

SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES

CONSÉDUC aux comportements responsables

Dans le cadre de la Semaine nationale de prévention des toxicomanies, deux journées de sensibilisation sont organisées au Cégep et ont pour thème : « Consommer, est-ce vraiment si banal? ». Vous retrouverez l'horaire des activités ci-dessous.

Vous pouvez aussi passer au stand de Tolérance Zéro - Capitale Nationale à la salle des Pas perdus ainsi qu'au pavillon G et répondre au petit questionnaire « Sais-tu que...? » avant le jeudi 22 novembre (15 h), et ainsi courir la chance de gagner un abonnement d'un an avec Tolérance Zéro - Capitale Nationale, un service de raccompagnement des conducteurs ayant les facultés affaiblies.

HORAIRE DES ACTIVITÉS

21 et 22 novembre, de 10 h à 15 h, à la salle des Pas perdus

Stand de prévention et de sensibilisation (à la suite du visionnement du film *Dérapages*). Production des étudiants en Techniques d'intervention en délinquance dans le cours *Travail en équipe*

Stand de Tolérance Zéro (à la cafétéria du pavillon G également)
Service de raccompagnement de conducteurs avec facultés affaiblies.

Stand du Centre la Casa – Information et sensibilisation aux jeux de hasard et d'argent : *La machine à sous démystifiée*
(22 novembre seulement)

Simulation de test de conduite avec facultés affaiblies. Si tu consommes ne conduis pas!

Tirage d'une carte de Tolérance Zéro (TZ) le jeudi 22 novembre, à 15 h.

Information

France Desbiens, intervenante communautaire
fdesbiens@cegepgarneau.ca





2012-2013, au Cégep Garneau, c'est l'Année de valorisation du français.

Bulletin de l'Année de valorisation du français

Les dix mots du Département d'éducation physique

La grammaire française est parfois perçue comme une véritable gymnastique mentale. Inversement, le corps humain en mouvement possède ses propres règles et le mouvement lui confère l'allure d'une vaste phrase se déployant dans une syntaxe précise. Qui en méconnaît les règles devra en payer le prix!

Accomplissement : Se dépasser afin de réussir quelque chose d'assez difficile et en ressentir une certaine fierté.

Acide lactique (lactate) : Ça chauffe! Ça brûle! Ça s'enflamme! C'est le déchet métabolique qui est produit lorsque vous fournissez un effort intense assez longtemps pour obtenir une sensation douloureuse.

Activité physique : Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui exige une dépense d'énergie significative comparativement au repos.

Antagoniste : Ce n'est pas un nouveau mouvement politique, mais bien un muscle qui s'oppose au mouvement d'un muscle agoniste. Exemple : biceps vs triceps.

Bienfaits : Tous les avantages que procure l'activité physique lorsque celle-ci est bien faite.

Cyphose : Position souvent adoptée chez nos étudiants pendant les cours. En fait, c'est une déviation de la colonne vertébrale caractérisée par un dos voûté et une tête projetée en avant des épaules.

Endorphines : Drogue légale et gratuite, similaire à la morphine, sécrétée par le cerveau après un effort physique important. Elle atténue les douleurs, élimine la fatigue et suscite un état d'euphorie.

Hypertrophie : Augmentation du volume musculaire. Ce que recherche la plupart des garçons à la salle d'entraînement du Cégep.

Ischio-jambiers : Mot qui occasionne souvent des fautes d'orthographe chez nos étudiants. C'est en réalité un groupe de muscles situé derrière la cuisse.

Plaisir : Sensation agréable résultant de la satisfaction d'un besoin. Toute personne ayant du plaisir à pratiquer son activité physique persévéra dans celle-ci.

Le français, une voix qui respire!

LE FRANÇAIS APPRIVOISÉ

Il pleut, il pleut, bergère.
Ciel, il neige!

Choisissez le nom qui convient à chacune des définitions.

Averse, bruine, giboulée, grêle, ondée, orage, poudrière

1. Averse soudaine de pluie souvent mêlée de neige, de grêle.
2. Pluie assez forte mais de courte durée.
3. Pluie abondante accompagnée d'éclairs et de tonnerre.
4. Pluie subite, violente et de faible durée.
5. Pluie fine et froide.
6. Neige poussée par des rafales de vent.
7. Chute de grains de glace.

CORRIGÉ EN PAGE 6

Les attitudes personnelles et le choix de carrière

Certaines attitudes personnelles vont contribuer à faciliter le choix de carrière. En voici quelques-unes :

- S'impliquer activement en faisant des démarches pour obtenir les renseignements permettant de mieux connaître et comprendre les programmes d'études et les professions qui en découlent.
- Prendre conscience de ses ressources personnelles et être confiant de pouvoir trouver une carrière intéressante et stimulante.
- Développer l'indépendance dans ses choix en tenant compte de ce qui est vraiment important pour soi.
- Avoir une attitude vigilante, c'est-à-dire discuter avec d'autres personnes, être à l'affût de l'information, prendre conscience de ses intérêts profonds, découvrir ce qui nous motive à nous investir dans une activité et comparer les différents choix qui s'offrent à nous.
- Viser à faire un choix signifiant pour soi au moment où on le fait, à satisfaire des intérêts professionnels et éducatifs actuels plutôt que chercher une occupation « qu'on aura envie de faire toute sa vie ». C'est de cette façon qu'on pourra construire une continuité dans sa vie professionnelle et dans sa vie personnelle.

Le conseiller d'orientation a un rôle d'accompagnement dans la démarche d'orientation. Il peut te fournir une aide à toutes les étapes du processus, à toi de prendre rendez-vous si tu en sens le besoin.

L'équipe des conseillers d'orientation
Local K-1950

Ateliers préparatoires à l'Épreuve uniforme de français (ÉUF)

Deux ateliers sont offerts à deux reprises chacun, au local D-3511 :

CRITÈRES COMPRÉHENSION ET STRUCTURE

Lundi 26 novembre, de 12 h à 14 h

Mercredi 5 décembre, de 12 h à 14 h

CRITÈRE LANGUE

Mercredi 28 novembre, de 12 h à 14 h

Lundi 3 décembre, de 12 h à 14 h

Inscription au Centre d'aide en français, local D-2514, à la Bibliothèque
caf@cegepgarneau.ca



NÉOBIBLIO HEBDO, UNE FENÊTRE SUR LA BIBLIOTHÈQUE...

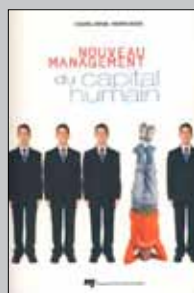
NOUVEAUTÉS



Churchill & Hitler



La croix de Triquet



Nouveau management du capital humain

BIBLIO QUIZ

La Guerre de Corée (1950-1953) fit combien de victimes civiles?

Loin des centres de gravité mondiaux, la Guerre de Corée est souvent oubliée. Ce conflit qui oppose les antagonistes de la Guerre froide par l'intermédiaire de deux États idéologiquement opposés, la Corée du Nord et la Corée du Sud, fait environ un million de morts civils. Les Nations unies, avec la Corée du Sud, ont eu 82 000 morts et 275 000 blessés, la Chine et la Corée du Nord, 660 000 morts et 240 000 blessés. La guerre se termine en 1953, après que le général Eisenhower, élu président des États-Unis en novembre 1952, annonce qu'il arrêtera cette guerre de moins en moins populaire. Ces informations proviennent du *Dictionnaire de la Guerre froide* que vous retrouverez à la cote R 909.82503 D554.

HEURES D'OUVERTURE

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

www.cepepgarneau.ca/biblio

Garneau visite Rochebelle

Le 30 octobre dernier, une causerie portant sur le court métrage québécois a été présentée à l'école secondaire Rochebelle.

Philippe Bouchard-Cholette, étudiant de 3^e année en cinéma, est à l'origine de cette visite. Ancien étudiant de Rochebelle, il trouvait dommage que le court métrage québécois ne soit pas suffisamment présent auprès des jeunes. C'est donc en collaboration avec Marianne Gravel, professeure de cinéma à Garneau, qu'ils ont rencontré 32 élèves de 4^e secondaire (classe de français). Tous étaient ravis de cet atelier d'une durée de 65 minutes.



Voyages Tour Étudiant



Vous avez envie de voyager pendant le congé des fêtes? Il est temps de s'inscrire pour New York! Forfaits *Shopping* ou *Nouvel An* en liberté incluant l'autobus, l'hôtel et le guide avec possibilité de loger à Manhattan ou au New Jersey.

C'est aussi le temps de penser à la fin d'année scolaire 2013 avec la Chine, Prague, Vienne ou Budapest en formule tout organisé.

Information

www.cepepenvoyage.com
418 830-0070

VTE et le bureau voyage Explorizons



Match d'impro contre le Cégep de Ste-Foy

- Le mercredi 21 novembre, à 20 h
- L'équipe du Ninja de Garneau affronte les Ignivômes de Ste-Foy.
- Au Café Wazo du Cégep de Ste-Foy.
- C'est gratuit!
- Bière en vente pour pas cher!

Venez encourager votre équipe préférée!

Le Comité d'Impro Garneau



RÉSULTATS

Basketball division 2 masculin

9 novembre
Garneau 52 | 66 St-Lawrence

Basketball division 2 féminin

9 novembre
Garneau 52 | 63 Limoilou

Basketball division 3 féminin

10 novembre
Garneau 41 | 34 St-Lawrence

Championnat Canadien de Cross-Country féminin

10 novembre

- Anne-Marie Gauthier a terminée 8^e au classement général et 2^e sur l'équipe d'étoiles pancanadienne
- L'équipe féminine s'est classée 11^e sur 23 au Canada et 4^e à la RSEQ.

Volleyball division 2 féminin

10 novembre
Garneau 2 | 0 Limoilou
Garneau 2 | 0 Lévis-Lauzon
Garneau 2 | 0 Beauce
Garneau 2 | 0 Sainte-Foy

Soccer division 1 féminin

6 au 10 novembre à Charlottetown, Ile-du-Prince-Édouard

L'équipe affrontait Humber de la conférence ontarienne. Elles ont remporté le match 2-1 pour obtenir la 5^e position du championnat. Mélissa Roy a été nommée sur l'équipe d'étoiles du championnat.

MATCHS À VENIR

Basketball division 3 masculin

Garneau contre La Pocatière
25 novembre, à 16 h, au Centre d'activités physiques

Basketball division 2 féminin

Garneau contre Sainte-Foy
1^{er} décembre, à 11 h, au Centre d'activités physiques

Basketball division 2 masculin

Garneau contre Sainte-Foy
1^{er} décembre, à 13 h, au Centre d'activités physiques

Basketball division 3 féminin

Garneau contre La Pocatière
1^{er} décembre, à 15 h, au Centre d'activités physiques



FÉLICITATIONS!

SOCCER DIVISION 1 MASCULIN

L'équipe masculine revient du championnat canadien avec la médaille de bronze. Le championnat s'est déroulé du 6 au 10 novembre derniers au Collège Douglas en Colombie-Britannique. En remportant un troisième match de suite, la formation masculine des Élans de Garneau a mis la main sur la médaille de bronze grâce à une victoire de 2-1 contre Seneca College. L'exploit est d'autant plus remarquable que l'équipe jouait un quatrième match en quatre jours, et ce, avec plusieurs joueurs ennuyés par les blessures. Les marqueurs ont été Bastien Bourgault et Alexandre Larkin-Vachon tandis que le défenseur Félix-Antoine Comtois a été nommé le joueur du match. Bastien Bourgault a été nommé sur l'équipe d'étoiles du championnat.

La technologie au service des presbytes et des astigmatés

Qu'est-ce que ça mange en hiver ces deux phénomènes là? Si vous ne les connaissez pas c'est qu'aucun de ces deux mots ne vous ont été prononcés lors de votre dernière visite chez l'optométriste. Si au contraire, vous faites partie de la grande famille des amétropes, venez nous rencontrer à la Lunetterie du Cégep car nous avons les produits les plus récents en lentilles cornéennes qui nous permettront de corriger votre myopie, astigmatisme, hypermétropie, presbytie ou l'une ou l'autre combinaison de ces défauts visuels. Prenez rendez-vous dès maintenant et voyez comment l'hiver sera plus clair sans lunettes embuées.

Vous aimeriez un nouveau look pour Noël?

C'est encore possible si vous **prenez rendez-vous sans tarder** à la Lunetterie du Cégep. Des montures stylisées et des couleurs flamboyantes, assorties de lentilles ophtalmiques des plus performantes, voilà l'acquisition qui vous permettra de réaliser ce souhait!

Information et prise de rendez-vous
418 688-8310, poste 2831
lunetterie@cepepgarneau.ca

OPÉRATION TEMPÊTE



L'hiver arrive à grands pas, et parfois nous surprend par une bordée de neige hâtive.

Il est possible que le Cégep doive suspendre ses activités, en tout ou en partie, quand une tempête le justifie. La décision est prise par la Direction générale et est rapidement diffusée à la communauté.

Critères considérés dans la prise de décision :

- les conditions et les prévisions météorologiques diffusées par Environnement Canada;
- la difficulté pour les sociétés de transport en commun de maintenir le service;
- l'état des routes observé par le ministère des Transports du Québec;
- l'état des stationnements et des rues ainsi que l'entrée des pavillons observé par le personnel affecté à la sécurité

Quand la décision est-elle diffusée?

- La décision est prise selon les séquences suivantes :
- 6 h 30 en prévision des activités de l'avant-midi;
- 10 h 30 en prévision des activités de l'après-midi;
- 15 h 30 en prévision des activités de la soirée.

Qu'est-ce qui est fermé?

Le Cégep peut annoncer la suspension des activités pour une durée d'une demi-journée ou d'une journée complète. Selon le moment de la prise de décision et l'état de la situation, certaines activités peuvent être maintenues, telles que :

- les cours à la formation continue;
- les activités sportives et culturelles;
- les services offerts également à la population extérieure;
- les stages;
- Etc.

Comment s'informer?

Aussitôt prise, la décision est diffusée :

- sur le site Web du Cégep;
- sur le Portail;
- via la version mobile du site Web;
- sur le message téléphonique du Cégep;
- à certaines stations radiophoniques.

Bon hiver!

Sylvie Fortin
Directrice des communications et des affaires corporatives

**Tu as un problème avec un prof ou avec l'administration
et tu as besoin d'aide dans tes démarches.**

**Viens-nous voir à l'Association étudiante
avant de faire un faux pas...**
(local A-1198)



Ton Asso est là pour toi !

www.assofxg.com

Offrez-vous un délicieux temps des fêtes!

MENU TRAITEUR

Le service traiteur de COOPSCO F.-X.-Garneau vous a préparé encore cette année un menu parfait pour le temps des fêtes. Produits sur place et livrés surgelés, nous vous proposons une variété alléchante de plats qui feront le bonheur de tous!

De l'entrée au dessert en passant par les traditionnels ragoûts, pâtés, tartes et bûches de Noël, voilà une solution idéale qui vous permettra de passer un temps des fêtes sans aucun tracas!

Consultez notre offre spéciale du temps des fêtes sur le site Web de la coopérative au www.coopfxgarneau.com

Date limite pour commander : le vendredi 7 décembre

Date de ramassage : le vendredi 14 décembre, toute la journée

LE RÉFECTOIRE

Lieu idéal pour vos réunions d'équipe, le Réfectoire offre, du **19 novembre au 15 décembre**, un menu exclusif pour le temps des fêtes!

Profitez de ce lieu unique dans le Cégep pour célébrer vos activités de Noël. Un menu complet servi à la table, dans le confort d'une salle privée à seulement 12 \$ plus taxes par personne!

- Entrée : couronne de salade arrosée d'une vinaigrette aux framboises
- Soupe du jour
- Plat principal au choix* : poitrine de poulet, sauce aux canneberges ou tranche de dinde, sauce brune et petit pâté à la viande
- Accompagnements : purée de pommes de terre à l'ail rôti et carottes
- Assiette de fromages fins et raisins (extra de 2,50 \$/convive)

- Dessert : gâteau choco-vanille et fruits des champs
- Inclus! Petits pains chauds et chutney aux fruits et betteraves

La salle peut recevoir un maximum 20 personnes. Pour les groupes plus nombreux, nous offrons la possibilité de livrer le repas ailleurs dans le Cégep.

Réservez sans tarder!

Information

Alexandre Jacques
a.jacques@coopfxgarneau.com
418 929-1361



F.-X.-GARNEAU
Librairie | Informatique | Papeterie | Matériel d'art

EMPLOIS À TEMPS PARTIEL

Vous êtes à la recherche d'un emploi à temps partiel? Consultez les emplois disponibles via la communauté du Service de placement sur le Portail Garneau.

Pour y accéder :

- Connectez-vous sur le Portail Garneau
- Cliquez sur l'onglet *Répertoire des communautés* situé à la droite de votre écran.
- Sélectionnez la communauté *Service de placement*
- Appuyez sur *Je désire ajouter cette communauté*

Par la suite, vous pourrez accéder aux différents emplois offerts dans la section *Documents et fichiers disponibles*.

En cliquant sur une offre d'emploi en particulier, vous trouverez les directives à suivre pour postuler.

L'équipe du Service de placement
Local A-2197

LE FRANÇAIS APPRIVOISÉ

CORRIGÉ DE LA PAGE 2

1. Giboulée : averse soudaine de pluie souvent mêlée de neige, de grêle.
2. Ondée : pluie assez forte mais de courte durée.
3. Orage : pluie abondante accompagnée d'éclairs et de tonnerre.
4. Averse : pluie subite, violente et de faible durée.
5. Bruine : pluie fine et froide.
6. Poudrière : neige poussée par des rafales de vent.
7. Grêle : chute de grains de glace.

Source : Centre de communication écrite (CCE) de l'Université de Montréal. *Francofiches – Jeux et corrigés* [en ligne]. http://www.cce.umontreal.ca/francofiches/1211_pleut.pdf [page consultée le 9 novembre 2012].

Le journal officiel du Cégep Garneau
1660, boul. de l'Entente, Québec (Québec) G1S 4S3

Production :
Direction des communications et des affaires corporatives

Responsable de la publication : Christine Arbour

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

Infographie : Marie Geoffrion

Impression : Numérix média

Tirage : 500 copies

Dépôt légal : Bibliothèque du Québec

Pour faire parvenir un texte, une seule adresse :
<http://publications.cegepgarneau.ca>

Information : 418 688-8310, poste 2462

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

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

