** | **FEUS** | **GAK 88.3FM** | **remdus**

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE | **FÉDÉRATION ÉTUDIANTE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE** | **Engagé pour les droits étudiants**

Célébrer la diversité

Le premier Diversi-Drag : la réussite de l'année

Agora CAMPUS



**ARIANE
DRAINVILLE**

agora.campus.lecollectif
@usherbrooke.ca

Le 30 octobre dernier, aux Grands-Ducs de Wellington, avait lieu le premier Diversi-Drag, un événement organisé par le Comité Diversité de la Faculté de droit afin d'amasser des fonds pour ses activités. En plus d'assister au spectacle, Le Collectif a pu s'entretenir avec les membres du comité qui allaient se transformer le temps d'une soirée.

En quoi consiste le Diversi-Drag?

Drag : Art de personification où une personne se déguise en femme (drag-queen) ou en homme (drag-king) et se donne en spectacle, généralement sur scène. Les numéros les plus communs dans l'univers du drag sont le lipsync, la danse, le défilé de mode et la comédie.

C'est ce qui nous a été présenté le 30 octobre dernier, où quatre étudiants et une étudiante de droit se sont prêtés au jeu dans le cadre d'une levée de fonds pour le comité Diversité. Les cinq personnages qui nous ont été présentés, tous plus singuliers et attachants les uns que les autres, sont Queen D (Karl Boulanger), Sheiliche (Sheila Suos), Fatty Titi (Simon Robert-Jourdain), Mama Bear (Alexis Wawanoloath) et Hélène de Beauvoir (Antoine Poirier-Godon). Ils étaient encadrés par Miss Fountain (Justin Fontaine, étudiant en piano classique à l'UdeS), qui pratique le drag depuis avril 2018. Miss Fountain animait l'événement, en plus de faire valoir ses talents dans plusieurs numéros.

Les buts du jeu

La mission du comité Diversité est de sensibiliser à la diversité sexuelle, culturelle et de genre au sein des milieux juridiques et non juridiques. Par le Diversi-Drag, le comité a souhaité rassembler les gens autour de la diversité dans un événement loin de la sobriété et rassembler la diversité elle-même dans l'audience. Selon Queen D, un spectacle de drag représente parfaitement ces intentions : on tend à rendre cette facette de la diversité plus accessible, pour la déstigmatiser. Le concept de levée de fonds à travers le drag est plus répandu à Montréal; le comité a donc tenté de le transposer à Sherbrooke.

Avec les fonds amassés, le comité prévoit organiser un panel de spécialistes de la diversité des milieux juridique et communautaire, renflouer les coûts d'une bannière et créer des capsules éducatives, entre autres.

Drag-queen d'un jour

Il est 18 heures, le spectacle commence dans environ trois heures et demie et on sent la fébrilité qui commence à s'installer dans la loge, alors que les queens se font maquiller par Miss Fountain et Gina Gate, une drag-queen bien connue du milieu sherbrookoise. Je m'entretiens avec Queen D, qui vit de surprise en surprise, au fur et à mesure que son visage change. Elle me raconte qu'elle a été initiée au drag principalement en fréquentant les milieux gays de Montréal.

Es-tu attiré naturellement à faire du drag?

« Je n'ai pas la fibre artistique ni l'audace de faire du drag, mais, dans le cadre d'une levée de fonds et d'une expérience d'un jour, ça me fait plaisir de le faire et je crois que c'est une belle expérience. On va en sortir en riant et ça fait du bien parfois de piler sur notre sérieux et de décrocher. Tu sais, on étudie en droit, on est toujours dans un cadre juridique assez sérieux. »

N'EST-CE PAS DIFFICILE DE PILER SUR SON ORGUEIL?

« Je crois que ceux et celles qui sont ici n'ont pas vraiment un orgueil qui les empêche de faire ce genre de chose et tout le monde participe sur une base volontaire. On est à l'aise avec le ridicule, même si je crois qu'on sera très belles, qu'on n'est pas clownesques. »

Hélène de Beauvoir, qui se prépare non loin, ajoute : « Nous allons essayer de donner un bon show. L'objectif est d'être la meilleure drag possible. »

Comment avez-vous fait pour que l'événement se déroule dans le respect?

« On s'entoure de gens qui connaissent l'art pour bien le faire, comme Miss Fountain et Gina Gate » répond Queen D.

« Les Grands-Ducs de Wellington est un symbole de la diversité à Sherbrooke et il

accueille chaque samedi des spectacles de drag-queen provenant de Sherbrooke, Montréal et Québec. Ça rend la démarche plus respectueuse de faire l'événement dans un lieu comme celui-ci » ajoute Miss Fountain.

La mentore, Miss Fountain

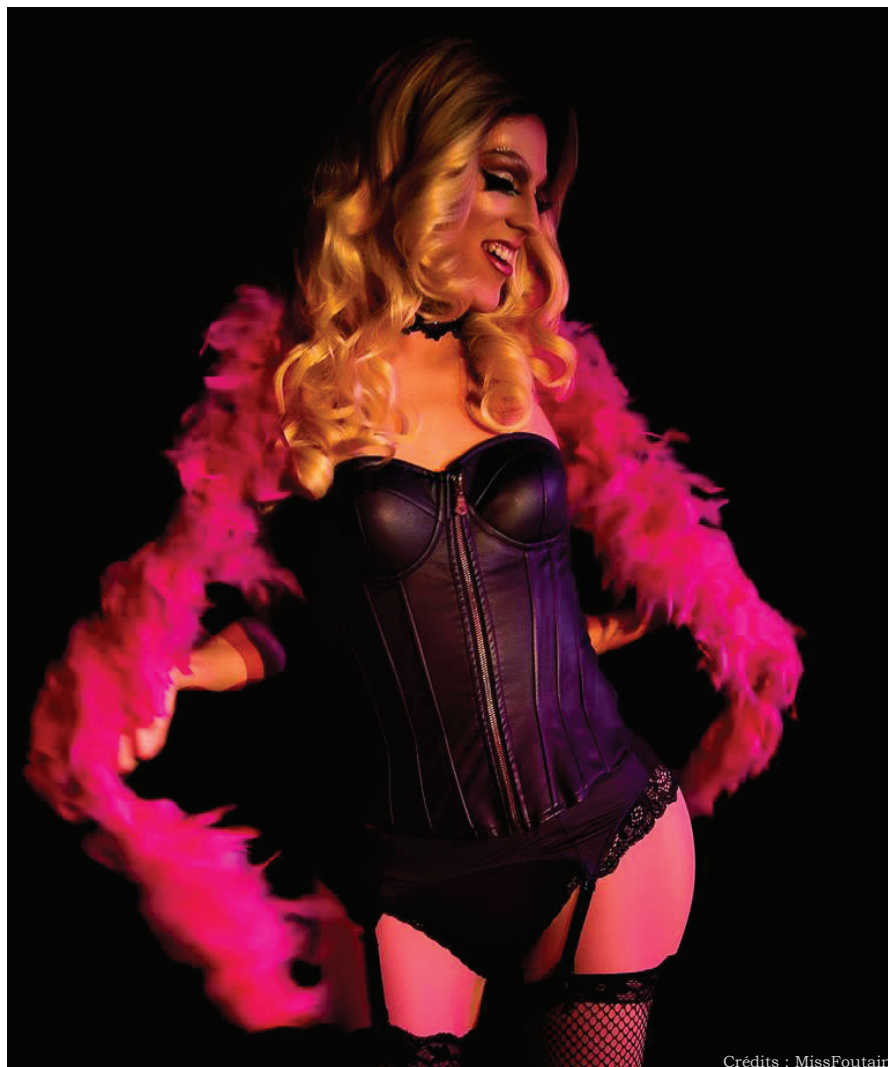
Celle qui qualifie son personnage drag d'osé affirme que le drag est pour elle un moyen de faire de la musique pop (rappelons qu'elle étudie le piano classique) et de s'exprimer. D'ailleurs, depuis qu'elle a commencé cet art, Justin, de jour, se sent plus masculin, car il réussit à évacuer le trop-plein de féminité qu'il ressent, le temps d'un spectacle de drag. C'est aussi un bon moyen pour lui de défier les gens qui l'ont jugé pour sa féminité dans le passé en l'exploitant à son comble.

En avril 2018, elle a participé à la compétition Sherby drag race, organisée par Gina Gate, qui est depuis devenue sa drag mother. Elle a gagné le titre de Miss personnalité et, depuis, sa carrière a connu une ascension fulgurante. Elle dit avoir beaucoup progressé au travers de ses six spectacles en carrière.

Les bilans

Après un spectacle fort divertissant qui a réuni une soixantaine de personnes (majoritairement des femmes étudiant en droit), les cinq drag-queens d'un jour vivaient toute une gamme d'émotions, y compris une grande satisfaction. Comme c'était la première édition, le comité n'avait pas d'attente particulière, sauf de renflouer les coûts de l'événement et d'avoir du plaisir, deux buts atteints haut la main.

Personnellement, je m'attendais à couvrir l'événement de l'œil extérieur de la personne qui tente de s'y intéresser, mais qui se bute à des concepts complexes... Pas du tout! J'ai trouvé tout le monde très accessible, ouvert à partager son expérience avec moi et surtout, rempli de bonnes intentions. Malgré le fait que ce soit un spectacle amateur, il était si enlevé qu'il m'a donné envie d'en voir d'autres. Je termine avec un petit clin d'œil à Sheiliche et Miss Fountain, les véritables reines de la soirée!



Crédits : MissFountain

Section Campus

L'ART DE LA PERFORMANCE S'AJOUTE AU CERTIFICAT EN ARTS VISUELS



Crédits : Journal The Atlantic

Gens de tous les horizons, entendez cette nouvelle! Un petit nouveau verra le jour pour la session d'hiver 2019! Son sigle? ART 228.

Par Ginette Pelletier

« Performance : approche exploratoire »

Le cours « Performance : approche exploratoire » est le dernier né de la famille du Certificat en arts visuels de l'UdeS et sa naissance est prévue pour janvier 2019. Ouvert à tous, il sera donné en formule intensive et fait se gonfler d'un orgueil bien légitime la responsable du Certificat, madame Josianne Bolduc. En effet, lors de son entrevue avec *Le Collectif*, madame Bolduc portait sur son visage un indélébile sourire de fierté et ne tarissait pas d'éloges la professeure qui sera maître d'œuvre pour ce nouveau cours, Sylvie Tourangeau.

Madame Sylvie Tourangeau est une figure de proue de l'art performance au Québec. Dans sa biographie, on peut lire que « depuis 1978, ses actions, ses ateliers collectifs et ses coachings individuels créent un espace actif d'expérimentation de la conscience performative à travers des actions minimales qui renchérissent la qualité de présence, soutiennent l'intensité et personnifient le lien avec le spectateur. » Madame Tourangeau dressera un portrait global, non chronologique et structuré, des grandes orientations conceptuelles des pratiques performatives à partir d'éléments visuels, de textes, d'échanges de groupe. Par l'exploration d'exercices pratiques menant à la réalisation d'actions performatives, les personnes inscrites poseront ensuite une réflexion critique rendant compte de l'incarnation de ces pratiques, dont les matériaux de base sont le corps, le temps et l'espace.

L'art performance

L'art performance ne se laisse pas facilement décrire; comment dire l'impermanence et le spontané des actions qui sont en train de se produire sans tomber dans la description plate et structurée? L'art action ne sert pas, en tout premier lieu, la postérité au sens strict du terme. Les Britanniques disent qu'elle est Live art, art vivant dans l'instant : nous disons le carpe diem d'un poème d'Horace, traduit librement par « saisir l'instant fugitif essentiel ».

L'inscription

Madame Bolduc souhaitait donc faire véhiculer le message, puisque le cours pourrait bien amener une toute nouvelle dimension à l'enseignement des arts à l'Université de Sherbrooke. Pour que le cours ait lieu, il doit avoir suffisamment d'inscriptions. Si vous souhaitez sortir de votre zone de sécurité, vous exposer à la source qui nourrit votre amour de l'art et réduire l'écart entre vous, l'art et la vie, ce nouveau cours est bâti pour vous! Retrouvons-nous tous, bien en face l'un de l'autre, pour plonger.

Des étudiants de l'UdeS se sont démarqués au dernier gala Forces Avenir

La communauté universitaire sherbrookoise s'est particulièrement démarquée lors de la 20e édition du gala Forces Avenir, une activité qui vise à reconnaître et à honorer l'engagement étudiant au Québec. Le gala annuel, auquel participent chaque année une vingtaine d'universités et commissions scolaires québécoises, a eu lieu au théâtre Le Capitole de Québec, il y a quelques semaines.

Par Martine Dallaire

Un étudiant impliqué dans la cause environnementale au palmarès des gagnants

L'étudiant sherbrookoise Vincent Boisclair a été récompensé pour son implication dans le domaine environnemental. L'ensemble de son engagement lui a valu de remporter les honneurs dans la catégorie Personnalité 1er cycle. Ce dernier est impliqué dans le comité Ruche Campus, une initiative étudiante qui vise à implanter l'apiculture sur le campus principal de l'Université de Sherbrooke. Piloté par un groupe d'étudiantes et d'étudiants, le regroupement en est à sa 2e année d'existence. Sa mission est d'éduquer et de sensibiliser les étudiants aux enjeux des pollinisateurs en milieu urbain, en plus de faire connaître et de développer le savoir-faire pratique de l'apiculture auprès des étudiants.

Outre, Ruche Campus, Vincent Boisclair a également travaillé à la mise sur pied du comité Frigo Free Go, un projet qui s'est concrétisé avec l'aide de collègues. Le Frigo Free Go est un projet de développement durable qui permet non seulement de diminuer le gaspillage alimentaire, mais il s'avère également un outil de conscientisation et d'éducation pour la communauté universitaire. Finalement, il est l'instigateur de la Semaine de la joie, une initiative visant à contrer les troubles mentaux durant les périodes d'examen.

La reconnaissance d'un projet de niveau international

Le gala a également permis d'honorer la collaboration internationale d'un organisme de l'Université de Sherbrooke, le groupe de collaboration internationale aussi connu sous l'acronyme GCIUS, qui a également pu compter sur un coup de pouce financier totalisant un montant de 4000 \$.

Le GCIUS s'est impliqué dans la construction de canaux d'irrigation dans un village en Tanzanie, ce qui a permis d'aider plus de 100 familles. Une coopérative de gestion des terres par et pour les femmes du village est née à la suite du passage du GCIUS. Le groupe a gagné dans la catégorie Entraide, paix et justice.

Deux étudiants et des projets sherbrookoises parmi les finalistes

Outre les heureux gagnants, l'Université de Sherbrooke a aussi brillé parmi les finalistes, puisque Daphné Poulin, étudiante en philosophie, ainsi que deux projets, soient BistroBrain et Itin'ERE, ont récolté des bourses de 2 000 \$. Daphné Poulin est l'instigatrice d'un projet visant à développer la pensée critique au sein de groupes ciblés. Quant à Bistro Brain, il s'agit d'un organisme à but non lucratif visant à partager les travaux et les idées des universitaires à toute la communauté sherbrookoise. Le projet Itin'ERE, lui, consiste en un atelier d'éducation qui se déplace dans les écoles primaires dans le but de sensibiliser les élèves des classes de 5e et 6e année du Québec à l'environnement.

En tout, la délégation sherbrookoise est repartie avec une cagnotte de 14 000 \$ lors de cette soirée.



Crédits : UdeS

MASSAGES ABORDABLES ET RELAXANTS?

La saison des massothons commence



Crédits : Facebook

Événement existant depuis au moins cinq ans, le Massothon de l'École de réadaptation, au campus de la santé, est l'occasion par excellence pour profiter d'un moment de détente. Chaque année, les cohortes en réadaptation de l'UdeS, soit les étudiants en physiothérapie et en ergothérapie, organisent un massothon. Il y en a trois par année; les étudiants en première année ainsi que ceux en deuxième année et en troisième année dans leur parcours respectif organisent un massothon, d'une durée de deux à trois semaines, chacun à tour de rôle.

Par Oumayma Anis

Physiothérapeutes et ergothérapeutes

Notons que la physiothérapie, selon l'ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec, est une science de la santé qui a pour but de permettre au patient de retrouver le maximum de ses capacités physiques. L'ergothérapie, quant à elle, selon l'ordre des ergothérapeutes du Québec, est une science de la santé qui a pour but de permettre au patient d'organiser et d'accomplir les activités qui lui tiennent à cœur.

Bienfaits

Selon l'Académie de massage scientifique, le massage est un remède efficace pour combattre le stress et ses effets. Lors du massage, le cerveau libère la sérotonine et l'ocytocine, qui sont des hormones du bien-être, et diminue la sécrétion du cortisol. Quoi de mieux que de prendre un moment pour soi, pour se ressourcer et en profiter pour chasser le stress, que de participer au massothon?

Le prochain massothon

Vous êtes cordialement invités à profiter d'un massage pour la somme de 15\$ pour une demi-heure ou de 25\$ pour une heure de 17 h à 21 h du 5 au 8 novembre ainsi que du 12 au 15 novembre et le 19 novembre. Ce massothon vous est offert par les étudiants en troisième année. Les fonds recueillis lors du massothon sont versés dans l'organisation du bal de finissants. Pour vous inscrire ou pour toute question, vous pouvez envoyer un courriel à l'adresse usherbrookerehab2020@gmail.com.

Et les suivants...

La cohorte du Diplôme d'études supérieures et spécialisées du 2e cycle en exercices thérapeutiques organise aussi un massothon, sur le campus principal, du 26 novembre au 7 décembre. Les prix varient un peu : 25\$ pour une demi-heure et 40\$ pour une heure. Parmi ces montants, 50% des profits seront remis pour les Courses partagées de Sherbrooke. Vous pouvez contacter l'organisation pour plus d'information au massothon2018@gmail.com et vous présenter devant la clinique de kinésiologie de Centre sportif pour vous inscrire à partir du 22 novembre.

Petite histoire de mots « fifi » et « fif »

Depuis l'an passé, des affiches comportant l'indication « Arrête d'utiliser Fif comme une insulte » et signées « Les Fifs » sont placardées à différents endroits de l'Université de Sherbrooke. Ce message a suscité bien des interrogations dans la communauté étudiante. Comment l'interpréter?

Par Gabriel Martin

« L'objectif est de décrire l'utilisation de "fif" pour signifier la faiblesse, la lâcheté ou d'autres insultes qui ne sont pas nécessairement dirigées contre les hommes gais, mais qui demeurent cependant stigmatisantes pour eux. », nous explique Alexandre Rainville, à la source des affiches. « Cette critique se double du désir de se réapproprier le mot "fif" et de le débarrasser grandement de sa connotation négative. », précise-t-il. Penchons-nous sur l'histoire du mot, afin de mieux contextualiser cette prise de position militante.

Ce n'est un secret pour personne, le mot « fif » provient tout simplement de « fifi », auquel on a simplement retranché le dernier son —en termes linguistiques on dira donc que « fif » est l'apocope de « fifi ».

Fait moins connu toutefois, le nom « fifi » n'était pas une insulte à l'origine. Au contraire, ce mot a d'abord été un hypocoristique, c'est-à-dire un terme d'affection. En France, il s'agissait autrefois d'une manière tendre de nommer un enfant : lorsqu'une mère parlait de « son fifi », elle parlait en fait de « son cher fils bien-aimé », sans aucune arrière-pensée.

Dans un sens très proche, le mot « fifi » était aussi utilisé auparavant en France pour désigner affectueusement de petits animaux de compagnie, comme des oiseaux, des lapins ou des chiens. Au Québec, quelques personnes associent toujours « fifi » (et son équivalent féminin « fifille ») à un surnom de chien générique, bien que « pitou » soit plus fréquent en ce sens. Ceux, celles et ciels qui arrivent à la fin de leur vingtaine s'en souviendront : durant les années 2000, l'organisme montréalais Gai-écoute (aujourd'hui Interligne) avait distribué des affiches sur lesquelles il était écrit « Fifi, c'est le nom d'un chien » dans diverses écoles secondaires du Québec. On cherchait manifestement à mettre de l'avant le sens vieillissant du mot « fif » en vue de contrer ses emplois homophobes.

Comment le passage vers les sens négativement connotés s'est-il produit? Au Québec, le nom masculin « fifi » acquiert son sens péjoratif durant la première décennie du 20e siècle. On utilise alors le mot pour désigner un individu de genre masculin perçu comme efféminé, généralement en raison de son raffinement excessif, sa gestuelle, son apparence ou sa façon de parler. Selon un document repéré dans l'Index lexicologique québécois, le mot en question était utilisé pour désigner les jeunes hommes maniérés que des parents auraient trop choyés : « Fils de parents à l'aise, ou fils unique, toujours vêtu avec recherche, souvent avec afféterie, le "fifi" n'est, en effet, qu'un enfant gâté. » (L'Almanach de l'Action sociale catholique, 1923, p. 69). On aurait donc qualifié de « fifi » certains jeunes hommes dont les manières concordaient avec un certain stéréotype du « fils à son papa » ou du « fils à sa maman », d'où les glissements sémantiques subséquents.

Jusqu'aux années 1970, l'homosexualité masculine était une réalité tellement taboue au Québec que plusieurs personnes ignoraient jusqu'à son existence même. Ainsi, d'anciens extraits qui pourraient paraître homophobes versent en fait plutôt dans le sexisme —ou le genrisme pour être plus précis. La citation suivante l'illustre clairement : « nous avons envie de cracher de dédain en voyant un tas de "fifis" se complaire dans du travail de catin et des occupations d'efféminées. » (Le Monde ouvrier, 20 août 1932, p. 1) Il n'est probablement pas question d'hommes présumés homosexuels dans ce passage, mais bien plus vraisemblablement d'hommes qu'on estimait manquer de virilité, en cela qu'ils ne se conformaient pas, par leurs manières et actions, aux canons traditionnels de la masculinité.

Il semble que ce ne soit que quelques années après l'apparition des premiers emplois péjoratifs que le mot « fif » commence à être employé pour désigner plus spécifiquement les hommes homosexuels. Une lettre datée du 11 février 1940, rédigée par le frère Marie-Victorin, illustre cet emploi du mot, associé à une réalité perçue comme pathologique : « les fifis complets ne sont pas rares [...] C'est une infirmité congénitale, et je crois bien inguérissable. » (Lettres biologiques, 2018, p. 170). Cet extrait reflète clairement le jugement négatif porté à l'époque par l'élite catholique sur l'homosexualité. La presse humoristique et la correspondance privée de la première moitié du siècle offrent nombre d'exemples du genre.

Il faut toutefois attendre la deuxième moitié du siècle pour voir les sens canadiens-français de « fifi » être enregistrés dans un ouvrage de référence : en 1957, le Dictionnaire général de la langue française au Canada de l'éditeur Louis-Alexandre Bélisle définit laconiquement le mot comme un synonyme de « homosexuel » et de « efféminé ». La présence de ces sens se généralise dans les sources lexicologiques québécoises à partir des années 1970.

En 2018, « fifi » est plus rarement entendu et est pratiquement supplanté par la forme « fif ». Comme sa forme longue, ce québécisme péjoratif désigne un homme homosexuel et est aussi employé comme une insulte pour désigner tout homme jugé maniéré, faible ou méprisable, sans égard à son orientation sexuelle. Encore plus couramment, « fif » a valeur d'adjectif et qualifie négativement toute chose ou tout homme qui ne répondrait pas à des critères d'appréciation plus ou moins subjectifs; fait intéressant, le terme n'est jamais employé par rapport à des femmes dans l'usage courant.

On le voit, le réseau sémantique de « fif » et « fifi » associe implicitement l'idée de mépris aux manifestations de virilités non traditionnelles. Sans taxer d'homophobie volontaire toute personne qui emploierait ces mots de manière péjorative, force est de reconnaître les amalgames pernicieux qu'ils entretiennent. Cela dit, le travail des militants, militantes pourrait bien contribuer à délester « fif » de certains sens et connotations, comme ils, elles et iels sont parvenus à le faire en partie avec « féministe », « gai » et « queer ».



Section Campus



Si vous planifiez faire l'expérience d'une session à l'étranger, vous aurez littéralement un monde de possibilités. Depuis l'année dernière, une nouvelle destination s'ajoute au menu : l'Australie, à l'Université des Technologies de Sydney (UTS), en Nouvelle-Galles-du-Sud. Comme probablement plusieurs, j'en rêvais : chaleur, plages, faune exotique et paysages époustouflants, ce pays a assurément tout pour plaire. J'ai fait le grand saut - le grand vol devrais-je dire - et cela fait maintenant 3 mois que je vis comme une « Aussie ». Je vous partage donc tout ce qu'il y a de bon à savoir sur cette destination pour vous aider à faire un choix éclairé.

Par Florence Côté

Les préparatifs

D'abord, il faut être conscient que les démarches pour aller à l'étranger sont parfois plus longues et complexes qu'il ne paraît et plus particulièrement pour l'Australie, en raison du temps restreint. La session d'automne australienne débute vers la fin juillet et se termine à la mi-novembre. Toute la paperasse doit être faite avant de quitter le pays et ça peut être assez stressant, quand on pense constamment au visa, au test d'anglais, à l'admission, au logement, et j'en passe. La préparation pré-départ est assurément la partie la plus désagréable de l'aventure, mais une fois rendu, il ne reste qu'à profiter, ou presque.



Tamarama Beach

La première chose à savoir avant de choisir Sydney, c'est le coût élevé de la vie. Prévoyez un budget d'environ 10000 \$ pour la session et 15000 \$ si vous comptez voyager jusqu'à Noël par la suite. Cela inclut votre billet d'avion (environ 1800 \$), votre visa (560 \$), vos assurances OSHC obligatoires (environ 200 \$), vos frais de scolarité de l'UdeS et toutes vos dépenses de subsistance. Ce qui choque le plus est le prix du loyer. Pour une chambre acceptable en collocation multiple, il faut s'attendre à payer en moyenne 300 \$ par semaine.

Le logement

Plusieurs options de logement s'offrent à vous. Ce qui vient d'abord à l'esprit est les résidences de l'Université. Elles sont modernes, proches du campus, remplies d'étudiants ayant la même réalité que vous et, surtout, elles organisent une foule d'activités pour vous permettre de profiter de vos temps libres. Selon le type de chambre, vous payerez entre 250 \$ et 600 \$ par semaine. Le seul irritant, c'est que vous devrez payer jusqu'à la mi-janvier. C'est un peu ennuyeux, si vous vouliez



voyager après votre session, de devoir mettre 2000 \$ aux poubelles...

Pour cette raison, j'ai préféré me tourner vers les appartements. D'abord, ne payez jamais un loyer



Événement Sculpture by the sea - Bondi to Tamarama coastal walk

avant d'avoir visité les lieux et d'avoir rencontré les propriétaires. Les annonces peuvent être trompeuses et cacher un logement en mauvais état ou pire, pas d'appartement du tout. Réservez plutôt un lit dans une auberge de jeunesse pour au moins une semaine et allez visiter les lieux en personne. Je recommande fortement les YHA, une chaîne que vous pourrez d'ailleurs retrouver partout en Australie.

Pour trouver, vous devez encore savoir où chercher. Fouillez les annonces sur Gumtree (le Kijiji australien), sur le Marketplace de Facebook et sur les divers groupes de logements à Sydney. Il est possible que vous souhaitiez rester à distance de marche de l'université. Cherchez d'abord dans Ultimo, Haymarket, Pyrmont et Darlington. Vous éviterez de prendre le bus, qui fonctionne à recharge et selon des paliers de distance parcourue, avec un minimum de 2,47 \$ par trajet. Ce montant augmente dans les heures de pointe. Si, comme moi, vous préférez la nature au brouhaha du



Tamarama

centre-ville, dirigez votre recherche vers la mer, soit à Bondi, Tamarama ou Bronte. Vous aurez la plage à distance de marche, un quartier tranquille mais vibrant et vous serez à 30-40 minutes de l'Université.

Les déplacements

Il est préférable de s'en tenir au transport en commun. La carte Opal inclut le bus, le train, le tramway et le traversier. Malheureusement, il n'existe pas de carte mensuelle et les étudiants internationaux ne sont pas admissibles au tarif réduit pour étudiants. Pour vos retours de soirées, évitez les taxis traditionnels qui coûtent une fortune et privilégiez Uber pool, qui vous permet de partager votre course et vos coûts avec d'autres usagers. Des alternatives comme Ola, Txfy et Shebah offrent des services semblables. Pour les plus téméraires, l'achat d'un vélo d'occasion peut être une option. Sachez toutefois que des amendes

salées sont réservées à ceux qui conduiront sur les trottoirs et que le port du casque est obligatoire, une bonne chose considérant que la ville de Sydney est l'une des moins adaptées pour les cyclistes. Si vous voulez tenter l'expérience, essayez les vélos partage



Sydney Harbour Bridge

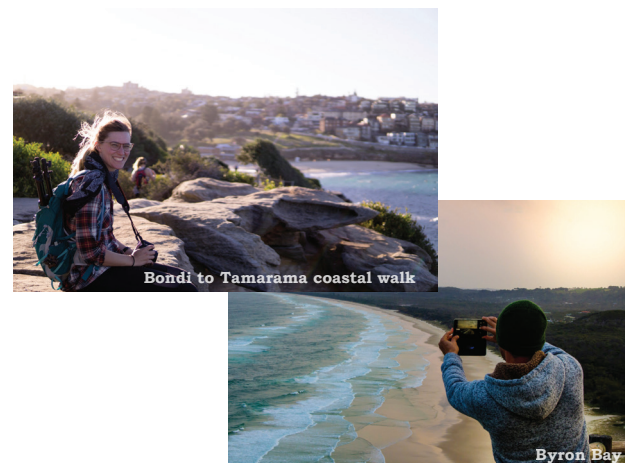
éparpillés un peu partout à Sydney. Par contre, peu importe la compagnie, ils sont souvent en mauvais état et le casque est manquant 90 % du temps. Ce n'est assurément pas une option viable à long terme.

L'arrivée

Finalement, une fois que vous avez digéré le tout, que vous avez vaincu la paperasse et survécu à vos 24 heures de vol, vous êtes prêts à commencer l'aventure. Malgré tout, ça en vaut vraiment la peine. L'UTS est une université hors du commun, avec ses pavillons à l'architecture extravagante, son système d'accès électronique grâce aux cartes étudiantes, ses nombreux clubs sociaux et sportifs, ses activités sociales, etc. Vous n'aurez que quatre cours pour lesquels vos résultats ne compteront pas (vous devrez obtenir la note de passage de 50 %) et vous bénéficierez de deux relâches pour visiter les alentours. Sydney en soi est une ville active et stimulante, où les événements en tous genres se succèdent. Vous ressentirez également la forte influence asiatique par ses restaurants et ses arcades d'inspiration manga.

Vous prendrez sûrement un moment pour vous familiariser avec le slang australien, mais vous rencontrerez des locaux et d'autres étudiants internationaux curieux et accueillants. Bref, si vous en avez les moyens et l'énergie, l'Australie est une réelle perle rare et je la recommande à tous !

La suite des aventures de Florence en Australie sera publiée dans la prochaine édition du journal.



Bondi to Tamarama coastal walk

Byron Bay



Crédits : Shayne Laverdière

Agora

Culture



Après la maladie, des choses sont devenues beaucoup plus claires pour moi : ce que je veux, ce que je suis. On devient conscient de notre fragilité, de notre vulnérabilité.

BEYRIES

écouter sa petite voix

Amélie Beyries a débuté sa carrière d'auteure-compositrice-interprète en tant que BEYRIES il y a de cela quelques années seulement, alors qu'elle amorçait la deuxième moitié de la trentaine. Mettant de l'avant des arrangements piano-voix et guitare-voix, elle fait frissonner d'émotions quiconque tend l'oreille. Le Collectif s'est entretenu avec cette artiste simple et intègre, qui sera en spectacle au Théâtre Granada le 15 novembre prochain.



MARIE VACHON-FILLION

agora.culture.lecollectif
@usherbrooke.ca

Des origines étonnantes

C'est d'une voix rauque que BEYRIES débute l'entrevue. Alors qu'on pourrait croire qu'elle a fêté tard la veille à cause du premier gala de l'ADISQ (en nomination pour le spectacle de l'année anglophone), elle précise qu'elle a beaucoup chanté ces derniers temps et que sa voix en souffre quelque peu. C'est avec sa « voix pour chanter du blues », comme elle dit, qu'elle nous parle des origines de son nom de famille, ma foi assez mystérieux.

« Beyries, ça vient des Pays basques, ça remonte à tellement loin! Les premiers Beyries sont arrivés ici en 1874, pour pêcher dans le fleuve Saint-Laurent. » Amélie se considère néanmoins tout à fait Montréalaise. Elle qui chante majoritairement en anglais, elle m'explique qu'elle a vécu dans un milieu moitié francophone, moitié anglophone, et ce, très tôt. « Mes grands-parents partageaient leur vie entre la ville La Salle et la Floride. L'influence américaine était donc très présente, autant que l'euro-péenne. » Grandissant dans un quartier bilingue, elle adopte rapidement la télévision et les journaux anglophones.

Très petite, Amélie développe un intérêt pour le piano de sa grand-mère. « Je tapochais là-dessus, et j'ai toujours continué à tapocher. Je me suis rapidement mise à composer. » Cependant, elle tenait à ne pas suivre de cours : « J'aime tellement la musique, je ne voulais pas suivre de cours, car je ne voulais pas que ça devienne une charge! »

L'âge n'a pas d'importance

Est-ce que ça fait peur de se lancer dans la musique alors qu'on est dans la trentaine? L'artiste explique : « Je n'ai jamais accroché sur l'âge dans la vie. Chez nous, l'âge était valorisé. » Selon elle, la société d'aujourd'hui prend un malin plaisir à catégoriser les gens. Tellement, selon elle, qu'on bascule presque dans la maladie mentale. « T'écoutes Neil Young, ce n'est pas moins bon parce qu'il est vieux! L'âge est une illusion totale. » La question qui brûle toutes les lèvres lorsqu'on rencontre BEYRIES : Pourquoi se lancer si tard dans la musique? Elle répond du tac au tac : « Avant ça, je n'avais rien à dire! Je n'avais pas de compositions, pas

de chansons. C'est mon entourage qui a voulu que je sorte mon premier album! »

Changée à jamais par la maladie

L'élément déclencheur, chez Amélie, c'est lorsqu'elle a reçu le diagnostic de son premier cancer du sein à la fin de la vingtaine. Puis, quelques années plus tard, en arrive un deuxième. « Pour moi, ces expériences de maladie, faut pas oublier ça. J'ai perdu un sein à travers ça, tous les jours je prends ma douche, je le vois. J'ai été atteinte physiquement, mon corps a été altéré. »

Amélie est évidemment marquée à vie par ces événements malheureux. Cependant, elle en ressort résolument grandie, et avec une vision de la vie changée à jamais. « Après la maladie, des choses sont devenues beaucoup plus claires pour moi : ce que je veux, ce que je suis. On devient conscient de notre fragilité, de notre vulnérabilité. » (citation en exergue) Et si c'était à refaire, elle n'hésiterait pas. « Quand on devient en danger, quelque chose se déclenche en nous. C'est une énergie vitale qui embarque. Je souhaiterais des chocs électriques à plusieurs personnes pour qu'elles réalisent tout ça. »

Et c'est ainsi que Landing, son premier album, voit le jour en février 2017.

Écouter sa petite voix

Est-ce que BEYRIES a peur de ne pas avoir d'inspiration dans le futur? Elle répond « oui, je pense que ça fait partie du processus ». Après une grosse année à faire beaucoup de spectacles, elle était inévitablement très fatiguée, mais cela lui a pris un moment avant d'accepter que c'était tout à fait correct. « C'est rare qu'on peut créer tous les jours. Je n'ai pas envie de faire le même disque. Mon grand secret, c'est d'écouter ma petite voix. »

Peu importe ce qu'elle lui dit, elle l'écoute : « Des fois elle me dit : écrase-toi et écoute Netflix! Si elle me dit, tu fais deux heures de musique par jour, je vais tenter de le faire. » Amélie dit qu'elle a réussi à illuminer des gens autour d'elle qui ne comprenaient pas ça. C'est nous

qui sommes responsables de notre propre bonheur. « J'ai vraiment commencé à être à l'écoute de moi-même. C'est fou l'intuition, c'est tellement puissant. » Son prochain album, elle n'a alors aucune idée de quand il va sortir. « Si je ne sens pas que ça va toucher les gens, je ne sortirai rien. C'est important pour moi que ce soit vraiment sincère. »

Un premier album « miracle »

Landing est une surprise à bien des niveaux pour BEYRIES. « Je n'avais jamais fait ça de ma vie, je ne connais même pas mes accords! » Elle a trouvé son match parfait avec le musicien et réalisateur Alex McMahon. Elle est contente du résultat de son premier album. Elle ne tente pas de bouleverser les tendances musicales, mais plutôt de faire quelque chose qui lui plaît. « Je ne ferai jamais de musique électronique ou bien du hip-hop. Les artistes qui me font triper, c'est Elton John, Joe Cocker, Sarah McLachlan et Aretha Franklin. »

Pour BEYRIES, de voir que sa musique est écoutée tient du miracle. Elle n'avait aucune attente; sa gérante et elle se donnaient un an pour voir si ça fonctionne. « Moi je me disais, quand on a parlé de sortir ma musique, y'a personne qui va écouter ça... Ma gérante, elle, était sûre. Elle avait une vision. » Il faut savoir que l'artiste, avant de se lancer en musique, cumulait plusieurs années d'expérience dans le milieu des affaires, ce qui l'a beaucoup aidée. « Ça m'a beaucoup servi, j'ai pris ça comme une start-up. À 21 ans, je n'aurais pas été capable de faire ça. »

Les nouveaux artistes sont contraints à investir beaucoup d'argent, et c'est rare qu'un projet devienne rentable. Un petit conseil de la part de BEYRIES pour les artistes en devenir : « Finance-toi adéquatement, entoure-toi de gens de chiffres. Il y a quelque chose d'un peu illusoire que juste avec une bonne chanson, on va se rendre loin. Des fois, j'entends des chansons extraordinaires... mais on ne les entend pas. C'est un miracle que ça m'arrive! »

Section CULTURE

Le bonheur, il était là le 24 octobre au Centre culturel

En tournée au Québec, Christophe Maé, l'artiste français, auteur de la chanson *Il est où le bonheur* qui a connu un franc succès dans les palmarès des radios québécoises, a fait un arrêt le mercredi 24 octobre à Sherbrooke, au Centre culturel de l'UdeS. Le Collectif s'est assuré de prendre part à cette mémorable soirée!

Par Oumayma Anis

LA PREMIÈRE PARTIE... ÇA SE DANSE*

Assurée par King Melrose, la première partie du spectacle de Christophe Maé était riche en bonne humeur et en musique rythmée. King Melrose effectue la transition entre les différentes chansons avec humour et assurance. À en croire les applaudissements, il aura su charmer la salle et lui faire vivre un bon moment avant de céder le plancher à Christophe. Il s'agit définitivement d'un artiste qui tend à se faire davantage connaître et à aller voir en spectacle.

DINGUE, DINGUE, DINGUE** LE SPECTACLE DE CHRISTOPHE MAÉ

Celui que les Sherbrookoises et Sherbrookoises ont accueilli avec des applaudissements a déclaré « Comme c'est bon d'être ici, chez vous. Si on m'avait dit que ma musique m'amènerait jusqu'ici, je ne l'aurais pas cru. Ça fait rêver le gamin que j'étais au fond de mon lit. » Rappelons que l'artiste français, qui a une carrière bien établie en France depuis une bonne décennie, a été adopté par les Québécois à la suite de son apparition à l'émission *En direct de l'univers*, en mars dernier.

Bête de scène, il bouge, il chante, il danse et il n'arrête pas. Chanson après chanson, la foule tantôt assise tantôt debout, a des étoiles dans les yeux et chante en cœur avec l'artiste. D'ailleurs, tout le monde s'est levé au moment d'interpréter *Il est où le bonheur* (chanson tirée de son dernier album *L'attrape-rêves*); ce fut un moment émouvant. Son énergie et son charisme sont contagieux. La mise en scène, qui est en toute simplicité, est fort charmante : les couleurs des projecteurs changent dépendamment des chansons. Des tons bleus et violets pour les chansons plus calmes et des tons plus chauds allant du jaune à l'orange pour les chansons effrénées. L'ambiance créée est chaleureuse.

La complicité qui lie les musiciens et le chanteur est touchante; les blagues, les duos, les piques ajoutent une *plus-value* au spectacle. Il s'amuse même à les pointer en chantant *Les amis* (chanson tirée de son dernier album *L'attrape-rêves*). Notons, par ailleurs, que ses musiciens sont très doués et ont une excellente maîtrise de leurs instruments. Mentions spéciales au saxophoniste et à la performance de Christophe à l'harmonica.

Impossible de quitter le spectacle sans être de bonne humeur.

*Chanson de King Melrose

** Chanson de Christophe Maé



Un début de semaine pour les étudiants au Centre Culturel!

Épuisé par cette session interminable? Le Centre culturel peut surement t'aider à décrocher un peu! La dernière semaine d'octobre a été nombreuse en rires au Centre culturel de l'université de Sherbrooke! Nul autre que Louis T et Mehdi Boussaidan sont venus faire décrocher plusieurs membres de la communauté étudiante le temps d'une soirée. Les deux jeunes humoristes ont offert une performance impressionnante et sont parvenus à en détendre plusieurs en cette période scolaire ardue.

Par Katrine Joncas

Lundi a commencé en force au Centre culturel avec Louis T, humoriste que plusieurs connaissent de ses vidéos humoristiques éducatives publiées sur les Internet. Ce spectacle, offert gratuitement à tous les étudiants cotisant à la FEUS ou au REMDUS et au coût de 15\$ pour le grand public, était organisé dans le cadre du M.E.S.S.A.G.E (Mois d'échange et de sensibilisation sur les agressions sexuelles en milieu étudiant) et tous les profits ont été remis à l'organisme.

Avant de monter sur scène, Louis T a laissé place à Alexandre Forest, un jeune humoriste de la relève à l'apparence très jeune, mais à la prestance assez mature. En effet, Alexandre s'est prononcé sur plusieurs sujets, notamment sur ses relations avec les autres et la dépression. Ce récent visage de l'univers humoristique québécois s'est avéré très rafraîchissant et su très bien réchauffer le public.

Une semaine qui commence en grand!

Louis T est apparu par la suite vêtu d'un complet faisant honneur à son allure d'homme instruit et mystérieux. Son humour à saveur politique et analytique fait rire, mais aussi réfléchir alors qu'il crée un mélange de blagues et de statistiques, tout en énumérant les différentes découvertes qu'il fait grâce à sa grande passion pour les Internet. Très vrai, il s'amuse à lier ses aventures quotidiennes à la réalité du monde d'aujourd'hui en prenant soin de parsemer son discours d'une dose de sarcasme et de moqueries. D'ailleurs, ses moqueries, bien qu'elles demeurent des moqueries, se glissent assidument avec des explications logiques, ce qui fait hocher la tête des spectateurs alors qu'ils se tordent de rire. Il ose aborder certains sujets plus tabous, comme la religion, l'autisme et la sexualité, et affirme ses opinions quelquefois divergentes des plus populaires avec agilité et toujours une touche d'humour bien placée. Sa grande obsession pour les faits scientifiques et les statistiques donne la touche unique à son spectacle ainsi qu'à son titre d'humoriste.

Pour les passionnés d'actualité et de politique, Louis T est un incontournable!

Un deuxième soir tout aussi à la hauteur

Dès le lendemain, c'est le nouveau spectacle en rodage de Mehdi Boussaidan intitulé *Demain qu'on pouvait écouter dans la petite salle du Centre culturel*. Pour un deuxième soir consécutif, le spectacle était présenté pour une bonne cause, cette fois-ci pour la Fondation FORCE, fondation qui vient en aide aux étudiants de l'Université de Sherbrooke faisant face à des difficultés financières. L'ambiance était très intime grâce à la petite salle aux lumières tamisées remplie d'étudiants et d'étudiantes. Les spectateurs ont aussi pu profiter d'un rabais 2 pour 1 sur l'alcool et des bières offertes au coût de 3\$. Pour ajouter à cette ambiance idéale, Mehdi a donné un spectacle à la hauteur des attentes créées dans l'esprit de ceux qui ont eu la chance de le voir lors de sa tournée avec Julien Lacroix. Il atteint haut la main la qualité espérée par ceux qui le suivent depuis déjà plusieurs années.

Humoriste à l'humour bien différent que celui de Louis T qu'on a pu voir lundi, Mehdi présente un spectacle simple, mais efficace puisqu'il tient son public de la première minute à la dernière. L'atmosphère très amicale créée par la petite salle du Centre culturel était tout à fait idéale pour ce type de spectacle. Avec son style jeune, mais ses expériences variées, Mehdi saute d'une histoire à l'autre, en ajoutant des parties inattendues, arrivant à mêler le public quelques minutes avant de leur annoncer qu'il s'amuserait à dire absolument n'importe quoi depuis plusieurs minutes. Bien qu'à l'apparence absurde, ces séquences sont totalement hilarantes et attirent l'attention du public à son maximum, l'exposant à 90 minutes de rires. De plus, sa manie de pousser ses histoires jusqu'à y imaginer des scènes fictives, tout ça agrémenté d'effets sonores, musicaux, et de changements de voix, amène son spectacle à un tout autre niveau.

Alors qu'on pouvait comparer son style humoristique à celui de Julien Lacroix lorsqu'il partageait la scène avec lui, ce jeune humoriste rempli de talent s'expose à des critiques qui ne pourront que le concerner lui-même... et celles-ci risquent d'être très positives. Bien que seulement en rodage, ce spectacle est déjà très bien monté et les passages moins sentis sont pratiquement inexistantes. Un autre incontournable.

Hunter Killer

UN VÉRITABLE THRILLER POUR QUI AIME LA TACTIQUE

Depuis vendredi, le 26 octobre dernier, le film *Hunter Killer* est à l'affiche à la Maison du cinéma de Sherbrooke. Le film, produit en 2018 et qui se veut un amalgame de guerre et de thriller, risque de plaire aux fans finis de drames de guerre.

Par Martine Dallaire

Une production toute en virilité

On retrouve dans cette production réalisée par Donovan Marsh, une belle brochette d'acteurs, dont Gerard Butler, Billy Bob Thornton et Gary Oldman. Bref, beaucoup de testostérone sous-marine, compte tenu que les deux équipages des sous-marins sont majoritairement composés d'acteurs masculins, puisqu'il n'y a que deux femmes dans tout le casting et aucune d'elles n'occupe de fonction militaire. De plus, celles-ci n'ont que des rôles parlés, donc peu ou pas d'action.

Un récit adapté du livre *Firing Point*

Le synopsis de ce film américain est le suivant : lorsqu'un sous-marin américain explose en mer russe, l'ombre d'une guerre mondiale se dessine à l'horizon. Les États-Unis dépêchent le commandant inexpérimenté Joe Glass pour qu'il prenne les commandes d'un sous-marin afin de constater les dégâts. En parallèle, une force spéciale américaine est déployée secrètement en Russie pour enrayer un complot. Tout ne se déroule pas comme prévu, alors que des fusillades se multiplient, des soldats tombent au combat et qu'un homme important disparaît des

radars. Le sous-marin de Joe est rapidement pris comme cible et sa destruction éminente risque de plonger l'humanité dans un conflit nucléaire.

DES POINTS FORTS ET DES POINTS FAIBLES

Si les péripéties sont pleines de rebondissements en raison des tactiques militaires variées qui composent le scénario, il faut dire que l'aspect visuel du film risque de décevoir ceux qui misent sur les couleurs vives pour en agrémenter l'aspect visuel. En effet, les couleurs sont plutôt sombres et ce, presque du début à la fin. C'est normal, puisque la majorité de l'aventure se déroule dans les récifs de la mer ou dans un sous-marin. De plus, les uniformes des hommes de la marine sont d'un bleu foncé. Donc, il faut s'attendre à y voir peu de couleurs vives. En revanche, les effets spéciaux dans les champs de mines surtout, sont spectaculaires et hyper réalistes pour qui s'intéresse un tant soit peu à ce domaine. On y retrouve le même effet explosif tant au niveau sonore que visuel. De même, les armements, aéronefs et autres machineries et véhicules militaires font très réalistes.

Autres bémols, la trame sonore est quasi inexistante, la seule musique étant celle du générique à la fin du film, compte tenu du contexte de tournage et de l'obscurité quasi omniprésente. Les effets sonores sont en majorité assurés par l'explosion de missiles et, hormis le manque de lumière, la technologie bien que réaliste semble dater et ressemble davantage à celle des années quatre-vingt. Les scénaristes ont, toutefois, créé plusieurs moments de tension dans ce film, ce qui permet de tenir les spectateurs en haleine lors de certains passages importants compte tenu que

les deux heures que dure le film semblent une éternité à cause de l'obscurité et du manque de contraste entre les différentes scènes. Le film est présentement à l'affiche dans les cinémas québécois.



Un spectacle intergalactique pour le groupe Galaxie

Le vendredi 26 octobre, le Théâtre Granada tremblait sous les guitares décapantes du groupe québécois Galaxie. Le groupe, gagnant du meilleur album rock de l'année au premier gala de l'ADISQ pour *Super Lynx Deluxe*, n'a pas fini d'impressionner le Québec. Le Collectif s'est rendu sur place pour constater les « dégâts » ... et les centaines de visages heureux durant le spectacle!

Par Marie Vachon-Fillion

Un départ en trombe!

Le petit cabaret du Théâtre Granada était plein à craquer en cette froide soirée automnale. La foule, composée majoritairement de personnes dans la trentaine, attendait impatiemment la venue de Galaxie sur la scène vers 20 h, après la première partie assurée par l'éclectique groupe Klaus. Alors que la bande composée de cinq musiciens apparaît sur scène, le public est déjà conquis. Il faut dire que Galaxie, ce n'est pas que de la musique, c'est aussi une expérience à vivre! Le chanteur et guitariste Olivier Langevin arborait une longue cape rouge, tel un messie venu sauver ses disciples. Karine Pion, à la voix et aux percussions, s'était dotée d'un kit argenté et de lunettes futuristes. Le ton était donné!

Danser, danser, danser!

Même si vous ne connaissez pas beaucoup les chansons de Galaxie, une envie irrésistible de vous gigoter envahira votre corps, et ce, dès les premières notes. Avec des pièces comme *Super Lynx Deluxe* et



Magie Magie, difficile de résister à l'envie de bouger! La foule est énergique, le groupe habite la scène de façon incroyable. Lorsque leur plus grand succès, *Piste 1* envahit les haut-parleurs, le jeune public est d'autant plus ravi. À un moment, il y a même quatre personnes tapant sur des tambours de toutes sortes : il y a de quoi se décaprer les oreilles!

En vouloir toujours plus!

Un spectacle de Galaxie, c'est le genre de spectacle qui pourrait durer des heures, sans que personne ne se lasse. Jambes en feu, sueurs et yeux abasourdis : rien ne freinait l'ardeur de la foule. C'est pourquoi donc, après près d'une heure trente de déhanchements, les gens en voulaient encore et demandaient un rappel. Le

retour sur scène de la bande, masques au visage, fut accompagné de cris et d'applaudissements. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque, après quelques chansons, le public insatiable quémandait un deuxième rappel. Difficile de dire si le groupe avait prévu le coup, mais les membres s'étaient déjà défaits de leurs habits colorés et revenaient sur scène en simples « mortels » pour entamer un jam pas piqué des vers.

Une soirée avec Galaxie, c'est une soirée où on ressort envahi d'un bonheur indescriptible et d'un léger, mais pas trop désagréable acouphène. Pas besoin de se casser la tête, pas besoin de réfléchir : le groupe est là pour vous faire oublier vos petits soucis du quotidien. Un groupe rock de ce calibre au Québec, c'est un vrai bijou : vous seriez fous de vous en passer!

Section CULTURE



Une adaptation scénique des plus uniques pour Candide!

La pièce Candide ou l'Optimisme est inspirée du livre écrit en 1759 par l'illustre Voltaire, l'auteur le plus prolifique de son siècle. C'est mardi, le 23 octobre dernier, dans une salle comble, que le public a pu assister à la représentation de cette pièce présentée par le Théâtre du Nouveau Monde (TNM). L'auteur de cette adaptation scénique, Pierre Yves Lemieux, a travaillé pour cette occasion avec madame Alice Ronfard, pour la mise en scène de ce projet tout à fait particulier.

Par Jordane Boivert

Une histoire haute en couleur

La pièce débute dans le château de Voltaire à Ferney où celui-ci réside avec son fidèle secrétaire Wagnière ainsi que sa bonne amie, Madame Denis. Il reçoit la visite d'un ami acteur monsieur Armand Legault ainsi que de la nièce d'une bonne amie, mademoiselle Adrienne.

Tous vont travailler de concert afin de peaufiner le roman de Voltaire en mettant en scène certains passages du livre. Ces séquences seront entrecoupées de discussions, d'argumentations et de monologues remplis d'émotions. Au cours de la pièce, Voltaire défend ardemment son travail contre ses convives qui tentent de lui faire revoir certains passages qu'ils jugent plus sensibles.

L'interprétation des acteurs

Le théâtre peut être moins attrayant en raison de la façon dont s'expriment les acteurs. C'est-à-dire que la façon de s'exprimer dans les pièces donne parfois l'impression de manquer de naturel et de fluidité. Néanmoins, les acteurs connaissent leur texte et savent l'exprimer dans un français normatif quelque peu monotone, mais bien rendu et tout à fait compréhensible pour le public.

Un scénographie simple à usages multiples

Lorsque la pièce débute, on aperçoit derrière Voltaire qui récite un monologue, une scène minimaliste. Tous ces accessoires sur scène servent de décor pour le château de Voltaire. Ils seront également mis à l'usage dans les différentes séquences où ils joueront les scènes du livre.

Ce n'est pas tout, les costumes sont employés pour faire différents morceaux de vêtements, mais aussi pour représenter des animaux (les moutons rouges) dans les scènes qu'ils jouent. Il y a également eu plusieurs effets sonores tels que celui avec la sage de l'Eldorado, dont la voix était doublée par un effet qui n'était pas très réussi. Il était effectivement difficile de bien saisir ses dires. Une chose est certaine, madame Fonfard a su sculpter l'espace de la scène pour permettre au public de voyager dans l'univers de Voltaire.

Une mise en scène particulière qui amène une certaine confusion

La mise en scène très originale de la pièce a contribué à capter l'attention. Cela, pour de bonnes et de moins bonnes raisons. On peut dire que le personnage de Candide vit de nombreuses aventures rocambolesques. La mise en scène a parfois posé un problème lorsque, à quelques reprises, il devenait plus difficile de définir si l'on se trouvait dans la pièce du TNM, ou bien dans les pièces de la pièce lorsque les personnages jouaient les scènes du livre. En raison de cette coupure ambiguë, il fallait suivre le tout attentivement!

Voltaire le révolutionnaire!

Voltaire était un homme outré par les injustices du monde provoquées par les guerres de religion. Au cours de sa vie, il s'est attaqué aux questions de liberté d'expression, de violence et d'abus de pouvoir. On peut dire qu'il a su exprimer ses talents d'écrivains pour faire la dénonciation de ces inégalités sociales qui lui font horreur.

NOS RECOMMANDATIONS D'OCTOBRE



UNE ÉTOILE EST NÉE - À L'AFFICHE LE 5 OCTOBRE



VENOM - À L'AFFICHE LE 5 OCTOBRE



QUAND LES POUVOIRS S'EMMÊLENT - À L'AFFICHE LE 12 OCTOBRE



LE PREMIER HOMME - À L'AFFICHE LE 12 OCTOBRE



HALLOWEEN - À L'AFFICHE LE 19 OCTOBRE

BON CINÉMA !
LA MAISON DU CINÉMA | 63 Rue King O, Sherbrooke, QC J1H 1P1
lamaisonducinema.com

NOS RECOMMANDATIONS DE NOVEMBRE



BOHEMIAN RHAPSODY - À L'AFFICHE LE 2 NOVEMBRE



CASSE-NOISETTE ET LES QUATRE ROYAUMES - À L'AFFICHE LE 2 NOVEMBRE



LES ANIMAUX FANTASTIQUES : LES CRIMES DE GRINDELWALD - À L'AFFICHE LE 16 NOVEMBRE



CREED 2 - À L'AFFICHE LE 21 NOVEMBRE



À TOUS CEUX QUI NE ME LISENT PAS - À L'AFFICHE LE 23 NOVEMBRE

BON CINÉMA !
LA MAISON DU CINÉMA | 63 Rue King O, Sherbrooke, QC J1H 1P1
lamaisonducinema.com

ZONE SPORTIVE

COUPE DU MONDE DE CYCLISME SUR PISTE LES ATHLÈTES CANADIENS EN ACTION



**MAUDE
RANGER**

agora.sports.lecollectif
@usherbrooke.ca

Les athlètes féminins et masculins de l'équipe canadienne couraient à Milton, à Toronto, pour la première Coupe du monde de cyclisme sur piste de 2018. Ce sport peu discuté regroupe plusieurs disciplines et gagne à être connu !



Crédits : Pixabay

NOS ATHLÈTES CANADIENS À LA COUPE DU MONDE À MILTON

La coupe du monde de cyclisme sur piste est organisée par l'Union cycliste internationale (UCI). Cette organisation a créé cet événement en réponse à la baisse de popularité de cette discipline. Les 26, 27 et 28 octobre dernier, au Centre national de cyclisme Mattanmy, avait lieu la première coupe du monde de cyclisme sur piste 2018. Les athlètes canadiens étaient donc sous la loupe puisqu'ils et qu'elles étaient en action devant leur famille, leurs proches et leurs partisans et partisans. C'était un événement excitant et fort en émotion pour ces athlètes. Au total, selon cyclisme Canada, 22 athlètes représentaient le Canada dont 13 au sein d'Équipe Canada et 9 coureurs de développement dans l'équipe « Pedal 2 the Medal » étaient à l'œuvre.

La compétition était une importante course dans la période de qualification des Jeux olympiques de Tokyo 2020. La performance d'Hugo Barrette, champion panaméricain au Keirin, était très attendue. Il a remporté la médaille d'argent à cette épreuve face au champion olympique britannique de cette discipline, Jason Kenny.

Les Canadiennes Allison Beveridge et Stéphanie Roorda ont conquis la médaille à l'épreuve du Madison en accumulant 13 points lors des 80 tours.

Les équipes féminine et masculine canadiennes qui œuvraient chacune à l'épreuve de poursuite ont toutes les deux terminé au 5e rang. L'équipe féminine était composée d'Ariane Bonhomme (Québécoise), Annie Foreman-Mackey, Kinley Gibson et Stephanie Roorda. L'équipe des hommes regroupait Adam Jamieson, Dereck Gee, Jay Lamoureux et Micheal Foley.

Le cyclisme sur piste

Le cyclisme sur piste est un sport spectaculaire qui se

déroule sur un vélodrome. Aux Jeux olympiques, il y a cinq épreuves masculines et féminines : le Sprint, le Sprint par équipe, le Keirin, la Poursuite par équipes et l'Omnium. Aux événements de Coupe du monde, on y retrouve en plus une course de vitesse de type kilomètre, la poursuite individuelle, la course aux points et le scratch. Voici une description du déroulement de trois de ces disciplines.

Épreuve du Keirin

L'épreuve du Keirin est très stratégique et seuls les hommes y participent. Cyclisme Canada présente le Keirin comme l'un des événements le plus combatifs et physiques. Les participants doivent compléter au total 8 tours de piste. Une moto donne la cadence aux huit coureurs qui sont placés derrière lui, en augmentant toujours la vitesse. Ensuite, lorsqu'il reste deux tours et demi de piste, la moto s'efface pour laisser aux participants la liberté de sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée.

Épreuve du Madison

Le Madison demande un effort de concentration considérable aux athlètes. Pour une période de 30 minutes ou 1 heure, plusieurs équipes composées de deux participants courent sur la piste en même temps. Le but principal est d'obtenir des tours d'avance sur les autres concurrents. La complexité de cette discipline est que seulement un coureur à la fois, par équipe, peut prendre part à la course. Entre temps, son coéquipier est en période de repos en haut de la piste. Généralement, après un tour et demi, le coureur en repos rejoint son coéquipier où celui-ci le projette, par la main, avec une poussée sur le siège, dans la trajectoire. Des points sont distribués à chaque 5 kilomètres aux quatre premières équipes.

Épreuve de la poursuite

En équipe de quatre et sur quatre kilomètres, les

coureurs ou coureuses sont alignés les uns derrière les autres de manière très serrée (quelques centimètres de distance) et prennent chacun leur tour la tête de la formation. Le temps du troisième coureur est chronométré à chaque tour de piste jusqu'à la fin de la course.

Rendez-vous sur le site de cyclisme Canada pour découvrir davantage sur toutes les disciplines du cyclisme sur piste <http://www.cyclismecanada.ca/piste/a-propos/>

Un vélodrome olympique ici même en Estrie !

En août dernier, la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) a déclaré avec enthousiasme la construction d'un toit pour le vélodrome olympique de Bromont. Cette annonce permettra aux athlètes canadiens de s'entraîner ici même en Estrie à longueur d'année. Un tel investissement permettra à ce sport de se développer dans la province. Des athlètes olympiens tels qu'Hugo Barrette, originaire des Îles-de-la-Madeleine, pourront éventuellement s'entraîner à Bromont, l'endroit où il a fait ses débuts. Depuis déjà neuf ans, il s'expatrie pour pratiquer son sport dans l'objectif de devenir champion du monde. À 27 ans, Hugo souhaite être proche des siens. L'annonce de la construction d'un toit pour le vélodrome lui permettra de combiner sport et famille !

Nous entendons souvent parler du cyclisme sur route avec le célèbre Tour de France. Pourtant, le cyclisme sur piste est tout aussi impressionnant. Les vélos utilisés ne possèdent pas de freins, ils sont très légers et l'entraînement des athlètes est particulièrement concentré sur le développement musculaire et l'endurance des jambes. Réunissant plusieurs disciplines qui possèdent chacune des particularités propres à elles, le cyclisme sur piste est un sport tout autant stratégique que physique à découvrir !

Section SPORTS

Demi-marathon des microbrasseries ! Dégustez la bière tout en vous surpassant

Les Courses gourmandes et JustRun organisent la 6e édition du demi-marathon des microbrasseries à Bromont le 11 novembre prochain. Alors que les microbrasseries offrent des parcours de 1, 5, 10 ou 21 kilomètres, les participants et les participantes sont invités à venir se surpasser tout en dégustant des bières de microbrasseries québécoises. Cette course présentée par Discount est la 8e destination de la grande tournée 2018 et appuie la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Tu as jusqu'au jeudi 8 novembre 2018 pour t'inscrire. Consulte leur page Facebook pour plus d'information : Demi-Marathon des Microbrasseries.

L'équipe féminine de volley-ball toujours à la recherche de leur première victoire

Un défi de taille attendait le Vert et or le 26 octobre dernier lors de leur deuxième match à domicile. L'équipe affrontait les Redmens de McGill qui étaient invaincus en 2018-2019.

Par Charles Ferron

Après deux défaites cette saison par des scores de 3-1 et 3-2 contre Laval et Montréal, la formation sherbrookoise tentait de rebondir devant leurs partisans. Malheureusement pour le Vert et Or, l'équipe se confrontait à l'un des trois meilleurs alignements de la province en volley-ball féminin : les Redmens. Rappelons que McGill avait terminé en deuxième place l'an dernier alors que Sherbrooke avait fini cinquième, tout juste en dehors des séries éliminatoires.

Pour contrer l'offensive de McGill, les nouvelles coentraîneuses de l'équipe, Annie Martin et Annie Lévesque, ont décidé d'utiliser un mélange de vétérans et de jeunes joueuses. La formation, pour le troisième match, se composait de la centre Maude Fournier, des passeuses Emma Bergeron et Samuelle Castonguay ainsi que des attaquantes Maude Fréchette et Rose Brazeau. Les partantes se complétaient avec l'attaquante de cinquième année, Catherine Deslauriers, qui occupait le poste de libéro en rotation avec Maïna Dubois.

Un début de match à sens unique

En début de premier set, les partisans du Vert et Or ont eu droit à plusieurs longs échanges qui ont gardé le score serré. Cependant, les Redmens ont réussi à prendre une avance de 13-9 au milieu du set. Malgré le temps d'arrêt utilisé par les deux Annie pour rétablir la situation, Sherbrooke n'a pas été capable de réduire l'écart en raison, notamment, de quelques erreurs au service. L'équipe s'est inclinée 25-20 lors de ce set.

Le deuxième set a été beaucoup moins serré. Sherbrooke a été en mesure de prendre une avance de 5-1 en commençant le set grâce à plusieurs fautes de McGill. Toutefois, les Redmens se sont ressaisis rapidement en marquant plusieurs points de suite. Au temps mort technique, le pointage était maintenant de 16-8 pour la troupe de Rachèle Béliveau. Après un regain de vie en fin de set par le Vert et Or, les Redmens ont fini le travail et l'ont emporté 25-19.

Le Vert et Or arrache un set

Pour la troisième fois de la partie, la formation sherbrookoise débute bien le set en prenant une avance de 10-6. Par contre, les Redmens reviennent encore une fois dans le match avec une excellente séquence offensive leur permettant de créer l'égalité 11-11. Le reste du troisième set a ensuite été ardemment disputé par les deux équipes, mais l'énergie du désespoir ajoutée au support de la foule a finalement fait la différence pour Sherbrooke. Le Vert et Or remporta le set 25-22.

Le quatrième set s'est malheureusement déroulé beaucoup plus rapidement. Au moment du temps mort technique, McGill possédait une avance de 16-10 que Sherbrooke n'a jamais été en mesure de remonter. Le Vert et Or s'inclina par un pointage de 25-17.

Une campagne encore jeune

Avec cette défaite ainsi que celle contre Laval deux jours plus tard, le Vert et Or glissa au cinquième rang du RSEQ avec une fiche de quatre revers en autant de matchs. Cependant, il faut noter que Sherbrooke est seulement à deux points d'une place en séries. Même si l'équipe devra absolument se replacer au cours des prochaines parties, elle se retrouve encore en bonne position pour les séries. Après deux rencontres sur la route, la formation féminine reviendra en action à domicile le 11 novembre contre les Carabins.



UN EMPLOI UNIQUE
UN ÉTÉ INOUBLIABLE

Devenez
GUIDE PARLEMENTAIRE

Présentez votre candidature
au plus tard le 13 janvier 2019

Cet été, soyez au cœur de l'action
au Parlement du Canada.

Pour en savoir plus et présenter
votre candidature, allez à
lop.parl.ca/guides



FAK ON BOUGE!

Une alimentation en changement

À la faculté des sciences de l'activité physique, le 31 octobre dernier, avait lieu la deuxième conférence de FAK, on bouge! Le thème de la rencontre : la nutrition. L'invitée spéciale était la nutritionniste de sport, Émilie Richard, qui est aussi chargée de cours à l'Université de Sherbrooke.

Par Megan Morin-Gendron

L'alimentation de l'étudiant-athlète, le thème de la présentation de Mme Richard, est quelque chose qui touche la majorité des étudiants et étudiantes. Parce que vous savez, le manque de temps et d'argent fait partie de leur vie. Voici quelques conseils pour bien manger sans gaspiller, puisque c'est 40 % des Canadiens qui gaspillent chaque année et cela équivaut à 1 500 \$.

Un peu de changement ne fait pas de mal!

Dans notre société, les gens sont conscientisés à l'environnement. Certains sont végétariens, tandis que d'autres sont végétaliens. Toutefois, ce n'est pas tous les citoyens qui sont en mesure de mettre de coter la viande; ils sont végéflexibles. Cela veut dire qu'ils diminuent leur consommation de viande. Peut-être vous demandez-vous comment remplacer toutes ces protéines? Voici ce qu'Émilie Richard nous a présenté. Les lentilles roses sont une bonne source de protéine. Elles sont plus faciles à cuire que les autres lentilles. Autant dans la sauce à spaghetti que dans les soupes; vous ne pouvez remplacer que la moitié.

De plus, saviez-vous qu'au Canada nous sommes les plus grands producteurs de lentilles et de petits poids? Sinon, le houmous qui devient plus cher est facile à faire à la maison avec seulement 4 ingrédients : pois chiche en purée, jus de citron, gousse d'ail et beurre de sésame. Les edamames, qui sont de la fève de soya, sont très riches en protéine et excellents dans une salade ou simplement sautés avec du sel de mer. C'est même une très bonne collation qui peut remplacer les croustilles. Il y a encore plusieurs autres aliments tels que le tofu et les haricots noirs et rouges.

Et si on économisait?

Quand le jour de l'épicerie arrive, on prend les astuces pour dépenser le moins possible. Faire une liste des aliments dont il faut permet de ne pas acheter en double. De plus, si vous le voulez, prenez une photo de votre garde-manger et de votre frigidaire. Prendre un petit panier permet aussi de moins en prendre. Pour éviter de gaspiller, coupez et lavez les fruits et légumes, car ils seront déjà prêts à être servis. Si vous avez des légumes et fruits moches, simplement les mettre dans des smoothies ou des potages. Acheter en vrac permet de payer moins cher et de prendre des quantités modérées.

Éviter de manquer de temps

Comme il est dit plus haut, le manque de temps est majeur. Pour éviter de manquer de temps, quand vous faites un souper, faites des portions en double. Réservez une heure ou deux pour faire des petits repas de semaines est la meilleure chose et vous pouvez le faire avec des amis ou vos colocos.



Crédits : MissFit

Missfit à Sherbrooke c'est quoi?

S'établissant dans le marché sherbrookoise, le centre Missfit réussira-t-il à se tailler une place au sein de la concurrence féroce de la ville? Considérant les Maxiclub, Progym et Econofitness de ce monde, il semble évident qu'on peut être gagnant à laisser une chance à un établissement unique comme celui-ci. Découvrons les particularités de Missfit.

Par Megan Morin-Gendron

Le centre Missfit de Sherbrooke sera, à compter du 4 novembre, ouvert au public et situé dans le secteur est de la ville au 2405 rue King Est. L'abonnement régulier sera de 88\$. Toutefois, de nombreuses promotions seront lancées en raison de l'ouverture des lieux. Au niveau des services offerts, un horaire varié sera proposé en trois déclinaisons soient WOD (work out of the day), open gym (entraînement libre) et initiation (cours d'introduction). Durant toute la journée, on offre une grande quantité de cours pour bien s'intégrer dans le rythme de vie des femmes.

Pas un gym « traditionnel »

Toutefois, Missfit ne s'inscrit pas dans la même gamme de gym dit traditionnel. En effet, dans ses locaux, on ne retrouve pas les typiques machines de salles d'entraînement. À la place, on sera plutôt attendu par un type d'entraînement majoritairement fonctionnel qui consiste, selon l'entraîneur David Blondiau, à augmenter le potentiel d'un corps sain puisqu'il permet à chaque groupe musculaire de se renforcer suivant ses besoins réels à l'inverse de l'entraînement analytique qui se classe dans l'isolation musculaire. En d'autres mots, Missfit se compare plus à un entraînement de style Crossfit.

Une communauté de femmes !

Stéphanie Derome a conçu le Missfit en 2012 et a réussi à différencier son nom grâce à sa compréhension actuelle de la société. Effectivement, Missfit se démarque puisqu'il a réussi à s'adapter à un enjeu de société très présent, le mouvement féministe. Cette lecture adéquate de la situation dans son contexte a permis de répondre à un besoin : la valorisation de la femme dans le contexte d'entraînement. En effet, l'estime de soi et un mode de vie sain sont combinés afin de créer une communauté de femmes solidaires.

Afin de bien comprendre l'esprit général et l'environnement partagé par Missfit, l'équipe du Collectif a demandé à une future coach de l'établissement de Sherbrooke Fanie Côté, étudiante en kinésiologie, d'expliquer l'apport de ce gym dans la communauté. Celle-ci considère Missfit comme « un gym qui offre l'opportunité de se dépasser et de bâtir son estime de soi en laissant l'orgueil et les préjugés de côté. C'est le genre de place où les autres filles ne sont pas tes adversaires, mais plutôt tes coéquipières. Chacune a un objectif particulier, mais toutes travaillent dans le même sens et s'entraident pour l'atteindre ».

En attendant la réponse du public quant à l'expérience Missfit, il est certain que tous ces éléments laissent présager une bonne acceptation sociale, surtout considérant sa réputation et sa popularité sur les médias sociaux. Évidemment, il demeure toujours difficile d'être contre la promotion d'une bonne santé physique et mentale.

SOULIGNONS LA PERFORMANCE DE NOS ATHLETES DE LA SEMAINE

VERT & OR

Chaque semaine, le Vert & Or vous dévoile ses athlètes de la semaine. Vous ne les avez pas vus? Votre journal étudiant, Le Collectif, vous en fera des portraits, et ce, chaque semaine!

Par Maude Ranger

Semaine du 15 au 21 octobre



Myriam Guay

Étudiante en médecine, Myriam Guay, a très bien performé lors de son dernier match de la saison de l'équipe de soccer féminine du Vert & Or. Lors de ce match, elle s'est démarquée en marquant deux buts lui permettant d'obtenir le titre d'athlète par excellence du match.



Alexis Yelle

Alexis Yelle, étudiant en administration des affaires/Fisc., a contribué habilement à la première victoire de la saison de l'équipe de soccer masculine du Vert & Or. Le match s'est terminé 5-1 face au Stingers de l'Université de Concordia. La performance d'Alexis Yelle mérite d'être soulignée puisqu'il est l'auteur de trois de ces cinq buts.



Camille Brisson

Samedi dernier, le 27 octobre, avait lieu le championnat provincial de cross-country. Camille Brisson, étudiante en écologie, a fourni le meilleur temps de l'équipe féminine. Un temps de 31 minutes et 6 secondes lui a permis de se classer au 11e rang de la course du 8 kilomètres.



Jonathan Naisby

Étudiant en études politiques appliquées, Jonathan Naisby a offert d'excellentes performances à la deuxième coupe universitaire le 27 octobre dernier. Il a quitté la compétition avec trois médailles soient deux d'or et une de bronze pour ainsi terminer au 4e rang des médaillés chez les hommes.

Sources : Site internet du Vert et Or de l'Université de Sherbrooke, section Athlètes de la semaine.

Horoscope académique

SCORPION :

Les applications de type Wish sont bien pratiques quand on a un budget serré. Par contre, un shopping spree à 3 heures du matin l'est moins.

BALANCE :

Une surprise agréable vous attend. Peut-être une bourse, une boîte de chocolat ou un A+. Qui sait?

BÉLIER :

Une guerre de pranks règne dans la résidence et les choses escaladent rapidement. Il faudrait peut-être calmer le jeu avant que quelqu'un ne se réveille avec un sourcil en moins.

GÉMEAUX :

Parfois, prendre du recul et de l'air frais permet de mieux comprendre la matière et avoir de meilleures notes. Sortez plus, réussissez mieux.

SAGITTAIRE :

Les partys s'accumulent et l'alcool coule à flots. Tout le monde vous aime et la vie est belle. Enjoy!

TAUREAU :

Fermez votre téléphone durant vos cours. Twitter sera encore là en sortant et la distraction ne nuira plus à votre réussite. Vous ne voudrez pas non plus que tout le monde entende votre sonnerie de téléphone légèrement embarrassante.

LION :

Dormez. C'est tout. Votre santé passe avant le reste. Parfois, manquer la première heure de cours pour mieux récupérer peut en valoir la peine. Mais ce n'est pas moi qui vous ai dit ça...

POISSON :

Vous voulez déménager, mais vous n'avez ni le temps ni les moyens? Changez les meubles de place. Vous aurez un work out gratuit en prime!

VIERGE :

Écoutez votre intuition. Si vous avez l'impression que vous devriez être quelque part en ce moment, regardez votre agenda. Peut-être que vous êtes en retard à un rendez-vous. Ou que vous avez simplement oublié de mettre le linge dans la sècheuse.

VERSEAU :

Balancer l'école et le travail est une tâche titanesque. Vous semblez toutefois y arriver d'une main de maître!

CANCER :

La vaisselle s'empile depuis des semaines et les plantes en sont presque à marcher seules vers la poubelle. Le moment est venu de reprendre les reines et de se secouer un peu.

CAPRICORNE :

Le dernier épisode de votre série favorite vous a rempli de feels? Prenez garde toutefois à ce qu'ils ne débordent pas au beau milieu d'un cours.

Par Béatrice Palin