

# Le COLLECTIF

— former et informer —

## L'importance de PROCRASTINER

LA NOTION DE DÉTENTE  
POUR DES ÉTUDIANTS À BOUT DE SOUFFLE

*Voir p. 3*

CONSEILS PRATIQUES POUR  
LA RÉSILIATION D'UN BAIL  
*Voir p. 6*

L'ACUPUNCTURE ET LE SPORT :  
UN MARIAGE PARFAIT QUI SAUVE  
DES CARRIÈRES  
*Voir p. 19*

VENEZ DÉCOUVRIR LE  
NOUVEAU CABARET  
LGBTQ+ *en p. 13*

# LE FEUS

## DIRECTION

**Charles Allard-Martin**  
Directeur général

## RÉDACTION

**Dorian Paterne Mouketou**  
Rédacteur en chef

**Josianne Chapdelaine**  
Cheffe de pupitre campus

**Sandrine Martineau-Pelletier**  
Cheffe de pupitre société

**Zoé Nadeau-Vachon**  
Cheffe de pupitre culture

**Andréanne Beaudry**  
Cheffe de pupitre sport

**Marina Riendeau**  
Correctrice en chef

## DIRECTION DE L'INFORMATION

**Vanessa Exama**  
Directrice info campus

**Virginie Houle**  
Directrice info culture et autres

## TECHNIQUE

**Gabrielle Gauthier**  
Infographie  
Illustration

**Pierre Meese**  
Distribution à Sherbrooke

**Vickie Martin**  
Distribution à Longueuil

**Sarah Turbil**  
Gestion Web

**Alex La Madeleine**  
Responsable web

## UNE

**Gabrielle Gauthier**  
Photographie

## COLLABORATEURS

**Charles Allard-Martin**

**Sophie Bégin**

**Jade Bourgeois**

**Émile Brassard**

**Marc-Olivier Cholette**

**Judith Doré Morin**

**Alice Ellefsen**

**Mathieu Fontaine**

**Jasmine Godbout**

**Charles Harvey**

**Marie-Ève Jacques**

**Rayhane Jelti**

**Katrine Joncas**

**Paskale Leblond Champagne**

**Claudie Leclerc**

**Gabriel Martin**

**Jean-Christophe Morin**

**Marianne Myre-Bourgault**

**Nelly Pailleux**

LES MÉDIAS  
DE L'UDES

**CFAK**  
88.3FM

*Le*  
**COLLECTIF**  
— former et informer —

**PROCHAINE DATE DE TOMBÉE : 18 JANVIER**

**NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE  
COLLABORATEURS!**

Pour parler à la communauté étudiante et  
faire connaître vos projets sur le campus :

[info.campus.lecollectif@usherbrooke.ca](mailto:info.campus.lecollectif@usherbrooke.ca)

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

Écrivez à [redaction@lecollectif.ca](mailto:redaction@lecollectif.ca).

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

 [facebook.com/journalcollectif](https://facebook.com/journalcollectif)

 [twitter.com/jlecollectif](https://twitter.com/jlecollectif)

 [instagram.com/jlecollectif](https://instagram.com/jlecollectif)

# Éditorial

## DU RÉDACTEUR EN CHEF

# LA SURCHARGE DE TRAVAIL DES ÉTUDIANTS, *un enjeu inquiétant?*



**DORIAN  
PATERNE  
MOUKETOU**

redaction@lecollectif.ca

**Le temps des fêtes sonne et nous avons déjà envie d'échapper à nos examens et à nos travaux de fins de session. Les vacances de Noël sont grandement appréciées par les étudiants. Peut-être parce que nous pouvons arrêter de courir partout, peut-être parce que nous avons l'impression de ne plus avoir de vie sociale en tant qu'étudiantes et étudiants. Pourquoi donc?**

Avez-vous déjà pris quelques minutes pour écouter une émission,

profiter d'un bon latté ou ne rien faire tout en vous sentant coupable? Coupable de ne pas être en train d'étudier, de faire vos travaux de session ou de planifier des devoirs? Coupable de juste avoir le droit de vous arrêter, de vous reposer et de vous ressourcer? Eh bien, moi aussi! Mes amis aussi. Tout porte à croire que la majorité des membres de la communauté étudiante ressentent ce sentiment de culpabilité.

Quand on est étudiant, ce sentiment s'appelle la procrastination. Du moins, on veut imposer l'idée que le fait de se reposer ou d'avoir une vie sociale, simplement, c'est de renoncer à nos obligations et responsabilités en tant qu'étudiantes et étudiants. Ne vous inquiétez pas : aucune entité n'est derrière cette imposition. C'est plutôt notre système scolaire et le choix de nos professeurs et professeures au moment de monter leurs plans de cours qui nous imposent cette réalité.

La procrastination, c'est avoir une vie sociale! J'avoue que le concept peut soulever des questions, mais je ne suis pas le seul à m'interroger sur cette question. Force est de constater que beaucoup d'étudiants abandonnent certaines activités (sport, lecture de romans, sorties au cinéma ou au théâtre) pour s'impliquer entièrement dans leurs études. Quel est donc le problème? Est-ce inquiétant pour la santé mentale – peut-être physique pour certains – des étudiantes et étudiants?

### UNE PROBLÉMATIQUE RÉELLE POUR LES ÉTUDIANTS

Lors de la dernière conférence sur la procrastination que notre équipe a couverte, on nous disait que « la procrastination équivaut à un jeu qui consiste à remettre à plus tard, à négliger, à oublier ce que vous aimeriez éviter de faire ». Mais la vraie procrastination des étudiants, c'est de simplement

prendre une pause. Une pause qui souvent nous donne l'impression de manquer à notre devoir d'étudiante et d'étudiant, simplement parce qu'on ne fait pas sur le moment ce qu'on est censés faire. Comme si on n'avait pas le droit de juste s'arrêter.

Plusieurs études, surtout des sondages auprès des étudiants, ont montré que certains profils succombent à la surcharge de travail demandé par les professeurs. Un sondage révélait en 2012 qu'un étudiant en médecine sur cinq a déjà pensé au suicide. D'autres études ont récemment relevé que les étudiants ont du mal à s'adapter sur le marché du travail, causant ainsi des *burn-out* chez certains. L'épuisement étudiant est également abordé par des psychologues. Marcel Bernier, psychologue, écrivait : « On croit d'emblée que sa situation universitaire est plus facile que celle d'un travailleur ou d'une travailleuse parce qu'elle comporte moins de responsabilités personnelles et

**On croit d'emblée que [leur] situation universitaire est plus facile que celle d'un travailleur ou d'une travailleuse parce qu'elle comporte moins de responsabilités personnelles et professionnelles. Cependant, même si leurs priorités sont différentes, leurs préoccupations n'en sont pas moins importantes.**

professionnelles. Cependant, même si leurs priorités sont différentes, leurs préoccupations n'en sont pas moins importantes. »

### NOUS NE SOMMES PAS LES SEULS

Un article du journal *Le Monde* titrait en 2016 « Les étudiants plus stressés, déprimés et isolés en 2016 ». Un titre super enthousiaste pour les étudiants, me suis-je dit... Sans doute parce que beaucoup de gens allaient se reconnaître dans cet article. Même en Europe, *no one is safe!* Finalement, c'est un problème mondial, faut-il croire. Étudier des cahiers de notes de 200 pages en histoire, en mathématiques ou en



Crédits : thefoxandshe

biologie en vue des examens finaux, tel était mon parcours d'élève de lycée au Congo. Dans les pays où les systèmes d'éducation sont les plus médiocres, les étudiants sont le plus à risque de ne pas endurer leurs études. Les décrochages scolaires pour des causes de difficultés touchent donc tout le monde.

Sans vouloir ajouter plus de pessimisme sur le sort des étudiantes et étudiants, il est important de souligner qu'une chose motive nos efforts, et cette chose, c'est la réussite. C'est pour elle qu'on se lève tous les matins. C'est dans la visualisation de la réussite qu'on trouve la force de performer davantage. Aussi faut-il rappeler qu'il y a des étudiants qui s'en sortent bien quant à la charge de travail requise par les professeurs. Certains réussissent à garder un équilibre de vie, à faire des activités sportives et à organiser quelques sorties de temps en temps.

Solidaire avec toutes les étudiantes et tous les étudiants de l'Université de Sherbrooke, votre journal étudiant, *Le Collectif*, vous souhaite un excellent temps des fêtes. C'est l'occasion de profiter des moments chers en famille sans s'accuser de procrastination ou de paresse.

Joyeux Noël à toutes et à tous !

		2	4			6	5
	6	1	3		2	8	
4			5				
			9			8	7
	8	9			4	3	
7	2				6		
					3		8
		8	6		7	9	1
2	4				9	6	

http://www.e-sudoku.fr

n° 2737 - Niveau Moyen

2	3	4	9	1	6	8	7	5
6	8	9	3	7	5	2	1	4
1	5	7	2	8	4	3	6	9
8	7	3	4	2	9	6	5	1
5	4	1	8	6	3	9	2	7
9	2	6	7	5	1	4	8	3
4	6	8	1	3	7	5	9	2
3	1	2	5	9	8	7	4	6
7	9	5	6	4	2	1	3	8

http://www.e-sudoku.fr

n° 25333 - Niveau Moyen



### L'ANNÉE 2017 AU REMDUS

En cette fin d'année 2017, le REMDUS a fait une compilation des actions entreprises au courant de l'année pour améliorer l'expérience universitaire de ses membres.

### Représentation externe du REMDUS

Cette année, le REMDUS a assisté à plusieurs activités, comités, campagnes et instances d'organismes nationaux.

Étant membre de l'Union étudiante du Québec (UEQ), le Regroupement a contribué à l'élaboration du mémoire portant sur les violences à caractère sexuel en milieu universitaire. D'ailleurs, ce rapport a été utilisé dans la rédaction du projet de loi n° 151 : *Loi visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel dans les établissements d'enseignement supérieur* adoptée à l'Assemblée nationale le 8 décembre dernier.

De plus, de nouvelles campagnes nationales ont été créées, dont l'une portant sur la santé psychologique ainsi qu'une autre sur le développement durable en milieu universitaire.

Le REMDUS a également eu la chance de participer à la Semaine d'action organisée par l'Alliance canadienne des associations étudiantes. Lors de cet événement, plus de 150 députées, députés et membres du sénat étaient présents afin de faire connaître les revendications étudiantes sur l'accessibilité aux études.

Enfin, la campagne électorale municipale a été couverte par votre association étudiante. Plusieurs activités ont été organisées afin de faire connaître les revendications votées et adoptées lors du congrès de septembre dernier. Parmi ces activités, les prétendants et prétendantes à la mairie ont croisé le fer lors d'un débat organisé conjointement avec la FEUS. C'est ensuite lors d'un vins et fromages que les demandes du REMDUS ont été présentées aux candidates et candidats.

### Un soutien à la communauté sherbrookoise

Le REMDUS est impliqué auprès de la communauté sherbrookoise. Cet été, la célébration de la diversité sexuelle à Sherbrooke a été assurée par Fièr la fête, un festival créé par votre association il y a trois ans et auquel elle contribue toujours financièrement.

Aussi, le Regroupement a participé à l'organisation de la campagne MESSAGE, le Mois d'échange et de sensibilisation sur les agressions sexuelles en milieu étudiant, ainsi qu'au déploiement de la campagne d'Angelot. L'Estrie s'est démarquée lors de cette dernière campagne en ayant plusieurs établissements participants dès son ouverture.

### Une présence auprès des étudiantes et étudiants internationaux

Cette année, l'exécutif a décidé d'ajouter deux attachés de la communauté internationale à l'équipe. Au courant de l'été, ces derniers ont mis en place un spectacle où une panoplie de pays ont pu présenter des pièces artistiques variées, allant d'un spectacle d'humour à des défilés de mode. Cette activité a été élaborée en collaboration avec d'autres associations étudiantes. Il en est de même pour le Souper multiculturel organisé au début du mois de décembre. Des étudiants et étudiantes d'origine européenne, africaine ainsi que provenant des Amériques ont représenté leur pays en concoquant des plats traditionnels de chez eux.

### Le REMDUS vous écoute!

Un sondage est en cours pour recenser les problématiques d'ordre scolaire, de sécurité sur les campus, de violences à caractère sexuel et de conciliation études-famille. Vos réponses permettront de vous représenter d'une façon plus optimale en posant des actions concrètes là où les besoins se font entendre!

### CE QU'ON VOUS RÉSERVE POUR 2018

#### Nouveaux services au REMDUS!

Un référendum de services a eu lieu cet automne pour pouvoir développer des services à l'image de vos besoins. Dès cet hiver, un conseiller juridique sera présent au REMDUS pour nous aider à mieux vous représenter. N'hésitez pas à venir nous voir si vous avez des problématiques, nous sommes là pour vous aider.

### Élections provinciales

Le REMDUS vous accompagnera au courant de la campagne électorale provinciale pour vous informer de l'actualité.

Le REMDUS vous souhaite un joyeux temps des fêtes et une bonne année 2018!

**SUIVEZ NOTRE**

*Programmation*

*du Temps des Fêtes*

**À CFAK 88.3 FM**

**DÈS LE 23 DÉCEMBRE**

**ALEXANDRE POULIN**

**Jeu. 8 fév. 20 h**  
Salle Maurice-O'Bready

**À VENIR**

TAO - Drum Heart | 5 fév. Salle Maurice-O'Bready

Les Fourberies de Scapin | 28 fév. Salle Maurice-O'Bready

L'Orangerie | 20 mar. Salle Maurice-O'Bready

**ARRIÈRE COURS**

TA COLLECTION DE SHOWS

Le COLLECTIF

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

remdus

FEUS

CFAK 88.3 FM

# La solitude : un côté plus sombre du temps des fêtes



**SANDRINE  
MARTINEAU-  
PELLETIER**

[section.societe@lecollectif.ca](mailto:section.societe@lecollectif.ca)

**Noël et le jour de l'An sont des fêtes rassembleuses, mais ce n'est pas tout le monde qui a la chance de retrouver ses proches lors de cette période. Certains se sentent seuls durant ce temps où l'euphorie est à son comble. Le Collectif s'est entretenu avec Sébastien Doyon, superviseur clinique chez JEVI, centre de prévention du suicide en Estrie, pour comprendre l'enjeu de la solitude lors du temps des fêtes, un des facteurs pouvant mener au suicide.**

Bonne nouvelle : le nombre d'appels au centre JEVI Estrie n'est pas en augmentation durant le temps des fêtes. Alors que les interventions du centre de prévention du suicide sont en hausse considérable chaque année, la période festive de décembre n'est pas plus achalandée que les autres. L'intervenant explique par contre que les

personnes appelant au centre à ce temps de l'année ont tous des éléments en commun : « Beaucoup anticipent la période des fêtes parce qu'ils se sentent seuls et décalés avec la joie qu'ils sont censés ressentir. »

Les personnes en difficulté auront aussi tendance à redouter les grandes célébrations : « Lorsqu'on va moins bien, on va aux fêtes de reculons. Les personnes suicidaires ou vivant des difficultés peuvent être bien entourées, mais ne pas faire confiance à leurs proches. Elles se sentent donc isolées. »

### PRENDRE SOIN DE SOI

Ce que le superviseur clinique chez JEVI conseille? « Que ce soit le temps des fêtes ou pas, il faut voir comment est-ce qu'on va prendre soin de nous pendant cette période. » Trouver des petits plaisirs qui aideront à passer au travers des moments plus difficiles est très important selon les dires de monsieur Doyon. Il faut s'assurer de ne pas s'isoler et, au besoin, de contacter des organisations qui pourront aider à passer cet épisode difficile.

Parmi les nombreux organismes qui offrent de l'aide à la population, monsieur Doyon suggère d'appeler Info-Social. Cet organisme se spécialise en urgences psychosociales et peut référer les gens vers d'autres organisations qui pourront leur donner l'aide appropriée. C'est un service de consultation téléphonique entièrement gratuit et confidentiel accessible à tous en composant le 811.

« Si on est isolé durant le temps des fêtes, c'est qu'on est isolé au quotidien », ajoute monsieur Doyon. « Il faut donc aller chercher de l'aide, développer son réseau social et faire confiance à nos proches. C'est un grand facteur de protection que de développer un réseau social en qui nous avons confiance. »

### JEVI

JEVI Estrie est un centre de prévention du suicide desservant les régions de l'Estrie depuis maintenant 31 ans. Le centre reçoit des appels téléphoniques de personnes ayant des pensées suicidaires ou vivant une période difficile et fait un suivi au besoin pour s'assurer que la personne en question se porte mieux.

Au fil des années, les interventions annuelles du centre ont beaucoup augmenté : 4 700 interventions et communications ont été faites en 2011-2012, alors qu'elles sont au nombre de 14 200 en 2016-2017. Monsieur Doyon voit cette augmentation d'un œil positif : « On ne pense pas qu'il y ait plus de cas d'envies suicidaires. Il y a au contraire une plus grande ouverture d'esprit envers cette problématique. Les gens ont plus tendance à aller chercher de l'aide. »

**En cas de besoin, n'hésitez pas à appeler ces organismes :**

**Info-Social :** 811

**JEVI Estrie :** (819) 564-1354

**Association québécoise de prévention du suicide :** 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)



Crédits : gallicart.tumblr.com

## AUTOCUEILLETTE DE SAPINS DE NOËL

**Les sapins de Noël artificiels sont bien populaires pour leur bas prix, mais l'odeur et l'authenticité de l'arbre de Noël naturel leur fera toujours compétition. Pour pousser plus loin l'expérience du sapin naturel, il est possible d'aller le cueillir et même de le couper soi-même en le choisissant directement dans les champs de sapins. Voici deux producteurs à moins de 25 minutes de l'Université de Sherbrooke chez qui il est possible de pratiquer l'autocueillette.**

### SAPINIÈRE ET PÉPINIÈRE DOWNEY INC.

Ce producteur situé à Hatley permet aux visiteurs de faire un petit tour de wagon tiré par un tracteur pour se rendre aux plantations d'arbres. À partir de ce moment, les consommateurs peuvent y trouver leur arbre idéal et le couper eux-mêmes. Les producteurs peuvent bien entendu aider les consommateurs lors de cette tâche. En revenant de la cueillette, c'est un chocolat chaud et des biscuits qui attendent les nouveaux acquéreurs de sapin. L'arbre sera finalement emballé pour faciliter le transport.

Un atelier de fabrication de couronnes de Noël est également disponible, où les branches naturelles des plantations seront utilisées. Sapinière et Pépinière Downey est ouvert pour l'autocueillette seulement les fins de semaine.

### PÉPINIÈRE AMANDA-JOE

Toujours à moins de 25 minutes de l'Université de Sherbrooke se trouve ce producteur où l'autocueillette est offerte. La même formule s'applique aux acheteurs : une promenade en wagon amène les consommateurs aux plantations et ces derniers peuvent couper eux-mêmes leur sapin. Le chocolat chaud est offert au retour de l'activité et une boutique de Noël contenant couronnes, décorations, cadeaux et plusieurs autres surprises sont disponibles.

Pour trouver un emplacement où faire de l'autocueillette près de chez vous, visitez le [monbeausapinnaturel.com](http://monbeausapinnaturel.com).

## SECTION SOCIÉTÉ

# Être 2018 UN CALENDRIER POUR SENSIBILISER

**Le mouvement #MeToo ou #MoiAussi visant à dénoncer les agressions sexuelles a suscité un grand intérêt dans les médias cette année. Plusieurs organismes viennent en aide aux victimes et font des gestes concrets pour valoriser l'émancipation des femmes, dont Arrimage Estrie et le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS). Le 23 novembre dernier, ces deux organismes ont conjointement lancé Être 2018, un calendrier voulant sensibiliser la population sur les stéréotypes auxquels les femmes sont victimes.**

## ÊTRE 2018

Katrine Joncas

Offert par Arrimage Estrie ainsi que CALACS, deux organismes situés à Sherbrooke, le calendrier Être 2018 a pour but de détruire les stéréotypes et les préjugés à l'égard des femmes qui exercent des métiers classiquement pratiqués par des hommes. En fait, le calendrier présente des femmes-sujets, contrairement aux femmes-objets qui sont souvent exposées sur le marché et qui proposent une image dévalorisante des femmes. Les modèles féminins exhibés dans un contexte sexy n'ont pas leur place dans ce calendrier qui en est à sa 5<sup>e</sup> édition.

Le produit final a été dévoilé lors d'un 5@7 qui a eu lieu au Boquébière le 23 novembre 2017. Il a été distribué gratuitement lors de la campagne des 12 jours d'action contre la violence envers les femmes, soit du 25 novembre au 6 décembre derniers. Un concours de *Air Guitar* avait été organisé au profit du calendrier. Lors de cette soirée, madame Hélène Laurin, la championne provinciale

de l'édition 2015-2016 de *Air Guitar* ainsi qu'une des modèles qu'on peut retrouver dans Être 2018, était présentes en tant que présidente d'honneur et membre du jury pour le concours.

Madame Julie Witty Chagnon, coordonnatrice d'Arrimage Estrie, affirme que le calendrier s'adresse à toute la population puisqu'il vise à sensibiliser les citoyens en ce qui a trait aux agressions sexuelles exercées sur les femmes. Elle souligne aussi que le calendrier de l'année passée visait davantage les métiers féminins, contrairement à cette nouvelle édition qui vise à détruire les stéréotypes entourant les métiers dits masculins.

## ARRIMAGE ESTRIE ET CALACS

Arrimage Estrie est un organisme d'action communautaire ayant pour but de promouvoir une image corporelle positive dans la société. De plus, cet organisme vient en aide aux hommes et aux femmes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire. Par exemple, l'organisme guide les personnes touchées par l'anorexie, l'hyperphagie, la bigorexie, l'orthorexie et toutes les personnes expérimentant un désagrément envers leur corps, leur apparence ou leur poids.

Pour sa part, l'organisme CALACS s'adresse plus précisément aux femmes victimes d'agressions sexuelles. Depuis 35 ans, CALACS soutient les adolescentes de plus de 12 ans ainsi que les femmes ayant subi des agressions sexuelles. Nul besoin pour la victime d'avoir entrepris des procédures judiciaires ou d'avoir l'intention d'en amorcer pour bénéficier de l'aide de l'organisme communautaire autonome. Les victimes ainsi que leur famille peuvent obtenir des services d'aide



Crédits : France Inter

directe. L'organisme fait aussi de la prévention, de la sensibilisation et il entreprend des luttes pour défendre ses causes ainsi que des actions politiques.

Des exemplaires de Être 2018 sont disponibles à Arrimage Estrie et à la Capsule Bistro-Cinéma, tous deux situés sur la rue Wellington Sud à Sherbrooke. Le calendrier est offert dans un présentoir en échange d'une contribution volontaire.

## CHRONIQUE JURIDIQUE



### METTRE FIN À VOTRE BAIL SANS FAILLIR À VOS OBLIGATIONS DE LOCATAIRE, C'EST POSSIBLE!

**Le locataire ne peut pas mettre fin à son bail locatif pour n'importe quelle raison. En effet, certaines situations bien précises lui permettent de résilier son bail selon le Code civil du Québec. Cet article dressera un portrait de quelques circonstances exceptionnelles qui autorisent le locataire à quitter son logement avant la date prévue à cet effet.**

Rayhane Jelti

Pro bono Canada

Tout d'abord, le locataire est en droit de résilier son bail lorsque le propriétaire ne respecte pas des obligations importantes. Par exemple, les obligations de chauffer adéquatement le logement ou d'effectuer les réparations urgentes et nécessaires sont des obligations importantes du propriétaire. S'il refuse ou néglige de les respecter, le locataire peut prendre la décision de résilier son bail. De même, lorsque le logement devient impropre à l'habitation, cela peut constituer un motif valable de résiliation. Néanmoins, le locataire doit d'abord demander la permission de la Régie du logement.

De plus, la violence conjugale ou sexuelle constitue une autre raison légale de mettre fin au bail. Dans ces circonstances, le locataire qui craint pour sa sécurité ou pour celle d'un enfant qui habite avec lui peut décider de résilier son bail. Il devra envoyer un avis écrit à son propriétaire afin de l'informer de cette situation. La résiliation prendra effet deux mois après l'envoi de

cet avis, mais le délai n'est que d'un mois pour un bail d'une durée de moins de 12 mois.

Le locataire qui quitte son logement afin d'habiter dans un logement à loyer modique peut résilier valablement son bail. En effet, il s'agit d'une habitation située dans des immeubles que la Société d'habitation du Québec détient et que l'Office municipal d'habitation d'une région donnée administre. Ce service est offert aux personnes ou aux familles dont la situation financière est précaire. Dans ce cas, le locataire doit aviser son propriétaire par écrit et accompagner cet avis d'une attestation qui prouve la nécessité d'être relogé. Encore une fois, la résiliation s'applique deux mois après l'envoi de l'avis ou un mois plus tard si le bail est d'une durée de moins de 12 mois.

Il est toujours loisible au locataire voulant résilier son bail de conclure un accord avec son propriétaire. Lorsqu'une telle entente a lieu, il est préférable de

la consigner par écrit. Le propriétaire y indiquera clairement son approbation, la nouvelle date de fin de bail et toute autre information pertinente.

Le locataire mal pris pourrait aussi considérer l'option de sous-louer son logement ou de céder son bail. Pour ce faire, il devra en informer son propriétaire et lui communiquer le nom et les coordonnées du nouveau locataire. L'accord du propriétaire est de mise, mais ce dernier ne peut refuser que pour des motifs sérieux. Toutefois, il faut savoir que certains cas particuliers empêchent la sous-location ou la cession de bail. Par exemple, un étudiant qui habite le logement d'un établissement d'enseignement n'a pas cette possibilité. Alors, si vous habitez en résidence, cette option ne vous est pas offerte.

\*Attention, ce document ne contient pas d'avis juridique. Les étudiants membres de PBSC ne sont pas avocats et ne peuvent que discuter d'une question juridique de façon générale.

# HOME EXCHANGE... MIEUX QU'AIRBNB!

**Dans le cadre de ma session d'études en Californie, j'ai choisi d'éviter les dispendieuses résidences et d'habiter chez une famille. C'est ainsi qu'après plusieurs recherches, je me suis retrouvée à loger dans une superbe maison d'un des quartiers les plus prisés de Los Angeles, et ce, pour moins cher que mon modeste loyer sherbrookois. Comment est-ce possible?**

**Paskale Leblond-Champagne**

Depuis que je suis toute jeune, j'ai rarement eu à dormir dans un hôtel. Mes parents m'ont rapidement initiée à la plateforme Home Exchange. Comme son nom le laisse sous-entendre, il s'agit d'un site où vous pouvez échanger votre maison ou logement le temps d'un voyage. Le principe est très semblable à celui d'Airbnb... sauf que les nuits sont gratuites, aussi incroyable que cela puisse paraître. Dans un premier temps, il faut créer un compte. Toutefois, les frais d'inscription sont de 170 \$/année, ce qui peut paraître élevé. Toutefois, ce coût permet d'assurer un certain contrôle sur le type d'internautes inscrits : ceux qui sont prêts à investir cette somme sont généralement plus sérieux dans leur démarche... et après tout, il ne faut qu'un échange réussi pour la rentabiliser. Sous son profil, il faut ajouter un texte descriptif, les conditions d'échange, les destinations souhaitées et des photos de l'habitation. Il n'est pas obligatoire d'échanger son logement. En effet, il existe plusieurs options d'échange, il suffit d'en discuter avec les potentiels intéressés.

Ce système de voyage permet d'économiser énormément sur les chambres d'hôtel. Outre les frais d'inscription et les petits cadeaux offerts en remerciement, la nuit est totalement gratuite. Cette façon de voyager permet également de rencontrer des gens sympathiques, accueillants et ouverts d'esprit. D'ailleurs, les hôtes adorent conseiller certaines attractions touristiques ou encore suggérer de bons restaurants.



Crédits : worldpropertyjournal.com

Bien sûr, il y a également certains risques à voyager avec Home Exchange, tout comme pour Airbnb et les hôtels traditionnels. Il faut apprendre à faire confiance. Il est arrivé à quelques reprises que ma famille et moi ayons à changer nos plans à la dernière minute et d'aller à l'hôtel, puisque le logement ne convenait pas à nos attentes. Toutefois, parmi le nombre d'échanges que nous avons faits (plus de 50!), les bonnes expériences surpassent nettement les moins bonnes.

Étant vendue depuis longtemps à cette plateforme, j'ai choisi de l'utiliser à mon avantage pour ma session d'études à l'étranger. En effet, je me suis connectée au compte familial Home Exchange, et j'ai contacté des dizaines de familles californiennes pour leur expliquer que je cherchais à louer une chambre, tout en leur donnant des détails sur moi et mes projets. L'une d'elles a rapidement manifesté son intérêt à m'accueillir. Nous avons échangé beaucoup par messages et par

vidéo avant mon départ. Aujourd'hui, après quatre mois en leur compagnie, je peux dire que j'ai vécu l'une des plus belles expériences de ma vie. Je n'aurais pu demander mieux : ils ont pris soin de moi et m'ont fait découvrir la Californie comme jamais. Ils m'ont amenée à Yosemite, m'ont appris à surfer, m'ont fait visiter les plages moins connues et m'ont amenée aux meilleurs restaurants de Los Angeles. Ils m'ont fait découvrir les petits joyaux cachés de l'État et m'ont offert un vrai « chez-moi » pour la durée de mon aventure.

Home Exchange est la meilleure plateforme pour voyager à moindre coût et pour rencontrer d'autres voyageurs tout aussi passionnés. Pour ceux qui demeurent sceptiques, le film *The Holiday*, réalisé par Nancy Meyers, saura vous éclaircir sur le fonctionnement de la plateforme, en y ajoutant, bien sûr, une touche d'humour et de romance.

## LE FRANÇAIS DU QUÉBEC EST-IL UN VIEUX FRANÇAIS?

**Selon une croyance bien répandue dans notre société, le français québécois serait un « vieux français », en cela qu'il correspondrait à maints égards un état ancien du français hexagonal (de France). Comme la plupart des lieux communs, cette croyance gagne à être nuancée.**

**Gabriel Martin**

On le sait, certains mots usuels au Québec (« abrier », « blé d'Inde », « calorifère ») sont des conservatismes — bien qu'ils soient maintenus dans notre variété de français, ces emplois ne sont plus ou pratiquement plus attestés en France. Cette réalité est balancée par une contrepartie cependant méconnue : l'usage de notre mère patrie comporte aussi son lot de mots anciens, aujourd'hui disparus ou rares en terre d'Amérique.

Le nom féminin « buvette » illustre la situation de manière frappante. Toujours utilisé en France, « buvette » est aujourd'hui pratiquement sorti de l'usage québécois général, où il est rarement employé par le commun des mortels. Ainsi, à moins de rechercher un

effet de style particulier, les Québécois et Québécoises parlent plus volontiers des « bars de Montréal » et des « débits de boissons de Montréal » que des « buvettes de Montréal », cette dernière expression ayant cessé d'apparaître dans les journaux canadiens-français à partir des années 1930. Dans la même veine, le nom de « buvette parlementaire » n'évoque plus le bistro du Parlement de Québec comme il le faisait autrefois; tout au plus, quelques francophiles y reconnaîtront le nom d'une institution du palais Bourbon à Paris.

Le cas de « buvette » n'est pas unique. Un coup d'œil dans des dictionnaires européens comme le *Robert* permet de relever d'autres mots encore employés en France qui sont disparus au Québec ou qui tendent à disparaître. Nommons comme exemples « asbestose », « blue-jean », « cidrier », « diététicien », « eskimo », « ferry-boat », que l'on remplace aujourd'hui presque systématiquement par « amiantose », « jeans bleus », « cidricole », « diététiste », « inuit » et « traversier » dans notre coin de pays. Là où la langue de France n'a pas changé, l'usage québécois a donc parfois évolué, souvent infléchi par des pressions normatives.

Alors, qui parle le vieux français? Les locuteurs et locutrices du français québécois, ou bien ceux et celles du français hexagonal? En fait, d'un bord et de l'autre de l'Atlantique, on parle un français contemporain. Comme le dit une métaphore devenue classique, les français du Québec et de la France représentent simplement deux branches d'un même tronc commun. Ces deux branches ont poussé en parallèle et non pas l'une après l'autre. L'une d'elles a été marcottée — plantée en sol nouveau et temporairement isolée de sa matrice — pour devenir le français du Québec. L'autre a été élaguée de sa cime royale; il s'agit du français de France, grandement transformé par la révolution du 18<sup>e</sup> siècle.

À notre époque, le français du Québec et celui de France ressemblent donc bien plus à des pousses vigoureuses qu'à de vieilles souches couvertes de mousse. Lorsqu'un de ces français se départit de quelques mots, il ne s'affaiblit pas pour autant, et son homologue ne devient pas automatiquement archaïque. En fait, au 21<sup>e</sup> siècle, le français québécois et le français hexagonal vivent comme des entités distinctes, qui s'influencent mutuellement, sans pour autant dépendre l'une de l'autre.

## SECTION SOCIÉTÉ

## LES JEUX DE LA COMMUNICATION



# SHERBROOKE

## AUSSI CONFRONTÉE À

# *l'islamophobie*

**Plusieurs événements marquants des dernières années le confirment; même si la ville de Sherbrooke n'est pas une grande métropole, elle n'est pas à l'abri des crimes haineux, notamment ceux qui sont de nature islamophobe. Des solutions sont cependant envisagées par des organisations sherbrookoises, comme l'Université de Sherbrooke, pour contrer ces comportements.**

Charles Harvey et Sophie Bégin

L'Université de Sherbrooke fait sa part pour contrer les comportements islamophobes, mais la ville de Sherbrooke a tout de même été le théâtre de plusieurs incidents de nature haineuse lors des dernières années.

En 2013, Sherbrooke était au 8<sup>e</sup> rang des villes canadiennes ayant obtenu le plus haut taux de crimes à caractère haineux. En 2015, la ville a connu une légère diminution dans le classement en se classant à la 12<sup>e</sup> place au Canada. Avec son taux de 4 crimes par 100 000 habitants, la ville est toujours au-dessus de la moyenne canadienne de 3,8 crimes par 100 000 habitants.

En 2016, un tract, petite brochure qui a pour but de propager des opinions politiques, a été distribué dans la ville. Des allégations liant une mosquée de Sherbrooke à des groupes terroristes étaient véhiculées dans cette brochure. À la suite d'une plainte, la situation a été transférée à la Division des enquêtes criminelles.

En avril dernier, dans le cadre de l'exposition « QuébécoisEs, musulmanEs... et après? », des portraits de résidents et résidentes pratiquant l'islam

étaient affichés pour sensibiliser la population aux visages derrière cette religion. Deux des portraits qui étaient installés ont été vandalisés. L'acte est d'autant plus significatif, car la démarche derrière l'exposition était de rapprocher les résidents sherbrookoises, et ce, peu importe leur religion ou provenance.

Lors de son passage à Sherbrooke en février 2017, l'humoriste Mariana Mazza dit avoir vécu un moment de racisme qu'elle n'avait jamais vécu depuis le début de sa carrière. À la mention du nom d'origine arabe d'un de ses frères, un spectateur a hué celle qui vient de remporter l'Olivier de l'année. Elle s'est dite déstabilisée par l'évènement qui l'a grandement affectée. Le Centre culturel a cependant voulu préciser qu'il s'agissait d'un cas isolé.

Ces incidents témoignent de la situation actuelle dans la ville de Sherbrooke. Selon le criminologue Tony Brien, la situation peut être expliquée par l'importante quantité d'immigrants qui sont arrivés à Sherbrooke entre 2001 et 2011. Il croit que la population doit s'adapter et que la tendance sera bientôt à la baisse. (*Le Devoir*, 22 août 2015)

## DES EFFORTS CONCRETS

La problématique de l'islamophobie s'inscrit dans un enjeu plus grand : celui de l'acceptation de la diversité. La Ville de Sherbrooke a mis en place depuis plusieurs années des événements pour améliorer la compréhension de cet enjeu par la population, et de s'assurer que les minorités culturelles, religieuses et ethniques s'intègrent bien à notre société. En octobre dernier, la Semaine sherbrookoise des rencontres interculturelles a eu lieu dans l'optique de promouvoir l'inclusion et la diversité dans la ville. Des organismes comme Actions interculturelles organisent des projets, des activités et des formations pour assurer le respect des différences, plus particulièrement dans le domaine professionnel. La Ville a aussi organisé un forum sur le racisme en partenariat avec les Rencontres interculturelles des familles de l'Estrie pour être éclairé sur les nouveaux enjeux. Pour faciliter l'intégration des nouveaux arrivants, notamment ceux de confession musulmane, le site [jesuissherbrookoises.ca](http://jesuissherbrookoises.ca) a également été mis en place.



Crédits : Pexels

### UN PROGRAMME D'INTÉGRATION

Le parrainage peut être tout aussi formateur pour l'étudiant local que pour l'étudiant étranger. En s'ouvrant à de nouvelles cultures, le parrain ou la marraine élargit ses horizons et développe davantage ses connaissances interculturelles. Cette ouverture d'esprit est certainement un bon départ pour contrer les propos ou les comportements islamophobes.

À l'automne 2017, c'est plus de 900 étudiants étrangers qui ont choisi d'entreprendre une session d'études sur le campus universitaire du Vert & Or. Les statistiques officielles du bureau de la registraire ont recensé des étudiants originaires de pays aussi variés que le Maroc, la France, le Liban, le Mexique ou la Chine. Avec ses nouveaux immigrants arrivent aussi des visions du monde différentes et de nouvelles pratiques culturelles qui peuvent parfois être mal accueillies par certains étudiants.

Pour faciliter l'intégration des nouveaux arrivants, l'Agence de relations internationales de l'Université de Sherbrooke gère un programme de parrainage, qui offre la chance aux étudiants internationaux d'être accompagnés, dès leur arrivée en sol sherbrookoise, par un étudiant de

l'Université. Ce jumelage entre un étudiant international et un étudiant sherbrookoise vise à encourager l'intégration du nouvel arrivant en le familiarisant au campus universitaire, à la ville et à la région.

Les rencontres, dont la fréquence est déterminée par les étudiants, sont une occasion tout indiquée pour échanger, partager des passions en commun ou encore pour s'imprégner de la culture québécoise. Il n'y a pas d'activités imposées, les participants choisissent celles qui leur conviennent. Ce peut être tout simplement de diner ensemble sur le campus, de partager une séance d'étude autour d'un café ou encore de discuter via Internet. L'important, c'est qu'il y ait un partage.

Par l'entremise de sa foire aux questions (FAQ), l'Agence fournit aussi deux documents complémentaires pour les parrains/marraines en manque d'idées : *Suggestions d'activités à faire dans le cadre du programme de parrainage* et *Sherbrooke, ville universitaire : mode d'emploi* sont disponibles en ligne.

### DES BÉNÉFICES DES DEUX CÔTÉS

Le programme de parrainage est certainement un outil précieux pour les étudiants internationaux, mais il

amène aussi son lot de bienfaits pour ceux et celles qui acceptent d'endosser le rôle de parrain ou de marraine.

En participant au programme de l'Agence, c'est la chance de « voyager » tout en restant dans le confort de sa routine quotidienne. La provenance des étudiants internationaux étant très diversifiée, les possibilités sont immenses pour les amoureux des voyages et de la culture internationale. Être jumelé avec un étudiant de la Libye, par exemple, offre la chance de comprendre une nouvelle réalité, de confronter sa vision du monde à de nouvelles valeurs et de s'initier à une nouvelle langue.

Le jumelage entre un étudiant international et un étudiant sherbrookoise encourage les deux participants à développer leurs compétences en communication et leurs aptitudes sociales. Ainsi, le nouvel étudiant sera plus enclin à découvrir la culture québécoise plutôt que de se regrouper avec les autres étudiants provenant de l'étranger, comme lui.

Le programme est un bon moyen de sensibilisation pour ceux qui y participent directement. Par contre, quelles sont les mesures prises pour

un plus large éventail d'étudiants? Une conseillère est disponible pour répondre aux demandes des étudiants qui vivent une situation problématique relative au harcèlement ou à la discrimination.

L'Université de Sherbrooke a une procédure claire pour soutenir les victimes de harcèlement ou d'intimidation de toute nature, dont l'islamophobie. Dans le cadre de sa *Politique sur la promotion des droits fondamentaux des personnes et la prévention de toute forme de harcèlement et de discrimination*, les étudiants qui ont besoin de soutien peuvent contacter la conseillère à l'adresse suivante :

[respect@usherbrooke.ca](mailto:respect@usherbrooke.ca).

### COLLECTE D'INFORMATION

**AMUS** : Association des musulmans de l'Université de Sherbrooke

**Pour les statistiques officielles de l'UdeS :**

[usherbrooke.ca/registraire/stats/statistiques-officielles/internationaux/admission-internationaux](http://usherbrooke.ca/registraire/stats/statistiques-officielles/internationaux/admission-internationaux)

# OFFRIR EN ACCEPTANT SON BUDGET ÉTUDIANT



Crédits : gallieart.tumblr.com



**JOSIANNE  
CHAPDELAINE**

section.campus@lecollectif.ca

**En tant qu'étudiant, il n'est pas toujours facile de trouver les ressources financières pour subvenir à ses besoins et pour se faire plaisir, encore moins pour gâter tous ceux qu'on aime lors du temps des fêtes. Voici quelques pistes de solutions à considérer afin d'offrir rationnellement!**

## 1. TU AS DES POINTS ACCUMULÉS CHEZ DES COMMERÇANTS? FAIS-EN L'USAGE!

Par exemple, chez Provigo, vous pouvez amasser une foule de points en achetant divers produits sélectionnés chaque semaine. Le fait d'être étudiant vous aide également à amasser plus de points. Même chose pour la SAQ, à l'achat de certaines bouteilles, sélectionnées aléatoirement chaque semaine, vous pouvez finalement utiliser ces points pour acheter des produits. Quoi de mieux qu'une bouteille de vin gratuite pour offrir à l'hôte lors de vos soupers du temps des fêtes?

## 2. TU AS DU TALENT? MONTRE-LE!

Que ce soit un talent plus artistique, que ce soit par ta passion des mots et de l'écriture, montre ce que tu sais faire! Tes proches seront touchés du temps que tu auras investi à penser à eux en réalisant ta création.

## 3. TU N'AS PAS D'ARGENT? DONNE DU TEMPS!

Plusieurs organismes sont à la recherche de bénévoles, particulièrement dans le temps des fêtes. Le Centre d'Action Bénévole de Sherbrooke est constamment à la recherche de bénévoles pour divers organismes de la région. Il est très facile de postuler en ligne. Enfile ton plus beau sourire et je te garantis que tu feras un cadeau à quelqu'un! Sinon, pour les membres de ta famille plus proche, tu peux offrir des services, comme faire le souper, faire le ménage du garage, faire des commissions. Ce sera tout aussi apprécié qu'une boîte de chocolat, et beaucoup moins coûteux!

Joyeux temps des fêtes!

# Agora CAMPUS

## ITIN'ERE QUAND ÉDUCATION RIME AVEC ENVIRONNEMENT



**Itin'ERE prendra les routes du Québec en janvier prochain pour conscientiser les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année du primaire quant aux valeurs environnementales. Son objectif : visiter au moins 40 classes d'ici la fin de l'hiver.**

Vincent Boisclair et Rémi Proteau, étudiants au baccalauréat en environnement de l'Université de Sherbrooke, ont eu l'idée, en septembre dernier, de mettre sur pied un atelier qui pourrait sensibiliser les jeunes à l'environnement, certes, mais également à susciter des réflexions, des questionnements et des idées qui aideront ces jeunes à cheminer en tant que citoyens écoresponsables.

« On veut que les jeunes apprennent à se poser des questions sur l'environnement de la bonne manière. On veut que les futurs citoyens soient outillés pour être capables de répondre aux problèmes que notre monde va connaître », exprime Rémi Proteau, cofondateur.

L'atelier mis sur pied est simple : les jeunes doivent créer leur cour d'école de rêve selon les valeurs d'un personnage qui leur sera attribué au début de l'activité, mais également selon leurs valeurs personnelles. Ils devront ainsi débattre sur ce qui est plus important ou non à insérer dans la cour de récréation, selon les besoins et les valeurs, mais également selon l'espace alloué. Une activité qui impose des compromis.

« Tout ce processus de réflexion qu'ils vont développer sur l'environnement, ils pourront le transposer sur d'autres sphères de la société », ajoute Vincent Boisclair, cofondateur.

L'activité, qui a déjà été concluante auprès d'étudiants d'une école magogoise, requiert encore un peu de travail. « Il est évident qu'on doit encore travailler sur la maquette pour qu'elle soit encore plus fonctionnelle et efficace, mais surtout plus environnementale, ce qui constitue une de nos valeurs principales », explique Rémi Proteau.

Les étudiants sherbrookoïses ont rencontré des experts afin de déterminer l'âge idéal pour que l'activité soit concluante et agréable pour les jeunes adultes en devenir. « Notre jeu requiert un niveau de réflexion tout de même élevé. De plus, il est plus facile d'entrer en contact avec les écoles primaires que secondaires, par exemple. Quoi qu'il en soit, notre jeu est tout de même adaptable pour les plus vieux ou les plus jeunes », explique Vincent Boisclair.

Itin'ERE, le nom de l'initiative, renvoie directement au fait qu'il s'agit d'une école itinérante, donc qui peut se déplacer partout à travers le Québec. Les deux créateurs commencent leur mission dans la ville de Québec en janvier prochain, ville natale d'un des fondateurs. Par contre, ils ne sont pas fermés à se déplacer partout à travers la province, si l'intérêt ou la demande des enseignants y est. Le nom renvoie également au fait qu'il s'agit d'un type d'éducation relative à l'environnement (ERE).

Les deux jeunes entrepreneurs sont confiants du succès de leur initiative. « Des enseignants de Montréal, du Bas-Saint-Laurent et même de la Gaspésie nous ont contactés pour que nous venions les rencontrer », mentionne Rémi Proteau.

Les deux professionnels ont mis sur pied une campagne de sociofinancement afin d'amasser de l'argent qui servira à leurs déplacements, à leur hébergement, mais également à l'investissement de la conception du jeu. Pour l'instant, leurs services sont offerts gratuitement, mais il est toujours possible pour les établissements scolaires d'offrir une contribution volontaire à la suite de l'activité.

Pour faire un don : [yoyomolo.com/ecole-itinere?securedirect=true](http://yoyomolo.com/ecole-itinere?securedirect=true)  
Page Facebook : *Itin'ERE*

## SECTION CAMPUS

# LES MÉDIAS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE S'UNISSENT POUR LUTTER CONTRE LA FAIM EN ESTRIE

**Le 7 décembre dernier, les médias de toute la province ont uni leurs forces pour venir en aide à des milliers de Québécois dans le besoin lors de La grande guignolée des médias 2017.**

Alice Ellefsen

La grande guignolée des médias a été lancée pour la première fois en 2000 par les grands médias québécois. Cette initiative avait pour but de mobiliser l'ensemble de la population québécoise, à l'approche du temps des fêtes, pour aider des milliers de personnes dans le besoin. La campagne, unique au Québec, en était cette année à sa 17<sup>e</sup> édition.

C'est donc habillés chaudement et coiffés de chapeau de père Noël que les bénévoles de partout au Québec ont bravé le froid le jeudi 7 décembre dernier, lors de la journée de collecte extérieure aux coins des rues.

Sur les différents campus de l'Université de Sherbrooke, les médias étudiants se sont également mobilisés pour participer à cette grande campagne provinciale. En effet, dès 7 h, les bénévoles de la radio CFAK, du journal *Le Collectif* et de la Coopérative de l'Université attendaient les usagers du transport en commun au débarcadère d'autobus pour recueillir des dons. De plus, les bénévoles du Service des communications de l'Université attendaient les étudiants et enseignants à l'entrée principale du Campus, entre 7 h et 9 h.

Au Campus de la santé, les employés du Service des communications du CIUSSS de l'Estrie – CHUS attendaient les étudiants et enseignants, dès 7 h, à l'entrée principale de la Faculté de médecine et des sciences de la santé.

Au Campus de Longueuil, une boîte de collecte de denrées a été installée près du Centre de services, entre le 27 novembre et le 8 décembre derniers.

Ailleurs à travers la ville, plus de 150 bénévoles étaient dispersés aux différents coins de rue des grandes artères routières, de 6 h à 18 h, le jour de la collecte. Les sommes amassées ce jour-là seront redistribuées prochainement entre deux organismes de la région, soit Moisson Estrie et la Fondation Rock-Guertin.

De plus, durant cette même période, la chaîne de restaurants Buffet des continents a tenu la 14<sup>e</sup> édition de sa collecte annuelle de denrées non périssables. Le concept de cette collecte est que l'entreprise s'engage à fournir le repas gratuitement à tous les clients qui font don de quatre denrées non périssables ce jour-là. Au restaurant de Sherbrooke, près de 910 personnes ont participé à l'événement, ce qui a permis à la franchise de récolter 2 551 kg de denrées et 750 \$ en dons monétaires, qui ont été remis par la suite à la Fondation Rock-Guertin.

Bien que la journée de collecte officielle ait déjà eu lieu, il est toujours possible de participer, en apportant des denrées non périssables dans la plupart des épiceries. Également, cette année, il est désormais possible de faire un don en envoyant un message texte au 20222 et en inscrivant NOEL MCQ dans le message. Un don de 5 \$ est alors immédiatement fait à La grande guignolée des médias.

Au final, l'an dernier, plus de 234 000 \$ avaient été ramassés en Estrie, ainsi que plus de 20 000 kg de nourriture. Afin de poursuivre cette belle tradition du temps des fêtes, n'hésitez pas à faire un don jusqu'au 24 décembre prochain!

## EXPO MÉGAGÉNIALE 2017 INGÉNIOSITÉ ET PASSION AU RENDEZ-VOUS

**La Faculté de génie présentait ses projets d'envergure, pour sa 23<sup>e</sup> année d'exposition, au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke. Les 6 et 7 décembre derniers, l'expo MégaGÉNIALE regroupait près de 50 équipes finissantes du baccalauréat des six programmes de génie. Le public a été séduit par les produits d'idées plus ingénieuses les unes que les autres.**

Jasmine Godbout

### UNE EXPO PLUS QU'INGÉNIEUSE

Les 46 projets conçus par la 59<sup>e</sup> promotion étaient disposés par programme de génie : mécanique, chimique, civil, électrique, biotechnologique, etc. Chacune des équipes présentes au Centre culturel courait la chance de remporter des prix. Après la découverte des divers projets et la rencontre des membres impliqués, les visiteurs, plus de 3000 professeurs ou étudiants, pouvaient choisir leur favori selon sa diversité, sa preuve d'ingéniosité et son impact concret.

### RÉALISER DU CONCRET

Pour tous, l'expo MégaGÉNIALE est synonyme de passion et de fierté. Pour certains, dont l'équipe Zénith, elle est aussi reliée à une implication sociale concrète. En partenariat avec l'Association de la sclérose en plaques, les étudiants en génie mécanique ont été en mesure de leur présenter un appareil qui contribuerait à améliorer la mobilité de personnes dans cette condition. « Personnellement, j'ai voulu m'impliquer pour une cause, je voulais vivre ce type d'expérience pour réaliser un projet utile dans le peu de temps que j'avais pour le faire. [...] Chacun vit son *trip* à sa façon », souligne un membre de cette équipe. Quelques équipes vont plutôt construire des moyens de transport pour participer à des compétitions internationales ou concevoir des plans de bâtiments.

### LES LAURÉATS DU CONCOURS

Le projet Oryx, un véhicule adapté aux conditions et aux situations désertiques extrêmes, s'est mérité le titre de *Coup de cœur du public* et un prix de 500 \$; les spectateurs ont été séduits. Puis, le prix des meilleurs vulgarisateurs du concours *Ton projet en 60 secondes* a été remis à l'équipe de projet Hyperion, conceptrice d'un bateau solaire. Elle a reçu une bourse de 250 \$. Les projets Navios et Haddock ont tous deux obtenu 125 \$ grâce au nombre de mentions « J'aime » et de « partages » engendrées sur Facebook.

### TOUT UN PROCESSUS

À la fin de leurs quatre années au baccalauréat en régime coopératif, les ingénieurs et ingénieures disposent d'un an ou deux (génie mécanique seulement) pour produire toutes les étapes de conception et effectuer toutes autres tâches connexes. Chacun choisit le projet qui l'interpelle le plus selon le type proposé : recherche associée à un professeur de l'Université, partenariat avec une compagnie ou celui que les universitaires appellent affectueusement « le *trip* d'ingénierie » qui est autofinancé.

### DES NOUVEAUTÉS D'ANNÉE EN ANNÉE

La Faculté de génie offre maintenant, depuis l'arrivée de la 61<sup>e</sup> promotion, un projet de type « *entreprenariat* » qui existe pour ceux qui souhaiteraient créer leur *start-up*. De plus, un autre programme s'ajoute aux six autres déjà existants : le génie robotique. La Faculté de génie de l'Université de Sherbrooke continuera de faire tourner les têtes grâce à ses cohortes passionnées et à leurs projets impressionnants.

**TU TERMINES TES ÉTUDES ?**

**TU CHERCHES UN EMPLOI ?**

**CONSTRUIS TON AVENIR ICI. INSCRIS-TOI.**

**l'Estrie VOUSengage.com**

Un projet de **sherbrooke innopole**

Soutenu par **Immigration, Diversité et Inclusion Québec**

En collaboration avec **PGE PRO-GESTION ESTRIE**



# OÙ EN SOMMES-NOUS DANS LES NÉGOCIATIONS SUR LES STAGES RÉMUNÉRÉS AVEC LE GOUVERNEMENT COUILLARD?

- ENTREVUE AVEC ALEXIS TREMBLAY DE LA CRAIES

**La mission de la Campagne de revendications et d'actions interuniversitaires pour les étudiants et étudiantes d'éducation en stage (CRAIES) s'est précisée depuis quatre ans puisqu'elle cible maintenant directement la compensation financière du quatrième stage pour tous les étudiantes et étudiants en enseignement au Québec. Plus près du but que jamais, nous nous sommes donc entretenus avec Alexis Tremblay, le chargé de projet de la CRAIES, pour qu'il nous explique concrètement le mouvement et ses avancées considérant le développement positif autour de la cause des futures professionnelles et futurs professionnels du milieu de l'éducation.**

**Marc-Olivier Cholette**

**Q : Pourquoi est-il important de dédommager les stagiaires?**

**R :** Ce sont des étudiants qui doivent prendre en charge totalement des classes pendant plus ou moins douze semaines. Ils doivent faire toutes les tâches reliées au travail de l'enseignant, c'est-à-dire donner les cours, les planifier, se déplacer pour aller à l'école; ils prennent vraiment le rôle complet de l'enseignant. En plus de ça, ils doivent quand même continuer d'étudier à temps plein à l'université – ils doivent faire des suivis auprès de leur superviseur – donc la combinaison d'une tâche enseignante totale et d'une tâche étudiante fait en sorte qu'ils n'ont souvent plus de temps pour avoir un emploi à temps partiel. Et c'est là la problématique, les étudiants sont placés dans une situation de précarité financière, de stress et de pression immense. Si on entre dans les chiffres, une session à temps plein correspond environ à quarante-cinq heures par semaine d'étude. Lorsque les étudiants se retrouvent en stage final, on additionne la tâche enseignante à la tâche étudiante, on évalue alors les heures travaillées à soixante heures par semaine. Ce sont quinze heures supplémentaires pour un étudiant à temps plein qui n'a normalement pas ça à faire. Ça empiète sur la qualité de vie.

**Q : Pourquoi préférez-vous viser uniquement le stage final?**

**R :** Parce que présentement, c'est la réalité spécifique au stage final qui est la plus problématique. Et aussi parce que les conditions de travail dans lesquelles se retrouvent les étudiants sont facilement comparables aux conditions de travail des stagiaires d'autres milieux. Par exemple, dans le secteur public, une personne stagiaire va recevoir une compensation s'il remplace complètement un employé, donc s'il n'a pas besoin d'être supervisé. C'est comme ça qu'on va rémunérer un stagiaire. Quand on regarde ce qu'un stagiaire fait dans une école en prenant en charge complètement des groupes-classes, il devient en quelque sorte une valeur ajoutée, il

est pratiquement un prof. L'enseignant n'est pas toujours obligé de superviser son stagiaire et il peut vaquer à d'autres occupations. Le nœud de l'affaire n'est évidemment pas de changer le stage IV parce que c'est une expérience qui est essentielle à la formation des enseignants et qui forme de très bons profs présentement.

**Q : L'Union étudiante du Québec (UEQ) a commandé une recherche par un fiscaliste pour avoir de l'information pertinente sur le coût d'une mesure de compensation financière des stages en éducation et sur les différentes options possibles. D'ailleurs, la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS) avait commandé en 2016 une recherche dont l'objectif était de recenser et de comprendre les effets d'une non-compensation financière des stages avec prise en charge dans le domaine de l'éducation. Selon vous, en combien de temps serait-il réalisable de voir les étudiantes et étudiants en stage commencer à être indemnisés et quel impact ça aurait sur le budget québécois?**

**R :** Il est vrai que les recherches faites par le passé ont servi à nous bâtir un argumentaire fort qui nous a permis de cibler les différents problèmes. Présentement, les évaluations tournent autour de quatorze millions de dollars sur un budget en éducation qui frôle les vingt-cinq milliards. Cependant, je crois que la peur du gouvernement n'est pas budgétaire parce que la somme n'est pas astronomique, mais c'est plutôt d'ouvrir la porte à d'autres possibilités de stage à compenser. L'horizon est actuellement favorable pour la CRAIES, parce que le ministre David s'est dite ouverte à la réflexion pour la compensation financière des stages. Nous allons donc la rencontrer très rapidement au début de la session parlementaire à l'hiver pour lui demander si elle compte faire de nos revendications une priorité avant les prochaines élections. Grâce à l'argumentaire de cette recherche, je ne vois pas quel nouvel obstacle on pourrait rencontrer mis à part un manque de volonté politique. Et si on en vient à ça, dans ce cas, il faudra augmenter la pression, les moyens d'action ainsi que notre travail de visibilité.

**Q : Ce n'est pas la première année que le Congrès national du Parti libéral du Québec vote en faveur d'une compensation des stages finaux en enseignement, mais toujours sans action concrète du gouvernement. Pensez-vous que ça va changer?**

**R :** En effet, les instances appuient la CRAIES et il reste à savoir si le gouvernement le fera. De notre côté, on a eu la chance d'avoir une tribune à l'Assemblée nationale où notre porte-parole a fait réagir le ministre et il l'a fait en solidarité avec tous ceux qui ont travaillé sur ce dossier depuis plusieurs années. Je pense qu'il n'y a pas eu d'actions concrètes entreprises jusqu'à maintenant parce qu'il n'y a pas encore eu de rencontre avec la

ministre. De plus, le discours de celle-ci a changé en l'espace de quelques semaines. Rappelons-nous que, à l'été, l'État avait fermé publiquement la porte à une quelconque rémunération des stages. Déjà, on sent une ouverture de la part du gouvernement. Si jamais le PLQ remporte les élections, il y a de bonnes chances que le projet aille de l'avant. Et si jamais il les perd, tous les acteurs politiques sont derrière notre cause et sont prêts à réagir.

**Q : Avec le CUTE qui s'active beaucoup, pourquoi optez-vous davantage pour l'approche de la compensation plutôt que de prendre directement celle de la rémunération? Pourquoi prioriser l'un plus que l'autre?**

**R :** Je dirais que dès qu'on parle de rémunération, c'est beaucoup plus complexe parce qu'on vient toucher au statut juridique du stagiaire. Présentement, il faut savoir qu'un enseignant est payé par l'État lorsqu'il détient son brevet d'enseignement. Le stagiaire en enseignement fait justement son quatrième stage dans le but d'obtenir ce brevet qui va lui donner le droit de pratiquer. Là où c'est difficile, c'est lorsqu'on doit aller prouver que l'étudiant en stage final n'est pas seulement un stagiaire, mais qu'il est aussi un enseignant reconnu par la loi, même s'il n'a pas son brevet. Et c'est sans parler des normes du travail qui devront être modifiées. C'est pour ça qu'on priorise la compensation financière, puisque même si la personne stagiaire fait le même travail qu'un prof, on ne touche pas à son statut juridique.

**Q : Finalement, quel message souhaitez-vous lancer aux étudiants et étudiantes? Qu'est-ce qu'il reste à faire pour aider la campagne de la CRAIES?**

**R :** L'approche favorisée pour l'instant est celle de la documentation par la recherche et également l'approche par concertation avec les différents partis politiques, en plus des syndicats pour être en mesure de rencontrer la ministre sur un front commun. Je dirais que c'est surtout de continuer de nous suivre via les médias sociaux pour rester à l'affût des différentes avancées. Cependant, c'est aussi important que les étudiants restent proches de leur association locale, qu'ils continuent de s'informer concernant les actions à venir, puis de nous offrir la possibilité d'avoir un mouvement aussi diversifié. Nous aurons une rencontre en janvier afin de revoir et de prévoir la mobilisation pour l'hiver. La meilleure façon pour les étudiants et les associations de rester impliqués et engagés, ça va être d'embarquer dans cette nouvelle vague de mobilisation et de contribuer au changement. À la CRAIES, on n'a pas la volonté d'imposer une structure ou une vision, on est vraiment dans une logique de concertation, alors on sera à l'écoute de nos associations étudiantes membres.

N.B. Les réponses de monsieur Tremblay n'ont pas été féminisées.

# Visitez la caisse mobile Desjardins

En semaine, du 8 au 19 janvier 2018



---

**Innovation et surprises  
au rendez-vous!**

Lieu : Près du débarcadère d'autobus,  
à côté du Pavillon multifonctionnel.

[desjardins.com](http://desjardins.com)

 **Desjardins**

# OUVERTURE DU NOUVEAU BAR LES GRANDS-DUCS DE WELLINGTON RENCONTRE AVEC LES DRAG QUEENS LADY DADA ET GINA GATES



**ZOÉ NADEAU-  
VACHON**

section.culturel@lecollectif.ca

*C'est le 7 décembre dernier que s'est déroulée la soirée de préouverture du bar LGBTQ+ Les Grands-Ducs de Wellington. Cette nouvelle adresse au centre-ville de Sherbrooke propose une ambiance inspirée à la fois des bars lounge et des cabarets de variété. À l'occasion de l'évènement, Le Collectif s'est entretenu avec Daniel et Gabriel, deux jeunes hommes qui se sont impliqués dans la conception du bar, mais*

**qui incarneront aussi les deux drag queens officielles de l'endroit.**

Les entrepreneurs Steven Tremblay, Dave Arsenault et Célia Sani sont derrière la création de ce nouveau bar, qui se veut un lieu de rencontre, de diffusion artistique et de divertissement. Ainsi, les soirées au Grands-Ducs de Wellington seront animées par des spectacles de variété, d'humour, de burlesque et, bien sûr, des prestations de drag queens.

## UN ART À DÉCOUVRIR

Lady Dada et Gina Gates, interprétées respectivement par Daniel et Gabriel, seront présentes chaque semaine pour divertir la clientèle de l'établissement. Selon les deux garçons, ces spectacles attireront un public varié puisque les drag queens attirent la curiosité de plusieurs. Il s'agit d'une belle occasion de faire découvrir cette forme d'art à la population sherbrookoise, considérant que Les Grands-Ducs de Wellington est le seul bar en Estrie à offrir des prestations de drag queens locales.

En réalité, peu de gens savent exactement en quoi consiste ce genre de spectacle. Gabriel décrit les drag queens comme étant des « clowns sexy », puisque leur but est de faire rire et de divertir les gens. « C'est un véritable *show*, une performance, ajoute-t-il. Oui, on amène les gens à voir des gars qui se déguisent en femmes, mais c'est beaucoup plus que ça. Assister à un spectacle de drag queens, c'est le même principe qu'aller voir un *show* de danse ou une pièce de théâtre. » Ainsi, animation, chant, danse, humour, imitation et improvisation sont au rendez-vous lors d'un spectacle de drag queens. « On n'est pas des danseuses, renchérit Daniel. Il y a une grande part du spectacle qui est pensée, qui est réfléchie. [...] On veut avoir un certain prestige et une certaine prestance quand on est sur scène et en animation. »

## DÉNONCER LES STÉRÉOTYPES

L'univers de la drag évolue continuellement et laisse place à une grande créativité. Chaque drag queen est libre de se créer un alter ego unique qui lui correspond. Par exemple, Gabriel a fait le choix audacieux de garder sa barbe lors de ses prestations. « Ça, c'est briser une barrière, parce que les drag queens avec de la barbe sont assez rares, explique-t-il. Il y a une mentalité dans l'univers de la drag selon laquelle nous devons ressembler à une femme. [...] Moi, je vais représenter le côté masculin, qui lui aussi est présent. »



Crédits : gallieart.tumblr.com

D'ailleurs, selon Daniel, la drag est une façon de dénoncer les stéréotypes associés au genre. « En performant le genre, on arrive à perforer ses limites. On joue avec ça : on sait qu'on est des hommes qui se déguisent en femmes, donc on vient créer un parallèle en montrant à quel point il est ridicule d'attribuer des paillettes et des couleurs à un genre en particulier, le genre féminin. On vient déconstruire tout ça avec une prestation. »

C'est dans la même optique que Gabriel explique en quoi l'association du terme *drag queen* aux hommes habillés en femme s'avère très réductrice, considérant que cet art est aussi performé par des femmes. Selon lui, c'est plutôt le look clownesque, extravagant, coloré et théâtral qui définit la drag queen.

## POUR TOUS CEUX OUVERTS D'ESPRIT

Bien que Les Grands-Ducs de Wellington s'adresse principalement à la communauté LGBTQ+, le bar se présente comme étant très « hétéro friendly ». Nous étions donc curieux de savoir ce qui distingue un bar LGBTQ+ des autres établissements. « C'est vraiment le lieu de sécurité, d'accueil, de chaleur, mais, surtout, d'ouverture », explique Daniel. Selon les deux jeunes hommes, c'est surtout le cadre dans lequel les activités du bar prennent place qui diffère, pas nécessairement le contenu proposé. « En étant homosexuel, transgenre ou queer à Sherbrooke, tu ne peux pas sortir partout et être totalement toi-même, poursuit Daniel. Tu te confines vraiment à un cadre hétérosexuel [...] où tu ne seras pas aussi extraverti et où tu ne passeras pas une aussi belle soirée que si tu es dans un cadre où il n'y a pas les barrières de

société hétéronormative. Ce qui fait en sorte que notre bar est différent, c'est qu'il n'y a plus de catégories. » Ainsi, les portes des Grands-Ducs de Wellington sont également ouvertes à tous les gens désinhibés et ouverts d'esprit, et ce, toutes orientations sexuelles confondues.

Daniel et Gabriel ont présenté pour la première fois un numéro complet lors de l'ouverture officielle du bar, le 8 décembre, mettant de l'avant les résultats d'un travail acharné entamé il y a plusieurs mois. Pour Daniel, présentement étudiant à l'Université de Sherbrooke, et Gabriel, travailleur à temps plein, enfiler les costumes de Lady Dada et de Gina Gates représente beaucoup plus qu'un simple emploi à temps partiel. Il s'agit pour eux d'une véritable passion qu'ils ont hâte de partager avec les gens de Sherbrooke au fil des semaines.



## SECTION CULTURE

# CONCERT DE NOËL

## DE CHOEUR CAMPUS

Crédits : chœur campus de l'Université de Sherbrooke



**Le 13 décembre dernier, une ambiance chaleureuse enveloppait le foyer Orford du Centre culturel tandis qu'à l'extérieur, une valse de flocons de neige offrait un décor inattendu au concert de Noël du chœur amateur de l'Université de Sherbrooke. Chœur Campus, qui célèbre son troisième anniversaire, a transporté son public au cœur de la magie du temps des fêtes.**

Judith Doré Morin

Le piano s'anime sous les doigts agiles de Daniel Laplante, diplômé de l'École de musique. Le silence s'installe dans la salle comble. Dès l'arrivée des premiers choristes sur la scène, les applaudissements retentissent. Le sourire que certains d'entre eux affichent dès lors témoigne de leur fierté. Ils ont enfin l'occasion de partager avec leurs proches, ainsi qu'avec l'ensemble de la communauté, un projet sur lequel ils travaillent depuis le début de la session.

### UN MOMENT DE CÉLÉBRATION

C'est avec un esprit festif, et fortement contagieux, que Chœur Campus interprète certains classiques du temps des fêtes, tels que *Père Noël arrive ce soir* et *Last Christmas*. Des succès issus de la culture francophone, empreints d'une touche de tendresse, complètent la programmation. Le concert prend fin alors que les artistes se mêlent aux spectateurs pour les inviter à joindre leur voix à la leur pour la dernière chanson, *Aya Ngena*, un chant issu de la tradition Zulu.

Comme le mentionne Jean-François Comeau, choriste et directeur adjoint du Centre universitaire de formation en environnement, c'est lors d'un tel événement que toutes les heures de répétition prennent sens. Il s'agit également d'une occasion pour la communauté de découvrir ce groupe qui unit étudiants, employés, enseignants, diplômés et retraités de l'Université de Sherbrooke. D'ailleurs, c'est après avoir assisté au concert de Chœur Campus, il y a deux ans, que monsieur Comeau a décidé de se joindre à celui-ci.

### UN LOISIR POUR TOUS

Chœur Campus, c'est un projet initié en janvier 2015 par Isabelle Vallée et dirigé par Marie-Claude Elias, inscrite à la maîtrise en direction chorale à l'École de musique. Une centaine de membres de la communauté universitaire prennent part aux pratiques hebdomadaires. Il s'agit pour eux d'un moment privilégié où ils peuvent tisser des liens avec de nouvelles personnes et s'évader de leur quotidien. Pour certains, c'est également l'occasion de relever un défi personnel en cohérence avec leur passion musicale. En effet, nul besoin d'expérience en chant choral pour devenir membre de Chœur Campus, il suffit d'être disponible lors des pratiques et d'avoir le goût de chanter.

Monsieur Comeau invite d'ailleurs les membres de la communauté universitaire à joindre Chœur Campus pour la prochaine session. Les univers mélodiques d'Édith Piaf, de Queen, de Charles Aznavour et de Justin Timberlake seront notamment explorés en prévision du concert qui se déroulera à la salle Maurice-O'Bready au mois de mai. Les auditions auront lieu le 9 janvier. Les pratiques débuteront dès le lendemain, sur l'heure de diner. Pour plus d'information, il est possible de consulter le site Internet de Chœur Campus, de même que sa page Facebook.

# TADOUSSAC

## LE DERNIER FILM DE MARTIN LAROCHE

**Suivant son film *Les manèges humains* sorti en 2013, le réalisateur Martin Laroche nous offre *Tadoussac*, un drame humain lourd en émotion sur le thème de la maternité qui se dévoile de manière intime aux spectateurs.**

Charles Allard-Martin

Le film suit Chloé (Camille Mongeau), une jeune femme de 18 ans qui quitte Montréal pour se rendre à Tadoussac dans l'espoir d'y retrouver sa mère (Isabelle Blais) qui l'a abandonnée à un très jeune âge. S'ensuit une série de rencontres entre les deux personnages, permettant à la jeune Chloé de découvrir qui est réellement sa mère et quelles sont les raisons derrière son abandon. Se centrant donc principalement sur la thématique de la maternité, sous un paysage de Tadoussac enneigé, l'œuvre de Martin Laroche lui permet à la fois de s'intéresser à un coin de pays influant pour lui, mais aussi à des enjeux peu représentés dans le cinéma québécois.

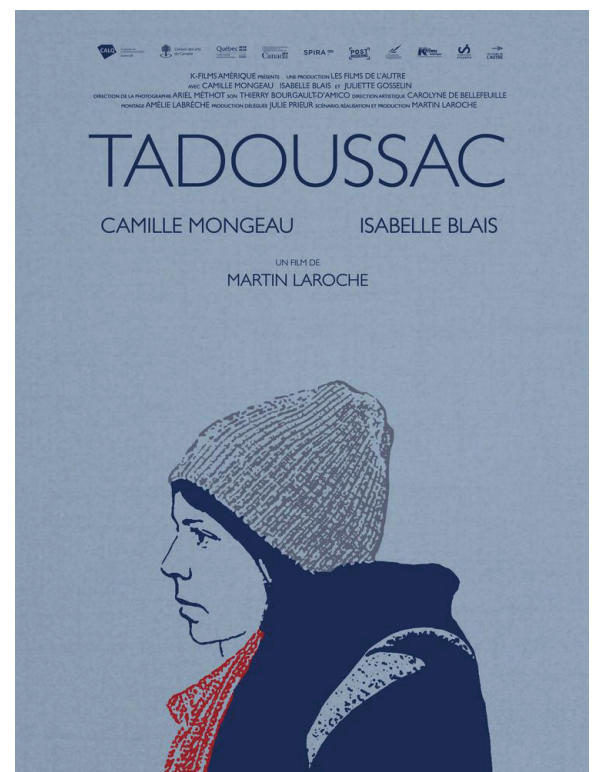
### UNE HISTOIRE PORTÉE PAR SES ACTRICES ET SA TECHNIQUE

L'œuvre de Martin Laroche bénéficie d'un jeu d'acteurs convaincant et vrai de la part de ses deux actrices principales, Camille Mongeau et Isabelle Blais, qui incarnent à merveille ces deux personnages féminins forts. Camille Mongeau réussit, par une prestation subtile et contrôlée, à nous faire vivre les différentes épreuves psychologiques et physiques que traverse son personnage, et ce, malgré un minimum de dialogues pour une grande partie du film. À l'inverse, Isabelle Blais, dont le personnage laisse valoir son côté plus désinvolte dès ses premières minutes à l'écran, joue à merveille le rôle de la mère qui tente d'oublier son passé qui la hante toujours. C'est à travers leur relation nouvelle que le film tente d'amener le spectateur à partager, voire même à vivre l'expérience haute en émotion de Chloé et, éventuellement, de sa mère. On voit notamment ce désir de la proximité dans les choix techniques du réalisateur, qui tourne la majeure partie de son film en 50 mm et qui utilise une caméra mouvante suivant le personnage principal de près. Notons enfin le travail de la directrice de la photographie, Ariel Méthot, qui réussit à projeter au public un *Tadoussac* à la fois froid et magnifique par son intimité hivernale.

### UN SCÉNARIO RÉALISTE (MAIS TROP?)

*Tadoussac* s'annonce, dès le départ, comme un film qui prend son temps pour dévoiler ses secrets. Par ses choix scénaristiques, Martin Laroche tente de retenir l'attention de ses spectateurs en introduisant une structure de récit qui s'approche de celle du film policier. En ce sens, le film ne tient pas le spectateur par la main, ne montrant et n'expliquant que le minimum au public. Il s'agit là d'un choix ambitieux, qui trouve sa pertinence dans le désir de présenter une histoire réaliste et humaine, mais qui peut s'avérer lourd pour certains. En ce sens, outre quelques scènes poignantes, notamment la confrontation finale, *Tadoussac* souffre d'un rythme lent. Suivant presque exclusivement le personnage de Chloé tout au long du récit, dont le passé nous est inconnu, il peut s'avérer difficile pour le spectateur de s'accrocher à ce qui lui arrive, et ce, malgré quelques éléments scénaristiques chocs. De plus, malgré l'intérêt de faire un film s'approchant le plus de la réalité possible, certains dialogues peuvent nous sembler futiles, laissant la progression de l'histoire en suspens et le spectateur sur sa faim.

*Tadoussac* est une œuvre vraie et intime, qui prend toute sa force et sa beauté dans le jeu des actrices principales et dans la technique du réalisateur. Martin Laroche nous offre un hymne à une région du Québec qui lui tient à cœur, dont les efforts de réalisme peuvent être soulignés, mais dont le rythme en laissera certains perplexes.



# LES RAPPEURS BIGFLO ET OLİ À SHERBROOKE...

## OU COMMENT METTRE UNE SALLE EN FEU MALGRÉ DES TEMPÉRATURES NÉGATIVES

Le 13 décembre dernier avait lieu au Théâtre Granada le concert de Bigflo et Oli, première date de leur tournée québécoise. Les deux rappeurs originaires du sud de la France venaient y présenter leur nouvel album *La Vraie Vie*, sorti en juillet 2017 et certifié Disque de platine en septembre de la même année. Au-delà d'un concert, c'est une véritable performance scénique qu'ils ont livrée au public sherbrookois.

Nelly Pailleux

La première partie a été assurée par Zach Zoya, rappeur originaire de Rouyn-Noranda, installé à Montréal depuis quelque temps. Un artiste de seulement dix-neuf ans qui a su assurer le réchauffement de la salle, malgré un « Merci Montréal » à sa sortie de scène, avec un habile mélange de rythmes, de danses et de mots choisis.

Puis Bigflo arrive d'abord seul sur scène dans une ambiance qui impose le respect : « Premiers mots du deuxième album, toujours avec mon frère... » Il est rejoint rapidement par son frère Oli avec, en guise d'introduction, le premier titre éponyme de leur album *La Vraie Vie*. D'une aisance remarquable, les deux frères mettent rapidement les spectateurs dans l'ambiance de la soirée : tout au long de leur *show*, ils font des blagues, interpellent les gens, répondent même aux cris lancés par quelqu'un dans la foule. Le public, un beau mélange générationnel, ne tarde pas à être conquis!

Chaleureux et talentueux, le duo a confirmé sa réputation : ils sont non seulement l'un des plus jeunes groupes de rap français, mais surtout l'un des meilleurs. Sur scène, ils chantent, dansent, s'arrêtent, rient. Ils ont révisé leurs classiques, avec un « clash » impliquant de la poutine (qui se soldera d'ailleurs par un très virulent Pierre/Feuille/Ciseaux), ainsi que quelques improvisations... À un moment, ils s'assoient sur un banc avec Wawam, membre du groupe champion de France de beatbox Berywam pour raconter une histoire musicale; à un autre, ils expliquent comment ils ont rencontré leurs musiciens sur les bancs de l'école ...



Crédits : Rap2France

Ils n'hésitent pas à défier le public sur la rapidité de sa diction dans leurs couplets ou à descendre dans la fosse pour « s'assurer que tout le monde se baisse quand on le demande ». Après une belle performance de près de deux heures, les artistes prennent le temps de revenir pour signer des autographes, prendre des photos et demander à leurs fans ce qu'ils ont pensé du concert.

BigFlo et Oli ont tenu leur promesse : celle de rester dans la vraie vie avec leurs titres pleins de sincérité et parfois cruellement vrais. En résumé, deux rappeurs au talent indéniable, véritables habitués de la scène, pleins d'énergie et accessibles ont réalisé une performance artistique maîtrisée, impressionnante et pourtant si naturelle! Un régal pour les yeux et pour les oreilles, qui devrait en inspirer plus d'un.

# DAN GAGNON

## LE QUÉBÉCOIS À LA CARRIÈRE BELGE

Débarqué en Europe grâce à une amoureuse belge à l'âge de 21 ans, Dan Gagnon, qui a maintenant 34 ans, a vite su y faire sa place. L'humoriste originaire de Thetford Mines travaille exclusivement en Belgique et il compte bien faire ça toute sa vie.

Jade Bourgeois

Très prolifique, il présente en ce moment son troisième spectacle *Première tournée d'adieu*. Il est en rodage pour le quatrième en plus de participer à une émission de télé, de réaliser trois podcasts, d'écrire une série web, une série télé et une pièce de théâtre, et ce, en plus d'un film, d'un livre et d'un album de musique! Malgré une vie professionnelle extrêmement remplie, celui qui « vomit l'idée d'être connu » aspire à un quotidien très casanier. Sa vie de rêve : « Être chez moi, me lever tard, écrire pas longtemps, jouer avec mes chiens dehors, souper tôt, regarder le hockey et dormir à 23 h ». Le vernis à ongles foncé que porte Dan Gagnon n'est pas la seule caractéristique qui fait de lui un pirate. En effet, l'humoriste a dès ses débuts piraté le DVD de la captation de son premier *stand-up* afin de le rendre accessible à tous sur la toile : « Moi, je veux pas mettre de barrières entre ce que je fais et la possibilité de le découvrir. Si vous avez des doutes, piratez-le! Si vous savez pas qui je suis, piratez-le! Et, si vous aimez bien, venez voir mon spectacle. » Comment poursuivre cet audacieux marketing sous le thème de la piraterie? Les tournées pirates, inspirées du concept « Entrée gratuite, sortie payante »



Crédits : DH.be

de l'humoriste français Gustave Parking, consistent à laisser aux spectateurs la liberté de donner ce qu'ils souhaitent à la fin de la soirée. Cette technique a eu beaucoup de succès puisque *SOIEO2*, le deuxième spectacle et *Première tournée d'adieu* ont souvent été présentés à guichets fermés. Qui plus est, les dates de son quatrième *stand-up* ne sont pas encore annoncées que certaines représentations sont déjà à court de billets!

Les spectateurs étant invités à remettre le montant dans une enveloppe anonyme, Dan Gagnon a reçu plusieurs curiosités au fil des ans. Mots, photos – coquines ou non, sous-vêtements – propres ou sales, plusieurs petites pièces de monnaie, des blagues, des propositions de temps, des dessins, des numéros de téléphone... Tout y est passé!

Ce qu'il préfère le plus de son métier? « Mettre son talent au service de ses ambitions et de ses valeurs » afin de sentir que son « existence n'a pas été inutile, qu'il n'a pas gaspillé la chance d'être dans le un millième de pour cent des gens les plus favorisés au monde ».

À la relève qui souhaite faire comme lui, Dan Gagnon répond : « Tu peux pas être bon avant d'apprendre, pis tu peux pas apprendre autrement qu'en te plantant, alors si tu veux être bon, dépêche-toi d'être mauvais, c'est comme ça que tu vas y arriver. »

PALMARÈS 18 DÉCEMBRE

CRÉE LE 18 DÉCEMBRE 2017

- POLITESSE  
Felix Syrota
- LES ALEAS DE L'AILLEURS  
Simon Boudreau
- LE BRUIT DU TEMPS  
Julien Pilon
- ADIEU VERACRUZ  
Cherry Chérie
- SYNAPSES  
Audinaute
- YUGEN  
Gazoline
- CONTRÔLE  
Larry Kidd
- BONSOIR SHERIF  
Keith Kounda
- DELUXE  
La Famille Ouellette
- COMME UNE ODEUR DE DÉCLIN  
Maude Audec

## SECTION CULTURE

# LANCEMENT DE LA REVUE *Cavale*

## ARTS ET LITTÉRATURE AU MENU

**Le 6 décembre dernier, la revue *Cavale* lançait officiellement son 6<sup>e</sup> numéro jusqu'à ce jour, intitulé *Sandwich*. Pour l'occasion, écrivains, auteurs et artistes de Sherbrooke et d'ailleurs au Québec sont venus dévoiler leurs créations dans l'âtre du Refuge des Brasseurs.**

Émile Brassard

Après des mois de travail et de relecture, la revue *Cavale* dévoilait enfin en début décembre son édition de l'automne 2017 : *Sandwich*. Produit final : un recueil d'arts, de littérature et de photographies réunis sous un travail d'édition et d'infographie de grande qualité et d'allure professionnelle. Si la publication en question a le don de se dévorer en une bouchée, bien que de prendre beaucoup de temps à digérer, le lancement officiel est venu surtout mettre en appétit toutes les personnes qui se sont déplacées pour l'occasion. En guise de plat principal, quelques lectures de textes paraissant dans la nouvelle édition de *Cavale* ont été lues avec force par leur auteur ou auteure respectif. Mais tout au long de l'évènement, à la forme plutôt conviviale et rassembleuse, créatrices et créateurs ont pu se réunir pour discuter et présenter une série d'œuvres variées d'art visuel.

### PERFORMANCE INUSITÉE

Au départ, c'est l'artiste sherbrookoise d'adoption Pascale St-Pierre qui donne véritablement le coup d'envoi à la soirée avec un acte de performance bien unique, intitulé *Introspection*. Attablée devant son ordinateur portable au milieu de l'étage, avec une impassibilité à la fois banale et déconcertante, elle reproduit en temps réel la vidéo d'elle-même en train de manger un sandwich. Sauf que, tant sur l'écran que devant la trentaine d'individus déjà arrivés, elle n'avale aucune de ses bouchées : à chacune d'elles, elle mâche calmement avant de recracher le contenu dans son assiette. Au travers de sa performance, elle-même inscrite dans le processus créatif, multidisciplinaire et autoréflexif *Presque de l'artiste*, Pascale a su attirer l'attention du public avec ce projet qui se veut particulièrement communicatif, interactif et expérimental.

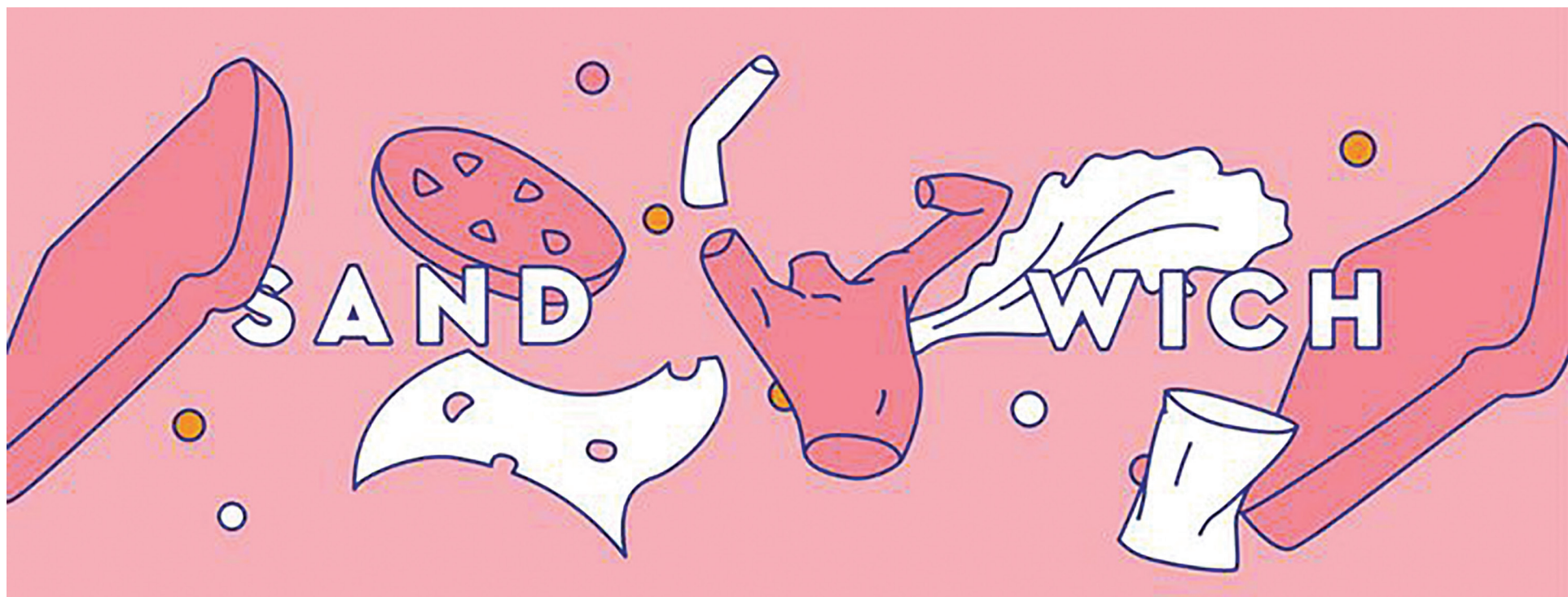
### VISITE GUIDÉE DES ARTISTES

Parmi les arts visuels affichés dans le Refuge, *be pop*, signée nafferi, sautait immédiatement aux yeux. L'œuvre d'envergure, au style indéniablement cubiste avec ses personnages musiciens éclatés et les couleurs vives, rend hommage au style bebop en jazz, incarné par le mythique Charles Mangus, où le respect de règles artistiques côtoie continuellement la transgression et la liberté inextinguible du free jazz. L'artiste souligne cependant que l'impression de cette œuvre numérique ne rend pas parfaitement compte de l'éclat des couleurs.

Plus loin, deux plus petites toiles faites à l'encre de Chine et à la peinture acrylique mettaient en scène *Arnold* et *The Real Dream Catcher*. Dans la première, on y voit Schwarzenegger expirant une grande fumée douce de son cigare, tirée de l'idée d'un fumoir. Dans la deuxième, il s'agit d'une figure enfantine tenant dans sa main un filet à papillons, à l'intérieur duquel est capturée une partie de la galaxie. L'artiste, Jessica Lintz, explique que ces deux œuvres ont été produites

dans le cadre de l'Inktober 2017, défi international qui s'est déroulé pendant tout le mois d'octobre dernier. Le concept? Réaliser chaque jour un dessin en utilisant de l'encre, en suivant ou non le thème proposé, et le présenter sur les réseaux sociaux. L'initiative, qui réunit depuis huit ans des milliers d'artistes de partout sur la planète, permet de se faire connaître en tant que dessinateur ou peintre, en plus de promouvoir la pratique de ce type d'activité artistique.

Finalement, ma visite s'est arrêtée sur quatre photographies de l'ex-enseignant en adaptation scolaire Serge Rondeau. Ce fervent adepte de la photo, autodidacte et passionné depuis plus de 30 ans, cherche avant tout à communiquer ses idées, aujourd'hui par le biais de l'image. Ce qui l'intéresse, ce n'est pas le beau ni juste des paysages, c'est le « thrash », la « scrap », la rue, les tempêtes, les nuages, etc. Pour lui, pas question de retouche : il veut présenter les choses telles quelles, sous un angle inédit et extraordinaire. Il cherche à faire découvrir la banalité, la laideur, l'invisible dans l'espace d'un court instant (moins d'un centième de seconde). Sa vision de la photographie, démocratique et éphémère, vient d'un besoin intrinsèque de créer, d'échanger et d'apprendre.



# ZONE SPORTIVE

## MAIS COMMENT TU FAIS?



**ANDRÉANNE  
BEAUDRY**

section.sport@lecollectif.ca

En lisant ma *Presse +*, comme chaque matin, j'ai pris connaissance pour la première fois de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » lancée par l'organisme ÉquiLibre. L'objectif de cette campagne a pour but d'inviter les gens à parler autrement de leur corps : d'une manière bienveillante et plus douce. En d'autres mots, les ambassadrices et les ambassadeurs souhaitent que la population reconnecte « avec l'idée que leur corps, peu importe

sa forme ou son apparence, peut leur permettre de vivre de beaux et de grands moments et de ressentir des émotions positives et des sensations agréables ». Du 13 au 17 novembre derniers, nous étions tous invités à parler de notre corps autrement, afin de sensibiliser la population à l'omniprésence des commentaires sur le poids ainsi que sur les répercussions négatives occasionnés par ceux-ci.

Parmi les personnes qui ont représenté la campagne 2017, Catherine Ethier est celle qui m'a le plus inspirée à travers ses propos. À l'inverse de certaines personnes, j'ai plutôt tendance à perdre du poids facilement. On me demande souvent comment je fais pour manger autant sans nécessairement voir les livres ou les kilos augmenter sur la balance. Peu importe le commentaire que l'on donne, parler de poids ne devrait pas être une option. Selon Ethier, pourquoi devrions-nous complimenter les gens par leur poids? Elle souligne d'ailleurs qu'on devrait changer notre vocabulaire et cesser de complimenter (ou d'insulter) quelqu'un sur son physique. Il est vrai (vous essayerez de remarquer) que nous parlons sans cesse du poids. On devrait tout simplement accepter son corps, et ce, peu importe sa morphologie. D'ailleurs, perdre du poids n'est pas forcément positif.

En cette fin de l'année 2017, je vous invite à réfléchir aux propos de Catherine Ethier, puisqu'il s'agit selon moi d'un pas dans la bonne direction.

## COMPRENDRE SON CORPS, C'EST ACCEPTER SON MÉTABOLISME DE BASE



**Avec l'arrivée du temps des fêtes, vous avez surement bien hâte de pouvoir déguster les nombreux plats qui seront servis devant vous. Considérant l'impressionnante quantité de nourriture, certaines personnes se préoccupent déjà des fameux buffets. Eh oui, même lors des festivités, on pense à notre poids : plusieurs personnes vont même commencer une diète quelques semaines avant Noël ou bien elles se limiteront dans leur portion. Malgré ces inquiétudes, il n'y a aucune recette magique. En réalité, il suffit de connaître son corps pour adopter des choix efficaces et intelligents en fonction de ses besoins. Alors, qu'attendez-vous pour faire la rencontre de votre métabolisme de base?**

Andréanne Beaudry

### MÉTABOLISME DE BASE : UN SYSTÈME PROPRE À CHACUN

On associe le métabolisme de base aux besoins énergétiques de l'organisme. En d'autres mots, il s'agit de la dépense énergétique minimum et quotidienne qui permet à l'organisme de survivre. Même au repos, celui-ci va consommer de l'énergie pour permettre au cœur et au cerveau de fonctionner, et va aussi réguler la respiration ainsi que la digestion, et va finalement maintenir l'homéostasie de la température corporelle de notre corps. Les réactions biochimiques provoquées par le métabolisme s'expriment en joules ou en calories par jour. À noter que la nourriture est le moyen de subvenir aux besoins mentionnés ci-dessus, et ce, en apportant les calories nécessaires.

Depuis quelques années, le conférencier Jimmy Sévigny affirme « qu'on explique à tort beaucoup de problèmes en jetant le blâme sur le métabolisme ». En effet, nous allons expliquer notre prise de poids ou bien notre incapacité à perdre du poids en excusant notre métabolisme. À vrai dire, le métabolisme de base va jouer un rôle sur le poids, mais ce n'est pas parce qu'il est « lent » ou « rapide ».

### POURQUOI JE NE PERDS PAS DE POIDS?

Souvent, la prise de poids en tant que telle peut survenir à la suite d'une mauvaise gestion de notre dépense

énergétique. D'ailleurs, il est mieux d'éviter tout ce qui s'apparente aux régimes alimentaires : une personne qui se sous-alimente s'expose à la thermogénèse adaptative ou à l'effet yo-yo. En définition, le corps va réagir à la privation de nourriture que l'on s'inflige en accumulant des réserves de calories. En effet, la phase de perte de poids va succéder à une phase stable pour finalement revenir à une prise de poids. En ce qui concerne l'alimentation, le regain s'explique en raison d'une inéquation entre l'apport nutritif et la dépense énergétique nécessaire à chacun. Il n'est pas recommandé de suivre un régime. Cependant, si vous y tenez absolument, il serait préférable de prendre en considération les recommandations suivantes : adopter quelques restrictions, sans se priver; fractionner les repas et opter pour des aliments riches en protéines.

### UNE QUESTION DE MATHÉMATIQUE

Notre métabolisme de base dépend également de la taille, du poids, de l'âge, du sexe ainsi que de l'activité thyroïdienne pour déterminer notre dépense énergétique. C'est à ce niveau que chaque personne est différente. Pour maintenir un poids santé, il est important de bien s'alimenter, mais aussi d'adopter un mode de vie adéquat. Pour vous aider, il est possible de réaliser quelques tests en ligne pour vous donner « une idée » de ce qui serait approprié pour vous en fonction de votre mode de vie. Il existe également des tableaux estimant les besoins caloriques, en prenant en compte l'âge, le sexe et le poids. D'ailleurs on souligne, dans certains cas, une différence entre les personnes sédentaires ou actives. Évidemment, il ne faut pas suivre les statistiques au pied de la lettre, mais si cela peut vous donner une idée, tant mieux.

### QU'EST-CE QUE TOUT CELA SIGNIFIE?

Même si les buffets de Noël vous terrifient, sachez que ce n'est pas en mangeant un petit peu trop, une seule fois, que vous risquez de prendre du poids. Ne vous privez pas de quoi que ce soit, puisque les répercussions ne seront probablement pas celles que vous pensez. Prenez le temps de connaître votre corps et surtout d'accepter votre métabolisme de base, puisque les dépenses énergétiques de chacun ne sont pas les mêmes.

## SECTION SPORT

Crédits : Yves Longpré

## VOLLEYBALL : LE RETOUR DU CLASSIQUE TOURNOI SHERBOOM

**Le samedi 2 décembre dernier se tenait, au Centre sportif de l'Université de Sherbrooke, un tournoi de volleyball amateur : le Sherboom. Depuis 14 ans déjà, cet événement sert à financer les équipes du Vert & Or en volleyball. L'ambiance explosive était palpable entre les soixante équipes inscrites cette année.**

Jasmine Godbout

## UNE EXPÉRIENCE OUVERTE À TOUS

Le stade intérieur du Centre sportif a permis d'accueillir de nombreuses équipes mixtes séparées en trois niveaux compétitifs (A, B, C). Sur les dix terrains mis à leur disposition, dont deux de plus que les années précédentes, les joueurs et les bénévoles se sont afférés à leurs tâches dans une atmosphère à la fois amicale et féroce. Le fondateur, monsieur Luc Tremblay, soulève que c'est le fait d'être à l'Université qui permet cela. Même si le tournoi pourrait s'étendre à d'autres endroits à Sherbrooke, vu le nombre élevé d'inscriptions, il est d'avis que l'ambiance et les sentiments partagés par l'ensemble des participants ne seraient pas les mêmes.

En effet, l'organisateur a dû refuser plusieurs équipes souhaitant s'inscrire au coût de 185 \$, un prix raisonnable qui inclut un repas et le stationnement. Chacune des équipes est assurée de jouer au moins huit manches au cours de la journée. Les participants courent d'ailleurs la chance de recevoir des cadeaux, puis les finalistes de chaque catégorie remportent des bourses allant jusqu'à 400 \$. Une inscription vite remboursée!

## UNE INITIATIVE BÉNÉFIQUE

Monsieur Tremblay et son collaborateur ont eu l'idée de créer cet événement pour diverses raisons. Ils souhaitent d'ailleurs transmettre leur passion du volleyball à la population sherbrookoise. À raison de deux éditions par année, le Sherboom a gagné en popularité autant par rapport au nombre d'équipes inscrites qu'au financement reçu. « L'an passé, on a pu remettre 20 000 \$ au Vert & Or volleyball, mais en moyenne, ça tourne autour de 8 000 \$ », souligne le principal organisateur.

Présent à l'évènement, Marc Lussier, l'entraîneur-chef de l'équipe masculine du Vert & Or, était reconnaissant, car une partie du montant amassé permettra à ses joueurs de l'Université de Sherbrooke de s'envoler en Tunisie du 27 décembre au 6 janvier prochains pour un championnat.

Entre autres, le fondateur du Sherboom s'est installé en Estrie vu la bonne réputation qu'a le volleyball en région. Il veut le faire découvrir pour qu'on puisse y jouer, et ce, peu importe l'âge et le calibre.

## LA VICTOIRE À ...

Aussi farfelus soient-ils, les noms des équipes ayant remporté la première position au classement de leur catégorie respective sont Last Call, Les Chatons Atomiques et Skittles 2.0. Sachez que le prochain tournoi se déroulera le 24 mars 2018 et qu'il est possible de s'inscrire au prochain Sherboom dès maintenant.

Crédits : Flo Track

## LES FEMMES ET LE SPORT : AU-DELÀ DE L'IMAGE CORPORELLE

**Certaines idées, socialement construites, ne facilitent pas l'intégration des femmes dans le milieu du sport. Au Canada, une fille sur deux abandonnerait l'activité physique à la puberté. Pour faire suite à une conférence, donnée dans la cadre du cours de psychologie sportive au programme de kinésiologie, Le Collectif a fait la rencontre de Maïté Bouchard, championne canadienne au 600 m, afin qu'elle nous parle de la réalité d'être une athlète féminine.**

Marianne Myre-Bourgault

## LA QUÊTE D'UN IDÉAL CORPOREL

L'étudiante en médecine dénonce les attentes corporelles démesurées face aux athlètes féminines de haut niveau : « C'est comme si avoir certains muscles c'est correct, comme des abdos ou des muscles fessiers, mais des épaules et des bras musclés, ça ne l'est pas. » En raison de ces idées préconçues, elle ajoute que certaines femmes pourraient se voir freinées de participer à des sports qui développent davantage les muscles du haut du corps. Malgré l'arrivée de la mode du « fitness » ces dernières années, elle rappelle que « ce que les filles oublient souvent, c'est que tu ne peux pas être « fit » 100 % de l'année. Il y a des périodes que oui, c'est là que tu l'es vraiment plus, mais ce n'est pas quelque chose que tu peux tenir toute l'année ». Maïté s'appuie entre autres sur les propos de Trent Stellingwerff, un physiologiste canadien, qui a suivi la composition corporelle d'une athlète, démontrant que celle-ci fluctue au courant de l'année. Elle nous rappelle d'ailleurs que « les photos qu'on voit dans les médias sont généralement prises durant les compétitions, lorsque les filles sont à leur meilleur, mais ce n'est pas tout le temps comme ça ».

## L'ADOPTION D'UNE ALIMENTATION SAINNE

Pour les athlètes de haut niveau, chaque élément compte dans la balance, il est important de maintenir une alimentation saine. Maïté souligne que la ligne est mince entre les comportements équilibrés et les comportements nocifs pour la santé. Elle insiste que le soutien de l'entourage constitue une variable clé dans la vie des athlètes féminines. De plus, elle mentionne l'expérience de Bobby Clay, la championne européenne de 20 ans qui a lutté contre des troubles alimentaires, suivis de l'aménorrhée et de l'ostéoporose. Cette jeune femme rapporte avoir constamment été entourée de ceux qui, malheureusement, étaient à la portée d'une relation malsaine avec la nourriture. Selon Maïté, son histoire permet de comprendre l'influence du groupe d'entraînement et de l'entraîneur.

## L'ACCEPTATION DES CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES

L'étudiante-athlète a commencé l'athlétisme au moment où beaucoup de filles ont pris leur retraite. En effet, lors de la transition entre le secondaire et le cégep, beaucoup de changements corporels surviennent. L'apparition de courbes féminines, ainsi que la prise de poids peuvent occasionner une baisse de performance,

puisque le corps doit s'adapter. Ces éléments peuvent alors décourager des filles à poursuivre l'entraînement. De plus, la contraception orale, une réalité que les garçons n'ont pas à vivre au quotidien, peut occasionner une prise de poids dans certains cas. « Lorsqu'on est athlète et que tout est calculé, la contraception vient faire entrer une variable inconnue dans l'équation. » Maïté souligne que malgré les difficultés rencontrées lors de cette période, tous les efforts fournis vont inévitablement porter leurs fruits.

## LES CONSEILS D'UNE ATHLÈTE D'ÉLITE

Évidemment, il est encouragé que toute personne pratique du sport au quotidien. Maïté encourage donc les filles autant que les garçons à s'engager dans une activité physique et de ne pas tenir compte des préjugés qui peuvent y être associés. Son truc? « C'est vraiment de se créer une bulle de confiance et de ne pas se laisser atteindre par les commentaires. » D'ailleurs, avec les réseaux sociaux, cela peut devenir très facile de se comparer. Il devient donc important de considérer les photos que l'on voit à tous les jours avec détachement. Enfin, Maïté suggère de ne pas se placer dans une position qui favorise la comparaison et de s'entourer de gens qui adoptent des comportements sains.

# GALA DE LA FAEQ LE VERT & OR FAIT BONNE FIGURE

Le 29 novembre dernier, cinq porte-couleurs du Vert & Or ont fièrement enfilé leurs plus beaux habits pour la 32<sup>e</sup> édition du Gala de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ), qui prenait place au Sheraton de Laval. Émy Béliveau (athlétisme), Yassine Aber (athlétisme), Simonne Couture (natation), Samuel Couturier (volleyball) et Keith Sanscartier (football) ont été récompensés pour leurs performances scolaires et sportives.

Claudie Leclerc

## UNE SOIRÉE GRANDIOSE

La FAEQ, une organisation d'importance au Québec quant au soutien des athlètes-étudiants dans leur route vers l'excellence, a une vision claire : « Que chaque étudiante et étudiant québécois pratiquant un sport de haut niveau et en cheminement vers l'excellence accède à des services d'accompagnement et à du soutien financier afin de favoriser l'épanouissement de son plein potentiel académique et sportif, et ce, dès l'émergence de son talent et jusqu'à la transition de sa carrière sportive vers une carrière professionnelle. » Répandant son influence dans le milieu du sport et de l'éducation, la Fondation octroiera 1 375 000 \$ à 475 athlètes en 2017. Le Gala de novembre étant toujours une soirée prestigieuse, plusieurs prix et distinctions ont été remis, notamment à des étudiants-athlètes de niveau olympique.

## DE BELLES RÉCOMPENSES

La Fondation a donc distribué au total 301 500 \$ en bourses individuelles à des sportifs s'étant démarqués au sein du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) au cours de la saison 2016-2017. On compte 85 athlètes, de différentes universités québécoises, qui se sont partagé un total de 250 500 \$ en bourses.

Émy Béliveau, championne canadienne au 60 m, s'est vu recevoir une bourse d'excellence sportive en sport individuel totalisant 2 250 \$. Le même montant a été obtenu par Yassine Aber et Simonne Couture, cette fois pour une bourse d'excellence scolaire.

La recrue Samuel Couturier, ancien de l'équipe collégiale des Cheminots de St-Jérôme, a obtenu un chèque de 3 000 \$ en guise de bienvenue sur le circuit universitaire.

Keith Sanscartier, vétéran demi-défensif et finissant de l'équipe de football Vert & Or, s'est quant à lui mérité la bourse FAEQ des Alouettes de Montréal de 1 500 \$, qui lui avait été confirmée en septembre dernier.



Crédits : FAEQ UdeS

## PRIX HONORABLE

L'ancien entraîneur de l'équipe d'athlétisme, Richard Crevier, retraité depuis le printemps 2016, s'est vu attribuer la plus haute distinction honorifique de carrière du RSEQ. En marge du Gala de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, celui-ci a reçu le prestigieux Sablon d'honneur pour l'année 2017, soulignant son implication et sa contribution pour avoir changé le portait de l'athlétisme à l'Université de Sherbrooke, mais aussi à la grandeur du Québec. Après plus de 30 ans de service au sein du Vert & Or, monsieur Crevier est l'entraîneur ayant la liste de prix et de distinctions la plus garnie de toute l'histoire de l'Université de Sherbrooke. En recevant son prix, monsieur Crevier n'a pas tardé à féliciter et à remercier les entraîneurs et athlètes avec qui il a travaillé durant sa carrière.

Le Collectif aimerait féliciter les cinq athlètes du Vert & Or ainsi que l'entraîneur Richard Crevier pour son implication dans le sport.

## L'ART DES AIGUILLES AU SERVICE DES ATHLÈTES

**Vous rappelez-vous du dernier combat de Georges St-Pierre, de cette victoire éblouissante de ce Québécois en arts martiaux mixtes en novembre dernier? Un des éléments qui a permis à GSP d'y arriver est l'acupuncture. Une méthode de récupération et de soins peu connue dans le milieu du sport. Est-ce une nouvelle alternative aux autres intervenants tels que les physiothérapeutes, les chiropraticiens, les thérapeutes du sport et les ostéopathes? Retour sur la conférence de l'acupunctrice Marie-Ève Deschênes du 4 décembre dernier.**

Marie-Ève Jacques

### QU'EST-CE QUE L'ACUPUNCTURE SPORTIVE?

L'acupuncture est une branche de la médecine traditionnelle chinoise telle que la pharmacopée, la diététique, le Qi Gong et le Tui Na. Cette approche utilise les aiguilles pour favoriser la guérison et le bien-être. Lorsqu'on regarde cette pratique dans le sport, l'orientation des traitements est vers le musculo-squelettique pour des soins curatifs et préventifs. Les différents traitements permettent autant aux sportifs amateurs qu'aux athlètes professionnels d'optimiser leurs performances sportives pour l'atteinte de leurs objectifs. D'ailleurs, l'utilisation de l'acupuncture sportive peut aider avant, pendant et même après l'activité physique.

### LA PRÉPARATION AVANT LA COMPÉTITION

Le principe de l'utilisation des aiguilles est de créer une faible lésion pour soulager la réelle douleur pour laquelle l'athlète est venu consulter. Cette lésion va favoriser la guérison puisqu'elle apporte une vasodilatation des vaisseaux sanguins, ce qui augmente ainsi l'apport sanguin à

l'endroit atteint. Le soulagement de la douleur et de l'inflammation est donc possible avec la stimulation de l'aiguille. L'action est majoritairement locale, mais peut aussi être systémique pour des personnes atteintes d'asthme ou d'allergie. De plus, il est démontré d'après des études qu'il est possible de soulager l'anxiété et le stress. La stimulation à certains points précis sur le corps permet une augmentation de la production de la sérotonine qui est surnommée l'hormone du bonheur. Il y a aussi les points gâchettes : ces nœuds douloureux qu'on peut avoir un peu partout sur le corps qui nous empêchent de bien fonctionner par moment. Ces douleurs sont occasionnées par une hypertension du muscle. Le contact direct de l'aiguille au point gâchette permet la destruction des jonctions dysfonctionnelles de la tension. Une telle manipulation prend quelques jours de récupération avant de pouvoir revenir à une activité sportive intense. L'acupuncture est donc un bon moyen de prévention contre les blessures, mais aussi pour la maximalisation du corps avant une performance.

### ET PENDANT?

L'utilisation de l'acupuncture pendant une performance est plus complexe. Durant la conférence, Marie-Ève explique que les Canadiens de Montréal figurent parmi les utilisateurs de l'acupuncture sportive durant leur saison. La possibilité d'inhiber la douleur par la production de neurotransmetteurs tels que la sérotonine ou l'endorphine est un enjeu important. La limite entre optimiser sa performance ou l'augmentation du risque de blessure est présente par des sensations douloureuses inhibées. Une bonne connaissance de son corps est essentielle pour s'assurer de sa bonne utilisation.



Crédits : Imprint Pilates

### LA RÉCUPÉRATION

Après une activité sportive intense, le corps présente souvent des signes de courbature. Juste l'idée de monter les escaliers ou de soulever une assiette devient un défi en soi. La solution pour minimiser ce moment d'inconfort peut être l'acupuncture. Pour les mêmes raisons mentionnées plus haut, il est possible d'augmenter la guérison et la récupération. L'utilisation de la chaleur, de pressions et des stimulations électriques peut compléter le traitement.

L'acupuncture sportive est un soin complémentaire aux autres thérapeutes sportifs. Elle permet à l'athlète d'optimiser ses performances et d'améliorer sa récupération. Il est essentiel de bien choisir son moment et d'avoir une bonne communication avec son acupuncteur. Est-ce que vous seriez intéressé à l'essayer?

## SECTION SPORT

# UNE SAISON AUTOMNALE SATISFAISANTE POUR LE VERT & OR

*Avec l'échéance de la session d'automne vient également la fin des sports automnaux. Encore une fois cette année, cette saison des couleurs aura été parsemée de victoires et de défaites pour les porte-couleurs du Vert & Or de l'Université de Sherbrooke. Voici donc un portrait des plus importantes victoires de nos équipes et de nos athlètes.*

Mathieu Fontaine

Même si toutes les équipes ont fait preuve de détermination tout au long de la saison, certaines ont réussi à se démarquer du lot et attirer les regards. C'est d'ailleurs le cas pour les équipes féminines et masculines en cross-country, tout comme en natation. Le soccer féminin, le golf et plusieurs autres ont aussi obtenu leur lot de bons moments.

## DES PERFORMANCES IMPRESSIONNANTES EN CROSS-COUNTRY

Après une saison où plusieurs coureurs et coureuses ont su se démarquer, huit athlètes de l'Université de Sherbrooke ont été invités à participer aux Championnats canadiens de cross-country présentés du côté de Victoria, en Colombie-Britannique, au mois de novembre. Gabrielle Desharnais-Préfontaine avec une 38<sup>e</sup> place a été la meilleure représentante de l'Université de Sherbrooke. Elle a été suivie de près par Emma Dagenais (44<sup>e</sup>), Juliette Maurin (61<sup>e</sup>), Mireille Turcotte (80<sup>e</sup>), Andréanne Marquis (88<sup>e</sup>) et Shana Turcotte-Murray (114<sup>e</sup>). Ensemble, elles ont combiné leurs efforts pour terminer en 11<sup>e</sup> place du classement canadien, ce qui constitue la meilleure prestation collective des 15 dernières années pour une équipe féminine Vert & Or de cross-country.

Chez les hommes, seul Charles Khazoom a pu compléter le parcours de 10 kilomètres. Il a dû se contenter du 112<sup>e</sup> échelon, tandis que son unique coéquipier, Nicolas Bergeron, a été contraint à l'abandon après avoir éprouvé d'importants malaises physiques.

## À LA HAUTEUR DES ATTENTES EN NATATION

Encore une fois cette année, tous les regards étaient tournés vers la piscine pour ce début de saison. Un peu comme lors des dernières saisons, les nageurs de l'UdeS ont su répondre à l'appel en obtenant



## DES ÉQUIPES SURPRENANTES

Tout d'abord, l'équipe de soccer féminine menée par l'entraîneur-chef Tony Perrier et ses étoiles Marie-Ève Jacques et Audrey Lagarde a offert des performances au-delà des attentes avec une formation en « reconstruction ». Aidées par une fin de saison remarquable, les joueuses ont réussi à se qualifier pour les séries éliminatoires. Au final, elles se sont inclinées 2 à 0 dans la demi-finale provinciale face aux championnes québécoises, les représentantes du Rouge et Or de l'Université Laval.

Au golf, maintenant, il faut noter les brillantes performances de Félix Gamache qui a terminé au cinquième rang du classement RSEQ, à quelques points près de la quatrième place. Son compatriote, Normand-Pierre Ghodue, a quant à lui terminé au onzième rang masculin. Du côté féminin, la meilleure athlète du Vert & Or a été Sabrina Dallaire avec une seizième place au classement général.

Notons aussi la bonne fin de saison de notre équipe de football qui a réussi à se hisser en demi-finale québécoise face aux puissants représentants de l'Université Laval. Ceux-ci ont d'ailleurs participé à la finale canadienne.

Notons, pour terminer, que nos équipes de badminton, de rugby et de soccer masculin ont aussi connu un automne très chargé. En badminton, les compétitions se poursuivront après les fêtes, tandis que du côté du rugby, nos deux formations n'ont pu se faufiler en séries d'après-saison malgré d'excellentes performances et des matchs perdus par des écarts de point minimes. Finalement, en soccer masculin, nos porte-couleurs ont terminé la saison avec une seule victoire. Toutefois, aux dires des dirigeants de l'équipe, l'avenir s'annonce prometteur.

Bref, cet automne aura été mémorable pour plusieurs athlètes de l'Université de Sherbrooke. Avec la pause des fêtes qui est à nos portes, ceux qui reprendront la compétition après Noël en profiteront certainement pour reprendre des forces dans le but d'offrir le meilleur d'eux-mêmes dès la mi-janvier, avec la reprise des activités sportives universitaires.

d'excellentes positions lors des différentes coupes universitaires disputées depuis octobre. Certains d'entre eux ont même déjà obtenu leur laissez-passer pour le Championnat canadien U SPORTS, qui sera présenté en février prochain.

Les meilleurs représentants du Vert & Or ont été Simonne Couture et Jonathan Naisby. En plus d'avoir remporté de nombreuses médailles et d'éclipser des records de l'Université de Sherbrooke et des records personnels, les deux ont confirmé leur présence pour les Championnats canadiens. Au classement général combiné, le Vert & Or de l'Université de Sherbrooke pointe au quatrième rang avec une compétition à venir. Les activités reprendront au début du mois de février. En attendant, toute l'équipe se rendra à Trinité-et-Tobago du 31 décembre au 9 janvier prochains pour prendre part à un camp d'entraînement dans le but de peaufiner leur préparation pour la suite des choses.

