

Le COLLECTIF

— former et informer —



Karl Tremblay nous quitte, la tête haute *Page 3*

Quand le 1er et le 2e cycle
en droit se rencontrent
Page 4

Une deuxième séquence de grève
pour le Front commun
Page 12

Mathieu Lecompte n'entraînera pas
le Vert & Or football la saison prochaine
Page 19



LE P U Q É

DIRECTION

Satah Gendreau Simoneau

Direction générale

RÉDACTION

Sarah Gendreau Simoneau

Rédactrice en chef

Léa Béliveau

Cheffe de pupitre campus

Emma Holgado

Cheffe de pupitre culture

Gabrielle Goyet

Cheffe de pupitre société

Émilie Oliver

Cheffe de pupitre sport et bien-être

Vincent Giangioppi

Correspondant Vert et Or

Myriam Baulne

Révision linguistique

Natasha Guay Marchand

Stagiaire

UNE

Facebook Cowboys Fringants

Photographie

TECHNIQUE

Frédérique Richard

Infographie

Frédérique Richard

réseaux sociaux et responsable Web

Poste inactif

Distribution à Sherbrooke

Poste inactif

Distribution à Longueuil

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alexandre Ménard

Alexia Gagnon-Tremblay

Elizabeth Gagné

Emmanuelle Jolin

Gabrielle Poulin

Hugo Prévosto

Jacob Desrosiers

Le REMDUS

Maïté Marcoux

Maxime Quesnel

Meg-Anne Lachance

Raphaël Francis

Raphaëlle Ladouceur

Rémi Brosseau-Fortier

Salomé Leuliette-Duchesne

Thibaut Chabanet

William Dumais-April

Nous reconnaissons que les
locaux du *Collectif* sont situés
sur le territoire ancestral non
cédé de la **Nation W8banaki,
le Ndakina. K'wlipaï8ba
W8banakiak wdakiw8k**
(phonétique : kolépaïonba
wonbanakiak odakéwonk)

PROCHAINE ÉDITION LE 4 DÉCEMBRE 2023

NOUS SOMMES À LA
RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET
COLLABORATEURS !

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

Que vous soyez au bac ou à la maîtrise,
en comm ou en kin, *Le Collectif* vous
veut!

Écrivez à Redaction.lecollectif@USherbrooke.ca

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

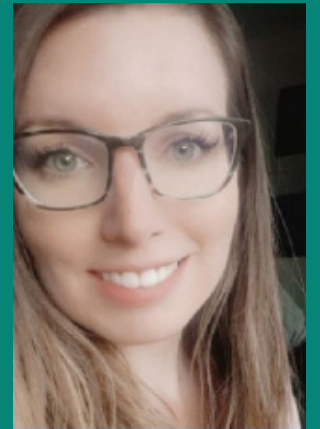
KARL TREMBLAY NOUS QUITTE, LA TÊTE HAUTE

Éditorial

De la rédaction EN CHEF



Source: Facebook Cowboys Fringants



**SARAH
GENDREAU
SIMONEAU**

Redaction.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Le Québec a perdu un grand homme le 15 novembre dernier. Karl Tremblay, chanteur du groupe les Cowboys Fringants, s'est éteint des suites d'un cancer de la prostate qui le hantait depuis presque quatre ans. Il n'aura pas été qu'une étoile filante dans le cœur de bien des gens et c'est le Québec entier qui le pleure.

« C'est avec une tristesse indescriptible que nous vous annonçons le départ de Karl. Il a été un guerrier exemplaire devant la maladie et un modèle pour nous tous. Nous voulons remercier tous ceux et celles qui nous ont témoigné leur amour durant les dernières années, nous avons été portés par votre soutien », ont écrit ses acolytes de toujours, Marie-Annick Lépine, Jean-François Pauzé et Jérôme Dupras, sur les réseaux sociaux, mercredi dernier.

C'est tout un pan de l'histoire du Québec qui s'envole avec Karl. C'est toute une génération que les Cowboys ont touchée avec leurs chansons engagées, humoristiques ou plus émotives, racontant la vie ordinaire des gens d'ici. C'est toute une province et même au-delà, dans la francophonie comme en France et en Suisse, qui est en deuil depuis quelques jours.

UNE MALADIE DE TROP

Karl Tremblay a reçu son diagnostic de cancer de la prostate en janvier 2020. Il a annoncé la nouvelle en entamant des traitements de chimiothérapie, à l'été 2022. Sa conjointe et mère de ses deux filles, Marie-Annick Lépine, qui fait aussi partie du groupe, avait annoncé en mars dernier que les traitements ne fonctionnaient plus et qu'il devait en essayer un autre, peu après.

Malheureusement, tous les traitements n'ont finalement pas fonctionné, comme on a pu le constater.

Tout l'été, l'annulation de certaines des présences des Cowboys Fringants dans des festivals, notamment à la Fête du Lac des Nations de Sherbrooke, en raison du calendrier de traitements du chanteur, en a inquiété plusieurs. Alors que nous savions très bien que ce n'était que pour son bien, les chances de pouvoir le revoir bientôt en spectacle devenaient de plus en plus minces.

Le Festival d'été de Québec a même été allongé d'une journée pour permettre aux Cowboys Fringants de se produire sur les plaines d'Abraham. Les orages violents avaient forcé l'annulation de leur spectacle quelques jours plus tôt. Le 17 juillet, ce sont quelque 90 000 personnes qui se sont rassemblées à Québec pour entendre chanter le guerrier. Pendant l'émotive *Sur mon épaule*, il a dû s'asseoir puisqu'il a senti une petite faiblesse due aux traitements. C'est alors que la foule a repris la chanson de plus belle, faisant de ce moment un des plus émouvants que les plaines auront connus.

C'est ensuite en septembre que Karl Tremblay a pris la parole sur les réseaux sociaux pour annoncer que son groupe et lui annulaient tous leurs spectacles de l'automne. « J'ai décidé de vous écouter, de m'écouter, pis de prendre un break », a-t-il dit, ajoutant qu'il voulait se concentrer sur ses traitements et sa remise en forme.

Lors du dernier gala de l'ADISQ, le 5 novembre, Louis-José Houde l'a salué dans son numéro d'ouverture en lui dédiant la soirée, lui « qui a soulevé 90 000 personnes au bout de sa santé sur les plaines d'Abraham l'été dernier », en soulignant l'esprit fier,

digne et festif du groupe. Les Cowboys Fringants sont d'ailleurs repartis avec le prix du Groupe de l'année. Le lendemain, Karl a adressé des remerciements à ses fans sur les réseaux sociaux, de chez lui, en terminant son message avec un heureux « et au plaisir de vous revoir bientôt, les amis! ».

DES TEXTES QUI FONT RÉFLÉCHIR

Les paroles de certaines chansons, composées par Jean-François Pauzé, évoquent souvent la mort qui peut arriver à tout moment et l'importance de profiter de la vie. Dans la dernière année, on dirait que ces paroles prenaient un tout autre sens sachant ce que traversait Karl Tremblay. Ce dernier continuait de les chanter, avec sérénité, et une tonne de courage. *Ici-bas* et *La tête haute*, notamment, résonnent dans nos têtes depuis mercredi dernier.

Les Cowboys Fringants, c'est ça. Un sens de la répartie incroyable, une âme sensible. Karl pouvait émouvoir autant que de dénoncer sur les paroles de son ami. Il a évolué devant les yeux d'une génération qui avait soif de culture québécoise, de revendications et qui s'accrochait à lui comme à un vieux chum. Ce que les Cowboys offraient au public, c'était plus que de simples mélodies. C'était une *gang* d'amis qui se faisaient du fun, soir après soir, avec nous, qui avions l'impression de faire partie du groupe.

Karl était un meneur de foule incontesté, un gars qui savait mettre de la vie partout où il passait, du Granada au parc Jacques-Cartier, du Vieux-Clocher de Magog jusqu'au Centre Bell. Des tonnes et des tonnes de témoignages ont été partagés depuis l'annonce de son décès. Des fans du groupe, des fans de Karl Tremblay. Des artistes, des politiciens, des villes et municipalités; tout le Québec est en deuil. Plusieurs rassemblements ont eu lieu à la mémoire de Karl dans les jours suivants sa mort. Le Canadien de Montréal lui a offert un touchant hommage. Des enseignants au Québec ont accueilli leurs élèves, jeudi et vendredi dernier, avec des chansons des Cowboys Fringants. On a rarement vu ça au Québec.

Depuis 25 ans, les Cowboys Fringants représentent tout ce que les Québécois et les Québécoises aiment de la musique d'ici. Avec la disparition du chanteur, est-ce que l'avenir du groupe est menacé? Le vide serait dur à combler puisqu'aucun autre artiste ou groupe ne ressemble aux Cowboys. Les aspirations et les déceptions du Québec, chantées, jouées par eux, ce n'est pas imitable.

Je suis, personnellement, tombée en amour avec les Cowboys en 2002, avec *Toune d'automne*. J'ai tout de suite su que ça allait être mon groupe préféré de tous les temps. S'est enchaînée l'écoute des autres chansons, des albums qui sortaient au fil des ans. Aujourd'hui, les chansons prennent un autre sens quand je les réécoute. « Mais au bout du ch'min, dis-moi c'qui va rester, de notre p'tit passage dans ce monde effréné. Après avoir existé pour gagner du temps, on s' dira que l'on était finalement, que des étoiles filantes. »

Merci pour tout, Karl.

QUAND LE 1ER ET LE 2E CYCLE EN DROIT SE RENCONTRENT

Agora
Campus

C'est le 13 novembre dernier que les personnes étudiantes du baccalauréat en droit de l'Université de Sherbrooke (UdeS) ont présenté le fruit de leurs recherches devant des personnes élues provinciales et des acteurs juridiques importants.



Source: HEIC



C'est devant les personnes invitées et les personnes étudiantes du Diplôme d'études supérieures spécialisées de 2e cycle en droit et politique appliqués de l'État (DPAE) que les futurs juristes ont offert des présentations sur l'état actuel des choses ainsi que sur des pistes de solutions en lien avec la question de la liberté d'expression et le discours haineux sur les réseaux sociaux.

UN PROJET SUR PLUSIEURS SEMAINES

Le 25 septembre dernier, les personnes étudiantes du DPAE ont été invitées à assister à une séance de cours au premier cycle. En effet, leur professeur, qui aura la chance de leur donner le cours de DPE801 — Simulation d'élaboration d'un texte normatif, Me Jonathan Mayer, a invité ses futures personnes étudiantes à venir dans le cadre de son cours du premier cycle en droit.

C'est dans le cours de DRT212 — fondements du droit que les candidats au DPAE sont venus découvrir le sujet de leurs futurs travaux d'équipe. La séance a débuté par l'annonce sur le sujet officiel du projet de loi fictif que ceux-ci auront exécuté en décembre. Considérant que le cours de DPE801 est de courte durée, Me Mayer a donc décidé d'améliorer la formule par rapport à l'an dernier.

Dans l'optique d'offrir aux personnes du DPAE plus de temps dans la rédaction normative et moins à exécuter la recherche préalable, Me Mayer a donc décidé de jumeler les gens du DPAE avec ses personnes étudiantes de premier cycle. Pour donner suite au jumelage, les deux cycles ont pu échanger sur le sujet. Les personnes du premier cycle auraient donc environ un mois pour produire de la documentation sur le sujet de la liberté d'expression et le discours haineux sur les réseaux sociaux dans l'optique d'y créer un projet de loi. Enfin, lors de cette séance, la députée Marwah Rizzy est venue offrir une conférence sur le sujet en plus de l'aborder dans l'optique de ses fonctions en politique.

DES PRÉSENTATIONS UNIQUES

Environ un mois plus tard, c'est le temps des présentations. C'est environ une dizaine de groupes de personnes étudiantes au premier cycle en droit qui a offert des présentations uniques sur le sujet du projet de loi fictif. Que ce soit en apportant des solutions juridiques concrètes ou en offrant un état de la situation sur le sujet, les présentations étaient enrichissantes.

Lors de cette journée, trois députés provinciaux sont venus à titre de jurés donner des conseils à la suite de chaque présentation. Christine Labrie, députée de Sherbrooke (Québec solidaire), Geneviève Hébert, députée de Saint-François (Coalition avenir

Québec) ainsi que Mégane Perry-Melançon, ancienne

députée de Gaspé (Parti québécois) sont venu offrir des conseils aux futurs juristes.

Enfin, Me Julius H. Grey est venu offrir ses conseils auprès des présentations. En effet, l'avocat et professeur québécois spécialisé dans les questions de libertés individuelles a pu guider les personnes étudiantes dans leurs recherches. Connu pour avoir été l'avocat de Mike Ward dans l'affaire *Ward c. Québec*, il est spécialiste de la liberté d'expression.

L'ENSEIGNEMENT APPLIQUÉ DE LA FACULTÉ DE DROIT

Depuis quelques années, l'UdeS ne fait que rayonner en matière d'enseignement appliqué. La Faculté de droit développe aussi de plus en plus ses programmes pour offrir une approche différente. Le but de l'UdeS est de se démarquer dans son approche. Avec l'augmentation de l'offre de programmes au deuxième cycle, la Faculté de droit tente de répondre à la demande de programmes professionnalisants.

Étant donnée la popularité, auprès des personnes diplômées du baccalauréat en droit, de l'École du barreau, la Faculté tente d'augmenter ses inscriptions au cycle supérieur. Le cycle supérieur a longtemps été perçu comme le cycle de recherches, mais la Faculté démontre que ce n'est pas le seul chemin. Avec sa variété de programmes de second cycle de courte durée, elle tente de venir répondre à une demande particulière.

De plus, la Faculté de droit a créé, dans les dernières années, des programmes conjoints bifacultaires afin d'aller chercher des personnes étudiantes dans les domaines de la politique. On parle alors du programme de Droit international et politique internationale appliquée (DIPIA) et celui du Diplôme d'études supérieures spécialisées de 2e cycle en droit et politique appliqués de l'État (DPAE). Ces deux cursus d'études sont de courte durée et permettent d'offrir une formation professionnalisante. Ces deux cursus de second cycle offrent aussi un cheminement de stage afin de se rapprocher du marché du travail et faire en sorte que les personnes diplômées soient formées sur le terrain.

Un grand bol d'air frais et un cours, l'Université de Sherbrooke le fait

La plupart des étudiants qui choisissent de venir passer quelques années à l'Université de Sherbrooke parlent, presque d'instinct, du cadre en pleine nature de l'université. C'est souvent une des raisons qui les ont poussés à venir poursuivre leur cursus à Sherbrooke. Si cet accès à la nature est bénéfique pour la vie personnelle, elle l'est aussi dans le cadre des études. C'est ce qu'expérimentent les étudiants du baccalauréat en écologie.

Par Ema Holgado

ET SI LA SALLE DE CLASSE DÉMÉNAGEAIT DEHORS?

C'est dans un souci de protéger et de comprendre la nature que les professeurs Rosalie Léonard, enseignante de botanique, et Patrice Bourgault, enseignant en écologie animale, ont décidé de rendre leurs travaux pratiques plus vivants en les transférant à l'extérieur. Le monde qui nous entoure est celui qui nous donne de l'oxygène, nous nourrit, nous abreuve et il est pertinent de sortir à sa rencontre pour mieux le comprendre.

UN PROGRAMME D'ÉCOLOGIE HORS DU COMMUN

Le programme de baccalauréat en écologie proposé à l'Université de Sherbrooke est novateur dans le domaine. Dans leur plan de cours, c'est une bonne paire de souliers qui est indiquée dans le matériel à apporter. L'accès privilégié à la nature dont ils disposent permet aux étudiants d'aller sur le terrain par des sorties et des projets et d'être engagés directement dans leur propre apprentissage. De plus, les devoirs qu'ils reçoivent leur permettent d'avoir un impact réel sur le monde en récoltant des données qui seront compilées dans un ordinateur centralisé qui a pour but de mieux connaître l'environnement qui nous entoure. De plus, la plantation d'espèces indigènes tout autour de l'université permet aux étudiants d'avoir accès à diverses connaissances botaniques et d'observer un environnement riche sur le plan de la biodiversité.

DES PROJETS DE COLLABORATION

Un autre avantage du programme, il résulte en la participation des étudiants des cohortes au programme de suivi de l'intégrité écologique (PSIÉ) du parc du Mont-Bellevue, une initiative visant à protéger l'état de santé du parc à l'aide de 18 indicateurs, qui est coordonné conjointement par le Vice-rectorat à l'administration et au développement durable (VRADD) de l'UdeS, Nature Cantons-de-l'Est (NCE) et le Regroupement du parc du Mont-Bellevue (RPMB). Les étudiants et étudiantes doivent récolter les données sur la flore et la faune présentes dans le parc telles que, par exemple, les salamandres de ruisseaux, dont l'évolution doit être suivie de près en



Credits: Michel Caron

raison de leur sensibilité à la détérioration de leur environnement. Grâce à cela, les étudiants et étudiantes en écologie participent à quelque chose de bien plus grand qu'eux et elles, où études riment avec équilibre naturel et développement durable.

L'UDES, PREMIÈRE EN MATIÈRE D'ÉDUCATION PLEIN AIR

Cette idée de l'éducation en plein air est loin de ne concerner que les étudiants d'écologie. C'est à la Faculté d'éducation que se développe la Chaire de recherche sur l'éducation en plein air. Grâce à des rapports et des travaux, la chaire cherche à faire connaître les bienfaits pour la santé, l'apprentissage et la société que peut avoir l'éducation en plein air des étudiants du primaire à l'université.

Courte trêve émotive dans la lutte aux changements climatiques

En tant que militants écologistes, on peut avoir l'impression que le poids du monde repose sur nos épaules. Il ne faut pas beaucoup d'articles de médias pour vivre de l'aliénation et du désespoir. C'est cette situation qui a motivé la Coalition étudiante pour un virage environnemental et social (CEVES) à organiser une soirée rassembleuse, engagée et pleine d'espoir pour remonter le moral trop souvent à plat de ceux qui militent pour la préservation de la vie.

Par Raphaël Francis, porte-parole de la CEVES UdeS

Dans la rue et dans les médias, nous exprimons notre colère et notre indignation face au désintérêt manifeste de la classe dirigeante envers la crise climatique et écologique. Cependant, derrière tout message politique se cache une grande gamme d'émotions. L'ambiance chaleureuse du Café 440 a fourni l'environnement parfait pour les vivre et les exprimer.

LA DÉCROISSANCE : UNE UTOPIE?

La soirée a commencé avec une conférence du philosophe de la décroissance, Louis Marion. Puisque la soirée

s'inscrivait au sein de la semaine de la décroissance, organisée par la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS), il s'agissait d'un invité tout indiqué. Les participants ont eu droit à un beau discours sur les mécanismes destructeurs du capitalisme, l'obsolescence de la croissance économique, les nombreuses lacunes du développement durable et les solutions qu'apporte la décroissance à tous ces problèmes systémiques. C'était une parfaite occasion pour les participants de pousser leur réflexion sur des enjeux sociétaux concrets et sur le monde qu'ils voudraient voir demain.

Certains diront que la décroissance est utopique. D'autres diront la même chose à propos d'une croissance exponentielle et infinie au sein d'une planète finie. Le débat sur la question est toujours ouvert, et c'est pourquoi la décroissance a inspiré le thème de l'utopie pour le micro ouvert. Cela a incité une dizaine de personnes à présenter des numéros en lien avec leur utopie : discours politiques, expérience sociale et poèmes émotifs entrecoupés par des chansons entraînantes. Des performances diversifiées à l'image des émotions que vivent ceux qui militent pour la préservation de l'environnement.

La soirée s'est conclue sur un spectacle de Sébastien Côté, un artiste folk engagé

originaire des Cantons-de-l'Est. Sébastien est venu chanter ses textes sur l'environnement, la justice sociale, la santé mentale et sa région d'origine, qu'il affectionne profondément. En parfait accord avec sa guitare, il a conclu avec une chanson où il expose sa propre vision de l'utopie tout en invitant les personnes du public à vivre et militer pour leur propre vision utopique. Une fin magnifique pour une soirée remplie de douceur.

RETOUR À LA RÉALITÉ

Le but de la soirée était de permettre à des personnes militantes de vivre et d'exprimer leurs émotions, et cela n'est pas possible sans l'ouverture d'esprit et l'inclusivité des participants. Bien que la CEVES soit un comité étudiant, le public et les participants étaient caractérisés par leur diversité, autant en termes d'âge, de genre que de types de performance. Toutes les présentations furent bien reçues, la participation était active, et la soirée peut être considérée comme un succès. En espérant que ces belles émotions aient pu donner force et espoir à des militants qui en ont toujours besoin, dans un monde où nous sommes loin d'en faire assez pour préserver notre propre planète.



Credits: Nicolas N

Section Campus

L'augmentation des bourses aux cycles supérieurs : un enjeu de plus en plus criant

Malgré [l'augmentation des bourses étudiantes provenant des Fonds de recherches du Québec \(FRQ\)](#) en avril dernier, le financement pour les personnes étudiantes en recherche provenant des organismes subventionnaires fédéraux n'a toujours pas augmenté. Une situation qui inquiète la communauté étudiante.

Par Le REMDUS

À l'échelle canadienne, trois organismes subventionnaires servent à octroyer des bourses d'études aux personnes étudiantes voulant poursuivre des études supérieures à la maîtrise ou au doctorat. Le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), le Conseil de recherche en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG), ainsi que les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) offrent du financement aux personnes étudiantes désirant poursuivre leurs études dans une institution universitaire canadienne.

DES MONTANTS DÉRISOIRES POUR LES PERSONNES ÉTUDIANTES EN RECHERCHE

Les montants octroyés aux récipiendaires de ces bourses s'élèvent à 17500 \$ par année aux titulaires d'une bourse à la maîtrise et entre 20000 \$ à 35000 \$ au doctorat. Ces montants n'ont pas augmenté depuis 20 ans. En tenant compte de l'inflation, les personnes boursières obtiendraient 27000 \$ à la maîtrise et jusqu'à 54000 \$ au doctorat, une augmentation décente, considérant la hausse du coût de la vie actuelle.

Selon l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), le revenu viable moyen pour une personne habitant seule au Québec en 2023 est au-dessus de 30000 \$. Ce constat montre que le montant des bourses actuelles est insuffisant pour les personnes étudiantes en recherche selon Gabrielle Crevier, directrice générale du Regroupement étudiant de maîtrise, diplôme et doctorat de l'Université de Sherbrooke (REMDUS).

« La science est un moteur qui permet de répondre à des problématiques sociales sérieuses et importantes. On a qu'à penser aux impacts des changements climatiques, qui ont été recensés et démontrés par la communauté scientifique et les personnes étudiantes en recherche. Ces dernières font partie de la solution et méritent qu'on leur offre des conditions dignes de mention pour leurs impacts considérables sur l'innovation scientifique, sociale et économique canadienne », exprime la coautrice [d'une lettre ouverte parue dans Le Devoir concernant cet enjeu.](#)

ADVOCACY WEEK : UNE CONFÉRENCE MOBILISANT LES ACTEURS ÉTUDIANTS À OTTAWA

Du 20 au 24 novembre 2023, le REMDUS accompagnera l'Union étudiante du Québec (UEQ) et ses associations membres à l'*Advocacy Week*, une conférence annuelle organisée par l'Alliance canadienne des associations étudiantes (ACAE). Cette conférence permet aux associations de rencontrer les personnes élues de la Chambre des communes d'Ottawa, afin de discuter des enjeux qui préoccupent la communauté étudiante canadienne.

Traditionnellement, les associations membres du Québec participent à cette conférence pour promouvoir l'enjeu de l'augmentation des bourses des organismes subventionnaires fédéraux. Considérant que le Québec régit son propre système de prêts et bourses avec le programme de l'Aide financière aux études (AFE), les bourses aux cycles supérieurs sont l'un des rares enjeux nationaux où les acteurs étudiants des différentes provinces canadiennes peuvent militer conjointement.



Source: Canva

L'Université de Sherbrooke, un lieu de formation prisé par les étudiants internationaux?

En cette session d'automne, si les arbres ont perdu leurs feuilles, l'Université de Sherbrooke (UdeS) a quant à elle accueilli une nouvelle cohorte d'étudiants internationaux.

Par Thibaut Chabanet

Cette année, l'Université de Sherbrooke compte 3034 personnes étudiantes en provenance de plus de 100 pays et territoires à travers le monde. Il s'agit d'une fierté de l'Université qui peut se vanter de sa réputation d'excellence académique, mais également de diversité culturelle.

L'ARRIVÉE À L'UNIVERSITÉ

L'orientation et l'accueil de ces étudiants sont une priorité pour l'UdeS. De nombreuses activités, telles que des verres de bienvenues, des soirées étudiantes, des conférences, ou encore des visites guidées du campus ont été organisées afin de faciliter leur



Crédits: Frédérique Richard

intégration. Aussi, avant même leur arrivée, un dispositif de tutorat avait été mis en place afin que ces étudiants puissent communiquer et obtenir les réponses à leurs questions auprès d'un étudiant local.

L'ARRIVÉE AU QUÉBEC

Après toutes les démarches administratives afin d'obtenir notamment leur permis d'étude, les étudiants internationaux sont-ils au bout de leur peine? Suite à ces démarches, les inscriptions formelles dans les universités restent beaucoup plus simples, d'autant plus que l'Université de Sherbrooke et en particulier le service international accompagne les étudiants dans toutes ces démarches.

Néanmoins, l'aspect universitaire n'est pas le seul à prendre en compte avant une arrivée au Québec. La vie quotidienne est un point moins abordé, mais qui demeure important à prendre en considération. Si vous êtes un futur étudiant international, voici un conseil qui n'est pas à prendre à la légère : oubliez vos bikinis et préférez un bon manteau!

La majorité des étudiants internationaux ne connaissant pas les hivers d'Amérique du Nord. Les températures hivernales sont extrêmes, il est donc important de prévoir un budget d'investissement dans des vêtements qui garantiront votre confort et vous permettront de profiter pleinement des activités proposées. Vous pouvez toutefois, vous équiper dans les nombreuses friperies de la ville qui permettront de vous garder au chaud sans trop vider vos poches. Les vêtements de secondes mains sont une bonne alternative pour le budget étudiant. De plus, vous pourriez peut-être tomber sur une pépite.

L'Université de Sherbrooke reste une destination de choix pour celles et ceux qui souhaitent une formation de qualité, mais également, en étant bien couverts, profiter de toutes les activités hivernales et estivales du Québec.

Système de récupération de l'hélium : une solution économique et écoresponsable

D'ici 30 ans, toutes les ressources en hélium sur la terre auront été épuisées. Sans compter que le prix unitaire de ce précieux gaz ne cesse d'augmenter depuis les dix dernières années. Devant cet enjeu de taille, l'Institut quantique de l'Université de Sherbrooke a mis en place un système de recyclage de l'hélium.

Par Natasha Guay Marchand



Source: Canva

Pour la plupart des gens, l'hélium, sous sa forme gazeuse, est associé aux ballons de fête et à la petite voix aiguë. Cependant, l'hélium sous sa forme liquide a plusieurs utilités entre autres dans les matériaux quantiques. Il est extrêmement stable, c'est-à-dire qu'il réagit très peu avec d'autres substances. Il est surtout utilisé à des fins de refroidissement. Chaque jour, l'Institut quantique consomme plus de 200 litres d'hélium liquide à des fins expérimentales.

UN GAZ PRIMORDIAL POUR LA RECHERCHE

L'Institut quantique de l'Université de Sherbrooke est un centre de recherche qui se concentre principalement sur la science et les technologies quantiques. Elle réunit des scientifiques spécialistes en matériaux quantiques, en information et en ingénierie

quantique. Leur objectif est d'effectuer des travaux en recherche fondamentale et de développer les technologies quantiques du futur. L'hélium est un gaz essentiel pour les chercheurs et les chercheuses qui l'utilisent pour effectuer des tests sur les matériaux supraconducteurs.

Plus particulièrement, ils l'utilisent pour tenter de comprendre le comportement des matériaux à basse température. L'hélium est donc un gaz dont l'Institut ne peut se passer pour le développement de ses recherches. Toutefois, c'est aussi une ressource non renouvelable, de plus en plus rare et extrêmement chère. Avec une consommation annuelle qui s'élève à près de 50 000 litres d'hélium liquide à 30 dollars du litre, vous comprendrez que la facture monte rapidement à une somme onéreuse.

PROCESSUS DE RÉCUPÉRATION

Ça fait plus de 40 ans que l'Institut se prépare à cette pénurie, et 30 ans maintenant qu'elle possède un liquéfacteur d'hélium qui permet de récupérer le gaz et d'assurer un approvisionnement constant à un coût moindre. En temps normal, quand l'hélium s'échappe dans l'atmosphère, il est perdu à jamais, mais à la faculté de science, le gaz est capté et des tuyaux le canalisent pour le stoker dans les réservoirs sous forme de ballon situé au sous-sol.

Lorsque ces ballons sont pleins, l'hélium est compressé puis ramené sous forme liquide grâce à un liquéfacteur. Le système de l'UdeS permet de produire 45 litres d'hélium liquide par heure ce qui dépasse largement la capacité des liquéfacteurs habituels au Québec située autour de 20 litres par jour. En récupérant jusqu'à 90 % d'hélium à chaque cycle d'utilisation, l'Université de Sherbrooke contribue non seulement à sécuriser ses activités de recherche, mais également à réduire la consommation de ce gaz. Il faut toutefois mentionner qu'un tel système demande une surveillance constante, car si une fuite ou un bris survient l'équipe technique doit trouver la source rapidement. Reste que c'est un avantage économique non négligeable qui permet aussi de faire des expériences sur une plus longue période.

Déserts médicaux, IRCUS

Le 16 novembre a eu lieu la journée d'échanges scientifiques **Déserts médicaux, gestion des ressources et responsabilité médicale: quelles innovations? Une approche Québec-France à l'Institut de recherche sur le cancer de l'Université de Sherbrooke (IRCUS).**

Par Hugo Prévosto

PROGRAMME

16 novembre 2023

De 11 h 45 à 13 h

Les innovations en soins et services à domicile et la bidiplômation France-Québec

Échange scientifique entre les étudiantes et les étudiants de l'UdeS et de Lyon 3 (virtuel)

De 13 h à 18 h

Déserts médicaux, gestion des ressources en santé et responsabilité des acteurs : quelles innovations?

Salles 1049/1050 de l'Institut de recherche sur le cancer de l'Université de Sherbrooke (IRCUS) et en ligne pour les étudiantes et les étudiants de Lyon 3

Déserts médicaux, gestion des ressources en santé et responsabilité des acteurs : quelles innovations?



Camille Alepee
Organisateur



Jeanne Bourgeois
Lyon 3



Béatrice De Nkamba
UdeS



Hélène Destoop
Lyon 3



Derek Dumont
UdeS



Maude Gauthier
UdeS



Eva Imperdis
Lyon 3



Hugo Prevosto
UdeS

Organisé par les programmes de Droit et politiques de la santé de la Faculté de droit de l'Université de Sherbrooke avec la collaboration du Centre Lemaire en gestion responsable, l'événement réunissait des professeurs et des chercheurs de deux universités : Sherbrooke et Lyon 3. Il s'agissait, par le fait même, de l'occasion pour des étudiants de chacune de ces universités d'échanger sur les thèmes de la santé, de l'innovation et des enjeux propres aux deux pays.

LES PANELS

Les experts étaient répartis sur trois panels ayant pour thème « Les déserts médicaux », « L'indemnisation des patients et les régimes de responsabilité sans faute » et « Les innovations dans la gestion des ressources en santé ». Préalablement, les personnes étudiantes conférencières de l'Université de Sherbrooke ont présenté le système de santé québécois via le prisme des innovations en soins et services à

domicile. Les étudiantes de Lyon 3 ont ensuite présenté la perspective française afin d'offrir une base de comparaison et amorcer des discussions.

Les présentations et les échanges ont été l'occasion de réaliser que plusieurs enjeux en santé ainsi que des pistes de solutions sont communs aux deux systèmes. Parmi les enjeux, se retrouve entre autres le statut des médecins qui, en France comme au Québec, tirent leur salaire de l'État pour la majorité. Dès lors, leur statut libéral, ou de travailleur autonome, est remis en question, la qualification du statut entre employé de l'état et travailleur autonome étant déterminante pour de nombreuses raisons. L'allocation efficiente des ressources disponibles en santé pour desservir l'entièreté de la population est aussi un point névralgique pour un système de santé performant des deux côtés de l'océan.

SOLUTIONS INNOVANTES

Sur une note plus positive, des solutions innovantes qui allient technologies, acteurs des systèmes de santé et acteurs des réseaux communautaires sont implantées. Au Québec, il est possible de citer la Fondation AGES, qui pousse le modèle de gériatrie sociale, ou encore les équipes de soins intensifs à domicile (SIAD) qui visent à ramener les médecins omnipraticiens au domicile des usagers. En France, les résidences pour personnes âgées se trouvent équipées d'outils technologiques comme des capteurs de chute, des électroménagers intelligents ainsi que des sonnettes d'urgence.

Crédits: Michel Caron



CENTRE LEMAIRE
en gestion responsable



Attentats du 13 novembre 2015 : se remettre de l'indicible

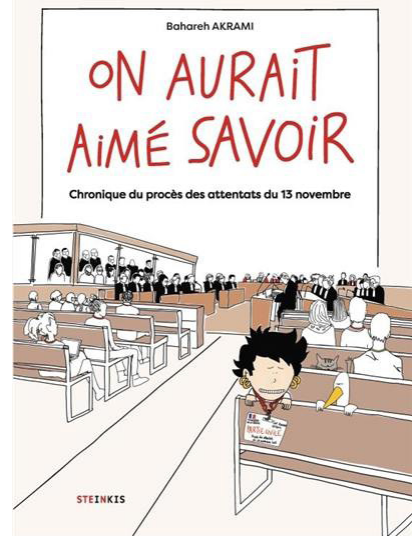
Agora Culture

Le lundi de la semaine dernière est passé un peu sous le radar de la plupart des gens. Pourtant, nous étions le 13 novembre, soit la date qui commémorait les huit ans des attentats du Bataclan, à Paris. Cette nuit-là, 130 personnes attablées en terrasses ainsi que des spectateurs du groupe *Eagles of Death Metal* perdaient la vie sous les balles de terroristes djihadistes. Plusieurs autres, 413 précisément, ont été blessées et ne retrouveront sûrement jamais une vie normale, et des milliers seront traumatisées. Huit ans après, que peut-on ressortir de cet événement? Comment se sont relevées les victimes et la société?

La reconstruction par l'art, ou parfois art-thérapie, a fait ses preuves depuis longtemps sur les victimes de crimes graves et traumatisants qu'il est difficile à mettre en mots. Si un traumatisme tel que des attentats ne vous quitte jamais, il peut être adouci pour certains par l'expression sincère dans l'art. Les attentats du 13 novembre ont donné lieu à de nombreuses représentations culturelles à la fois pour essayer d'aider à comprendre une nation endeuillée, mais aussi venant directement des victimes qui ont eu besoin d'une échappatoire pour réussir à, ne serait-ce qu'un peu, reconstruire leur vie.

ON AURAIT AIMÉ SAVOIR, BAHAREH AKRAMI (ROMAN GRAPHIQUE)

Bahareh Akrami est alors enceinte de sept mois quand le café où elle prenait un verre est pris pour cible par un des terroristes. Si elle sort sans séquelles physiques, sa blessure est interne par son traumatisme. Le procès contre les terroristes a eu lieu en 2020, cinq années plus tard, et se démarque par sa longueur, mais aussi par l'immense dispositif qui en découle. Bahareh se porte partie civile dans le procès et rapidement sa colère monte. On donne une tribune à des gens qui débâtèrent des inerties sur la bonne cause de l'État islamique. Elle commence alors à dessiner des chroniques au fil du procès rapportant les dires et les avancements avec gravité ou avec humour. Entre débats sur un tuyau d'aspirateur et une pause casse-croute durant les attentats pour manger, Bahareh nous rapporte toutes les choses surréalistes et cocasses qui se passent au sein du palais de justice.



« Salah Abdeslam, profession ? *Combattant de l'État islamique* ». Le président rétorque du tac au tac : *« Moi, sur ma fiche, j'ai intérimaire »*.

Des suites de ces chroniques publiées sur les réseaux sociaux naîtra une bande dessinée à paraître le 1er décembre, *On aurait aimé savoir*. Par ses bulles pleines d'humour et ses remarques, Bahareh Akrami se réapproprie un événement qui la dépasse, mais qui restera marqué en elle pour toujours et avec lequel elle doit avancer.

IL NOUS RESTE LES MOTS, GEORGES SALINES, AZDYNE AMIMOUR

Georges
SALINES

Azdyne
AMIMOUR

Il nous reste les mots

Une leçon de tolérance
et de résilience

Robert Laffont

Ce livre est le fruit d'une rencontre entre deux pères endeuillés après les attentats du 13 novembre. Le premier, Georges Salines, est le père de Lola, décédée au Bataclan. Le second, Azdyne Amimour, est le père de Samy, un des assaillants. Tous deux ont perdu leurs enfants à 28 ans et se rencontrent dans l'incompréhension la plus totale de ce qui s'est passé. Georges retrace la vie de sa fille, porte sa mémoire à elle et aux autres victimes de cette soirée. Azdyne, lui, cherche à comprendre ce qui a pu se passer chez son fils pour qu'il en arrive à commettre un tel acte. Il revient sur jeunesse, sa radicalisation plus vieux et son départ pour la Syrie. Ce livre est une conversation émouvante entre deux hommes qui cherchent à comprendre. Un grand respect et une sorte d'amitié sortent de ces rencontres entre deux hommes que tout pourrait opposer, mais que le deuil de leurs enfants disparus rapproche. Au fil des pages, chacun raconte sa soirée du 13 novembre et comment sa vie a basculé vers le camp de parent de victime d'un côté et vers le camp de parent de bourreau de l'autre.

« Nous sommes avant tout deux pères ayant chacun perdu leur enfant, deux amoureux des voyages et de la culture, deux natifs des bords de la Méditerranée, deux êtres humains. »

13 NOVEMBRE : FLUCTUAT NEC MERGITUR, JULES ET GÉDÉON NAUDET (DOCUMENTAIRE)

Sorti en 2018, ce documentaire porte poétiquement le nom de la devise de Paris, *Fluctuat nec mergitur* : battu par les flaux, mais ne sombre pas.



Sous leurs caméras, les frères Naudet, rescapés du 11 septembre, donnent la parole aux rescapés des attentats du 13 novembre, mais aussi aux témoins directs

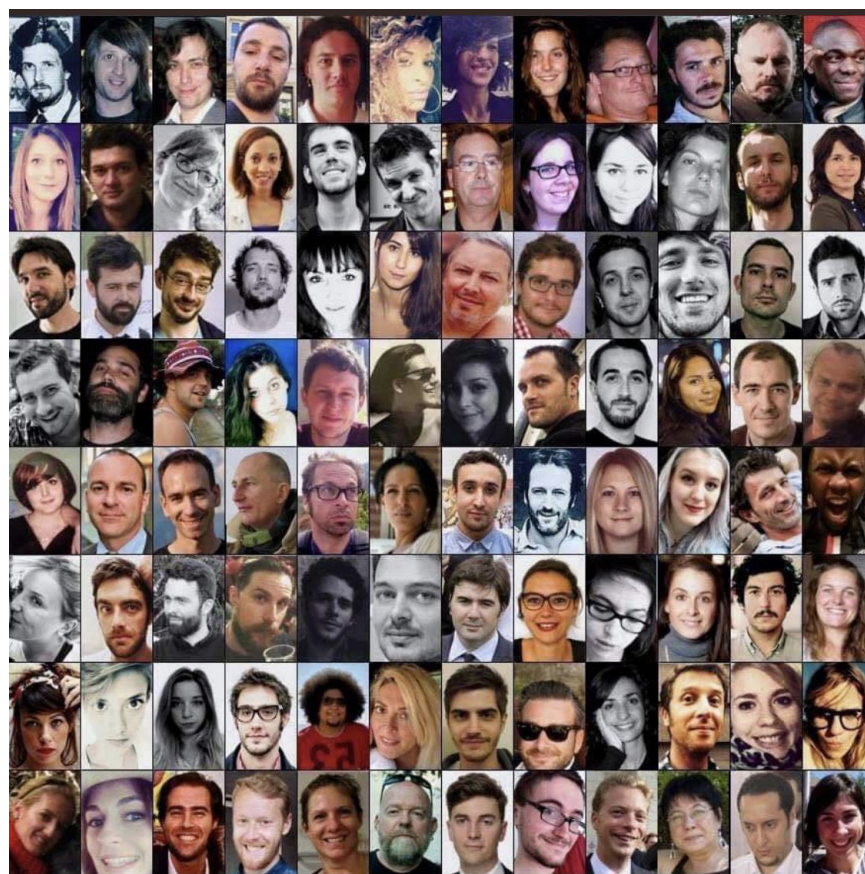
premiers répondants de l'attaque, les pompiers, les policiers, les personnalités publiques. En trois parties, le documentaire revient sur la première partie de l'attaque au Stade de France (partie 1), sur la prise d'otage au Bataclan (partie 2) et finalement sur la reconstruction des victimes, sur l'après (partie 3). Le documentaire est dur.

On y entend des appels passés aux pompiers et à la police durant l'attaque, on y voit des images amatrices des faits, ainsi qu'une cinquantaine de témoignages allant du président de la République, François Hollande, aux victimes prises en otages dans le Bataclan. Le documentaire se termine sur une note d'espoir et de volonté de reconstruction pour les victimes encore en vie qui doivent se reconstruire.

Le documentaire est disponible sur Netflix. À voir en plusieurs fois.

Bande-annonce : <https://www.netflix.com/ca-fr/title/80190097>

Pour Fabian et les autres qui nous rappellent contre quoi la culture doit être protégée et contre quoi elle se bat. « Chaque année, nous commémorons toutes les victimes des terribles attaques du 13 novembre 2015. Les disparus, les blessés, les proches de victimes. » (Association 13Onze15 : Fraternité et Vérité)



EMA
HOLGADO

Culture.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Le prix Goncourt 2023 pour Jean-Baptiste Andrea

Le prix Goncourt 2023 a été remis à M. Jean-Baptiste Andrea pour son roman *Veiller sur elle* publié chez L'Iconoclaste.

Par Alexandre Menard



Source: prix Goncourt

VEILLER SUR ELLE, UN ROMAN MÉLANGEANT HISTOIRE ET AMOUR

Veiller sur elle est un livre de plus de 500 pages qui mêle un amour impossible, l'art et la beauté. Michelangelo

Vitaliani, affectueusement appelé Mimo, né dans la pauvreté, est de petite taille et possède un talent inné pour la sculpture. D'autre part, Viola Orsini, jeune beauté génoise, est issue d'une famille noble; son père est marquis. Issus de milieux si différents, ils n'étaient pas censés se rencontrer, mais Mimo et Viola se croisent et un amour naît entre les deux. Bien que leur amour soit impossible, ils promettent de rester ensemble pour toujours. Ils le savent bien, leurs statuts sociaux si différents font en sorte qu'ils ne peuvent vivre ensemble, mais ne peuvent également pas rester séparés pendant longtemps. En somme, *Veiller sur elle* est un roman qui explore comment les personnages principaux, Mimo et Viola, tentent de dépasser leur destin et de se réaliser dans cette société italienne du XXe siècle. C'est une œuvre pleine d'éclat qui parle d'amour et de beauté et qui dépeint avec grâce la complexité de l'existence humaine.

JEAN-BAPTISTE ANDREA, UN ÉCRIVAIN-RÉALISATEUR

Jean-Baptiste Andrea a tout d'abord été connu pour ses qualités de réalisateur avant de celles d'écrivain. En effet, il a d'abord été connu pour ses films comme *Dead End* (2003) et *Big Nothing* (2006). Mais c'est bien avec l'écriture que son nom est aujourd'hui connu. Son premier roman *Ma reine* (2017) a remporté de nombreux prix, dont le Femina des lycéens. Son style d'écriture est influencé par son expérience en tant que réalisateur. En effet, son écriture est souvent caractérisée par une narration riche et détaillée, se rapprochant presque d'un scénario. Selon la critique littéraire, Olivia Phélip :

Jean-Baptiste Andrea est un conteur qui imagine ses livres comme un film. Le lecteur se trouve plongé dans un décor, dans une ambiance. Il est immergé au milieu de personnages forts. Il lit un texte qui fait défiler dans son imagination images et émotions. Il ne peut s'arrêter. Il en redemande. On dit que certains peinent à finir les livres qu'ils achètent. Avec Jean-Baptiste Andrea, pas de risque. Le lecteur s'installe comme dans un fauteuil de cinéma. Il n'a plus qu'à tourner les pages.

LE PRIX GONCOURT, UN PRIX À LA FOIS PRESTIGIEUX ET CONTROVERSÉ

Le Prix Goncourt, créé par Edmond et Jules de Goncourt, est le plus prestigieux des prix littéraires français, qui est décerné chaque année en novembre. Malgré une récompense monétaire symbolique de 10 €, le prix est très convoité en raison de l'augmentation significative des ventes de l'ouvrage couronné. Cependant, toutes les œuvres récompensées ne connaissent pas le même succès. Par exemple, *Courir vite* de Brigitte Giraud, lauréat du Prix Goncourt 2022, n'a vendu que 250 000 exemplaires, bien en dessous de la moyenne de 400 000 pour un livre primé par le Goncourt. Malgré son prestige, ce prix a été l'objet de nombreuses controverses. Il a été critiqué pour des conflits d'intérêts, le monopole de certains éditeurs et le manque de représentation des femmes.

Une série automnale pour vous divertir

Depuis le 6 septembre 2019, vous pouvez apercevoir, sur la plateforme de Netflix, la série américaine *Virgin River* inspirée du livre de Robyn Carr. C'est avec un total de cinq saisons que la série connaît un succès sur la plateforme populaire qui l'a réalisée.

Par Léa Béliveau

L'HISTOIRE CHARMANTE

L'histoire gravite autour d'une jeune femme infirmière de Los Angeles qui, à la suite de la mort de son mari, quitte sa ville pour aller s'installer en Californie à Virgin River. En plus du deuil de son mari, Mélinda a aussi subi la perte de son bébé quelque temps auparavant. Elle s'installe donc dans cette ville reculée pour y pratiquer son métier d'infirmière dans un petit cabinet.

Elle s'installe dans un chalet dans la forêt. Mélinda est accueillie avec entraide et bienveillance par la communauté de Virgin River, ce qui facilite son intégration. La jeune femme fait plus amples connaissances avec les résidents de la ville. Elle se lie d'amitié avec le propriétaire d'un resto-bar, Jack. La jeune femme est ainsi confrontée à ses deuils qui sont encore frais. Elle devra réussir à passer par-dessus ses peines afin de mieux apprécier son nouveau chez-soi.

CRITIQUES

En ce qui concerne les critiques de la série, celles-ci restent bonnes. La série a été appréciée et étiquetée de manière réconfortante. Le fait que celle-ci combine amour, tristesse, réconfort, ragots et drame permet de rendre l'histoire plus accessible à un large public.

Comme mentionné dans *La Presse*, la professeure au département de communication sociale et publique de l'Université du Québec à Montréal Anouk Bélanger énonce que « dans *Virgin River*, on prend soin des autres, il y a une grande entraide au sein de la communauté, on va passer à travers de dures épreuves avec le soutien du village. Même la montagne vient panser les plaies! On se réfugie dans la nature, grandiose. Cet esthétisme fait vraiment partie de la trame narrative de la série, sans oublier les dialogues, qui sont souvent écrits comme une carte de souhaits Hallmark! ».

LA SUITE...

Si vous êtes admirateur de la série, je vous rassure que la 5e saison, telle qu'affichée sur Netflix, ne se termine pas comme cela. En effet, le 30 novembre prochain, deux épisodes finaux feront leurs apparitions pour conclure la saison. Pour ceux qui n'auraient pas encore tenté l'expérience réconfortante de *Virgin River*, préparez-vous un bon chocolat chaud et profitez du temps froid pour vous laisser séduire par la série avant les examens finaux.



Source: Netflix

Section CULTURE

L'effet Taylor Swift : un phénomène économique

En tournée depuis mars 2023, la chanteuse pop, Taylor Swift a déjà atteint des recettes s'élevant à plus d'un milliard de dollars. Elle continuera ses concerts jusqu'à la fin de l'année prochaine en passant par le Canada, l'Europe, l'Asie et l'Australie.

Par Natasha Gay-Marchand

L'engouement autour de la chanteuse crée un véritable phénomène culturel et économique. En effet, sa tournée, qui a commencé en Arizona, a littéralement stimulé l'économie des États-Unis. Les concerts de Taylor Swift attirent un afflux de visiteurs important dans les villes où elle performe. Sa tournée, combinée à celle de Beyoncé et la sortie des films *Barbie* et *Oppenheimer* ensemble, va ajouter plus de huit milliards de dollars à l'économie américaine, ce qui ferait augmenter le PIB d'un demi-point de pourcentage au troisième trimestre.

ÊTES-VOUS PRÊT À DÉPENSER 2000 \$ POUR VOIR VOTRE IDOLE?

Durant la première vente de billets, le site *TicketMaster* est tombé en panne en pleine journée en raison des 14 millions de personnes qui se sont connectées en même temps alors que seulement 2,4 millions de billets étaient vendus. Les billets les moins chers pour l'un des six concerts à Toronto varient entre 1 500 \$ et 2 500 \$ sur les sites de revente, soit environ dix fois leur valeur nominale. Malgré tout, plusieurs admirateurs et admiratrices sont prêts à payer une telle somme pour voir leur idole performer. Une place au parterre du Centre Rogers à Toronto en novembre 2024 pourrait coûter au moins 4 000 \$ en revente.

Certaines personnes sont même prêtes à voyager jusqu'à l'autre bout du monde pour voir leur chanteuse préférée. Un choix qui s'avère économique. Le prix d'un billet pour voir Taylor Swift performer au Brésil vacille autour de 200 \$, et de 400 \$ pour la voir en Argentine. Il est donc moins cher d'aller la voir au Brésil, même en incluant le billet d'avion à 950 dollars.

UNE FEMME D'AFFAIRES INTELLIGENTE

Devant la forte demande, elle a filmé son concert afin qu'il soit rediffusé dans les salles de cinéma à travers le monde. Plusieurs fans déçus de ne pas avoir réussi à mettre la main sur un billet de concert se consolent en allant la voir au cinéma. Elle a fracassé un record en nombre de billets vendus en prévente, ce qui a généré plus de 100 millions de dollars. *The Eras Tour* s'apprête à devenir l'un des longs métrages les plus lucratifs de l'histoire.

RÉGLEMENTER L'INDUSTRIE DE LA BILLETTERIE

La raison pour laquelle les billets sont si chers est que les prix sont fixés par les vendeurs sur les sites de revente comme *StubHub*. Il est très difficile pour les fans de mettre la main sur un billet au prix nominal. Selon le ministère fédéral de l'Innovation, des Sciences et de l'Industrie, la réglementation directe de l'industrie de la billetterie relève de la compétence des provinces. Bien que l'Ontario possède une loi qui interdit l'usage des logiciels d'achat automatisé, elle ne limite pas les prix en revente. Pourtant certains pays en Europe, tels que l'Irlande, interdisent de revendre un billet à un prix plus élevé que sa valeur originale.



OPINION

The Bear : série phénomène délicieuse

OPINION/Vous pouvez désormais savourer la deuxième saison de l'émission *The Bear* disponible sur Disney Plus ou sur la chaîne Hulu. Après avoir regardé la première saison, en une soirée, je peux vous confirmer qu'ils m'ont bien hameçonnée pour la prochaine saison. Du réalisateur Christopher Storer, *The Bear* est une nouvelle série qui a vu le jour en 2022.

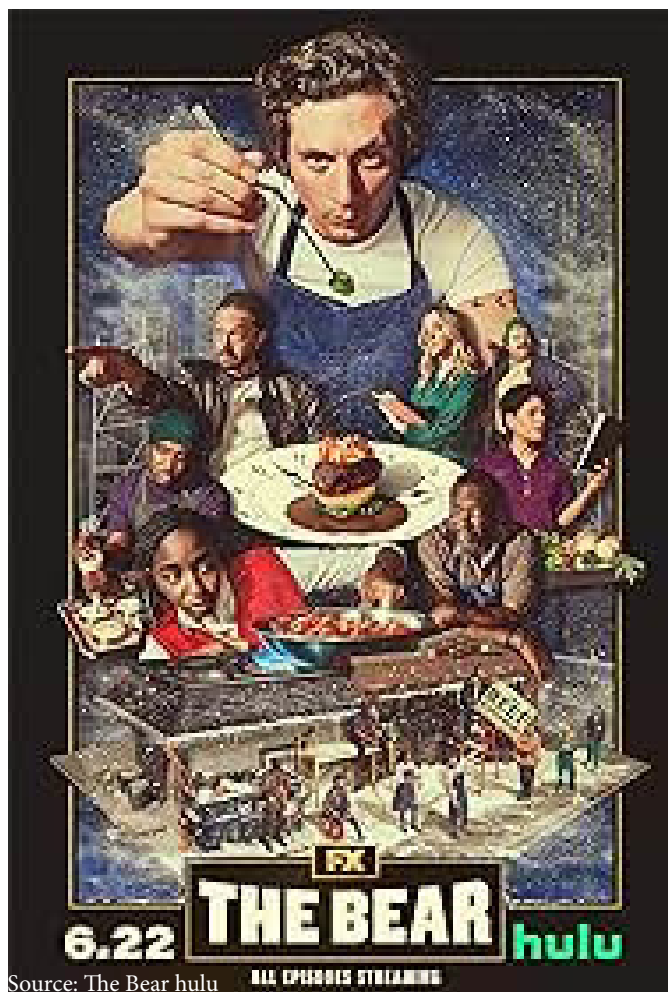
Par Elizabeth Gagné

Chaotique, touchante et savoureuse, cette histoire fictionnelle nous plonge au cœur d'un restaurant familial à la dérive qui prend place dans la dynamique ville de Chicago. Après le suicide de son frère, Carmen, un jeune chef qui travaillait dans l'un des meilleurs restaurants au monde, tente de sauver le restaurant que son frère lui a laissé. Rien n'est gagné d'avance. Si pour certains cuisiner est un moment de détente, ce show vous fera pomper la patate à coup sûr.

Chaque péripétie nous permet de nous rapprocher davantage des personnages de la série. Avec un soupçon de mélodrame familial et de langage vulgaire, la sauce est bien brassée pour vous offrir quelques minutes de pur divertissement. On voit bien que le monde de la restauration est un monde cruel et sans merci. Dans la première saison, on voit l'instauration d'une brigade, système hiérarchique qui permet d'organiser les corps de cuisine. Connotation à la fois militaire qui n'est pas anodine dans le contexte d'une cuisine et qui s'imbrique parfaitement dans l'atmosphère de l'émission. Le métier de cuisinier est un métier extrêmement dur autant physiquement que mentalement. Certains enjeux comme la santé mentale sont justement abordés.

UNE SAISON 2 HAUTE EN COULEUR... ET EN GOÛTS

Dans la nouvelle saison, on s'apprête à tourner la page tout en gardant les racines qui ont fait de la première saison une émission à succès. On retrouve le même langage propre à toute cuisine qui se respecte, les



Source: The Bear hulu

mêmes personnages avec leurs personnalités uniques et attachantes. Des péripéties tout aussi chaotiques que la première saison, mais cette fois-ci plus centrées sur la cohésion d'équipe et la transformation complète du *diner* en un tout nouveau restaurant surnommé The Bear. Même si l'on assiste à un nouveau virage plutôt positif pour le restaurant et l'équipe, on comprend que rien n'est jamais gagné d'avance. Même si tu as une étoile Michelin, tu n'es jamais à l'abri d'une possible fermeture. Si tu t'arrêtes un instant de travailler et d'innover, tu risques la fermeture. Cette réalité est très largement abordée durant cette saison.

Si vous avez envie de goûter à quelque chose de nouveau et rempli de saveur, je vous conseille fortement d'ouvrir votre appétit durant le temps des fêtes et d'écouter *The Bear*.

Qu'est-ce qu'on lit ce soir ?

Cette édition, l'actualité littéraire est à l'honneur! Entre essai d'actualité, roman à paraître au cinéma, gagnant de prix littéraire prestigieux et nouveau livre phare de TikTok, la sélection du jour est haute en couleur et propose des livres de qualité qui raviront tous les amateurs de littérature. Vous pouvez y aller les yeux fermés, vous ne serez pas déçu!

RU, KIM THÚY

Par Ema Holgado

Si la lecture du roman *Ru* de Kim Thúy est à faire et à recommander en tout temps, il semble que nous soyons dans un moment plus qu'opportun. Le livre a été adapté au cinéma dans un magnifique film qui sort en salle cette fin novembre et nous donne envie de nous replonger dans l'univers de Kim Thúy. *Ru* est d'inspiration autobiographique et nous parle d'une jeune vietnamienne arrivée avec sa famille au Québec pour fuir la dictature communiste. Au fil des mots poétiques de l'autrice, on est plongé au cœur d'une fuite du Vietnam sur des bateaux de fortune, au premier hiver québécois, à la diaspora vietnamo-québécoise. *Ru*, c'est l'histoire d'une intégration; c'est un récit d'accueil et de nouvelle vie. Puis, le récit nous plonge dans les méandres amoureux, dans les études et dans l'autisme. *Ru* est plein de vie et de liberté — à la hauteur de son autrice — et nous donne envie de vivre et de connaître.



TRISTE TIGRE, NEIGE SINNO

Par Ema Holgado

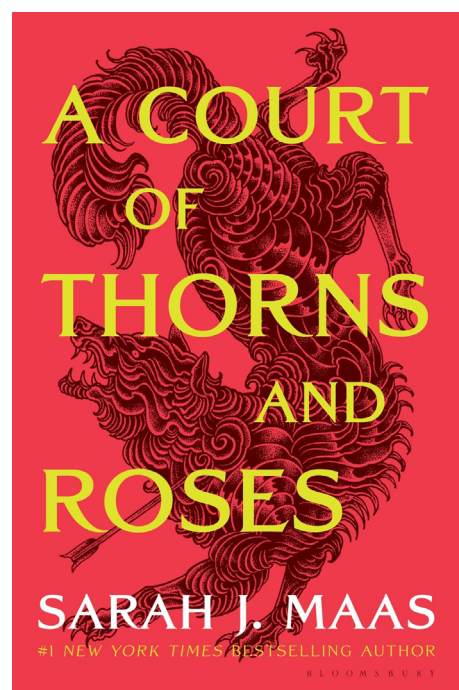
Lauréat du Prix Fémina 2023 et finaliste du prix Goncourt, *Triste tigre* est un livre au sujet fort : l'inceste que l'autrice a vécu dans sa jeunesse. Si le thème central est dur, l'autrice nous y emmène avec une délicatesse et une plume rarement vue pour nous faire comprendre avec une délicate intelligence l'impossible de comprendre, de raconter et d'écouter ce geste. La littérature ne semble pas assez forte et Neige Sinno nous entraîne avec tendresse au travers de divers textes de la littérature pour nous faire comprendre ce qu'il peut se passer dans la tête du bourreau, et non pas que dans celle de la victime. Sans oubli et sans pardon, Neige Sinno nous fait voir ses ténèbres et sa lumière. Un livre fort, incontournable, qui va marquer le monde de demain par sa force. Un livre à lire absolument.

Neige Sinno

Triste tigre

NEIGE
SINNO

P.O.L



A COURT OF THORNS AND ROSES, SARAH J. MAAS

Par Alexia Gagnon-Tremblay

Dernièrement, je me suis retrouvée en panne de motivation pour lire. Cependant, avec l'année qui se termine bientôt et mon objectif annuel de lecture pas près d'être atteint, je devais m'y atteler. Je me promenais sur les réseaux sociaux et je suis tombée sur le *Booktok*, mot-clic sur la plateforme TikTok à partir duquel les gens partagent leurs lectures coup de cœur. J'ai alors constaté que le roman de Sarah J. Maas, *A Court of Thorns and Roses*, revenait assez souvent. Dès que j'ai commencé ma lecture, je suis tombée sous le charme de la plume de l'autrice. Le style s'apparentant aux fantasys m'a sorti de ma zone de confort et j'ai beaucoup apprécié cet élément. Malgré les thèmes de pouvoir et de misère qui étaient très présents, le récit comporte également des parties plus romantiques qui

adoucissent l'œuvre. À peine après avoir terminé ce roman, je me suis empressée de lire le second, qui m'a également tenue en haleine. Pour ces raisons, je vous le recommande ne serait-ce que pour découvrir cet univers et vous laisser ébahir tout comme moi. Les amateurs de sensations fortes seront également servis vers la fin du roman. D'ailleurs, avant de vous divulguer la fin, je retourne finir la série.

UN MONDE PLUS SALE QUE MOI, CAPUCINE DELATTRE

Par Ema Holgado



Comment grandir et devenir une femme dans un monde avec #MeToo? C'est la question que se pose Capucine Delattre dans son livre sorti cette année. Alors que la vague de #MeToo passe, Capucine a 17 ans et se pense à l'abri de l'abus. Tout le monde a compris maintenant, non? C'est donc sans fébrilité et sans peur qu'elle décide qu'il est temps pour elle de perdre sa virginité. Dans une fête, elle repère un jeune homme qu'elle trouve beau et qui semble attiré par elle. Après cette soirée s'en suivront deux années de relation sans plaisir et pleines de corvées douloureuses. Dans ce livre, elle met alors en mot ce qui lui est arrivé durant ces deux années. Avec sa magnifique plume, l'autrice nous parle du consentement que l'on vit en couple et essaye de mettre en garde les jeunes générations. De plus, elle propose une nouvelle analyse de la culpabilité qui remet en cause l'ignorance ou l'inconscience qui s'apparente plus à un manque d'éducation qu'à une malfeasance. Un grand livre à

lire qui vous fera réfléchir profondément sur la société et la manière d'aborder ses relations aux autres.

Une deuxième séquence de grève pour le Front commun

Agora

Société

Le coup d'envoi est lancé aujourd'hui pour la deuxième phase de grève du Front commun. Prévu sur une période de trois jours, ce bloc succède à une première journée de grève ayant eu lieu le 6 novembre dernier. Il reste à voir si cette seconde mobilisation apportera des débouchés à la table des décisions entre le Front et le gouvernement du Québec.



Source: Facebook CSQ

Les conventions collectives du secteur public du Québec sont venues à échéance, pour la plupart, le 31 mars dernier. Cela a ouvert la porte aux syndicats pour revendiquer de meilleures conditions de travail pour leurs membres. Cette période de négociation avec leur employeur et le gouvernement du Québec s'inscrit dans un contexte particulier : la dernière convention collective remonte à avant la pandémie, et l'inflation actuelle atteint des sommets. À cela s'ajoute la pénurie de personnel dans plusieurs secteurs cruciaux, dont ceux de l'éducation et de la santé.

Plusieurs critiques ont été émises à l'égard du gouvernement. Pour n'en citer que quelques-unes, le manque de ressources, la pénibilité des conditions de travail et le manque de considération des priorités des personnes employées sont les principaux reproches faits à leur employeur. Les demandes sont vastes, et la marge de manœuvre du gouvernement pour négocier semble assez faible.

UN FRONT COMMUN QUI S'ORGANISE

Pour représenter les travailleurs et travailleuses du système public, les syndicats se sont regroupés pour cette négociation en un seul front commun pour la ronde 2023 des négociations du secteur public. Celui-ci regroupe la Confédération des syndicats nationaux (CSN), la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), la Fédération des travailleurs et des travailleuses du Québec (FTQ) et l'Alliance du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux (APTS). À eux quatre, ces syndicats représentent plus de 420 000 personnes actuellement en grève.

L'objectif derrière cette coalition est de prioriser la coordination entre les divers secteurs et syndicats, afin de rendre la négociation, la mobilisation et les communications plus efficaces. En s'unissant, cela apporte également un certain rapport de force aux grévistes. Le Front commun s'attarde principalement aux « tables centrales » de négociation, c'est-à-dire les éléments communs à plusieurs des groupes. Pensons entre autres au salaire, au régime de retraite, ou aux droits parentaux. À cela s'ajoutent des « tables sectorielles », qui se négocient plus spécifiquement selon les secteurs.

TROIS GRANDS PILIERS

Les demandes du Front s'articulent autour de trois axes. D'abord, la pandémie a vraisemblablement mis la table pour un contexte particulier. Selon le site officiel du regroupement, on peut lire que « la pandémie a démontré toute l'importance de nos réseaux publics, mais aussi leur immense fragilité ». Effectivement, le secteur public a dû faire preuve de beaucoup de résilience au cours de la pandémie, alors



GABRIELLE GOYET

Societe.Lecollectif@USherbrooke.ca

que les embuches se sont succédé. Force est d'admettre qu'aujourd'hui, les personnes employées par l'État sont dans un état d'épuisement et de détresse.

Puis, le contexte inflationniste a forcément un impact sur les négociations. Si la situation budgétaire du Québec semble plutôt favorable, le coût de la vie a augmenté drastiquement depuis deux ans pour les contribuables québécois. Il ne s'agit pas d'une illusion : l'inflation dans la province s'établit à 17,3 % entre septembre 2020 et septembre

2023. Il est donc évident que si les salaires ne connaissent pas aussi une hausse, le pouvoir d'achat des employés du secteur public continuera de s'effriter.

Finalement, si la pandémie avait engendré une vague de mise à pied, le secteur public a pour sa part dénoté un manque flagrant de main-d'œuvre. Cette pénurie, déjà existante avant 2020, a été amplifiée par les conditions de travail difficiles durant la pandémie. « Normalement, cette pénurie de main-d'œuvre devrait être un levier pour la négociation, accroître notre rapport de force et fournir des arguments forts en faveur de nos revendications », peut-on lire sur le site du Front commun.

Le Front commun adopte un ton cinglant face à la situation. « Il semble que nos employeurs préfèrent les solutions faciles — temps supplémentaire, sous-traitance, réduction de services et embauche de personnel non qualifié — plutôt que de régler les problèmes à long terme. Encore une fois, ce sont celles et ceux qui demeurent en poste qui font les frais des conséquences du manque de personnel », scande le regroupement syndical.

DES OFFRES INSUFFISANTES

Le gouvernement de François Legault a déjà mis quatre offres sur la table depuis décembre dernier. La plus récente a été déposée par la présidente du Conseil du trésor, Sonia Lebel. La proposition établissait une hausse salariale de 10,3 % sur cinq ans pour les personnes employées par le secteur public, et plus d'un montant forfaitaire de 1 000 \$ par personne à la signature. Pour les syndicats, il s'agissait d'une option dérisoire considérant qu'il s'agit d'une hausse inférieure à celle de l'inflation, en plus d'offrir un réinvestissement trop timide dans les ressources nécessaires dans les divers secteurs.

Tous les analystes n'étaient cependant pas d'accord avec cette affirmation. « Avant les grèves, le Front commun a un devoir moral de négocier », avance Mario Dumont. « Si l'on se base sur les chiffres, l'offre du gouvernement à ses employés est loin d'être une insulte », soutient-il. « On ne nage plus dans les surplus. La mise à jour économique du ministre des Finances marque un retour à la dure réalité. L'économie ralentit et les rentrées de fonds au gouvernement aussi, » justifie ce dernier.

Une chose est certaine : malgré les points de vue et les intérêts divergents, le Front commun et le gouvernement devront trouver un terrain d'entente. Il ne reste plus qu'à voir quand ce dernier sera accessible.

Une hausse de l'antiféminisme au Québec?

Selon un récent sondage de la firme Léger, 20 % des jeunes de 18 à 34 ans du Québec estiment que « le féminisme est une stratégie pour permettre aux femmes de contrôler la société ». Le chiffre ne s'élevait qu'à 6 % pour les individus âgés de 55 ans et plus.

Par Meg-Anne Lachance



Le sondage mandaté par le Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information et répondu par 1 009 personnes avait pour but de mesurer « à quel point, notamment par le biais des réseaux sociaux, les individus sont plus ou moins perméables à toutes sortes de théories non vérifiées ». Différents thèmes y étaient abordés, tels que les changements climatiques, la confiance des médias, le féminisme ou encore les extraterrestres.

Pour l'affirmation « le féminisme est une stratégie pour permettre aux femmes de contrôler la société », 12 % des répondants, peu importe leur âge ou genre, ont répondu que l'affirmation était vraie. 16 % des personnes s'identifiant comme homme et 6 % s'identifiant comme femme étaient du même avis. Pour ce qui est des jeunes, le chiffre s'élevait à 20 %.

Francine Descarries, professeure émérite de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), affirme qu'il peut être inquiétant de voir que le féminisme a moins bonne réputation

chez les jeunes. « C'est sur eux que l'on compte pour finaliser les changements vers l'égalité et, là, on observe qu'il y a une réticence », explique-t-elle.

Cependant, la professeure de sociologie de l'Université du Québec en Outaouais, Mélissa Blais, est d'un autre avis. « Quand on est jeune, on a une impression d'égalité [...] Celle-ci prend plus le bord lorsque vient le temps d'être confronté à du sexisme », indique la professeure Blais. Selon elle, il est donc normal que certaines personnes s'affilient au mouvement féministe plus tard dans leur vie, particulièrement lorsqu'il y a eu présence de discrimination au travail.

L'ANTIFÉMINISME EN LIGNE

Pour Francis Dupuis-Déri, professeur de science politique à l'UQAM, ces résultats ne sont pas surprenants et suivraient une tendance mondiale. « On sait qu'une plus grande proportion de femmes se dit féministe aujourd'hui avec le web et les réseaux sociaux », souligne-t-il. « C'est la même chose pour les jeunes hommes, qui ont beaucoup plus de facilité à suivre des influenceurs antiféministes, comme Andrew Tate, qui est devenu l'idole de beaucoup d'entre eux. »

Selon un sondage de *YouGov* mené en mai dernier, un adolescent sur quatre aurait une opinion positive d'Andrew Tate, influenceur « autoproclamé de la misogynie et de la masculinité toxique ».

« On sait que les jeunes hommes sont en contact avec de l'antiféminisme en ligne, beaucoup plus que ceux plus âgés », continue le professeur Dupuis-Déri. À son avis, le facteur influant ne serait donc pas nécessairement l'âge, mais plutôt l'exposition aux opinions antiféministes des réseaux sociaux.

Toutefois, Melissa Blais et Francine Descarries sont du même avis : il y a plus d'ouverture au Québec par rapport au féminisme aujourd'hui qu'avant. « Vous m'auriez présenté ce sondage-là il y a une vingtaine d'années, on parlerait de chiffres tout à fait différents », indique Mme Descarries.

SANTÉ MENTALE EN POLITIQUE : VERS LA FIN D'UN TABOU?

Fin octobre 2023, il était annoncé en conférence de presse que la mairesse de Sherbrooke, Évelyne Beaudin, se mettait en congé de ses fonctions de mairesse suivant l'avis de son médecin. Son remplacement temporaire est assuré par Raïs Kibonge, conseiller du Lac des Nations et maire suppléant.

Par Salomé Leuliette-Duchesne



Ce n'est pas la première élue à prendre une décision de ce genre dans les dernières années. C'est aussi le signe d'un changement profond dans le monde politique en général et à l'échelon municipal. Ainsi, les enjeux de santé mentale ne seraient-ils plus un tabou?

UNE ANNONCE SOUDAINE, UNE ORGANISATION ADAPTÉE

Lors de la conférence de presse à l'hôtel de ville du 30 octobre dernier, Éric Sévigny, directeur général de la ville de

C'est Laure Letarte Lavoie, conseillère du district de l'Hôtel-Dieu et plus jeune des personnes élues, qui prend en charge la présidence du Conseil Exécutif. Lors de cette même conférence de presse, celle-ci a également réagi à la situation en soulignant que la mairesse n'était pas la première élue à devoir prendre de la distance. Cela pose des questions sur cet environnement de travail particulier qu'est la politique et plus spécifiquement le palier municipal.

CHARGE MENTALE ET POLITIQUE MUNICIPALE

La mairesse Beaudin n'est pas la première élue sherbrookoise à prendre un congé durant son mandat. En effet, lors de la précédente mandature, le conseiller du district de Quatre Saisons, Vincent Boutin, avait également dû prendre un congé. Il défendait lui aussi que l'environnement professionnel au municipal n'était pas le plus sain et que la charge de travail ainsi que le lien direct avec les personnes citoyennes pesaient parfois lourdement au niveau émotionnel et mental.

« Quand on fait de la politique, on ne compte pas ses heures. On est très investi, et je pense que quand on est à la mairie c'est encore pire », souligne Vincent Boutin, dans une entrevue à *Ici Estrie*.

Ces dernières semaines, coïncidence ou libération de la parole, un autre changement en politique municipale a eu lieu dans la province. En effet, la mairesse de Chapais, en Jamésie, Isabelle Lessard, a annoncé sa démission. Non pas un retrait temporaire, celle-ci a décidé de quitter ses fonctions en raison d'une situation de santé mentale.

La santé mentale est donc aujourd'hui un phénomène de plus en plus verbalisé en politique municipale, de plus en plus assumé par celles et ceux qui en souffrent. Une question persiste cependant : le contexte est-il aujourd'hui plus difficile, ou est-il devenu plus facile d'en parler?

Sherbrooke, annonçait que la mairesse Beaudin se retirait de ses fonctions pour une durée indéterminée. Éric Sévigny commençait son intervention par la lecture d'une lettre écrite par la mairesse, dans laquelle elle remerciait les personnes citoyennes.

« Je ne peux ni ne souhaite nommer une cause en particulier de la situation. Être votre mairesse est à la fois la chose la plus extraordinaire et la plus difficile qui est arrivée dans ma vie », mentionne la mairesse Beaudin dans sa lettre, lue en conférence de presse.

La possibilité d'un rapprochement indo-canadien

Le 18 septembre dernier, il a été dévoilé qu'une enquête est en cours sur un possible lien entre le gouvernement indien et le meurtre d'un dirigeant d'un temple sikh en Colombie-Britannique, l'été dernier. L'événement en soi est survenu dans un contexte de vives tensions entre le gouvernement Narendra Modi et la communauté sikhe en Inde militant activement pour l'instauration d'un État sikh, le Khalistan.

Par Jacob Desrosiers



Source: Flickr Ritu Ashrafi

Selon le professeur Serge Granger, une implication indienne dans cet événement survenu en sol canadien peut révéler l'intention suivante de la part du gouvernement Modi : « tuer dans l'œuf toute velléité séparatiste en provenance du mouvement du Khalistan ». Depuis, les relations indo-canadiennes vivent une période difficile caractérisée par l'expulsion de diplomates canadiens et indiens, ainsi que par la suspension du traitement de demandes de visas émises par des citoyens canadiens jusqu'à tout récemment.

Le tout devient encore plus intéressant lorsqu'on prend en compte les récents efforts effectués par Ottawa l'été dernier pour se rapprocher de l'Asie du Sud-Est au niveau commercial; surtout de l'Inde, alors que les relations sino-canadiennes sont tout sauf à leur paroxysme. Est-ce que cette reprise du traitement de visas indiens au Canada pourrait incarner un signe de rapprochement entre les deux États?

REPRISE DES DEMANDES DE VISAS INDIENS

Selon *Radio-Canada*, l'Inde a récemment repris le traitement de demandes de visa effectuées à partir d'Ottawa et des consulats à Toronto et Vancouver. La décision initiale avait été prise après les révélations de M. Trudeau en Chambre concernant l'enquête, mais plus précisément à la suite d'affirmations selon lesquelles la protection des diplomates indiens en sol canadien était inadéquate. La révocation de cette décision aurait été prise en fonction d'un « [...] examen réfléchi de la situation en matière de sécurité, qui prend en compte certaines mesures canadiennes récentes à cet égard ».

Il s'agit certainement d'une bonne nouvelle qui pourrait permettre d'alléger des tensions, toutes choses considérées. Cependant, ne vendons pas la peau de l'ours avant de l'avoir tué, car un événement bien particulier rappelant de douloureux souvenirs pourrait potentiellement influencer les chances de rapprochement.

L'ÉLÉMENT AIR INDIA

Selon des informations du *Vancouver Sun* reprises par *Radio-Canada*, une vidéo non authentifiée circule sur les réseaux sociaux dans laquelle Gurpatwant Singh Pannun, représentant du groupe militant américain Sikhs For Justice, appelle à un boycottage généralisé des vols de la compagnie Air India à compter du 19 novembre prochain. Même si *Radio-Canada* affirme que M. Pannun fait mention de « danger pour la vie » dans la fameuse vidéo, ce dernier a nié catégoriquement avoir émis toutes menaces dans une déclaration subséquente et que ses paroles ont été citées hors contexte.

La raison pour laquelle cet élément d'actualité est si important est parce qu'il éveille le douloureux souvenir de l'attentat le plus meurtrier de l'histoire canadienne commis à bord d'un vol d'Air India, le 29 juin 1985, et officiellement attribué à une conspiration menée par des séparatistes sikhs. Forcément, la GRC enquête activement sur ce que l'on considère des « menaces contre des vols d'Air India » alors que les représentants étatiques indiens demandent que les « menaces » soient prises au sérieux.

DERRIÈRE L'INSTABILITÉ MONDIALE, WASHINGTON ARME TAÏWAN

Dans le contexte de la guerre en Ukraine ainsi que du conflit opposant le Hamas et l'État d'Israël, les États-Unis fournissent des armes et des prêts financiers à ses alliés. Au même moment, à l'abri des projecteurs, l'île de Taïwan s'est également vu octroyer une nouvelle aide de 80 millions USD par l'Oncle Sam.

Par Rémi Brosseau-Fortier

Au début du mois de novembre, le président Joe Biden a signé cette aide financière octroyant des armes à Taïwan. Celle-ci s'ajoute au montant total de plus de 14 milliards USD déjà offert ces dernières années au gouvernement de l'île, comme le rapportait *BBC*. Toutefois, ce nouveau montant provient directement des poches des contribuables américains et est attribué à un État que les États-Unis ne reconnaissent pas officiellement : une première en plus de 40 ans. En effet, Washington maintient officiellement la posture de l'« ambiguïté stratégique » depuis le Taiwan Relations

Act de 1979, mais l'intensification de l'aide militaire au gouvernement taïwanais vient rebrasser les cartes.

DES FONDS POUR RENFORCER L'ARMÉE TAÏWANAISE

En réponse à la rivalité sino-américaine et aux pressions chinoises contre le gouvernement taïwanais, ces fonds seront utilisés pour moderniser l'équipement militaire vieillissant. En effet, selon Wang Ting-yu, un législateur taïwanais membre du parti au pouvoir, l'intensification de l'aide militaire des États-Unis souligne l'urgence pour Taïwan d'améliorer ses capacités militaires terrestres.

Si Taïwan cherche à maximiser sa défense maritime et aérienne, plusieurs analystes interviewés par *BBC* soulignent toutefois les lacunes de son armée de terre : le manque de formation de son infanterie, l'équipement obsolète et le sous-financement chronique.

Le gouvernement de Taipei espère donc que l'aide financière américaine se poursuive dans les

prochaines années pour dissuader une possible invasion chinoise. Toutefois, la position du gouvernement de la présidente sortante Tsai Ing-wen ne fait pas consensus au sein de la société taïwanaise.

UN ENJEU SENSIBLE EN CONTEXTE DE CAMPAGNE ÉLECTORALE

À deux mois des élections présidentielles devant se tenir le 13 janvier 2024 à Taïwan, la campagne électorale est marquée par la question des relations avec la Chine, des droits fondamentaux et de la démocratie. Le vice-président sortant et candidat présidentiel pour le Parti démocratique progressiste (PDP), Lai Ching-te, se positionne en défenseur de la paix dans le détroit de Taïwan par le maintien de la démocratie et des droits de la personne grâce à la collaboration avec ses partenaires démocratiques. Du côté du Kuomintang (KMT), le parti d'opposition historiquement conciliant avec la Chine, son candidat présidentiel, Hou Yu-ih, promeut le dialogue avec Pékin pour la « paix dans le détroit de Taïwan » comme le rapportait *Radio-Canada*.

Ciblés quotidiennement par plus de cinq millions d'attaques informatiques principalement d'origine chinoise, la société civile et le gouvernement de Taipei s'inquiètent des risques d'ingérence de la Chine dans les prochaines élections. Cette méfiance collective envers le gouvernement de Xi Jinping ne risque pas de favoriser la campagne du KMT, qui récolte dans les derniers sondages entre 20 et 22 % des appuis contre environ 32 % pour le candidat du PDP.



Source: Wikimedia Commons

Washington aspire à fusionner son marché du carbone avec ceux de la Californie et du Québec

Le 2 novembre dernier, Laura Watson, directrice du département de l'écologie de l'État de Washington, a pris la décision de poursuivre les démarches en vue de fusionner son marché du carbone avec ceux de la Californie et du Québec. Cette initiative vise à renforcer la capacité de Washington à réduire ses émissions de gaz à effet de serre et souligne l'importance qu'accorde l'État à la collaboration dans la lutte contre les changements climatiques. Cette décision permet d'entamer officiellement les discussions avec la Californie et le Québec, qui ont fusionné leur marché en 2014.

Par William Dumais-April

La décision de Laura Watson était basée sur un rapport publié par *Ecology* le 12 octobre dernier, recommandant à Washington de lier son marché du carbone avec ceux de la Californie et du Québec. Selon ce rapport, la liaison permettrait de réduire les coûts des entreprises, en plus d'assurer une plus grande stabilité des prix. Cette décision reste préliminaire; rien ne garantit qu'elle sera officialisée.

COMMENT FONCTIONNE UN MARCHÉ DU CARBONE?

Un marché du carbone est un système où un plafond d'émission de gaz à effet de serre est imposé à l'industrie. Ce plafond est déterminé par des droits d'émission, qui peuvent être achetés ou vendus entre les entreprises. Les droits d'émission sont limités et diminuent avec le temps. Les entreprises sont alors contraintes à investir et/ou innover dans des technologies et des programmes pour réduire leurs émissions de gaz à effet de serre.

UNE DÉCISION TOURNÉE VERS L'AVENIR

La directrice du département de l'écologie de l'État de Washington souligne l'orientation prospective de cette démarche, inscrite dans une dynamique de collaboration régionale pour renforcer la lutte contre les changements climatiques. En créant des liens avec des juridictions également engagées dans cette lutte, Washington vise à étendre son influence, partager des expertises et optimiser les mécanismes de réduction des émissions de gaz à effet de serre. Selon Laura Watson, cette décision reflète la vision à long terme de l'État de Washington en matière de décarbonisation, en accord avec ses objectifs de zéro émission d'ici 2050.

LE DÉBUT DE PLUSIEURS ÉTAPES

Bien que cette décision représente un pas vers l'avant, celle-ci n'officialise pas la liaison d'un marché du carbone entre les trois États. Elle témoigne plutôt de la volonté

de Washington à s'engager dans des discussions avec la Californie et le Québec, dont un marché commun est déjà en place depuis 2014. Plusieurs étapes seront néanmoins nécessaires avant d'arriver à un consensus. Washington doit d'abord s'assurer de l'intérêt de la Californie et du Québec. Si l'intérêt est là, les trois parties devront considérer des modifications législatives et réglementaires potentielles afin d'harmoniser le processus. Enfin, une évaluation des impacts environnementaux serait également nécessaire.

Nombreuses sont les considérations, faisant en sorte que les négociations d'un plan pourraient prendre plusieurs mois, voire plusieurs années. Cette décision est donc loin de son objectif final, mais atteste de la volonté de l'État de Washington de s'engager et de collaborer avec d'autres juridictions dans la lutte contre les changements climatiques.



Source: Flickr Bodiou Arnaud

LE RÔLE DE TÉMOIN DANS UN PROCÈS

Les témoins jouent un rôle crucial au sein du processus judiciaire. En effet, ils permettent d'éclairer le juge ou le jury sur les faits entourant une affaire donnée.

Par Maïté Marcoux et Gabrielle Poulin

Deux types de témoins existent, soit le témoin ordinaire et le témoin expert. À priori, on considère que tout le monde est capable de témoigner, cependant cette affirmation possède ses limites. En conséquence, une personne peut témoigner en prêtant serment, en faisant une affirmation solennelle ou en témoignant sur une simple promesse de dire la vérité. De plus, afin de les préparer à cet événement, des mesures d'aide au témoignage et des ressources d'accompagnement existent.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Afin d'assurer la coopération et la sécurité des témoins, le Canada a mis en place un éventail de mesures spécifiques, notamment les ordonnances de non-publication d'information permettant d'identifier un témoin, les témoignages à huis clos ainsi que ceux accompagnés d'une personne de confiance. Dans certains procès, les risques associés au rôle de témoin peuvent être graves en raison de la nature de l'affaire. C'est surtout l'exemple des délateurs qui témoignent par rapport aux activités d'un groupe criminel organisé. Ainsi, dans ces situations exceptionnelles, ces témoins peuvent être intégrés au *Programme de protection des témoins*. Celui-ci comprend, entre autres, des mesures de surveillance constante, de relocalisation et de changement d'identité.

À titre de témoin, une personne recevra des indemnités et des allocations visant à rembourser les dépenses liées à son témoignage, telles que l'hébergement, la perte de temps, les repas, le transport, etc. Par exemple, l'indemnité journalière à la cour s'élève à 90 \$ par jour

ou à 45 \$ pour une présence de cinq heures ou moins.

PROTECTION DES VICTIMES

En 2015, le législateur canadien a explicitement reconnu des droits particuliers aux victimes, souvent appelées à témoigner. En effet, il a adopté la *Charte canadienne des victimes*, qui accorde à celles-ci une protection et des prérogatives additionnelles. Ainsi, on s'assure par le biais de cette loi que les droits garantis aux victimes sont protégés lorsqu'elles se trouvent dans une situation particulièrement difficile. Conséquemment, une personne qui décide de porter plainte possède des droits encadrés par la loi.

La Charte se divise en différentes sections : les droits relatifs à l'information, à la protection, à la participation au processus judiciaire ainsi qu'au dédommagement des victimes. Par exemple, une personne victime peut, en vertu de l'article 10, demander que des mesures raisonnables soient prises afin de la protéger d'intimidation et de représailles à la suite de son implication dans le processus judiciaire, selon la Charte.

D'ailleurs, le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) existe pour accompagner les témoins et les victimes. En plus d'une assistance personnalisée, les intervenants offrent, entre autres, des services



Source: Pixabay

d'intervention post-traumatique et psychosociale ainsi que de l'information judiciaire afin de soutenir ceux qui ont pu être affectés par un acte criminel. Il est important de savoir qu'il ne faut pas nécessairement que l'auteur de l'infraction soit reconnu coupable ou même accusé pour qu'une personne puisse bénéficier des services du CAVAC.

Enfin, même s'il peut paraître intimidant, le système judiciaire canadien est en constante évolution afin de faciliter le témoignage de personnes vulnérables et déjà fragilisées tout en reconnaissant leurs droits.

Optimiser sa productivité sans compromettre sa santé mentale

Agora
Sport
et Bien-être

Alors que la fin de session approche à grands pas, certains peuvent se laisser avoir par les pièges de la procrastination, ou même devoir rattraper un retard accumulé pendant les semaines précédentes. Le temps étant notre ressource la plus précieuse, il importe de savoir comment faire pour optimiser sa productivité, sans toutefois que cette quête devienne une obsession.

UTILISER LA TECHNIQUE POMODORO POUR MAXIMISER LA CONCENTRATION AVEC DES INTERVALLES DE TRAVAIL

La technique Pomodoro est souvent mise de l'avant par les experts de la productivité. Cette dernière, basée sur des études portant sur l'efficacité du cerveau à se concentrer pour de longues périodes, met de l'avant l'importance de segmenter les périodes de travail. La science rapporte que selon la capacité de concentration de chacun, trois types de périodes de concentration sont à prioriser : les périodes de 25 minutes, suivies d'une pause de 5 minutes; les périodes de 50 minutes, suivies d'une pause de 10 minutes, alors que, pour les longues tâches, des périodes de trois heures, suivies d'une pause d'une heure sont recommandées. Cette méthode favorise une productivité accrue en segmentant le temps de travail. Bien qu'elles puissent parfois sembler contre-productives, les périodes de pauses permettent un repos partiel du cerveau, qui renforcera ensuite la concentration lors du retour à la tâche.

PLANIFIER CHAQUE JOUR DE MANIÈRE RÉALISTE

Plusieurs diront que la clé du succès réside dans la création d'une liste de tâches quotidiennes à effectuer. Cela dit, certaines exceptions sont à noter. Il est important d'établir les priorités, mais également de garder en tête l'aspect réaliste des tâches à accomplir. Une liste de 25 tâches à faire est vouée à l'échec par manque de temps. Au contraire, se donner seulement trois tâches à faire pendant une journée pourrait engendrer une productivité réduite par manque de défi lors de la journée.

Pour chaque jour, il est essentiel de se fixer un objectif à atteindre qui sera le résultat des tâches accomplies. Il est donc facile d'assurer un suivi de ce qui a été accompli pendant la journée : est-ce que l'objectif initial a été atteint? Sinon, pourquoi?

Pour éviter la procrastination, il peut aussi être efficace de mettre de l'avant une liste limitée de tâches prioritaires. Selon les experts, cette liste devrait contenir entre trois et cinq tâches qui doivent être accomplies avant tout.

TROUVER L'OUTIL DE GESTION DU TEMPS QUI CONVIENT LE MIEUX À SA RÉALITÉ

Des applications de gestion du temps telles que Trello, Todoist ou même Asana offrent une plateforme pour organiser, suivre et hiérarchiser les tâches. Ces outils facilitent la

planification et la gestion des projets, améliorant ainsi l'efficacité. Toutefois, bien que plusieurs outils soient gratuitement à la disposition des consommateurs, ils ne conviennent pas tous à la réalité de chacun. Parfois, une liste remplie à la main et mise à jour selon l'avancement quotidien est plus efficace que les logiciels. Il importe donc de tester quelques méthodes et de statuer sur celle qui vous convient le mieux.

REGROUPER LES TÂCHES SIMILAIRES POUR LIMITER LES PERTES DE TEMPS

Regrouper les tâches similaires permet de minimiser les pertes de temps dues aux transitions fréquentes entre différentes activités. Cette approche favorise une meilleure concentration et une exécution plus fluide des tâches. À l'image d'une chaîne de montage, il est possible de planifier la journée de manière à ce que les tâches similaires puissent être faites les unes après les autres. Dans un contexte académique, il peut également être pertinent de regrouper les travaux d'un seul cours dans un bloc de concentration, par exemple. De cette manière, il est possible d'être complètement immergé dans la matière et de consolider sa compréhension du contenu vu en classe, un cours à la fois.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE À LA CONCENTRATION

Sans que cela passe par un bureau pouvant coûter des centaines de dollars, il est primordial de travailler dans un environnement qui est propice à la concentration. Naturellement, l'esprit se tourne plus facilement vers la concentration lorsque l'espace de travail est propre, bien éclairé et dénué de tout superflu. Alors que certains préfèrent travailler en plein air, le café du coin, avec son ambiance réconfortante et ses effluves inspirants, peut être un excellent endroit pour atteindre son plein potentiel cognitif. Évidemment, éliminer les notifications inutiles et créer un espace de travail calme contribue à minimiser les interruptions et à favoriser un travail plus efficace. En cas de besoin, une paire d'écouteurs réduisant le bruit ambiant peut également devenir un outil favorisant la concentration.

GAGNER DU TEMPS AVEC L'AUTOMATISATION

L'utilisation d'outils ou de scripts pour automatiser les tâches simples et répétitives est un gain de temps considérable. Pensons notamment aux rappels de tâches quotidiennes, telles que les habitudes routinières, ou même aux signatures de courriel automatiques, qui, une fois bien mises en place, peuvent changer la vie de ceux qui prennent le temps de s'y intéresser.

CRÉER UNE ROUTINE EN COMMENÇANT LA JOURNÉE

Tout comme dans le sport, le cerveau développe une mémoire musculaire qui peut enclencher un état d'esprit de concentration. En adoptant une routine bien établie et en la respectant tous les jours, le cerveau comprend qu'il est l'heure de se mettre au travail. Par exemple, avant de s'asseoir pour une routine d'étude, on peut se préparer un café, mettre un certain type de musique qui incite à la concentration, commencer à planifier les tâches de la journée, répondre à tous ses courriels et ensuite commencer les tâches de la journée.

Cette routine, si correctement effectuée tous les jours, entraînera au fil du temps automatiquement un état de concentration accru.

UTILISER LA LUDIFICATION SI POSSIBLE

La ludification, autrement connue sous le nom de « Gamification » dans le domaine du marketing a fait ses preuves en tant qu'élément motivateur pour atteindre un comportement désiré. Attribuer un certain nombre de points à une tâche selon sa complexité, par exemple, est une bonne manière de se pousser à atteindre la plus grande productivité possible. L'objectif final pourrait être d'obtenir le plus de points possible à la fin de la semaine et comparer une semaine à une autre, pour garder un œil sur sa productivité générale au fil du temps. Autrement dit, il est toujours plus facile de faire quelque chose quand il y a une récompense à la fin, ou lorsque la tâche devient plaisante!



ÉMILIE
OLIVER

Sport.Lecollectif@
USherbrooke.ca



Source: Pexels

LE MEXIQUE MARQUE L'HISTOIRE EN ACCUEILLANT LES GAY GAMES 2023

Les Gay Games ont lieu pour la première fois de l'histoire en Amérique latine. C'est la ville de Guadalajara au Mexique qui contribue à cet avancement remarquable pour le sport dans la communauté LGBTQ+ en accueillant cet événement d'envergure en sport amateur.

Par Emmanuelle Jolin

Les *Gay Games* sont une compétition de sport amateur pour la communauté LGBTQ+ qui repose sur les principes fondamentaux de participation, d'inclusion et de dépassement personnel. Depuis 1982, les *Gay Games* rassemblent des personnes du monde entier, dans la diversité, le respect, l'égalité, la solidarité et le partage autour du sport. Les *Gay Games* sont ouverts à tous, jeunes ou moins jeunes, sportifs ou artistes, débutants ou expérimentés, queers ou hétérosexuels.

L'ÉGALITÉ, LA DIVERSITÉ ET L'INCLUSION À TRAVERS LE SPORT ET LA CULTURE

En accueillant les Jeux, Guadalajara a permis aux personnes de la diversité sexuelle et de genre de compétitionner dans un environnement sécuritaire et ouvert à tous dans le milieu sportif. Cette année, les Jeux se produisent pour la première fois à deux endroits différents dans le monde, dans la ville de Guadalajara au Mexique et dans celle de Hong Kong en Chine. Ce sont plus de 4000 athlètes qui ont pu s'inscrire à diverses disciplines afin de compétitionner et de représenter fièrement leur pays pour la 11e édition des *Gay Games* au Mexique.

UN PAS IMMENSE POUR LE MEXIQUE ET L'AMÉRIQUE LATINE EN ENTIER

La tenue des *Gay Games* au Mexique est un événement marquant pour l'avancée du mouvement LGBTQ+ en Amérique latine puisque le Mexique fait partie des pays où les femmes et la communauté LGBTQ+ sont toujours victimes de violence et de discrimination. Jalisco, état mexicain dont la capitale est Guadalajara, est donc considéré comme un état pionnier et porteur de changement pour l'entièreté de l'Amérique latine. L'organisation de ces jeux est une opportunité pour mettre en œuvre un changement social et évoluer vers une société plus inclusive et équitable pour tous.

LA PRÉSENCE DU CANADA ET DU QUÉBEC

Le Canada est très présent au niveau participatif des Jeux. En effet, 250 athlètes canadiens ont défilé en portant la feuille d'érable ainsi que le drapeau de la fierté lors de la cérémonie d'ouverture du 4 novembre dernier.

Le Québec a également pris un rôle important dans l'organisation des *Gay Games*. Effectivement, la délégation du Québec à Mexico a fortement appuyé la ville de Guadalajara dans le processus pour accueillir les *Gay Games* dans la capitale Jalisco. La délégation a même contribué au volet culturel de la compétition en organisant des conférences sur l'inclusion des personnes LGBTQ+ au sein des sports en mettant de l'avant le travail effectué par la recherche universitaire. L'équipe du Laboratoire de recherche pour la progression des femmes+ dans les sports au Québec (PROFEMS), s'est même rendue sur place pour participer à deux conférences. La directrice du laboratoire de recherche, Dr Guylaine Demers, a pu présenter les résultats de ses derniers travaux de recherche sur l'expérience vécue par les athlètes canadiens de la communauté LGBTQ+.



Source: Facebook Gay Games Guadalajara 2023

Votre santé est entre vos mains

Dans une ère où la routine peut devenir envahissante et les exigences quotidiennes peuvent surpasser notre bien-être, il devient crucial de se responsabiliser. Prendre conscience que chaque choix de vie influence directement notre santé est le premier pas vers une approche proactive.

Par Raphaëlle Ladouceur

Les adultes devraient viser à accumuler au minimum 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine, réparties sur au moins trois jours. Cela peut inclure des activités telles que la marche rapide, le jogging, la natation, ou la participation à des sports. De plus, il est recommandé d'ajouter des activités de renforcement musculaire impliquant les principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine. Ces séances peuvent se faire à l'aide du poids du corps, d'élastiques, de poids ou d'haltères et s'avèrent indispensables, car elles permettent d'améliorer et de préserver la santé osseuse et musculaire.

QUELS BÉNÉFICES EN RETIRE-T-ON?

Selon de nombreuses études scientifiques, l'activité physique est largement reconnue comme étant essentielle pour maintenir une santé optimale. Plus concrètement, les recherches démontrent de manière concluante que l'exercice régulier est associé à une réduction significative du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, d'ostéoporose et de certains types de cancer. L'activité physique joue également un rôle crucial dans le renforcement du système immunitaire. Plus encore, selon l'OMS, les individus qui pratiquent suffisamment d'activité physique voient leur risque de décès prématuré diminuer de 20 % à 30 % par rapport à ceux qui ne sont pas suffisamment actifs. C'est énorme!

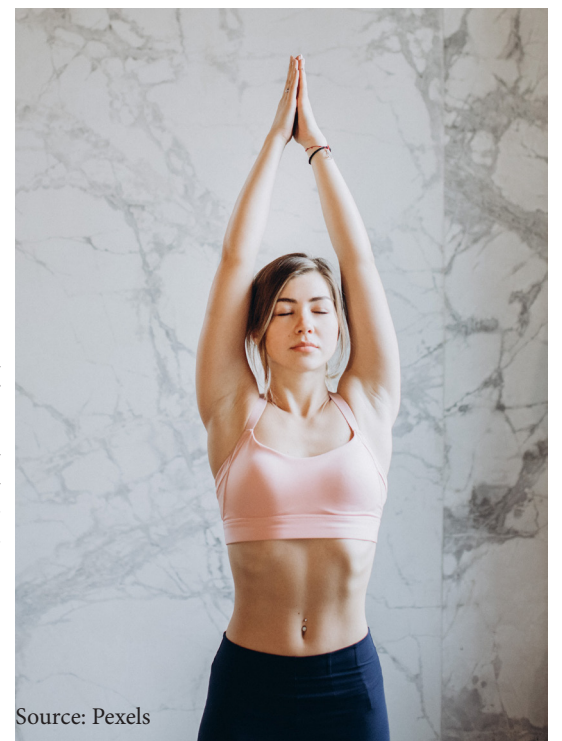
Au niveau psychologique, l'exercice stimule la libération d'endorphines, neurotransmetteurs qui agissent comme des analgésiques naturels et procurent une sensation de bien-être. C'est notamment un de ces mécanismes qui permettrait de réduire le risque de développer certains troubles tels que la dépression et l'anxiété. Une activité physique régulière est également associée à une amélioration de la concentration, de la mémoire et de la qualité du sommeil. Les preuves scientifiques montrent également que l'activité physique contribue à la santé cognitive en stimulant la fonction cérébrale, ce qui permet d'améliorer la mémoire et de réduire le déclin

cognitif lié à l'âge. En somme, la science souligne de manière significative que l'adoption d'un mode de vie actif est un élément clé pour préserver et améliorer la santé physique et mentale à long terme.

L'IMPORTANCE DE SE RESPONSABILISER

Il est crucial que tout un chacun prenne activement en main sa santé, car le pouvoir d'influencer considérablement sur son bien-être est entre nos mains. Bien que cela nécessite certains efforts et de la rigueur, les choix quotidiens visant un mode de vie sain et actif jouent un rôle majeur dans la prévention de nombreuses maladies chroniques. En le comprenant, l'importance de se responsabiliser pour son propre bien-être prend alors tout son sens.

N'hésitez pas à faire appel à un kinésologue pour vous aider à intégrer davantage d'activité physique à votre quotidien et à adopter de saines habitudes de vie.



Source: Pexels

Section Sport et Bien-être

Nos équipes de volley-ball continuent leur lancée

Les dernières semaines ont vu nos équipes masculine et féminine de volley-ball démontrer une fois de plus pourquoi elles sont parmi les meilleures équipes au Canada avec des performances dignes de leur réputation.

Par Vincent Giangioppi

Notre équipe féminine a ajouté deux victoires et une défaite à son palmarès au cours des deux dernières semaines, portant désormais leur fiche totale de la saison à sept victoires, deux défaites et toujours une première place au classement du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ). Ces deux gains furent par ailleurs de vraies démonstrations de force, face à l'Université Laval, puis l'UQTR, tous deux par un pointage de 3-0. L'excellente performance défensive de Danaé Vaillancourt face au Rouge & Or n'est pas passée inaperçue, elle qui s'est mérité le titre d'athlète Vert & Or de la semaine. En date du 15 novembre 2023, nos filles sont classées 8e au Canada.

Les hommes ont pour leur part ajouté une quatrième victoire en autant de matchs cette saison le 3 novembre dernier face à l'Université Laval, disposant d'eux par la marque de 3-1. Ils prolongent donc leur série d'invincibilité dans les matchs RSEQ à 19 matchs, leur dernière défaite remontant au tout premier match de la saison passée. Il est évident que notre équipe ne va rien viser de moins que des médailles d'or aux championnats québécois et canadien, elle qui s'était malheureusement inclinée en finale de ce dernier au mois de mars passé. Elle est présentement classée première au Canada.

CROSS-COUNTRY : LES EXCELLENTE PERFORMANCES DU CHAMPIONNAT CANADIEN

La saison de cross-country se terminait le 12 novembre dernier à London en Ontario, où se déroulait le championnat canadien. Gonflées à bloc à la suite des secondes places au championnat provincial, nos équipes masculines et féminines ont à nouveau très bien fait.

Nos coureuses ont terminé 9e sur un total de 19 équipes. Elles se sont aussi bien classées grâce aux performances individuelles de Laurence Gauthier (35e), Mélanie Desautels (46e), Eulalie Martel (54e), Elana Camiré-Matveyenko (69e) et Véronique Ducharme (74e). Il s'agit d'ailleurs des cinq mêmes têtes d'affiche que pour le championnat provincial. De plus, tout comme lors de ce dernier, Sherbrooke a été la deuxième meilleure équipe québécoise de la compétition, avec le Rouge & Or qui a terminé 7e.

Les hommes ont également livré une sublime performance, terminant 7e sur 20 équipes et voyant ses cinq meilleurs participants, Xavier Lemaître, Félix Quirion, Mathis Richard, Frederick Turgeon et Mathis Vallière finir respectivement 18e, 21e, 32e, 71e et 96e. Félicitations donc à tous nos coureurs et coureuses pour leur magnifique saison! Par chance, nous pourrions continuer de suivre leurs prouesses cet hiver au cours de la saison d'athlétisme.

FIN DE SAISON POUR NOS JOUEURS DE FOOTBALL

Notre Vert & Or football a malheureusement vu sa saison se terminer la fin de semaine passée alors que notre équipe a subi une cuisante défaite de 54-3 aux mains des Carabins de l'Université de Montréal en demi-finale de la Coupe Dunsmore, trophée remis à l'équipe championne des séries éliminatoires du RSEQ.

L'attaque des Carabins aura été impitoyable face à la défense sherbrookoise, produisant pas moins de 448 verges. Le quart-arrière montréalais, Jonathan Sénécal, a eu un match qui demeurera certainement dans les annales, complétant 12 passes totalisant 225 verges, 3 passes de touché, 84 verges au sol et inscrivant lui-même le premier touché du match. Il a d'ailleurs établi trois records d'équipe au cours de ce match : le plus de passes de touché, la plus longue course pour un quart-arrière ainsi que le plus de verges amassées au sol.

Les Carabins ont démontré pourquoi ils étaient l'une des équipes les plus redoutables au Canada et les favoris pour remporter la Coupe Vanier, avec son attaque qui a su produire 448 verges et sa défense qui a limité le Vert & Or à un seul maigre placement. Ils ont d'ailleurs remporté ladite Coupe Dunsmore la fin de semaine suivante en battant le Rouge & Or 12-6.

C'est donc ainsi que se termine la carrière du Vert & Or pour certains vétérans, comme le quart-arrière Anthony Robichaud, le porteur de ballon Pier-Olivier Cadoret, le secondeur Carl Marchessault, le demi défensif Marius Massé-Vincelette ou encore le joueur de ligne défensive et seul représentant du Vert & Or sur l'équipe d'étoiles du RSEQ, Dylan Côté.

DÉBUT DE LA SAISON DE TENNIS

Les joueurs et joueuses du Vert & Or accueillaient à Sherbrooke les Carabins de l'Université de Montréal le samedi 4 novembre pour le premier affrontement de la saison. Les hommes ont remporté trois matchs et en ont perdu quatre, alors que les filles ont malheureusement perdu leurs sept matchs. Mentionnons les performances du nouvellement nommé joueur-entraîneur Félix Ostiguy chez les hommes, qui a remporté son match 3-6, 6-4 et 7-5.

Chez les femmes, Mélanie Zaegel a fait une excellente impression pour son tout premier match universitaire, disputant un match de plus de deux heures face à la première tête d'affiche des Carabins, mais s'inclinant finalement au bout d'un bris d'égalité crève-cœur.

ULTIMATE FRISBEE : ENTREVUE AVEC FELIX LEONARD

Malgré la fin de la saison d'ultimate, j'ai eu la chance d'interviewer le joueur du Vert & Or Felix Leonard. Natif de Sherbrooke, Felix a évolué pour une pléiade de clubs d'ultimate depuis une dizaine d'années et a eu la chance d'aller représenter le Canada cet été au championnat mondial U24 d'ultimate, qui avait lieu à Nottingham en Angleterre. Nous revenons donc sur ses nombreuses expériences sportives, sa dernière saison au sein du Vert & Or ainsi que de son parcours académique. L'entrevue est disponible en ligne sur le site de CFAK sous l'émission Le Douze.



Source: Vert & Or

MATHIEU LECOMPTE N'ENTRAÎNERA PAS LE VERT & OR FOOTBALL LA SAISON PROCHAINE

Nous avons appris le 14 novembre dernier que le Service du sport et de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke a pris la décision de ne pas renouveler le contrat de Mathieu Lecompte, mettant ainsi fin à une relation de sept ans entre l'entraîneur-chef et notre équipe de football universitaire.

Par Vincent Giangioppi



Crédits: Claude Roussel

Cette décision survient à la suite d'une saison qui a vu le Vert & Or terminer avec une fiche d'une victoire et sept défaites ainsi qu'une défaite de 54-3 aux mains des Carabins de l'Université de Montréal en demi-finale de la Coupe Dunsmore.

Coach Lecompte était la quatrième personne à agir à titre d'entraîneur-chef de l'équipe de football depuis 2003, année où le programme avait repris vie. Il était toutefois le premier parmi ceux-ci à avoir évolué pour le Vert & Or lors de son parcours universitaire, lui qui a fait partie de la ligne défensive de notre équipe entre 2004 et 2007 alors qu'il complétait un baccalauréat en marketing à l'Université de Sherbrooke.

Il aura donc fait partie de l'organisation du Vert & Or pendant un total de 19 ans.

Au cours de ses sept années à la barre de l'équipe, le Vert & Or n'a manqué les séries éliminatoires qu'une seule fois. Sa meilleure saison aura sans doute été la 2022, où Sherbrooke avait terminé 3e au classement du RSEQ avec une fiche de quatre victoires et quatre défaites. Même si Lecompte et son équipe auront vaincu les deux cadors de cette ligue à l'occasion (Carabins deux fois, Rouge & Or une fois), ceux-ci n'auront toutefois jamais vraiment été en mesure de mettre fin à l'hégémonie double qui perdure depuis de nombreuses années dans le football universitaire québécois.

On se souviendra de Coach Lecompte pour sa passion, son côté entreprenant ainsi que son amour profond pour son université. Lors d'une entrevue avec ce dernier, *Le Collectif* a rencontré, plus tôt cette session, un homme extrêmement reconnaissant de jouir de son poste et qui avait la cause de chacun de ses joueurs à cœur. Il voulait à la fois que ses joueurs se dépassent et sur le terrain et dans les salles de classe. L'entrevue est disponible dans son intégralité sur le site de CFAK.

« Bien que cette décision marque la fin d'un chapitre, l'Université de Sherbrooke demeure résolue à soutenir le programme de football et à assurer une transition harmonieuse vers une nouvelle direction », mentionne l'organisation du Vert & Or dans son communiqué de presse.

Ce communiqué souligne également qu'« à la lumière de la qualité des intervenants en place actuellement, la nomination du prochain entraîneur-chef passera vraisemblablement par l'interne ». Les deux principaux candidats ressortant du lot sont donc Dominic Picard, coordinateur à l'attaque du Vert & Or depuis la saison passée, ainsi que Kevin Regimbald, adjoint à l'entraîneur-chef et coordinateur des unités spéciales.

Les pauses actives : à quoi bon?

Que ce soit au travail ou à l'école, un constat est très simple à faire : les gens sont sédentaires et demeurent assis trop longtemps. « Je n'ai pas le choix, j'ai beaucoup de travail » : et si on vous disait qu'entre couper vos périodes de travail par des pauses actives peut avoir beaucoup de bienfaits, tant sur votre santé que sur votre productivité, qu'en diriez-vous?

Par Maxime Quesnel



Bien que cela puisse sembler banal, une pause active représente un arrêt de l'activité sédentaire afin de bouger. La pause n'a pas nécessairement besoin d'être longue ou exigeante, l'important est d'en prendre le plus souvent possible! Lors de cette pause, levez-vous et faites quelques répétitions d'exercices musculaires simples ou étirez certains muscles qui peuvent être tendus à cause de votre travail ou encore plus simple : marchez. Toutes les manières de bouger sont bonnes et peuvent être considérées comme une pause active.

PAUSES ACTIVES : SI EFFICACES?

Il est bien beau expliquer ce qu'est une pause active, mais ce qui est surtout intéressant ce sont ses avantages. En plus des bienfaits sur la santé que peut procurer à une personne le fait de bouger plus souvent,

les pauses actives peuvent favoriser la diminution des tensions musculaires chez les personnes qui les adoptent. En effet, les tensions musculaires, qui sont souvent la conséquence de postures maintenues trop longtemps ou de mouvements répétés trop souvent, peuvent être diminuées grâce aux pauses actives, spécialement si celles-ci sont planifiées à de fréquences plus courtes. Elles permettront de dégonfler vos muscles et vos articulations ankylosés par le travail sédentaire.

De plus, les pauses actives permettront de diminuer votre fatigue mentale et votre fatigue visuelle en vous octroyant un répit de courte durée. Ainsi, vous retournez ensuite au travail prêt à attaquer votre tâche avec les idées plus claires. Dans un même ordre d'idées, on leur attribue des effets bénéfiques sur la productivité, que demander de mieux? Les études ont également démontré que les pauses actives ont des effets positifs sur la gestion du stress chez les gens qui ont adopté cette habitude, c'est à croire que cette méthode n'a que des effets positifs!

SINON QUOI?

Ne pas adhérer aux pauses actives n'aura pas systématiquement des effets néfastes sur votre santé, cependant le fait d'adopter un mode de vie sédentaire pourrait en avoir. Malheureusement, adopter ce type de comportement accentue le risque de développer certaines maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer ainsi que le syndrome métabolique tout en augmentant le risque de mortalité prématurée.

Enfin, les pauses actives peuvent avoir beaucoup de bienfaits, tant sur votre santé que sur votre productivité au travail, faites-en l'essai, vous ne le regretterez pas!

Source: Pexels