

Le
COLLECTIF
— former et informer —

RÉFÉRENDUM



FÈUS

UN NOUVEAU DÉBAT À L'UDES

VOIR P.3

*Nouveau projet d'habitation
sur la rue Alexandre
Voir p.7*

*Quel impact a le sport sur la
dépression?
voir p.18*

LE PRE S SÉ

DIRECTION

Martine Dallaire

Directrice générale

RÉDACTION

Dorian Paterne Mouketou
Rédacteur en chef

Ariane Drainville
Cheffe de pupitre campus

Judith Doré Morin
Cheffe de pupitre société

Marie Vachon-Fillion
Cheffe de pupitre culture

Maude Ranger
Cheffe de pupitre sports

Myriam Baulne-Goulet
Correctrice

UNE

Béatrice Palin

Illustration

COLLABORATEURS

Andréanne Beaudry

Pascale Carrier

Pascale Chagnon

Florence Côté

Martine Dallaire

Audrey Damier

Lanie Dufour

Camille Duval

Charles Ferron

Jasmine Godbout

Alexandre Krzywonos

Rosalie Lapalme-Coderre

Natalie Nguyen

Béatrice Pallin

Samuel Rhéaume

Alix Ruhlmann

Katherine Simoneau

TECHNIQUE

Béatrice Palin

Infographie

Poste Vacant

Distribution à Sherbrooke

Jasmine Denoncourt

Distribution à Longueuil

Sarah Turbil

Gestion Web

Alex Valcourt Caron

Responsable Web

Le
COLLECTIF
— former et informer —

LE COLLECTIF EST À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX ADMINISTRATEURS

La communauté étudiante de l'université de Sherbrooke est cordialement invitée à l'Assemblée générale annuelle (AGA) du journal étudiant, *Le Collectif*. L'objet de la rencontre est l'élection de nouveaux administrateurs pour son conseil d'administration. Trois postes bénévoles sont à pourvoir.

Il s'agit de la suite de la rencontre qui s'est tenue le mardi, 13 novembre dernier. La nouvelle rencontre aura lieu mercredi, le 28 novembre de 12h00 à 13h00 au pavillon multifonctionnel à la salle Les Samares (local 3003).

Les postes d'administrateurs sont ouverts à toutes les étudiantes et tous les étudiants, qu'ils soient inscrits à temps partiel ou à temps complet. De même, il n'est pas nécessaire de posséder une formation en administration pour occuper un poste et les gens de toute faculté ou tout programme sont les bienvenus. La charge de travail exige de participer à environ 4 ou 5 rencontres annuelles d'une durée d'une heure trente et, se déroulant sur l'heure du dîner ou en soirée et le repas est fourni aux participants. Le mandat est d'une durée d'un an.

En tant qu'administrateur, vous participerez aux décisions concernant la gestion, le contenu et les finances du journal et ce, dans un esprit de collégialité. Une lettre de référence sera également fournie à la fin du mandat.

Pour plus d'informations, contactez la directrice générale, Martine Dallaire, au 819 821-7641 ou par courriel à l'adresse suivante : direction@lecollectif.ca.

Éditorial

Du rédacteur EN CHEF

LA FEUS

MÉCONTENTEMENTS ÉTUDIANTS ET CORRECTION DU TIR



**DORIAN PATERNE
MOUKETOU**

redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

Alors que la Fédération étudiante sollicitait, du 5 au 9 novembre dernier, un mandat à temps plein pour son exécutif par un référendum, certains étudiants ont manifesté leurs mécontentements. Ceux-ci ont été exprimés à travers la plateforme Facebook Communauté étudiante – UdeS. Non seulement cette séquence a donné lieu à un échange de commentaires entre pro-FEUS et contestataires, elle a aussi permis à la FEUS de mieux expliquer le pourquoi de ce référendum.

DU « CHIALAGE » SUR FACEBOOK?

Quelques membres de la communauté étudiante ont écrit les « lettres ouvertes » via le groupe Facebook qui rassemble la Communauté étudiante de l'UdeS. Ces membres reprochent à la *Fédération étudiante* un manque de transparence, « surtout concernant [sa] tactique épouvantable de restreindre des étudiants du 1er cycle à prendre leur assurance santé, par une condition de retrait "surprise" », s'est indigné un étudiant. L'étudiant a lancé un appel à la communauté étudiante : « Les élections de la FEUS s'en viennent. Le temps est arrivé pour

filtrer la cochonnerie qui demeure dans cette association. Mobilisez-vous pour créer une expérience universitaire qui a de l'allure ».

Un autre étudiant est venu à la charge pour évoquer sa « honte à ma *Fédération Étudiante de l'Université de Sherbrooke – FEUS* ». Celui-ci semble s'opposer à la décision de la FEUS de se donner un mandat à temps plein « pour mieux servir les étudiants », comme ses membres de l'exécutif l'indiquent sur le campus. « Dans le contexte actuel de la FEUS, ces frais supplémentaires auront pour seuls effets de nourrir et d'attiser les disparités entre le Campus principal et le Campus de la Santé. Une triste réalité qui ne cesse de me préoccuper », stipule l'étudiant mécontent. Ce dernier reproche à la FEUS d'ignorer volontairement ses membres du Campus de la Santé et de demeurer la « *Fédération étudiante* du Campus Principal ».

Dans sa lettre ouverte, l'étudiant insiste sur le statu quo : « Je suis désolé de constater que nous sommes pris devant un Conseil des membres paralysé par une procédurite aiguë, devant des exécutants qui changent de nom, mais pas d'attitude, et devant une offre de services réduite et inaccessible pour le Campus de la Santé ».

Bref, selon l'étudiant du Campus de la santé, « le référendum organisé par la FEUS n'est pas seulement une revendication hypocrite afin de camoufler une fédération étudiante dysfonctionnelle, mais représente une insulte à peine voilée directement dirigée envers l'ensemble des personnes étudiant au Campus de la santé. La FEUS ne mérite pas les sous des membres du Campus de la Santé. »

L'OFFENSIVE FEUS : ANTICIPER LES CRAINTES ET LES QUESTIONS ÉTUDIANTES

Les réponses de la FEUS ou des membres d'associations favorables à ce référendum ont répondu aux critiques via Facebook. La Fédération a justifié cette hausse de cotisation étudiante de 6 \$ comme moyen de « donner les ressources nécessaires en temps et en argent au Conseil exécutif de la FEUS dont la mission est l'amélioration de la condition étudiante ». Selon les membres, cela permettrait aux personnes exécutantes à temps plein de consacrer pleinement leur temps pour mener à terme plus de projets. De plus, « elle servirait aussi à augmenter les ressources financières disponibles pour améliorer les services existants et pour en créer de nouveaux », déclare la FEUS.

QUE VOUS PROPOSE DONC LA FEUS?

La FEUS déclare que les six personnes pourraient travailler 35 heures par semaine. « Comme c'est présentement le cas, la rémunération des

personnes exécutantes se fera par la remise de bourses. Ainsi, peu importe le nombre d'heures travaillées, la compensation restera la même et se fera au mérite, c'est-à-dire que la personne doit prouver la qualité de son travail pour recevoir une rémunération », explique le communiqué Facebook de la FEUS.

Cela se fait sous certaines conditions. Qui a le droit se présenter à ces portes? « Les étudiant(e)s qui seront prêt(e)s à mettre en suspens leurs études durant leur mandat, à l'exception d'un cours, leur permettant ainsi de s'impliquer au maximum dans les tâches qui leur seraient confiées par les membres de la FEUS », nous explique-t-on.

PAS UNE PREMIÈRE TENTATIVE DE RÉFÉRENDUM

En effet, l'année passée la FEUS avait posé la même question aux membres de la communauté étudiante, « mais les résultats ont dû être invalidés puisque la plateforme utilisée ne permettait pas de savoir si une personne avait voté plus d'une fois ». Cette année la Fédération a fait affaire avec SOM, une firme indépendante privée basée à Montréal, qui s'est occupée de compiler les résultats du référendum. Il faut rappeler que la dernière hausse de cotisation de la FEUS était de 2011 à 2014, à raison de 0,25 \$ par année pour un total de 1 \$ (sur 4 ans). La FEUS rappelle que le montant actuel est de 15, 25 \$.

LES AUTRES CAMPUS NE SONT PAS DÉLAISSÉS

La prévision d'augmentation semble avoir des cases dédiées aux Campus de la santé, de Longueuil, de Moncton et de Saguenay. « Ces cases servent à compenser les personnes exécutantes de la FEUS et les associations de ces campus pour leurs déplacements afin de passer par-dessus les obstacles liés à la distance », écrit la FEUS. La Fédération rappelle toutefois que les projets des « campus délocalisés » sont financés comme ceux du campus principal. Chaque financement a un lien avec un projet en particulier, sans tenir compte du campus. Cet argument veut contredire celui que l'étudiant du campus de la santé a soulevé, à savoir que la FEUS ignore les revendications de la Faculté de médecine et des sciences de la santé (FMSS). La FEUS ajoute : « Par exemple, peu importe où se déroule une activité sociale, son financement viendra de la même case budgétaire servant aux activités sociales ».

LA COTISATION À LA FEUS N'EST PAS OBLIGATOIRE!

En effet, « que la hausse de cotisation ait lieu ou pas, tu pourras en tout temps retirer ce frais de ta facture. Sache toutefois que tu n'auras plus accès aux services offerts par la FEUS », prévient la Fédération.

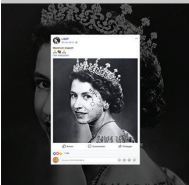


LE PALMARÈS

SEMAINE DU
19 NOVEMBRE 2018



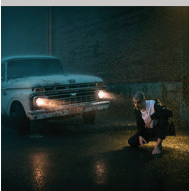
JÉRÔME 50
La hiérarchill



ALACLAI ENSEMBLE
Le sens des paroles



AMÉ
Sa couleur



KORASS
La nuit des longs couteaux



Juli Ann
Capitaine



LES LOUANGES
La nuit est une panthère



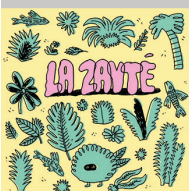
SAFIA NOLIN
Dans le noir



CHOSSES SAUVAGES
Choses Sauvages



FANNY BLOOM
Liqueur



FOUKI
Zay



WWW.CFAK883.USHERBROOKE.CA

FÈUS

RÉSULTAT DU RÉFÉRENDUM DE LA FEUS

Le Conseil d'administration de la FEUS a entériné les résultats du référendum. En voilà le dénouement.

TAUX DE PARTICIPATION: 30%

QUESTION 1

La mise en place d'un exécutif temps plein à la FEUS moyennant une augmentation de cotisation d'un maximum de 6\$:

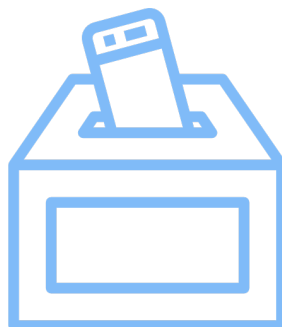
37.1% (1510) POUR, 50.4% (2053) CONTRE, 12.5% (511) ABSTENTION

QUESTION 2

L'ajout d'un système étudiant de sécurité lors des soirées du jeudi soir moyennant une augmentation de cotisation d'un maximum de 0,75 \$:

64.3% (2083) POUR, 25.8% (835) CONTRE, 9.9% (319) ABSTENTION

Il y aura donc une augmentation de cotisation de 75 cents pour les personnes étudiantes temps plein au campus principal à partir de l'été 2019.





PARLEMENT | PARLIAMENT
CANADA

UN EMPLOI **UNIQUE**
UN ÉTÉ **INOUBLIABLE**



Devenez
GUIDE PARLEMENTAIRE

Présentez votre candidature
au plus tard le 13 janvier 2019
Cet été, soyez au cœur de l'action
au Parlement du Canada.





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


BIBLIOTHÈQUE du PARLEMENT
LIBRARY of PARLIAMENT



Pause ton écran

pausetonecran.com



Agora société



JUDITH
DORÉ MORIN

agora.societe.lecollectif
@usherbrooke.ca

Hyperconnectivité chez les jeunes de 18 à 24 ans *Apprendre à l'identifier et à la prévenir*

Dévoilé récemment, la campagne sociétale PAUSE vise à informer et sensibiliser les jeunes de 18 à 24 ans à une problématique émergente: l'hyperconnectivité. Afin de mieux cerner les enjeux reliés à cette campagne, Le Collectif s'est entretenu avec Carolanne Campeau, coordonnatrice de ce projet d'envergure.

MANIFESTE DE LA CAMPAGNE

«On est pas contre les écrans, mais on est pour le mettre de côté de temps en temps. On n'est pas contre la technologie, mais pour qu'elle nous facilite la vie. On est pas là pour te dire de te déconnecter, mais pour te rappeler que le contrôle, tu devrais le garder. Mais, si t'as tendance à l'oublier, on est là pour t'aider à prendre une pause.»

UNE CAMPAGNE POUR INFORMER ET SENSIBILISER

Notamment à l'origine du déploiement du *Défi j'arrête, j'y gagne!* et du *Défi Santé* à l'échelle de la province, l'entreprise québécoise Capsana s'intéresse cette fois à l'hyperconnectivité. Ce terme permet d'identifier la tendance générale à utiliser Internet de façon excessive. Toutes les sphères du monde virtuel sont visées, notamment les réseaux sociaux, les jeux vidéo, ainsi que le téléchargement de films et de séries télévisées.

L'accessibilité accrue d'Internet comporte des aspects bénéfiques pour la communauté étudiante. Consulter des banques de données, communiquer avec ses collègues de façon instantanée, remettre un travail depuis le confort de son domicile et ce, une minute avant l'heure de remise officielle; tout cela est rendu possible par l'omniprésence et la diversité des outils numériques.

Force est de constater, toutefois, qu'une utilisation excessive d'Internet peut avoir des répercussions indésirables sur sa santé et son quotidien. La campagne PAUSE s'inscrit donc dans un effort d'informer et de sensibiliser les jeunes de 18 à 24 ans sur cette problématique, de même que de les outiller afin de leur permettre d'entretenir une relation équilibrée avec les technologies.

QUAND LE VIRTUEL DEVIENT UN PROBLÈME RÉEL

Il y a actuellement plus de personnes dans le monde qui possèdent un cellulaire que d'individus ayant une brosse à dent. Entre octobre 2011 et novembre 2017, il est rapporté que 259 individus

sont décédés lors d'incidents impliquant la prise d'un égoportrait.

En moyenne, un individu consulte son cellulaire à toutes les quinze minutes. Près de 92 % des étudiants et des étudiantes apportent leur cellulaire à leurs cours. Il faut près de quinze minutes pour se concentrer sur son travail après avoir été distrait par Internet. Au Québec, les jeunes ayant entre 18 et 24 ans passent près de 32,9 heures par semaine sur Internet. Cela équivaut à un emploi à temps plein, mais non rémunéré.

Avec la multiplication des appareils mobiles et des réseaux sociaux, la crainte de rater quelque chose est désormais chose commune et pousse à des comportements compulsifs. Connu comme étant le FoMO, acronyme de l'expression anglaise « Fear of Missing Out », il s'agit d'un phénomène caractérisé par la peur de manquer quelque chose d'important sur les réseaux sociaux, tel qu'un statut ou un message instantané. Il en découle une certaine obsession, un besoin constant de vérifier son téléphone ou son ordinateur, juste au cas.

L'hyperconnectivité affecte particulièrement les jeunes de 15 à 24 ans. Outre l'âge, d'autres facteurs tendent à favoriser ce comportement excessif auprès des individus: faible estime d'eux-mêmes, troubles de santé mentale, difficultés d'apprentissage, changements importants dans leur vie. À cela s'ajoute le fait qu'Internet soit accessible, anonyme et abordable, trois aspects que les gestionnaires de la toile exploitent afin d'accrocher les jeunes.

ADDITION DES ÉCRANS, MULTIPLICATION DES CONSÉQUENCES

Les ressources psychologiques, financières et le temps requis par une utilisation excessive d'Internet tendent à croître parallèlement aux risques de se retrouver dans une situation de déséquilibre. Comme le mentionne Carolanne Campeau, les technologies doivent être au service des individus et non le contraire. Lorsque les technologies nuisent à la santé de la personne ainsi qu'à ses relations, tant professionnelles que

personnelles, c'est signe qu'il y a un problème. Les symptômes de l'hyperconnectivité sont diversifiés, bien qu'une liste fixe n'existe pas encore: isolement, sentiment de manque, problèmes de sommeil, mauvaise posture, maux de tête, anxiété, détérioration des relations interpersonnelles, diminution de la capacité de concentration et de mémoire.

Au fil du temps, une certaine tolérance au plaisir procuré par les stimulations propres à Internet se développe. Ceci oblige à se connecter davantage afin de ressentir le même bien-être qu'autrefois. L'individu qui utilise initialement Internet afin de se divertir en vient à l'utiliser afin d'éviter d'éprouver un malaise.

Plus accessible que jamais, Internet permet désormais de s'occuper l'esprit tant à la maison, qu'en cours ou dans la file d'attente à l'épicerie. Une impatience face à l'ennui s'ensuit. La connectivité élimine le besoin de trouver des moyens de se divertir, que ce soit en réfléchissant à des moyens de résoudre des problèmes du quotidien ou en développant de nouveaux talents.

RÉFLÉCHIR ET AGIR

Le lancement du site pausetonecran.com marque le début de la campagne conçue par Capsana. Le site se présente comme le véhicule d'un quizz ludique et interactif qui amène à prendre conscience de la nature de sa relation avec Internet et les technologies. Au terme du court questionnaire, l'individu obtient un profil correspondant à sa situation: *hyper-plogué*, décrocheur à ses heures ou consciemment connecté.

Le site propose également des ressources à consulter afin de reprendre le contrôle sur sa connectivité. Il suggère aussi une liste d'applications à télécharger afin de se concentrer sur ce qui importe vraiment. Parmi celles-ci, l'application SPACE permet d'évaluer son utilisation d'un appareil mobile tandis que l'application FREEDOM désactive le réseautage pour une période de temps déterminée.

Section Société

JOUR NEZ

Pour illuminer la vie de milliers d'enfants à travers le monde

Issue d'une initiative de Clown Sans Frontières, la première édition de la campagne de sensibilisation Jour Nezen Estrie vise à récolter du financement auprès de la population afin d'illuminer la vie d'enfants à travers le monde. La campagne a débuté le 1er novembre dernier et prendra fin dans quelques jours, soit le 18 novembre. Le total des fonds amassés en Estrie sera dévoilé le 20 novembre.

Par Natali Nguyen

UN PEU D'HISTOIRE

Clowns Sans Frontières est une association artistique et humanitaire qui regroupe des artistes professionnels qui agissent à titre de bénévoles. L'organisme organise des spectacles et des ateliers gratuits dans des endroits tout sauf gais : camps de réfugiés, orphelinats et bidonvilles. Le réseau international de *Clowns Sans Frontières* compte 15 pays membres et offre de la formation à des enfants et à des éducateurs et éducatrices.

Clowns Sans Frontières est né de la volonté du clown catalan Tortell Poltrana de voir des enfants rire et rêver malgré le fait qu'ils vivent dans des zones de guerre, de misère ou d'exclusion. En 1993, en plein conflit en ex-Yougoslavie, il met sur pied l'organisme dont la branche canadienne voit le jour un an plus tard.

LA CAMPAGNE

La première édition du Jour Nez en Estrie vise à amasser des dons de la population et à vendre des nez rouges au coût de 2\$ pour supporter l'association. Quelques commerces sherbrookoïses s'impliquent pour la campagne en vendant ces symboles de paix et en récoltant des dons, tels que Zone Image Estrie, le Marché de solidarité régionale, T.A.F.I et cie et l'Espaces 100 Noms. *Clowns Sans Frontières* Canada offre aussi la possibilité de faire un don en ligne sur leur site web. Le montant total amassé sera dévoilé le 20 novembre à l'occasion de la Journée internationale des droits de l'enfant.

Le Collectif a eu l'occasion d'approfondir les enjeux sur lesquels *Clowns Sans Frontières* travaille avec Mme Fanie Lebrun, bénévole pour la section estrienne:

EST-IL FACILE DE RECRUTER DES CLOWNS BÉNÉVOLES POUR L'ORGANISME?

Il y a des artistes de plusieurs coins du Québec qui s'impliquent ou qui se sont déjà impliqués dans *Clowns Sans Frontières* dans l'organisation ou les missions, notamment des artistes de l'Estrie.

Il serait intéressant de ne pas confondre *Patch Adams* et *Clowns Sans Frontières* : c'est un mouvement similaire, offrant le rire et le spectacle à ceux qui ont en besoin. *Patch Adams* est un clown professionnel, un artiste, auteur et médecin, qui travaille beaucoup dans les hôpitaux. Il a sa propre fondation : le *Gesundheit Institute*. *Clowns Sans Frontières* et *Patch Adams* se découvrent une fibre commune et tissent depuis les bases d'une alliance.

POUVEZ-VOUS DÉTAILLER DES EXEMPLES D'INTERVENTIONS SUR LE TERRAIN?

Depuis plusieurs années en Haïti, des démarches d'accompagnement sont faites dans un esprit de réciprocité. Des liens durables se sont tissés avec des artistes et des partenaires haïtiens. De cela s'est découlé un accompagnement artistique, logistique et administratif auprès de la jeune troupe multidisciplinaire *Cirque Local*, l'une des rares et des premières générations de cirque en Haïti. Dans le cadre du projet intitulé *Vivre ensemble par des ateliers et spectacles ludiques créatifs* (2014-2018), plus de 52 artistes professionnels québécois et haïtiens de toutes les disciplines du spectacle vivant se sont impliqués. Plus de 36 spectacles collectifs et 230 heures d'ateliers ont été présentés à plus de 41 700 personnes, principalement des enfants.

Au Tchad, trois artistes de N'Djamena se sont associés aux artistes canadiens pour ce projet qui comportait plusieurs spectacles, animations et un défilé présentés aux réfugiés soudanais, aux déplacés tchadiens et aux habitants du Sud. Une exposition de photographies pour illustrer la richesse culturelle et l'égalité des sexes au Tchad, ainsi que des conférences-débats publiques ont été réalisés lors de cette mission.



Crédit: Katel Le Fustec

Dans plusieurs communautés autochtones du Québec, des problèmes d'ordre social sont présents, dont l'alcoolisme, la toxicomanie et la violence. *Clowns Sans Frontières* se rend dans ces communautés pour proposer des outils d'expression et ainsi favoriser l'épanouissement par des prestations clownesques participatives. Les artistes offrent également des ateliers portant sur le thème du cirque pour transmettre de nouveaux outils de travail aux éducateurs et créer des beaux moments d'échanges intergénérationnels.

DANS QUELLES RÉGIONS DU MONDE SE TROUVENT ACTUELLEMENT VOS CLOWNS?

Depuis 2014, *Clowns Sans Frontières* intervient de façon régulière en Haïti en organisant des activités de coopération, de formation, de création et de sensibilisation à travers les arts, visant les jeunes Haïtiens des quartiers précaires du pays.

En 2017, par le biais d'activités artistiques en collaboration avec les partenaires sur le terrain, *Clowns Sans Frontières* a appuyé l'employabilité de la relève artistique au Tchad en plus de supporter les actions des associations qui travaillent auprès des enfants, des femmes et des populations réfugiées.

Depuis 2005, *Clowns Sans Frontières* va à la rencontre des communautés autochtones, notamment dans les Territoires du Nord-Ouest, au Nunavik et à Kitcisakik.

La première édition du *camp de Jour Nez à Nez avec Montréal* de *Clowns Sans Frontières* a eu lieu à l'été 2018 dans l'arrondissement Ville-Marie. Ce camp de jour gratuit d'une durée de trois semaines avait pour objectif d'offrir des activités artistiques, culturelles et de loisirs à des jeunes issus de l'immigration et de milieux socio-économiques précaires.

PUISQUE LES ARTISTES DE CLOWNS SANS FRONTIÈRES DONNENT BÉNÉVOLEMENT DE LEUR TEMPS, OÙ VA LA MAJEURE PARTIE DE L'ARGENT QUE VOUS RÉCOLTEZ AUPRÈS DE LA POPULATION?

Clowns Sans Frontières ne reçoit aucun appui financier pour sa mission globale. C'est un organisme de bienfaisance où le quartier général est situé dans le centre communautaire Faubourg St-Laurent et nous sommes logés à des prix modiques pour que l'entièreté des fonds soit injectée dans les projets et missions clownesques en faveur du droit à l'enfance. C'est dans l'ADN de *Clowns Sans Frontières* de tendre la main vers les personnes victimes d'injustice.

Cela prend toute une équipe pour supporter CSF, c'est une drôle de bibitte difficile à financer puisqu'elle œuvre au local comme à l'international. Il y a 50 % de l'autofinancement par exemple avec la vente de spectacles à des festivals et des levées de fonds et l'autre 50 % vient de subventions par projet et ceci n'inclut pas les billets d'avions, les assurances, les rencontres des bénévoles, etc.

SUR LES DONS RÉCOLTÉS PAR LA FONDATION CLOWNS SANS FRONTIÈRES, COMBIEN VONT DIRECTEMENT POUR LE TRAVAIL SUR LE TERRAIN?

En 2017, la campagne a permis d'amasser 9 000 \$ avec lesquels 5 projets ont été réalisés, permettant à 57 artistes et bénévoles de rejoindre 22 000 enfants. Nos actions auprès des communautés sont peu dispendieuses à opérer et elles sont accessibles à tous, ce qui permet de rejoindre un grand bassin de personnes!

UN NOUVEAU CONCEPT D'HÔTEL BOUTIQUE POUR LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE À SHERBROOKE

Un nouveau type d'hébergement étudiant verra le jour au centre-ville de Sherbrooke au cours des prochains mois. Outre les nombreux services disponibles sur le site, la proximité du centre-ville constitue un atout en ce qui a trait à l'accessibilité des commerces et du transport en commun, tant pour les membres de la communauté étudiante que pour les entreprises qui y loueront des bureaux.

Par Martine Dallaire

UN CONCEPT PAR ET POUR SHERBROOKE

Situé sur la rue Alexandre, le *Alex* regroupera quatre appartements et un espace à bureaux, réunis dans un immeuble de trois étages. Chaque appartement comptera plusieurs chambres et sera entièrement meublé. Les espaces communs et individuels seront de style contemporain. D'un esprit tendance et soucieux de l'environnement et du développement durable, le concepteur a choisi de meubler les espaces individuels avec un ameublement de conception sherbrookoise et conçu à partir de matériaux nobles et/ou recyclés. Chaque espace personnel comptera un coin études au sein duquel on retrouvera un bureau de travail, une chaise, ainsi qu'un tableau noir. Les meubles, tels que les tabourets, les lits et les armoires, seront fabriqués de bois massif avec des essences telles que le merisier et le pin et ce, pour une meilleure durée de vie utile et pour leur intemporalité. Les rideaux et tentures, quant à eux, seront confectionnés à partir de fibres naturelles comme le lin et le coton. Les éléments décoratifs seront des créations locales ou représenteront des éléments urbains. Ayant en commun le concept durable, le mobilier et la décoration différeront toutefois d'un appartement à l'autre. De plus, chaque unité résidentielle porte un nom significatif de ce quartier citadin.

DES ESPACES MODERNES ET ABORDABLES

Les quatre espaces résidentiels comptent chacun quatre vastes chambres, un salon, une cuisinette, une salle à manger et une ou deux salles de bains, selon le cas. Les espaces résidentiels occupent une superficie de 1 100 mètres carrés. Les chambres seront disponibles dès le début de la prochaine session à des coûts variant entre 450\$ et 475\$ par mois.

DE NOMBREUX SERVICES SUR PLACE

En plus d'avoir accès à un logement dernier cri, les résidents auront accès à une vaste gamme de services sur le site même. En effet, l'accès à internet haute vitesse et illimité sera inclus dans le prix de la location, ainsi qu'un espace de rangement pour les vélos, un bar, un espace lounge et des services de conciergerie. De plus, des électroménagers neufs sont fournis dans tous les appartements et des espaces pour la lessive sont accessibles grâce à une carte prépayée. Enfin, les lieux sont climatisés et les espaces communs font l'objet d'un entretien régulier. Une salle de conférence est également disponible sur réservation.

DES BUREAUX URBAINS

Outre les espaces résidentiels, le *Alex* comptera des espaces à bureaux qu'il sera possible de louer pour une période de douze mois à la fois ou pour un plus court terme dans certains cas. Il s'agit d'un espace de travail créatif qui permettra à de jeunes professionnels de partager un espace convivial de travail en compagnie d'autres jeunes entrepreneurs inspirants. L'espace bureau sera accessible dès janvier prochain et les coûts de location mensuels varient entre 400\$ et 475\$ par mois. Quatre bureaux individuels seront disponibles ainsi qu'une aire commune pour les services de copies et accueil de la clientèle. Le lieu permettra également de faire du réseautage professionnel.



Crédits : Michelle Boulay



Crédits : _Prentsa Aldundia

Hausse marquée du nombre de déclarations d'agressions sexuelles à Sherbrooke

Après le mouvement #MoiAussi (#MeToo), Sherbrooke se place en 2^e position au rang des régions métropolitaines de recensement où les agressions sexuelles ont le plus été déclarées au pays.

Par Jasmine Godbout

Selon le plus récent bulletin de Statistique Canada diffusé le 8 novembre dernier, l'augmentation du taux du nombre de déclarations d'agressions sexuelles dans la grande région de Sherbrooke est de 76 % après le mouvement. Elle se situe tout juste derrière celle de Québec, qui est de 78 %.

Pour être en mesure d'effectuer des comparaisons, l'organisme a évalué le nombre d'agressions signalées avant et après le mouvement #MoiAussi. L'évaluation s'est faite en comparant la période de « l'avant », du 1^{er} janvier 2016 au 30 septembre 2017, et celle de « l'après », du 1^{er} octobre 2017 au 31 décembre 2017.

De plus, la province de Québec apparaît comme celle ayant enregistré la plus forte augmentation du nombre d'agressions sexuelles déclarées par la police après le mouvement #MoiAussi (61 %). L'augmentation du taux dépasse grandement la moyenne canadienne (24 %).

TAUX DISPROPORTIONNÉS AU FÉMININ

Comme c'était le cas avant #MoiAussi, 9 victimes sur 10 étaient de sexe féminin. Le nombre de victimes de ce sexe ayant témoigné a augmenté de 25 % après #MoiAussi. De plus, le taux le plus élevé d'agressions sexuelles déclarées par la police se trouve chez les jeunes femmes et les filles de 12 à 24 ans : 55 %, soit plus de la moitié des victimes.

PLUS GRAND NOMBRE DE SIGNALEMENTS : ATTRIBUABLE À DIVERS FACTEURS

Depuis 1998, le nombre de cas déclarés à la police en 2017 est le plus élevé. Le mot-clic #MoiAussi et les campagnes qui s'en sont suivies ont soutenu les victimes et les ont encouragées à raconter leur histoire et à signaler les cas d'agressions sexuelles. D'ailleurs, le nombre quotidien moyen d'agressions sexuelles déclarées à la police au pays est passé de 59 à 74 après le mouvement #MoiAussi.

Le mouvement a aussi permis de rendre compte de situations passées. Même si, dans la plupart des cas, les déclarations sont faites à la police le jour même ou le lendemain de l'agression, le taux de signalements rapportés dix ans plus tard a augmenté de 92 %.

Selon l'analyse, l'augmentation marquée des signalements peut être attribuée à certains facteurs comme le fait de prendre conscience d'avoir été victime d'une agression sexuelle, l'encouragement et la mise en place de lignes d'aide de la part des services de police, et la révision des critères d'agressions classées comme non fondées.

CONTEXTE DU MOUVEMENT #MOIAUSSI

Devenu viral en octobre 2017, le mouvement #MoiAussi a fait augmenter le nombre de signalements d'agressions sexuelles jugées fondées à la police. Il a pris forme lorsque des personnalités publiques et des célébrités ont déclaré sur les réseaux avoir été victimes d'agressions sexuelles ou de harcèlement. L'impact de la campagne, née aux États-Unis, s'est fait sentir au Canada et dans le monde entier. Accusations, arrestations et amplification des débats sur l'inconduite et la violence sexuelles ont suivi. Le mouvement a permis de soutenir les victimes d'agressions sexuelles et de les encourager à témoigner.

Pour plus de renseignements sur le sujet, une analyse complète et une infographie sont disponibles sur le site Web de Statistique Canada.

Crédits : media1.p...s.com

LE MINIMALISME

Quand moins rime avec plus

Minimaliste, un mot qui peut faire peur tout comme il peut faire rêver! Est-ce qu'il faut se débarrasser de tous ses livres? Est-ce que cela permet d'acquérir les ressources nécessaires pour élever une famille? Ce sont tous des réactions ou questionnements qui viennent en tête lorsque le mot minimaliste parvient à nos oreilles ou lorsque ce mode de vie s'impose dans son quotidien. Mais qu'implique donc ce mode de vie? Rencontre avec une famille qui tend vers le minimalisme.

Par Pascale Chagnon et Katherine Simoneau

DE NÉOPHYTES À EXTREMISTES

Il y a plusieurs degrés d'engagement dans ce mode de vie, chaque personne y va selon son rythme et ses besoins. Il y a bien sûr les minimalistes extrêmes, ceux et celles qui ne vivent qu'avec le contenu d'un sac à dos ou à bord de leur véhicule. Toutefois, le mouvement ne se limite pas à cela.

Le but, c'est avant tout de réduire sa consommation. Cela implique de comprendre ses besoins et de s'y limiter. Il faut commencer par questionner chaque achat. Est-ce qu'il répond vraiment à un besoin, ou n'est-il attrayant que parce qu'il est à prix réduit?

UNE DÉMARCHE VOLONTAIRE...

Minimalisme, ou simplicité volontaire, un mode de vie qui existe depuis toujours. Il est d'ailleurs plus accessible qu'il n'y paraît. La famille de Cynthia, établie à Sherbrooke, en est l'exemple idéal. Pour celle-ci, le déclic s'est fait avec l'achat d'une maison. Avec les meubles de monsieur et ceux de madame, le couple se rend vite compte que le nombre d'objets possédés dépasse ses besoins. Dès lors, le désencombrement s'impose. Le couple se départit de tout ce qui n'a pas une utilité bien définie, comme leur téléviseur. En conséquence, Cynthia et son conjoint passent plus de temps dehors, sur leur magnifique terrain. Leur petite fille, n'ayant jamais connu autre chose, vit très bien dans cette simplicité.

Selon la mère de famille, le plus gros défi réside dans les relations avec leur entourage. Comment leur faire comprendre que l'enfant n'a pas besoin de quinze petits jouets

à Noël? N'est-il pas mieux d'investir dans des souvenirs et des moments de qualité ou, quitte à acheter, privilégier la qualité à la quantité? Le couple ne se fait plus de cadeaux matériels, à moins que le bien réponde à un besoin réel et qu'il puisse être récupéré. Par exemple, la bouteille d'un alcool de qualité peut ensuite être remplie avec leur sirop d'érable maison.

Autre astuce: acheter en groupe des objets utilisés rarement. La famille de Cynthia possède ainsi une emballeuse sous vide et une déchiqueteuse, partagées avec des amis.

...À LA PORTÉE DES UNIVERSITAIRES!

Atteindre le niveau de minimalisme « extrême » n'est pas obligatoirement un objectif à viser, du moins initialement. Il est possible de débiter par des efforts, petit à petit, pour vivre avec moins.

Les universitaires sont en bonne position pour effectuer la transition. Au moment de quitter le domicile familial, c'est souvent l'occasion de partir à neuf. Le désencombrement n'est souvent pas nécessaire, sauf parfois au niveau des vêtements. Une garde-robe dite en capsule est envisageable. Ne conserver qu'un nombre restreint de chaque type de vêtements et accessoires, en s'assurant que chaque morceau peut s'agencer avec tous les autres.

Autre astuce: réaliser le défi trente jours. Cela consiste à se débarrasser d'un objet lors de la première journée, de deux le deuxième jour et ainsi de suite pendant un mois. Il est donc aisé de faire le saut vers un mode de vie plus écoresponsable!



Le 14 octobre 2017, la tante de Matthew Jefferson, un métis, disparaît non loin de la tristement célèbre « Highway of tears » en Colombie-Britannique. Depuis, il parcourt le Canada à pied, afin de sensibiliser la population à la cause des filles et des femmes autochtones disparues et assassinées. La semaine dernière, Matthew Jefferson était de passage à La Capsule Bistro-Cinéma afin d'ouvrir un dialogue avec la communauté sherbrookoise.

Par Judith Doré Morin

TRAVERSÉE DU CANADA

Issu d'un père nouveau-zélandais et d'une mère de la Première Nation Witsset, Matthew Jefferson a entamé sa marche à travers le pays le 1er juin à Victoria. Sa tante a disparu l'automne dernier, alors que la femme cueillait des champignons avec un groupe près de la route 16 surnommée « Highway of tears ». Cet événement a encouragé Matthew Jefferson à engager la conversation avec les Canadiennes et les Canadiens à propos de la situation des femmes autochtones.

Selon lui, la marche était un bon moyen de rejoindre un plus grand nombre de personnes.

Avec son compagnon de voyage, Mark Vigers, Matthew Jefferson parcourt entre 25 et 45 kilomètres par jour. Sur son dos, son équipement et de la nourriture dans un sac dont le poids varie entre 120 et 150 livres.

HIGHWAY OF TEARS

La soirée, organisée par le Comité de droit autochtone et le Comité de droit pénal de l'Université de Sherbrooke, était également l'occasion de projeter le documentaire Highway of Tears. Réalisé par Carly Pope et Matt Smiley en 2015, le long-métrage aborde les différents meurtres commis le long de la route 16, en Colombie-Britannique, entre 1969 et aujourd'hui.

Alors que des enquêtes ont mené à l'arrestation du tueur en série, les autorités policières doutent qu'elles parviendront à résoudre tous les cas de femmes et de filles disparues ou assassinées le long de cette route. Considérant le fait que la plupart des victimes étaient issues des Premières Nations, le documentaire se penche sur l'influence possible du racisme systémique sur l'enquête.

FILLES ET FEMMES AUTOCHTONES VICTIMES DE VIOLENCE

ENQUÊTER, INFORMER, SENSIBILISER

UN PHÉNOMÈNE SOCIOLOGIQUE

Au Canada, les femmes autochtones ont trois fois plus de chances d'être victimes de violence que les femmes allochtones. En 2004, Amnesty internationale publie le rapport « Stolen Sisters » qui explore cette crise canadienne, encore peu connue, de violation des droits humains. En 2014, la GRC rapporte le décès et la disparition de 1181 femmes autochtones au pays, entre 1980 et 2012. Selon Maggie Cywink, pour qui le meurtre de sa sœur n'a toujours pas été résolu après plus de vingt ans, le nombre de femmes disparues devrait être triplé.

Lors de sa campagne, le futur premier ministre Justin Trudeau avait promis de tenir une commission d'enquête sur ce phénomène sociologique. Cette promesse mena à la création de l'Enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées (ENFFADA). Pourtant, depuis l'assermentation de Justin Trudeau et de son équipe libérale en novembre 2015, plus d'une centaine de femmes autochtones ont disparu ou ont connu des fins tragiques.

Évacuation d'une victime lors d'une simulation de recherche le 21 avril 2018 (RSSHSF)



Agora CAMPUS

La géomatique au service des opérations de sauvetage et de secourisme

Au journal Le Collectif, nous vous entendons déjà : « Je ne sais même pas ce qu'est la géomatique! » Domaine encore peu connu et en demande croissante, la géomatique est l'analyse et l'application de données sur le territoire. Elle est utile dans toutes les sphères des sciences, comme les transports, l'environnement et même le sauvetage de personnes disparues.

UN PROJET À PORTÉE CONCRÈTE

Depuis l'été 2018, une équipe de deux finissants et une finissante du baccalauréat en géomatique appliquée à l'environnement travaille au développement d'un outil pour assister les déploiements d'un groupe bénévole de l'organisme *Recherche et Sauvetage Sherbrooke et Haut-Saint-François* (RSSHSF). L'équipe, composée de Charlotte Crevier, Gautier Virassamy Covindin et Philippe Vallée-Lefebvre, vise à améliorer considérablement l'efficacité de déploiement des équipes de recherche sur le terrain grâce à des outils GPS accessibles.

L'ORGANISME



**ARIANE
DRAINVILLE**

agora.campus.lecollectif
@usherbrooke.ca

« Le RSSHSF est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la recherche et le sauvetage de personnes disparues en Estrie lors de déploiements organisés par la Sûreté du Québec, la sécurité civile ou la police de Sherbrooke. Il peut aussi être appelé à participer à des déploiements privés organisés par la famille d'un disparu ou lors de recherches complémentaires » affirme Charlotte Crevier.

« Durant leur mandat à l'intérieur de l'organisme, les bénévoles reçoivent plusieurs formations portant sur un certain nombre de sujets pertinents à leur travail. Des formations sur les outils techniques utilisés sur le terrain tels que le GPS et la cartographie leur sont entre autres offertes. Lorsque l'outil que nous développons pour eux sera prêt, il sera accompagné de matériel de formation, afin que les bénévoles sachent l'utiliser à son plein potentiel » ajoute-t-elle.

UN BESOIN RÉEL

On le devine bien : l'utilisation de GPS est au cœur de la démarche de recherche et sauvetage d'une personne disparue. Charlotte Crevier explique : « Les GPS servent à collecter des données de déplacement des bénévoles dans l'aire de recherche. Les données collectées servent ensuite à valider la couverture de la zone effectuée par le groupe et à calculer les probabilités de succès des recherches. »

L'organisme fait actuellement face à certains problèmes concrets qui empêchent d'obtenir des données complètes comme la lenteur de démarrage des GPS, le manque de connaissance quant à leur utilisation sur le terrain ainsi que la récupération des données en fin de déploiement et le manque d'expertise pour les traiter.

L'INTÉGRATION DE NOTIONS EN FIN DE PARCOURS UNIVERSITAIRE

Concrètement, pour l'équipe de géomatique, le projet implique d'analyser minutieusement les besoins des mandataires et de développer une extension permettant d'automatiser la création des lignes de recherche sur le terrain. Elle créera aussi des formations et des guides concernant l'utilisation des GPS et des technologies implantées, afin d'assurer la pérennité de l'utilisation de celles-ci par le RSSHSF.

D'autres projets de la même ampleur sont en cours au Département de géomatique appliquée. « La géomatique est un domaine méconnu, mais qui a un réel impact sur le quotidien des gens, sans même qu'ils ne s'en rendent compte » conclut Charlotte Crevier.

L'AGEFLESH ET L'AGEEP EN GRÈVE!

Lors des assemblées générales extraordinaires de grève pour la rémunération des stages, qui se sont déroulées le 14 novembre dernier, les membres de l'AGEFLESH et de l'AGEEP ont voté respectivement pour une grève du 19 au 23 novembre 2018 inclusivement et une grève le 21 novembre.

Par Ariane Drainville

LES CONSIDÉRATIONS

Les considérations ayant mené les membres à se positionner sur la rémunération des stages obligatoires sont nombreuses : la valeur du travail gratuit, les ressources des organismes qui reçoivent des stagiaires, le manque de soutien de l'État, le féminisme et le care et la non-reconnaissance de certains secteurs de l'emploi par l'État. Aussi, il a été amené en plénière que le moment était propice pour se faire entendre en raison de l'absence de positionnement durant les élections provinciales 2018, des succès de la grève de 2017 et la mobilisation déjà établie de certaines associations étudiantes québécoises.

LA GRÈVE À L'AGEFLESH

Durant la grève, les membres devront s'assurer de faire lever tous les cours normalement donnés durant cette période. De plus, il a été amendé que les heures d'activités pédagogiques ou autre, en lien avec l'université, ne soient pas reprises, afin que les membres soient protégés d'éventuelles reprises à des moments contraignants. Plusieurs cours intensifs de l'École de musique ont été exclus du mandat, ainsi que deux cours du baccalauréat en Politique appliquée. Une forte majorité a appuyé le mandat lors d'un vote secret, pour un total de 188 personnes pour, 18

contre et 7 abstentions. L'École de travail social était fortement représentée durant l'assemblée.

À l'AGEEP, la journée de grève du 21 novembre a été adoptée par 70 personnes pour, avec 24 contre et 5 abstentions.

LA RÉACTION DES DIRECTIONS

Alors que la direction de l'École de travail social de l'Université McGill a envoyé un message de soutien aux futurs grévistes, assurant qu'aucune pénalité ne serait appliquée pour le manque d'heures de classe ou de stage, les étudiantes et étudiants de l'École de travail social de l'UdeS ont reçus des courriels totalement opposés. On leur a mentionné qu'une absence des milieux de stage pour la grève ou une assemblée générale ne répondait pas aux exigences de leur Ordre professionnel. En assemblée, des étudiantes se sont exprimées à ce sujet, dénonçant la campagne de peur et les menaces non fondées de la direction.

JOURNÉES DE GRÈVE = MOBILISATION

Selon Corinne Lamy, co-coordinatrice du comité de mobilisation de l'AGEFLESH, des activités organisées auront lieu à la Faculté. « Lundi, on préparera du matériel de mobilisation, mardi, on fera la tournée

de toutes les associations étudiantes de l'UdeS et on aura un atelier-discussion. Mercredi, on manifeste à Sherbrooke et jeudi, on visite des milieux de stage. » Tout le monde est invité à participer.

Jusqu'à maintenant, plus de 50 000 étudiantes et étudiants seront en grève le 21 novembre. Pour tout savoir sur la grève des stages et les associations étudiantes concernées, le site internet grevedesstages.info offre de l'information très complète et à jour.



Section Campus

POUR SE SOUVENIR DES VICTIMES TRANS

VIGILE CONTRE LA TRANSPHOBIE

Dans le cadre du Jour du souvenir trans, le Groupe d'action trans de l'Université de Sherbrooke (GATUS) organise un rassemblement visant la commémoration et le soutien envers les victimes de meurtre et autres violences transphobes. Cette veillée aux chandelles se tiendra le 20 novembre à 20 h devant l'hôtel de ville de Sherbrooke. Une lecture commémorative des noms des victimes décédées cette année sera réalisée.

Par Rosalie Lapalme-Coderre

UNE VIOLENCE OMNIPRÉSENTE

Chaque année, la transphobie ancrée dans nos sociétés amène son lot de comportements agressifs, violents et même brutaux envers les personnes trans ou non conformes dans le genre. Trop souvent, des personnes trans sont assassinées précisément en raison de leur identité. Entre le 1er octobre 2017 et le 30 septembre 2018, le Trans Murder Monitoring project rapporte 369 personnes trans assassinées, pour la majorité des femmes racisées et des travailleuses du sexe. Toutefois, il est impossible d'effectuer un réel dénombrement, notamment car l'identité trans des victimes est souvent effacée et niée au-delà de leur mort.

DES OPPRESSIONS CONCOMITANTES

Cette vigile se bâtit dans une volonté de se remémorer la vie de ces personnes et d'établir un engagement dans le combat contre la transphobie, mais également contre le racisme et le sexisme dans la mesure où les violences transphobes s'établissent en intersection avec d'autres formes d'oppression.

Dans bien des cas, la transphobie est intersectionnelle à la discrimination violente envers les travailleurs du sexe. Considérant que plusieurs transexuelles se tournent vers ce travail, notamment en raison de leur précarité d'emploi, la criminalisation et la stigmatisation du travail du sexe contribuent à augmenter les violences transphobes en nuisant à la possibilité de le pratiquer de façon sécuritaire.

En 2017, à Montréal, Sisi Thibert, une travailleuse du sexe trans a été assassinée. Bien qu'on ne répertorie pas de cas similaires en 2018, les violences transphobes sont ici bien vivantes, visibles dans toutes les sphères de la société, notamment à l'école. Selon une recherche sur la transphobie en milieu scolaire dirigée en 2011 par Line Chamberland, une très grande majorité d'élèves trans québécois affirme ne pas s'y sentir en sécurité, plusieurs rapportant du harcèlement verbal ou physique, allant parfois jusqu'à des agressions.

DES IMPACTS SUR LA SANTÉ MENTALE

Les violences transphobes ont également des conséquences désastreuses sur la santé mentale des personnes trans. Les jeunes trans présentent d'ailleurs un risque suicidaire beaucoup plus élevé que les jeunes cisgenres. Toutefois, selon le *Trans PULSE Project*, ce risque peut être diminué de façon radicale par le soutien social, des soins de transition appropriés et une réduction de la transphobie. Le risque suicidaire des jeunes ayant des parents offrant un grand support est réduit à 4 %, alors qu'il s'établit à 57 % dans le cas de jeunes non supportés. Le mégenrage quotidien, la précarité d'emploi, le harcèlement policier, l'accès inégal à des possibilités de transition légale, médicale ou sociale et la sous-représentation dans les médias des personnes trans et non conformes dans le genre sont autant d'éléments qui rendent l'existence des personnes trans difficile psychologiquement comme socialement, mettant en péril leur sécurité.

MÊME LORSQU'ELLE NE PREND PAS LA FORME D'AGRESSIONS DIRECTES, LA TRANSPHOBIE TUE.

Crédits : GATUS



Jour du souvenir trans
Veillée aux chandelles

Mardi 20 novembre, devant l'Hôtel de ville de Sherbrooke

TRIBUNE LIBRE



Crédits : Pixabay

Et si le capitalisme n'était plus la seule option ?

La décroissance est un concept sur lequel se sont penchés de nombreux auteurs, mais au sein duquel existent encore quelques divergences. Cette réalité ouvre la porte à de nombreuses critiques, en particulier de la part d'individus n'ayant pas fait une revue exhaustive de la question. Cependant, certains éléments clés font consensus et ne peuvent être galvaudés. Le présent texte vise donc à clarifier quelques-uns de ces points clés afin de prévenir des critiques infondées. Il ne prétend ni refléter l'entièreté des opinions des chercheurs ni couvrir l'entièreté de la réalité que couvre le terme.

Par Alix Ruhmann

Tout d'abord, la décroissance ne vise pas une décroissance du PIB. De fait, les objecteurs de croissance s'entendent pour dire que le PIB ne reflète que très mal le bien-être des sociétés et de leur environnement. Ils refusent donc d'accorder autant de place à cette statistique.

Ils préfèrent appeler à la réduction volontaire de la quantité de matériaux et d'énergie consommés par l'économie. Ils suggèrent également d'assortir ces réductions d'un renforcement des liens sociaux et de l'implication citoyenne. Il ne s'agit pas donc pas d'une réduction unilatérale du dynamisme social et de la qualité de vie. Il devient donc totalement absurde de parler d'équivalence entre récession (chute du PIB) et décroissance.

Dans le même ordre d'idée, la position de certains selon laquelle une transition décroissante n'amènerait que chaos, pauvreté et hausse des inégalités est une position inadéquate. En effet, la décroissance est une approche qui se veut inclusive et équitable. Une transition décroissante nécessite donc autant la réduction de la taille de l'économie que l'inclusion systématique des populations défavorisées. Ainsi, plutôt que de ne miser que sur des mesures palliatives comme le fait actuellement le système capitaliste (dont le fonctionnement repose d'ailleurs sur la hausse des inégalités), la décroissance inclut directement des mesures qui permettent de répondre aux besoins des populations malgré une réduction de la taille de l'économie. Par exemple, une économie décroissante donnerait davantage de place aux services sociaux et éducatifs que l'économie actuelle. De plus, elle découragerait des pratiques, comme le marketing agressif qui « crée » des besoins matériels, qui finissent par appauvrir certains individus.

De plus, une des raisons d'être de la décroissance étant le respect et la préservation de l'environnement, il serait absurde de mettre cet aspect de côté. De fait, la décroissance permet de s'assurer que l'économie respecte réellement les limites environnementales planétaires, et non uniquement dans une optique court-termiste. Il est en effet nécessaire de comprendre que les limites environnementales ne peuvent être mises dans le même sac que les limites budgétaires ou techniques : il s'agit de limites qui s'inscrivent dans une perspective à (très) long terme. Dans l'économie actuelle où le profit individuel instantané prime, il semble utopique d'espérer que le « marché » et les entreprises prennent en compte les limites environnementales de manière naturelle et autonome...

Au final, la décroissance, c'est simplement de choisir de manière collective, de protéger l'environnement et la société. Il ne s'agit pas de cesser d'interagir dans une perspective économique et de créer les conditions pour une crise économique! Mais plutôt de repenser l'économie avec rigueur et créativité pour qu'elle contribue automatiquement au bien-être des gens et de l'environnement plutôt que de laisser les logiques financières et individualistes s'occuper de ce bien-être à leur manière.



Crédits : Danish Siddiqui - Reuters

LA CRISE DES RÉFUGIÉS, QUE DOIT-ON EN PENSER ?

Dans le cadre de la programmation 2018-2019 des activités du groupe universitaire d'Amnistie internationale, se tenait, le 6 novembre dernier, une conférence concernant la crise des réfugiés. M. Jonathan Kuntz, chargé de cours à l'École de politique appliquée, a partagé ses connaissances et son expérience concernant l'aspect historique et légal de la crise que vivent des millions d'êtres humains partout dans le monde.

Par Pascale Carrier

L'EFFET PERVERS DES STATISTIQUES

La conférence a débuté sous un angle qui visait à nous faire réfléchir : « Quelle est l'influence du bombardement de statistiques macabres faite par les journalistes dans les médias ? » a demandé le conférencier. Après avoir fait la lecture des grands titres des journaux, on a bien vu que les nombres sont utilisés afin de créer un effet de sensationnalisme dans les médias. Toutefois, il faut être conscient du côté déshumanisant des chiffres. La ligne est mince entre une tragédie et une statistique... Il ne faut pas perdre de vue que derrière ces nombres, fréquemment trop élevés pour nous permettre de réellement saisir leur portée, se trouvent des êtres humains.

LE PROBLÈME : LES FRONTIÈRES

M. Kuntz a expliqué la raison de l'existence même des réfugiés. Ceux-ci existent en raison de la présence de frontières. Les lois créent une fiction que nous appelons « nationalité ». En effet, nous sommes liés au pays dans lequel on vit. Nous possédons des papiers officiels qui nous permettent d'avoir le titre de citoyen ou de résident. Ce titre nous permet de vivre sur un territoire donné, d'y travailler et de profiter des services offerts par l'État qui le contrôle.

La souveraineté des États sur leur territoire leur permet d'avoir des pouvoirs sur leur population, par exemple le droit de percevoir des impôts auprès des travailleurs. L'État peut également contrôler qui peut traverser ses frontières.

Ce concept engendre des problèmes lorsque des circonstances exceptionnelles occasionnent le départ de citoyens vers un autre pays. Les causes les plus fréquentes sont la guerre, les persécutions envers

certains groupes pour des raisons religieuses, raciales ou d'orientation sexuelle, mais également en raison de crises économiques, de famine et d'inondations. Autrefois, les guerres ont créé de nombreux problèmes reliés à la nationalité. Parmi les prisonniers de guerre, plusieurs n'avaient pas de statut officiel. L'État qui les retenait ne désirait pas les garder. Leur pays d'origine n'avait également pas ou avait peu de preuves de leur citoyenneté. Il était alors très difficile de retourner dans son pays d'origine. De plus, les villes qui se remettaient tout juste des ravages de la guerre ne voulaient pas accepter d'étrangers, même si ceux-ci ne désiraient que traverser leurs frontières.

Des révolutionnaires de l'époque ont alors créé un passeport reconnu par les États afin de permettre les déplacements, de frontières en frontières, des prisonniers pour leur permettre de retrouver leur patrie.

Le fait que les critères d'acceptation et de reconnaissance du titre de réfugié soient un pouvoir accordé aux États peut entraîner plusieurs problèmes pour les réfugiés.

RECHERCHE DE REFUGE

Parmi les centaines de millions de réfugiés dans le monde, un grand nombre n'a pas encore trouvé le refuge désiré. Plusieurs phénomènes peuvent expliquer ceci.

Tout d'abord, la définition de réfugié dans certains pays n'inclut pas toutes les raisons qui peuvent mener à l'exil. Parmi celles-ci, les crises économiques sont souvent oubliées ou volontairement rejetées par les autorités.

De plus, les raisons climatiques ne sont pas officiellement reconnues comme permettant d'obtenir le titre de réfugié. Pourtant, tout porte à croire qu'avec les changements climatiques, de plus en plus de populations seront forcées de quitter leur territoire. Les pays composés d'îles sont les plus visés. Au Bangladesh par exemple, plusieurs terres ont totalement été submergées par l'eau. Ainsi, d'importants mouvements migratoires ont eu lieu, entraînant de graves conséquences dans les villes où plusieurs sont allés se réfugier. Le gouvernement n'a pas les ressources afin de subvenir aux besoins de tous et la possibilité pour les citoyens de quitter leur pays est freinée par le refus du gouvernement de leur reconnaître le statut de réfugié.

De surcroît, de nombreux États refusent des réfugiés en raison de quotas; comme les États-Unis, qui n'accepteront que 30 000 réfugiés en 2019, chiffre qui, souvent, n'est pas atteint.

RÉALITÉ ÉPROUVANTE

M. Kuntz a terminé la conférence en rappelant les conditions des réfugiés. Il est facile d'oublier le chemin qu'ils ont eu à faire avant d'arriver dans des camps ou dans des pays qui leur offrent de la protection : la traversée de déserts et de mers, le transport dans des moyens précaires et dangereux, la perte de membres de leurs familles et autres nombreuses épreuves.

De plus, les familles traumatisées, incomplètes et souvent démunies arrivent rarement à s'installer dans des pays développés. Il est fréquent que ce soit les pays avoisinants et sans ressources qui accueillent les réfugiés.

Pour ceux qui se retrouvent dans des pays développés, le choc culturel peut parfois être difficile. Les dettes contractées pour se rendre à bon port et l'angoisse engendrée par l'inquiétude à l'égard des membres de la famille vivant encore en terrain hostile rendent difficile l'adaptation. Il faut également être conscient qu'un syrien de 10 ans n'a connu que la guerre, la malnutrition, les persécutions et qui sait quelles autres horreurs depuis sa naissance...

Il est alors nécessaire d'être indulgent envers ces communautés et il faut comprendre que ce n'est pas par choix ou par désir de « profiter du système », tel que le dicte la croyance populaire, qu'ils sont parmi nous.

CFAK15
HORS NORME

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ANNUELLE 2018**

Refuge des Brasseurs
Mercredi 21 nov. 17 h

Consommation gratuite
aux 40 premiers participants

f i y t @CFAK883



Section Campus

SYDNEY SOUS TOUTES SES COULEURS

Dans l'édition précédente, je vous ai parlé de ce qu'il fallait savoir avant de sélectionner Sydney pour votre session à l'étranger. Si vous lisez ces lignes, l'idée fait sûrement son chemin dans votre esprit, ou vous êtes tout simplement curieux d'en savoir plus sur cette destination exotique. Je dédie donc ces lignes au farfelu, au différent et à l'étonnant pour vous permettre de voir Sydney de l'intérieur, et peut-être vous faire sourire un peu.

Par Florence Côté

Si l'amour pour les chiens de la majorité de la population mondiale équivaut à la grosseur des îles d'Hawaï combinées ensemble, alors celui des Australiens envers leurs amis à quatre pattes atteint la taille de leur propre île.

Alors que les droits de la personne en Australie sont *presque* inexistants (oui, oui, les enfants peuvent aller en prison), ceux pour les animaux sont religieusement respectés. Sérieusement, tout ici est pensé en fonction des chiens. Dans tous les parcs se trouvent des fontaines pour éteindre leur soif, les restaurants et marchés mettent des bols d'eau à leur entrée, le nombre de parcs à chien correspond sûrement au double de celui au Québec. En prime, des sacs sont offerts gratuitement à l'entrée des parcs afin de garder l'espace impeccable. Les chiens sont donc nombreux et se promènent généralement sans laisse aux côtés de leur propriétaire. Le plus intéressant dans tout ça, c'est que le métier de Petsitter existe et paye bien! Pour une somme modeste d'environ 70000 \$ canadiens par année, vous pouvez gagner votre vie à promener et garder les chiens d'autrui. Ça remet les études en question!

L'ÉPICERIE

Quand on se promène à Sydney, que ce soit en ville ou en banlieue, les paniers d'épicerie sont les premiers à capter l'attention. Pour une raison obscure, chaque rue ou presque héberge un panier abandonné. Ensuite, vous vous rendez au Aldi, l'épicerie bon marché d'Australie, où vous devrez payer 2 \$ pour débloquent un panier. Il semble donc que le vol de panier soit en vogue.



Crédits : Florence Côté

LA BOISSON

L'alcool ne se vend pas en dépanneur, mais dans les *liquor stores* uniquement. L'option la plus économique est assurément le vin en casque (16 \$ pour 5L) alors que les spiritueux sont très onéreux en raison de leur importation. L'Australie fait de bonnes bières de type Ale, mais n'offre pas beaucoup d'autres variétés (rares sont les IPAs, les goses, les fruitées, etc.). Dans les bars, les 5 à 7, parfois 5 à 11, sont très populaires (vin, bière et cocktail de base à 5 \$). Autrement, les cocktails peuvent atteindre les 30 \$. Heureusement, les taxes sont toujours incluses, peu importe le produit ou le service en Australie, et laisser un pourboire n'est pas d'usage.

FAITS DIVERS

Dans la majorité des parcs, vous trouverez des BBQs publics et gratuits. Pratique pour un souper entre amis quand vous n'avez pas l'espace pour les accueillir chez vous ou que vos colocataires ne sont pas trop chauds à l'idée. Vous saurez également en tirer avantage pendant un roadtrip lors de votre semaine de relâche ou lors de votre aventure post-session en van (prochains sujets de mes articles).

Les McDonald's n'ont pas de libre-service de boissons ou de ketchup. Tout se fait en arrière du comptoir. D'ailleurs, le prix des trios est étonnant. Voici le truc de pro pour faire des économies : l'application *My Macca's* (« mon McDo » en slam australien). Tous les jours, un rabais avantageux est offert sur un certain produit. Vous devrez changer votre pays dans votre *Apple store* ou *Play store* pour pouvoir télécharger cette application, de même que pour toutes les applications australiennes d'ailleurs.



Crédits : Florence Côté

(Uber et autres transports, compagnies mobiles, etc.)

Finissons avec le meilleur selon moi : la trottinette comme moyen de transport. J'ai encore le sourire quand je vois un homme en veston-cravate se déplacer en trottinette au centre-ville. En y réfléchissant bien, c'est vrai que ça peut être efficace. Pas autant de règles qu'en vélo, moins gros et compliqué à trimbaler, plus vite à changer que des patins, plus rapide que la marche, et pas trop demandant physiquement : ça m'a l'air d'une bonne option. Les plus malins s'achètent même des modèles électriques! Adultes, ados ou enfants, trottinettes pour tout le monde! Il ne faut pas s'étonner de voir des publicités d'ado « cool » en trottinette, puis de voir un jeune se promener dans un parc en faisant jouer sa musique rap à bord de son bolide à deux roues. Alors oui, pratique, mais certainement hilarant! Outre la trottinette, le skateboard est aussi très populaire. Que ce soit en skate, en BMX ou en surf, des enfants de 8 ans gèrent plus que n'importe qui d'entre nous! Ils sont épatants!

Nous vous invitons à suivre Florence sur Instagram (@Gowiththeflo14) pour plus d'aventures. Elle sera de retour dans la prochaine édition pour des idées de courts itinéraires pour votre semaine de relâche!



Crédits : Florence Côté

ARRIÈRE COURS

f | arrierecoursdes.ca

ROUGE POMPIER X CROWN
VIC X HERSKIN

Mercredi 21 novembre, 20h
Petite salle du Centre culturel
En partenariat avec la Fraternité ΔΖΦ,
Chapitre de Sherbrooke

À VENIR

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le
COLLECTIF
— former et informer —

ÉMILE BILODEAU

31 janvier
Campus de l'UdeS

FÉDÉRATION
ÉTUDIANTE DE
L'UNIVERSITÉ
DE SHERBROOKE

Engagé pour les droits étudiants

Agora Culture



MARIE VACHON-FILLION

agora.culture.lecollectif
@usherbrooke.ca

CFAK

une radio universitaire résolument différente!

Crédits : Alexandra Dupuis

Votre radio étudiante CFAK était nominée au dernier gala de l'Association des radiodiffuseurs communautaires du Québec (ARCQ) dans la catégorie « meilleure radio universitaire ». Le Collectif a voulu en savoir plus sur la mission de CFAK ainsi que ce qui fait d'elle une radio d'exception. Éric Laverdure, directeur musical de la station, nous dévoile les grandes lignes.

À 26 ans, Éric est finissant au bac en politique appliquée dans le cheminement politique public. Directeur musical fort de plusieurs expériences dans différents milieux, il anime plusieurs émissions à CFAK dont *Radio XYZ* (une parodie de la *Radio X* de Québec), *Quoi de neuf CFAK?* et *L'intégrale*. Il s'est également occupé de couvrir les provinciales 2018 (avec une émission du même nom).

ÇA FAIT QUOI, UN DIRECTEUR MUSICAL?

Un directeur musical, ça s'occupe de faire respecter le quota du CRTC auprès des animateurs. Il s'assure que 75 % de ce qui est diffusé soit de la musique canadienne et que 65 % du contenu soit francophone. Bien que le CRTC propose des pourcentages moins élevés, CFAK tient à faire jouer des chansons de ces catégories le plus possible, et ce, de façon continue toute la journée. Éric gère aussi les feuilles d'émissions. Il s'assure que les animateurs respectent le « son » CFAK, qu'ils ne fassent pas jouer des chansons trop connues ou commerciales. Il fait aussi entrer les nouveaux albums dans la discothèque et s'occupe du tracking radio en faisant le suivi de la fréquence de diffusion de certaines chansons avec les pisteurs.

LE MANDAT DE CFAK

« Notre mandat est vraiment de diffuser de la musique émergente québécoise, explique Éric. C'est notre mandat principal. Oui, on va aussi essayer d'y aller un peu avec les goûts du moment, mais, aussi, étant donné que nous ne sommes pas pris par le carcan publicitaire, on peut se permettre de passer de la musique qui, parfois, fonctionne un peu moins bien du point de vue commercial. » Ceci permet à quelques artistes d'avoir une belle visibilité et d'utiliser cette plateforme comme « tremplin » dans leur carrière.

« *Les Trois Accords* ont commencé sur CFAK. Nous sommes la première radio qui les a diffusés! Ensuite,

ça a vraiment décollé pour eux », nous dit Éric. Plusieurs artistes émergents ont pu profiter des radios universitaires comme Hubert Lenoir et Loud.

QUELS GENRES D'ÉMISSIONS JE PEUX M'ATTENDRE À ÉCOUTER?

« CFAK c'est assez libre, pourvu que cela respecte le mandat d'une radio universitaire, ajoute-t-il. Il ne faut pas oublier qu'une radio c'est là pour informer, mais aussi pour divertir. Avec ces deux mandats, cela nous permet d'avoir des émissions vraiment différentes. » Linguistique, laboratoire de gauche, humour, musique métal... tous les styles sont possibles. « Si les gens ont une idée d'émission et qu'on a un trou pour eux, on va leur offrir. La plupart du temps, on est très ouverts aux nouveaux projets. »

Éric mentionne également que ce qui fait que le monde de la radio universitaire est si excitant, c'est que c'est vraiment un lieu pour apprendre. « Ce n'est pas nécessairement des gens qui viennent de ATM (Art et technologie des médias) à Jonquière ou qui ont déjà fait de la radio, ce sont des gens qui parfois n'ont jamais été devant un micro et ils essayent. On est là pour les aider », ajoute-t-il. Parfois, des gens découvrent une nouvelle passion et vont même jusqu'à se lancer dans une carrière en radio. N'importe qui peut s'essayer : l'équipe de CFAK est là pour vous guider!

QUELLE EXPÉRIENCE JE PEUX RETIRER EN PARTICIPANT À MA RADIO ÉTUDIANTE?

« C'est d'améliorer l'art oratoire, d'améliorer son parler, de se faire confiance. Ce n'est pas évident de parler devant un micro, surtout lorsqu'on est seul. Il faut également être organisé pour faire une émission de radio, faire une feuille de route, préparer ses chroniques, arriver dans les temps, etc. », commente le directeur musical. Et on est aussi là pour avoir du plaisir! À l'université, les gens sont là pour apprendre, pour se « péter la gueule » et pour s'améliorer. Malgré

les petits pépins qui peuvent arriver, l'équipe est là pour accompagner les étudiants qui souhaitent s'impliquer.

DES GROS JOUEURS

Étant donné que les radios étudiantes à travers le Québec n'ont pas toutes le même marché, elles ne présentent pas toutes la même musique sur leurs ondes. Et ce n'est pas toutes les universités qui ont leur propre radio! L'UQAM possède une radio Web, mais les grands joueurs restent CFAK, CISM 88,3 (Université de Montréal) et CHYZ 94,3 (Université Laval). Ce sont d'ailleurs ces trois radios qui ont été sélectionnées dans la catégorie « meilleure radio universitaire » cette année au gala de l'ARCQ pour les *prix des Rencontres de l'ADISQ*. Bien que CFAK n'ait pas remporté de prix, Éric semble dire que la radio n'a plus besoin de faire ses preuves. « Après 15 ans d'existence, avec des ressources limitées, CFAK est capable d'offrir une station de radio qui dépasse les objectifs d'une radio étudiante », explique-t-il. Par exemple, CHYZ a gagné le prix, mais beaucoup plus de gens y travaillent. À CFAK, c'est seulement trois employés à temps plein qui se partagent les tâches, avec quelques temps partiels et des bénévoles. « On est une petite radio, mais qui roule et qui brasse beaucoup de choses. Ça fait quand même du bien de se faire sélectionner auprès des deux plus grosses radios étudiantes! »

CFAK est aussi sélectionnée au GAMIQ (*Gala alternatif de la musique indépendante du Québec*), qui a lieu le 25 novembre. En lice pour radio de l'année, ce gala est bien important pour CFAK : « Ça fait vraiment un petit velours de se faire sélectionner, parce c'est vraiment notre monde, la musique émergente. C'est plaisant d'être sélectionné par l'ARCQ, mais GAMIQ, ça nous touche vraiment beaucoup! » Syntonisez le 88,3 dès maintenant et encouragez votre radio universitaire!

Section CULTURE

BEARS OF LEGEND, EN VISITE À SHERBROOKE

Composé de 7 musiciens talentueux, le groupe Bears of Legend vient de Shawinigan. Ils étaient, ce samedi 10 novembre, au Théâtre Granada, pour le second concert de leur tournée « A Million Lives », leur troisième album. Alliance de rock progressif, de folk et d'indie pop, grâce à leurs sons, la joie, la bonne humeur et les frissons sont garantis !

Par Inès Lenglet

UN GROUPE À SUIVRE!

Déjà à leur troisième album, le groupe *Bears of Legend* a réussi à envoûter tant la scène québécoise qu'européenne, grâce à leurs morceaux plus magiques les uns que les autres. Si la voix du chanteur principal, David Lavergne, est envoûtante, les harmonies durant le concert le sont tout autant et vous transportent dans un autre univers ! L'alliance de tous leurs instruments ont donné une sonorité particulière, proche parfois du surnaturel, au concert : entre accordéon, guitare électrique et sèche, violoncelle, contrebasse, synthé, batterie ou encore thérémine, nous n'avons pas été déçus ni lassés !

ENTRE RIRES, FRISSONS ET RÉFLEXIONS

Il n'y avait pas seulement de la musique (bien qu'excellente !), au Théâtre Granada, ce samedi : les petits moments confessions du groupe ont su nous faire rire, réfléchir ou nous attendrir. Comment ne pas être touché lorsque David Lavergne nous raconte l'histoire de la chanson *She brings me down?* Écrite lorsqu'il était tout seul,

dans sa chambre, chez ses parents, elle lui a permis de comprendre les sentiments qu'il avait pour celle avec qui il est encore aujourd'hui : cette chanson lui a changé la vie ! Malgré la scène qui nous séparait, nous nous sommes sentis très proche du groupe et de leur sonorité.

UNE TOUCHE DE CULTURE

Au-delà d'apprendre à mieux connaître ce groupe, bon nombre d'entre nous ont appris quelque chose pendant ce concert. Connaissez-vous la thérémine? C'est un des plus vieux instrument de musique électronique; créé par le russe Léon Theremin, l'instrument produit des sons semblant venir d'un autre univers, sans que l'instrumentiste le touche ! Quelle fascination nous avons eu lorsque Christelle Chartray, membre du groupe, en a joué ! La main droite commande la hauteur de la note, en faisant varier sa distance avec une antenne verticale tandis que l'antenne horizontale fait varier le volume selon sa distance à la main gauche. Enfin, si le chanteur David Lavergne, selon ses dires lors du concert, est tombé en amour avec chaque ville qu'il a rencontré, nous ne pouvons que tomber en amour pour *Bears of Legend*. En espérant les voir de nouveau à Sherbrooke !

LAF

La conscience comme moteur artistique

Surfant encore sur leur victoire aux Francouvertes 2018, les membres de LaF continuent de faire évoluer leur art de manière authentique et décomplexée. Sur *Hôtel Délices*, le plus récent album du groupe, ils disposent des mots en s'inspirant de leur propre réalité, qui indéniablement se veut universelle et propre à la nouvelle génération.

Par Samuel Rhéaume

Continuellement se réinventer et plonger en apnée dans le quotidien est un exercice créatif qui va de soi pour Bkay, Jah Maaz et Mantis, les trois voix derrière *LaF*. S'ils ont commencé ensemble dès l'âge de 15 ans à se livrer au rap dans les parcs, les trois jeunes hommes en sont maintenant rendus à une étape supérieure dans l'élaboration de leur sonorité et des propos traités.

« On questionne notre musique plus que jamais. Trouver un son, c'est une quête éternelle quand tu veux te réinventer. On est tellement encore là-dedans, la musique nous suit au quotidien et le questionnement est tellement plus grand maintenant », remarque Bkay.

Il faut dire que la victoire aux Francouvertes 2018 a été un tremplin important pour la formation montréalaise. En plus de toucher une somme de 10 000 \$ et de bénéficier d'une plus grande visibilité médiatique, le groupe a tout mis en place pour faire de la musique sa principale priorité au quotidien. « On est sur une vague faisant sorte qu'on se met à temps plein sur notre musique. Ce n'est pas qu'un hobby, c'est devenu quelque chose qui nous suit tous les jours », explique Mantis qui estime que la formation se situe encore dans une ère de post-Francouvertes.

En ne se fiant qu'à l'évolution purement musicale du groupe entre leur premier album *Madame-Monsieur*, qui se voulait être une sorte de « casse-tête » où les morceaux s'imbriquaient les uns dans les autres sous une forme plus impulsive, et *Hôtel Délices*, qui représente une somme des forces de tout un chacun dans un ensemble symbiotique d'arrangements sonores et de propos basés sur des constats personnels, on arrive à conclure que l'art évolue en parallèle avec ses créateurs.

« On ne sait pas ce qui va arriver demain. On travaille à construire quelque chose qui va nous amener ailleurs. La musique provient de nous, en évoluant personnellement notre musique va suivre. C'est une constante évolution », souligne Mantis.

LE MOUVEMENT

La scène musicale du rap se porte très bien au Québec depuis quelques années. Le style se redéfinit et les sonorités se raffinent. C'est aussi qu'il existe un profond désir d'expression chez la jeune génération, et que le rap se veut le moyen de communiquer ce cri du cœur.

Pour Bkay et Jah Maaz, c'est exactement ce dont il est question avec leur musique. « Notre manière d'écrire est très impulsive et intuitive. On a souvent l'impression de se parler à nous-mêmes dans nos chansons. Tant mieux si d'autres personnes peuvent se sentir interpellées », lancent-ils.

En abordant des sujets personnels qui sont étroitement liés à leur quotidien, les trois chanteurs creusent dans leurs émotions dans le but d'exprimer une vision collective qu'ils partagent. Dans les morceaux, le temps est une thématique récurrente. Ils



Crédits : Alexandre Krzywonos

prennent le temps de faire le constat sur les événements qui passent comme un inévitable chemin à emprunter. La manière d'y faire face? Miser sur le plaisir et le chercher continuellement.

« Ce que je vois plus dans notre génération et dans le cri qu'on veut lancer à la population, c'est le chill. On veut se réapproprier la musique en ne se préoccupant que d'avoir du plaisir. On ne domine aucun autre monde », admet Mantis, qui estime que leur musique est fondamentalement réactionnaire, mais pas dénonciatrice pour autant.

Dans la chanson *Drapeaux*, ils font le point sur l'état dans lequel le monde entier se trouve en ce moment, sur *Quart de siècle*, ils prennent conscience du temps qui passe et sur le morceau *Tous les jours*, ils promeuvent l'hédonisme lent en opposition à la réalité du monde accéléré. Bref, une constante flâne tranquillement dans le message du groupe : un hymne à la lenteur bienheureuse.

Et si les trois chanteurs n'ont pas l'impression de livrer des messages politisés, et c'est vrai qu'ils sont assez loin des propos du dernier groupe hip-hop à avoir remporté les Francouvertes avant eux en 2000, ce serait se mettre la tête dans le sable que de croire qu'il n'y a pas une grande subtilité dans leur manière de le faire.

« Ce n'est pas une réponse directe au système. On est rendu là, on l'a absorbé et on est au-dessus de tout ça », résume Bkay. La formation travaille sur un prochain album qui devrait voir le jour en 2019.

ZÉBULON ENFLAMME LE OMG RESTO LE TEMPS D'UNE SOIRÉE

La formation musicale rock Zébulon a offert une belle soirée le jeudi 8 novembre dernier au OMG Resto. Le groupe a joué plusieurs morceaux de son répertoire pour le plaisir des oreilles des fans et des autres clients sur place, en plus de répondre à mes questions.

Par Natali Nguyen

Crédits : Natali Nguyen

La publicité entourant la venue du quatuor le 8 novembre au OMG Resto mettait la barre haute : « dangereusement en forme et prêts à vous entraîner dans leur nouvelle aventure musicale », pouvait-on lire à propos de la prestation promise par Zébulon. C'est mission accomplie! Le quatuor a livré la marchandise, tel que promis.

ZÉBULON 101

N'ayant malheureusement jamais entendu parler du groupe, c'est donc tout naturel que je me sois mise dans l'ambiance en écoutant distraitemment la veille les chansons de la formation musicale. Le quatuor est composé d'Yves Déry (voix, guitare), d'Alain Quirion (voix, percussions), d'Yves Marchand (voix, piano) et de Marc Déry (voix, basse, guitare). Après quelques chansons jouées au hasard, je me rends compte que l'empreinte musicale du quatuor m'évoque un air que j'ai déjà entendu ailleurs. Une recherche rapide sur le net et je comprends pourquoi le groupe me fait penser au groupe *Les Colocs* : Marc Déry a quitté *Les Colocs* après le 1er spectacle pour fonder Zébulon! Le groupe a lancé un premier album éponyme en 1994, puis *L'Œil du Zig* a suivi en 1996. Il a reçu le Félix du groupe de l'année en 1997, quelques jours après que les membres de la formation musicale se soient séparés... pour se retrouver en 2008 avec un autre album, *Retour sur mars*.

UN DÉPART EN FEU

Voilà, le ton était donné pour le reste de la soirée, la foule applaudit, siffle et en redemande après une quinzaine de minutes de prestation : une première preuve que la formation est effectivement « dangereusement en forme ». Ainsi va pour les transitions entre les pièces subséquentes interprétées. La prise de parole entre quelques-unes des pièces se fait naturellement, avec un air léger et donne le ton pour la prochaine chanson interprétée.

DES FANS DANS LA SALLE

Environ 45 minutes après le début du spectacle, on avait (enfin!) droit à *Job Steady* et, dès l'énonciation

des trois premiers mots du morceau, soit « J'ai passé », on entendait une fan lancer un cri de joie. La confirmation qu'il y avait bel et bien des fans du groupe présents sur place! J'ai moi-même reconnu l'air musical de la chanson après quelques notes pour l'avoir écouté à plusieurs reprises la veille, et aussi parce que ce morceau est sans doute mon préféré du quatuor musical.

UN PUBLIC ENVOÛTÉ

Après plus d'une heure de prestation, le public n'en démordait pas, on entendait encore les cris et les applaudissements de celui-ci après une série de morceaux joués. Le groupe ne manquait pas, lors des prises de parole, de remercier le public présent.

UN AIR SUAVE

Plus tard dans la soirée, alors que le spectacle battait son plein, *R'viens pas trop tard* m'a accrochée pour les paroles et les notes suaves. En outre, la musicalité plus délicate et le tempo plus lent a détonné du reste de la soirée qui a été rythmée depuis le début de celle-ci par des chansons au tempo plus fringant. Après cette brève intermission, le groupe est revenu au tempo qu'on lui connaît. Enfin, le groupe a conclu la soirée avec *Marie-Louise* et le public a exprimé sa satisfaction par une pluie de cris et d'applaudissements.

LES SUCCÈS DE LA SOIRÉE

Job Steady, *Les femmes préfèrent les Ginos* et *Marie-Louise* ont évidemment fait partie des succès de la soirée, tel que promis. Les chansons plus connues de la formation musicale ont eu l'effet escompté, soit d'enivrer et de séduire les spectateurs présents ou de rappeler de bons souvenirs aux fans. On a aisément senti la foule plus dynamique après chacun de ces morceaux.

DES GARS GÉNÉREUX

J'ai pu m'entretenir quelques minutes avec le groupe à la fin de la soirée, après que les membres, généreux

de leur temps, aient pris la peine de signer des autographes et de se faire photographier avec les fans présents. Malgré les années qui ont passé, je souligne la fougue et la passion que j'ai perçues et qui animent encore le groupe. Les grandes lignes de l'entretien ont été reprises ci-dessous.

L'ENTRETIEN EN QUELQUES MOTS

Avant chaque spectacle, comme routine, les membres du band se tapent mutuellement dans la main et le son produit doit être celui qu'ils ont l'habitude de produire, autrement, ils reprennent le geste jusqu'à ce qu'ils obtiennent le son habituel. Parmi les influences musicales de la formation, ils mentionnent, entre autres, des influences britanniques : les *Beatles* et *The Police*. Pour le groupe, depuis ses débuts, ce qui a changé le plus est l'arrivée du rap et son intégration musicale. Également, le band reconnaît que celui-ci joue moins et s'écoute plus. Après toutes ces années, ce qui leur fait toujours plaisir comme groupe se résume à se retrouver, avoir du plaisir en studio, rire et tous les spectacles qu'ils font. Par ailleurs, le groupe aime particulièrement se produire à Sherbrooke (évidemment!) et dans Lanaudière. À Sherbrooke, le groupe conserve de bons souvenirs de prestations offertes dans l'ancien bar Le Café du palais (aussi appelé Les Marches). Leur dernier album date de 2008. La formation musicale entend lancer un album prochainement, mais lorsque questionnée, elle est restée avare sur les détails de celui-ci, acceptant seulement de dévoiler qu'il est prévu pour 2020 et qu'il sera acoustique. À suivre!

Bref, la satisfaction des membres du groupe et des spectateurs à la fin de la soirée était palpable dans l'air. D'ailleurs, il faut admettre que même si Zébulon ne tombe pas dans le répertoire musical de tous, il était impossible, à travers chaque chanson qui a été interprétée durant la soirée, de passer à côté de l'énergie contagieuse qui a été transmise au public et aux clients venus souper au OMG Resto.

Section CULTURE

QUAND L'ÉMISSION « RUPAUL'S DRAG RACE » TRANSFORME UNE SOUS-CULTURE EN PHÉNOMÈNE INTERNATIONAL

Hors du commun, imaginative, innovante et transgressant les limites du réel, l'émission RuPaul's Drag Race est fantastique dans tous les sens du terme. Son créateur, RuPaul Charles, a su pasticher America's Next Top Model, America's Got Talent, Runway Project et Love and Hip Hop dans une seule et même émission. Ce qui était auparavant une sous-culture est désormais un phénomène international qui a atteint la ville de Sherbrooke. Ce 10 novembre se déroulait la deuxième édition de Sherby Drag Race au cabaret Les Grands-Ducs de Wellington.

Par Audrey Damier

« MAY THE BEST WOMAN WIN! »

Tenues extravagantes et affriolantes étaient à l'honneur ce samedi soir. Dès 21h, la salle était déjà comble. Un public majoritairement féminin, mais aussi masculin se bousculait pour ne pas rater ce show tant attendu. Dès 22h20, les juges Gina Gates, IGAnne et Ben Addiction nous ont offert un lipsync d'ouverture sur la chanson *American* de RuPaul. Une fois les hostilités lancées, les six candidates en compétition ce soir-là se sont données corps et âme pour gagner. La provocante et sexy Felicity a su égarer la curiosité des juges avec la chanson *Je veux te voir* de Yelle.

Puis, s'en est suivie la vintage Samantha Bernac qui nous a ramenés dans les années 50 avec la chanson *Dear Future Husband* de Meghan Trainor. Zowie Stardust est arrivé en complète opposition avec les deux précédentes candidates. Elle et sa rivale suivante, Jennifer Ratchet, se sont éloignées du glamour et on préféré montrer leurs cotés psychopathe et sadomasochiste pour convaincre les juges. Quant à Molotov Slutsky, son nom en disait déjà long sur son personnage et c'est ce que cette Pocahontas très trash a su nous montrer. Elle n'est vraiment pas « America's Sweetheart ». La dernière candidate, Angell (oui avec deux L), a électrisé la salle en arrivant sur *Bad Romance* de Lady Gaga. Un choix judicieux qui a ravi la salle et les juges qui chantaient tous en cœur le refrain de ce presque hymne LGBTQ. Pour pouvoir assister à un tel spectacle ou bien même regarder cette émission, il faut avoir l'esprit assez ouvert et ainsi mettre de côté ses préjugés sur ce monde qui tend à se faire connaître. Le transformisme, comme il est communément appelé en Français, n'est pas uniquement réservé à la communauté gaie. Les transsexuels, les bisexuels, les asexuels et même les hétérosexuels, masculins ou féminins, peuvent se prêter à l'art du transformisme : seules la passion et l'autodérision sont exigées.

UN PHÉNOMÈNE QUI N'A RIEN DE NOUVEAU

Si l'on feuillette ses vieux bouquins d'histoire ou ses notes de cours de littérature, on réalise vite que le transformisme n'a rien de nouveau. En effet, si vous ne le saviez pas, auparavant, les femmes n'étaient pas autorisées à jouer dans des pièces de théâtre, c'était donc aux hommes de jouer les rôles féminins. Ainsi pour créer l'illusion d'une femme, il fallait bien que ces hommes se transforment et cela ne semblait déranger personne. Mais, avec le temps, cette pratique est devenue un art marginalisé et rejetée par une grande partie de la société. L'art d'être une drag queen n'est donc pas sorti de nulle part au beau milieu des années 90, il existait déjà et existera sans doute toujours.

UNE ÉMISSION PRESQUE INSCRITE DANS LA CULTURE ET LE VOCABULAIRE DE TOUS LES JOURS

Le succès de *RuPaul's Drag Race* réside aussi dans le phrasé du présentateur. Après s'être plongé dans deux à trois épisodes, on se

surprend à reprendre des phrases propres à l'émission. Ainsi « Sashay away » ou « Shante, you stay » ou bien « May the best woman win » ou encore « Don't fuck it up » s'imbrique dans nos conversations de tous les jours. D'ailleurs, dans cette deuxième édition de *Sherby Drag Race*, tous les éléments de l'émission étaient là. La présentatrice charismatique, aussi appelée « Drag Mother », le défilé, le lipsync, l'humour et enfin, le saint-graal ... Le Couronnement. Certes, le budget n'était pas aussi large que celui de la vraie émission, mais les organisateurs ont, comme le veut l'art du transformisme, su créer l'illusion pour nous offrir un spectacle grandiose.

UNE OUVERTURE SUR LE MONDE LGBTQ

Finalement, ces deux shows sont des plateformes permettant au monde (dans le cas de *RuPaul's Drag Race*) ou à la ville (dans le cas de *Sherby Drag*) de découvrir une communauté stigmatisée, celle des LGBTQ. Tout est une question d'acceptation de soi. Comme le dit la fameuse phrase d'accroche de RuPaul, « Si tu ne peux pas t'aimer toi-même, comment es-tu supposée aimer quelqu'un d'autre? ». *Can I get an Amen?*



Crédits : Tristan Grégoire

CHUCHOTERIES

LE 1ER ANNIVERSAIRE DES GRANDS-DUCS

The secret is out! Ça y est : c'est déjà l'heure de célébrer notre 1er anniversaire. Pour l'occasion, nous avons décidé de préparer pour vous un de nos plus GRANDS spectacles (nous ne sommes pas les Petits-Ducs, après tout). Le 8 décembre prochain, vous pourrez voir sur la scène des Drag Queens et des Drag Kings d'ici et d'ailleurs ainsi que nos meilleurs DJs en formule tag team! En effet, Dory Ladrag, Gina Gates, Mystic, IGAnne, Jacky Hunterf, Taylor De Vil, Bo Baston, Jason W ainsi que la gagnante et la Miss personnalité de la 2e édition de Sherby Drag Race feront leur apparition durant la soirée pour vous présenter des numéros à saveur de Speakeasy!

Par Marie Vachon-Fillion

QUI DIT 1ER ANNIVERSAIRE, DIT SHOOTERS!

Nous remettons aux 108 premiers arrivés une carte spéciale. Pendant la soirée, si vous trouvez l'autre personne qui détient la même carte que vous, vous pouvez vous présenter au bar pour recevoir un SHOOTER GRATUIT!

SOBRE ET SEXY

On vous encourage à sortir vos plus beaux chapeaux à plumes, vos robes « tassel » et vos noeuds papillons! Il y aura un photobooth sur place pour que vous puissiez prendre de superbes photos en groupe.

SURPRISES, SURPRISES, SURPRISES!

Il y aura plusieurs surprises pour vous pendant la soirée. C'est notre premier anniversaire, donc on a décidé de vous gâter!

- 15 \$ en prévente (inclut une consommation, le cocktail du 1er anniversaire)
- 15 \$ à la porte (sans cocktail inclus)

AU PLAISIR DE VOUS Y VOIR! OH, ET CHUT, C'EST UN SECRET, BIEN SÛR. :)

Crédits : Tout.tv

ZONE SPORTIVE



Demain des hommes PARALLÈLE AVEC LES RÉALITÉS DES JOUEURS DE LA LIGUE JUNIOR MAJEUR DU QUÉBEC

La série Demain des hommes, diffusée sur les ondes d'ici Radio-Canada suit le quotidien de l'équipe de hockey des Draveurs de Montferrand. La série connaît un fort succès auprès des Québécois et Québécoises. L'équipe du Collectif a eu le privilège de discuter de celle-ci avec Alex-Olivier Voyer, joueur des Phoenix de Sherbrooke, et d'en apprendre un peu plus sur le quotidien des joueurs de la ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ).

**MAUDE
RANGER**

agora.sports.lecollectif
@usherbrooke.ca

DEMAIN DES HOMMES

La série québécoise *Demain des hommes* a été écrite par Guillaume Vigneault. L'auteur nous fait découvrir l'univers du hockey junior dans une région éloignée du nom de Montferrand. Vous pouvez reconnaître à l'écran des acteurs tels qu'Émile Proulx-Cloutier, Normand D'Amour, Joey Scarpellino (Zack Walker), Antoine Pilon (Jean-Sébastien Labelle) et bien d'autres.

DEMAIN DES HOMMES : RÉALITÉ?

« La série reflète les réalités des joueurs de la LHJMQ, mais de manière beaucoup plus dramatique. En fait, la plupart des histoires se sont probablement toutes déjà passées, mais sur différentes années, pas en une semaine, peut-être plus une fois aux deux ans, » indique Alex-Olivier Voyer.

Ces situations, comme celle de Jean-Sébastien Labelle qui doit subvenir aux besoins de sa famille, une personnalité forte comme Zack Walker et des joueurs ayant une pression extérieure telle que le personnage de Maxime Richer, sont toutes des histoires connues au sein de la LHJMQ.

Le joueur du *Phoenix de Sherbrooke* précise que la série est davantage comparable à des équipes dites « petit marché » telles que celles de Val-D'or, de Baie-Comeau et d'Acadie-Bathurst. Les joueurs de ces équipes ont un plus grand impact sur la ville en comparaison à des équipes de Québec ou de Halifax où nous retrouvons de diverses attractions. Toutefois, Alex-Olivier mentionne que peu importe où ils sont, les joueurs se doivent de préserver une belle image, puisque le monde du hockey est petit et que tout le monde se connaît !

Un autre élément de ressemblance est l'ambiance, les tensions et relations entre les joueurs de la série qui se rapprochent de celles entre les joueurs de la LHJMQ. « Nous sommes un groupe de jeunes adolescents, donc c'est sûr qu'il y a des froids, mais lorsqu'une situation comme celle-là arrive, je crois que c'est toujours en

pensant à l'équipe. Quand un leader se lève, c'est pour les bonnes raisons. On le voit dans la série quand Labelle dit à Walker de changer » explique le joueur du Phoenix.

Dans la série, nous remarquons que certains joueurs des Draveurs doivent combiner travail et hockey. Toutefois, Alex-Olivier rapporte que les joueurs de la LHJMQ n'ont pas à travailler pendant la saison. Les équipes de la LHJMQ s'occupent des frais liés au logement (pension), à l'épicerie, au gaz et à l'équipement. En plus, les joueurs obtiennent un « salaire » sous forme de bourses d'études afin de combler leurs dépenses pour la semaine.

SACRIFICES ET DÉFI

Être un joueur de hockey dans la LHJMQ demande des sacrifices. Les horaires stricts, les séances d'entraînement, l'éloignement familial, etc. ; chaque joueur doit faire des concessions afin de performer. « Nous avons une vie de jeune à vivre, mais nous ne pouvons pas sortir tous les soirs comme certains de nos amis. Il y a du temps pour avoir du fun, il faut juste savoir les saisir et savoir quand avoir le pied sur l'accélérateur dans le gym et sur la glace » mentionne Alex-Olivier. Contrairement aux faits présentés dans la série, les joueurs ne peuvent pas se permettre de sortir quotidiennement.

Selon lui, l'un des gros défis est vraiment de combiner études et hockey. Depuis cette année, tous les joueurs des Ligues de hockey canadiennes doivent fréquenter un établissement scolaire. Bien évidemment, les joueurs peuvent avoir certains passes-droits dus à leur horaire chargé, mais chaque joueur doit aller à l'école, explique Alex-Olivier. Les joueurs peuvent même avoir à leur disposition des tuteurs, payer par l'équipe, s'ils ont des difficultés dans leurs études.

« Nous avons beaucoup de ressources. Nous ne sommes jamais laissés à nous même. Le but est de gagner des matchs, alors l'équipe est prête à nous aider si nous avons des problèmes. », stipule Alex-Olivier Voyer

APRÈS LE HOCKEY ?

Pour Alex-Olivier, son objectif premier est de continuer de percer au hockey. Ayant toujours eu de l'intérêt envers l'école, il sait qu'après le hockey, plusieurs opportunités vont se présenter à lui : « Je n'ai pas de plan B précis, mais si ça ne marche pas au niveau professionnel, je vais aller jouer au niveau universitaire, je vais continuer mes études tout en jouant au hockey. », explique Alex-Olivier Voyer. Il étudie présentement en Sciences humaines profil administration et aspire vers des études dans les domaines de la finance, de l'entrepreneuriat ou du marketing.

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

Alex-Olivier explique que tous les joueurs ont un couvre-feu à 22h00, tous les soirs de la semaine. Ils se rendent à l'aréna vers 7h30-8h00 pour des rencontres d'équipes et des séances vidéo. En début de semaine, nous avons des entraînements sur glace d'une durée de 1h30-2h00. Plus la semaine avance, moins les pratiques sont longues, soit d'environ 1h15 et plus spécifiques, soit avec la pratique des systèmes de jeux.

Bon début de saison pour le Phoenix de Sherbrooke. Se situant au huitième rang du classement de la LHJMQ, l'équipe sherbrookoise répond aux objectifs fixés et est satisfaite de son début de saison. « L'équipe est composée de beaucoup de jeunes joueurs, mais les entraîneurs et le bon groupe de vétérans contribuent aux succès de l'équipe, » conclut Alex-Olivier Voyer.

PROCHAINS MATCHS À DOMICILE :

Vendredi 30 novembre 19h00 contre les Wildcats de Moncton
Dimanche 1er décembre 15h00 contre les Tigres de Victoriaville
Samedi 8 décembre 15h30 contre l'Océanic de Rimouski

Section SPORTS

Pourquoi devrais-tu adopter l'entraînement ?



Crédits : Pixabay

L'entraînement fait partie intégrante de la vie de certains, mais est aussi une bête noire pour d'autres. Ainsi, il nous a semblé pertinent de s'intéresser à cette discipline, puisque le départ de la saison chaude laisse moins place à l'imagination quand vient le temps de bouger un peu.

Par Lanie Dufour

Il peut être bénéfique de prendre le temps de s'entraîner, notamment pour les étudiants lors des périodes stressantes et durant la froideur de novembre. Nous avons donc posé à un étudiant de chez nous, Samuel Choquette, quelques questions afin de bien comprendre ce que tout cela implique.

AVEC LES JOURNÉES QUI RACCOURCISSENT EN NOVEMBRE, EN QUOI L'ENTRAÎNEMENT PEUT-ELLE JOUER UN RÔLE SUR LA DÉPRIME SAISONNIÈRE?

Lors de l'entraînement, le corps relâche les neurotransmetteurs du bien-être qui sont les endorphines et la sérotonine. Ces neurotransmetteurs auront un immense rôle positif sur la santé mentale et sur l'humeur. Dans certaines études, les scientifiques concluent que l'entraînement peut être aussi efficace que des médicaments pour traiter la dépression.

Il n'y a pas de types d'entraînement plus bénéfiques que d'autres. Faites seulement une activité physique que vous aimez, d'une durée entre 30 et 60 minutes, 3 à 5 fois par semaine et vous verrez des bienfaits sur votre humeur en cette période de déprime saisonnière.

S'entraîner, ou seulement prendre une marche le matin à l'extérieur, peut être encore plus bénéfique dû au contact des rayons du soleil avec la rétine. Cela va aider à réguler le rythme circadien pour avoir de l'énergie dans le jour et un sommeil de qualité la nuit.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT RÉGULIER SUR LE MODE DE VIE ÉTUDIANT (STRESS, FIN DE SESSION, FATIGUE)?

L'activité physique a un grand impact sur le stress. Ce dernier étant probablement la bête noire de plusieurs étudiants, l'entraînement va venir diminuer la réponse de stress lors d'une situation X. Il permet également au corps et à l'esprit de s'évader et sortir de sa routine. Le stress chronique est également associé à une augmentation de la raideur musculaire, notamment au

niveau des muscles fléchisseurs. Donc, en s'entraînant, on diminue le stress et on améliore également la flexibilité, qui est un aspect important de la santé à long terme.

L'entraînement a un impact positif sur la mémoire, l'attention et les fonctions cognitives. Lors d'une séance d'entraînement, il y a relâche de facteurs de croissance qui viennent affecter positivement le développement de nouvelles cellules au niveau du cerveau et le développement de nouveaux vaisseaux sanguins. Ce processus se nomme neurogenèse (création de nouveaux neurones). Cela va aider à avoir une meilleure mémoire, à être plus productif, mais aussi à avoir plus d'imagination.

Un entraînement adapté pour vous va également vous donner plus d'énergie. Oui, ça vous prend de l'énergie pour aller vous entraîner, mais votre séance va vous en redonner plus que vous en aviez auparavant.

COMMENT MAINTENIR UNE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT SANS ABANDONNER?

Aimer son entraînement est probablement la meilleure façon de maintenir une routine d'entraînement. Tu as beau avoir un objectif « S.M.A.R.T. » (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temps), si tu n'aimes pas ce que tu fais, tu ne réussiras pas. Chaque personne est différente et l'entraînement doit être individualisé en fonction du profil neurologique, des goûts et de l'expérience de chacun pour assurer la réussite.

La deuxième chose importante à faire pour maintenir une routine d'entraînement est de choisir SA priorité. L'excuse du manque de temps est la pire excuse. Tout le monde a le même nombre d'heures dans une semaine. Il faut seulement mettre l'entraînement comme étant sa priorité numéro un et orienter ses habitudes de vie en fonction de celle-ci.

LES MEILLEURS TRUCS POUR ÉVITER LES BLESSURES?

L'exécution d'exercices est la chose la plus importante pour minimiser les risques de blessure. Trop souvent, les gens vont compenser au niveau de la technique pour pouvoir lever une charge plus importante. Les gens vont exécuter un mouvement avec une amplitude réduite en évitant la partie désavantageuse où le muscle est le plus faible. Par exemple, le bas d'un *squat*, le bas d'un développé couché ou le bas d'un *chin up*. De cette façon, la charge levée est plus importante, mais les risques de blessures sont amplifiés et le développement musculaire est limité. Le meilleur conseil que je peux vous donner est d'investir dans des rencontres avec un kinésologue qui pourra examiner votre exécution de mouvement et vous corriger.

QUELS SONT LES EFFETS À LONG ET À COURT TERMES DE L'ENTRAÎNEMENT?

À court terme, les effets les plus notables sont une augmentation de l'énergie, un meilleur sommeil, une meilleure gestion du stress et une meilleure humeur. Conjointement à une meilleure alimentation, on peut également noter une amélioration de la composition corporelle via des changements hormonaux positifs au niveau du cortisol, de l'insuline, de la testostérone et de l'hormone de croissance.

À long terme, les effets bénéfiques de l'entraînement sont une amélioration de la sensibilité à l'insuline, de la force et de l'endurance musculaire. Il y a également plusieurs effets positifs au niveau de l'hypertension, du syndrome métabolique et des maladies cardiovasculaires. Chez les personnes plus âgées, l'entraînement vient également diminuer la sarcopénie, l'ostéopénie et les risques d'ostéoporose. Bref, l'entraînement améliore la qualité de vie.

Crédits : Yves Longpré



LA CAMPAGNE JE DONNE EN LIGNE DU VERT & OR DES ÉQUIPES ACTIVES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Pour une deuxième année consécutive, la Fondation de l'Université de Sherbrooke a mis sur pied la campagne de financement Je donne en ligne dans le but de soutenir ses équipes Vert & Or. Du 15 octobre au 1er décembre 2018, les athlètes sont invités à se créer un profil via la plateforme et à le partager sur les différents réseaux sociaux. Ce mouvement philanthropique permet de soutenir les athlètes dans leur carrière sportive, pour l'équipement ou les compétitions, par exemple. Aperçu de la campagne, quelques semaines après son lancement.

Par Andréanne Beaudry

UN APERÇU DES DONS À MI-PARCOURS

La campagne *Je donne en ligne* du Vert & Or dépend essentiellement de la collaboration des athlètes. À vrai dire, ils doivent se montrer actifs sur les réseaux sociaux s'ils souhaitent que leurs proches prennent connaissance de la campagne : un moyen de financement qui vise principalement l'obtention de dons généreux. L'objectif ultime du Vert & Or est de ramasser un montant de 30 000 \$. Toutes les équipes sportives doivent se donner un objectif personnel, même chose pour ce qui est des athlètes.

En date du 15 novembre, l'équipe de cheerleading est en tête avec un total de 4 775,88 \$ en dons. Un objectif largement dépassé, puisqu'elle souhaitait amasser 3 000 \$. Avec le même but pour cette campagne, l'équipe de volley-ball féminin a réussi à récolter 3 617,50 \$. En troisième place, on retrouve le badminton avec une récolte de 2 916,55 \$. L'équipe n'a pas encore atteint son objectif de 4 500 \$. Il reste encore quelques semaines pour encourager vos équipes du Vert & Or.

COMMENT PARTICIPER À CETTE CAMPAGNE?

Tu connais un membre de l'équipe du Vert & Or ou tu souhaites contribuer au succès de ton équipe préférée? Pour participer à cette campagne il suffit d'accéder à la page du Vert & Or Je donne en ligne, un lien bien actif sur les réseaux sociaux ces temps-ci. Il est possible de réaliser un don sur le page d'un ou d'une athlète du Vert & Or où les dons reviendront à l'athlète. Sinon, vous pouvez encourager l'équipe ou le club de votre choix. Grâce à une plateforme conviviale, il est facile d'effectuer un don. Les étapes à suivre ne sont pas très compliquées à suivre. D'une part, vous choisissez si votre don sera visible ou non sur la plateforme. Il est d'ailleurs possible d'écrire un mot d'encouragement pour alimenter l'activité sur la page de l'athlète et, par le fait même, de son équipe. Le choix du montant est personnel à chacun, mais habituellement le tout varie entre 5 et 50 \$.

La campagne *Je donne en ligne* est la première campagne de financement lancée pour l'année 2018. Il est possible de participer à la campagne jusqu'au 1er décembre prochain. Sinon, d'autres activités de financement seront proposées au courant de l'année, dont l'*Opération Nez Rouge* (du 1er décembre au 31 décembre 2018) ainsi que la *Soirée Vert & Or* le jeudi 4 avril, avec l'humoriste Olivier Martineau.



Retour sur le programme double de volleyball contre les Carabins

Dimanche dernier se tenaient, à l'Université de Sherbrooke, deux matchs de volleyball opposant les équipes féminine et masculine du Vert & Or contre celles des Carabins de l'Université de Montréal. Pour débiter en force leur saison de la ligue universitaire provinciale, les joueuses s'illustrèrent avec une première victoire, alors que les athlètes masculins terminèrent la journée avec une défaite écrasante aux mains de leurs adversaires.

Par Camille Duval

VOLLEYBALL FÉMININ

Suite à une défaite de 3-2 en cinq sets face aux Martlets de McGill, les volleyeuses ont livré une performance remarquable en savourant leur première victoire de la saison dimanche après-midi, avec un pointage de 3-1 contre les Carabins. Le premier set a été ardu pour les joueuses du Vert & Or, perdant la première manche 25-18 aux mains de leurs opposantes. Malgré l'attaque rapide des Carabins, nos porte-couleurs ont su remonter la pente en emportant les trois derniers sets du match 25-15, 26-24 puis 25-20. Les deux derniers sets étaient particulièrement serrés, mais l'équipe féminine a su rester constante dans ses manœuvres, ce qui lui a valu la victoire. Malgré leurs derniers matchs difficiles, les joueuses ont gardé leur ardeur ainsi que leur détermination jusqu'à la toute fin, dimanche dernier. Emma Bergeron ainsi que Maude Fréchette se sont démarquées en donnant 21 points à leur équipe lors de cet affrontement, tout comme Maïna Dubois, qui s'est grandement illustrée à la défensive.

VOLLEYBALL MASCULIN

Les volleyeurs du Vert & Or n'ont pas eu la tâche facile lors du match dimanche, se faisant blanchir une fois de plus cet automne par les Carabins de l'Université de Montréal avec un score final de 3-0. Le premier set s'est disputé à 25-18, le deuxième à 25-11, puis le troisième à 25-16. Ce deuxième match à domicile en trois jours constitue la sixième défaite de l'équipe masculine depuis le début de la saison. Les joueurs travailleront sur leur exécution, et utiliseront leurs derniers affrontements comme une expérience enrichissante pour se préparer aux autres matchs. Ainsi, ils visent une première victoire avant la pause des fêtes contre leurs prochains adversaires et resteront déterminés dans l'atteinte de leurs objectifs.

FUTURS AFFRONTEMENTS

Prochainement, les volleyeuses du Vert & Or affronteront les Citadins de l'UQAM le vendredi 23 novembre à 18h. N'hésitez pas à venir encourager le Vert & Or en grand nombre pour leurs derniers matchs de l'année 2018!

Section SPORTS

UNE ÉQUIPE BOURRÉE DE CARACTÈRE

Malgré leur défaite de 40-0 en séries contre Laval, le Vert et Or a été en mesure de rebondir lors de leur deuxième moitié de saison 2018. L'équipe sherbrookoise a récolté deux victoires contre les Redmens et les Stingers en fin de calendrier pour participer aux éliminatoires.

Par Charles Ferron

Rien n'allait plus pour le Vert et Or après cinq parties. Sherbrooke venait tout juste de subir une défaite de 43-2 contre Montréal et possédait une fiche de 0-5. La formation de Mathieu Lecompte se devait alors de remporter les deux matchs contre McGill et Concordia pour espérer faire les séries.

Malheureusement pour le Vert et Or, l'instabilité au poste de quart-arrière continuait de se faire sentir. Le partant de début d'année Xavier Owens s'était blessé pour une deuxième fois en 2018, forçant l'équipe d'entraîneurs à se tourner encore une fois vers le quart-arrière mobile, Conor Sinclair, et la recrue, Joé Hudon, pour mener leur offensive. D'ailleurs, le pouce de sa main droite allait empêcher Owens de jouer pour le reste de la campagne.

UNE PREMIÈRE VICTOIRE À L'ARRACHÉ

Face à McGill, c'est finalement Sinclair qui a obtenu le départ. Cette décision a porté fruit en début de partie. Mené par le touché au sol de Gabriel Polan et de deux placements de Louis Tartif, Sherbrooke possédait une avance de 13-0 au quatrième quart. Toutefois, une interception retournée pour un majeur d'Alexandre Paré ainsi qu'un échappé de Yanni Khennache ont ramené les Redmens dans le match.

Avec seulement 97 secondes restantes au cadran, McGill créait l'égalité 13-13 grâce à un placement. La partie semblait se diriger en prolongation. Cependant, le porteur de ballon de Sherbrooke, William Tremblay-Harnois, en a décidé autrement en retournant un botté d'envoi pour 49 verges et en donnant à Sherbrooke une chance d'aller chercher la victoire. Remplaçant Sinclair sur la dernière séquence en raison d'une blessure, Joé Hudon a lancé sa seule passe du match à Unda Obo'o pour 24 verges, positionnant ainsi le botteur Louis Tardif pour le rouge victorieux. Avec ce gain de 14-13, Sherbrooke restait en vie.

LE QUATRIÈME QUART-ARRIÈRE À LA RESCousse

Malgré le positif venant de cette première victoire, l'attaque a connu encore des problèmes deux semaines plus tard à Laval. Après une défaite de 53-0 où l'équipe n'avait récolté que 4 verges offensives nettes, il était clair que le Vert et Or avait besoin d'une étincelle, car il faut rappeler que, pour participer aux éliminatoires, Sherbrooke devait absolument battre Concordia d'au moins 6 points. Quelques minutes avant ce match final, Mathieu Lecompte a surpris tout le monde. L'entraîneur-chef a décidé de commencer la partie avec le quart-arrière recrue, Samuel Goulet-Bolduc, qui avait rejoint l'équipe de pratique à la mi-saison.



© Yves Longpré

Prise au dépourvu, la défensive de Concordia a été exploitée par l'offensive sherbrookoise pendant tout le match. Goulet-Bolduc finit la rencontre avec 185 verges par la passe et deux touchés à Unda Obo'o et à Jérémie-Billal Lardi. Malgré la bonne performance de la recrue, Sherbrooke perdait toujours par 14 au quatrième quart en raison, notamment, d'un échappé retourné pour un touché par Concordia. Les séries semblaient hors de portée. Par contre, l'offensive du Vert et Or menée par la meilleure performance en carrière de Gabriel Polan, avec 217 verges au sol et deux majeurs, est revenue dans la rencontre. La même offensive qui n'avait qu'une seule fois obtenu un score de 20 dans un match cette saison a marqué 21 points sans réplique en un quart pour prendre une avance de 28-21 et propulser Sherbrooke en séries.

LE CONTE DE FÉES PREND FIN

Même si cette participation aux éliminatoires fut de courte durée, la jeune formation sherbrookoise pourra garder la tête haute. Malgré la défaite contre Laval, ce match avait tout de même une signification particulière pour plusieurs vétérans. Le secondeur Charles Brousseau, le centre-arrière Jérémie-Billal Lardi et les joueurs de ligne offensive Guillaume Pelletier et Dominic Frappier ont tous disputé leur dernier match avec Sherbrooke. À noter également que le joueur de ligne offensive, Pier-Olivier Grad, et les deux joueurs de lignes défensives, Rémy Deschamps et Guillaume Paradis, ont aussi été honorés pour souligner la fin de leur carrière avec le Vert et Or.

Horoscope académique

Par Béatrice Palin

BÉLIER

Relisez vos notes 45 fois s'il le faut. Vous allez finir par le comprendre, l'impact économique de la soie dentaire.

TAUREAU

Prenez le temps de faire du ménage dans vos notes de cours et vos cartables. Vous me remercirez après les examens finaux.

GÉMEAUX

Rêver de collectionner des A+, c'est bien. Rêver de collectionner des A+ pendant ton cours, c'est un peu moins productif.

CANCER

Vous venez de passer 3h à fixer le même exercice? Laissez-le de côté et revenez-y plus tard. Il ne se sera pas fait tout seul, mais au moins vous aurez l'esprit plus clair.

LION

Annulez tous vos rendez-vous ce week-end et prenez du temps pour vous. Des chips, un pyjama bien chaud et 9 saisons de *The Office*. Bon plan.

VIERGE

Vous tapez du pied à un point tel que vous vous tapez vous-mêmes sur les nerfs? Vos notes sont illisibles tellement vous tremblez? 10 cafés, c'est peut-être trop, vous ne croyez pas?

BALANCE

Levez votre main et participez. Vous serez surpris de la satisfaction que procure le fait d'avoir raison. Et si vous avez tort? Vous aurez appris quelque chose.

SCORPION

Commencez par ce qui vous intéresse le moins et gardez le meilleur pour la fin. La même chose s'applique à la nourriture.

SAGITTAIRE

La vie personnelle peut parfois sembler plus importante que la vie académique. Il faut trouver un juste milieu.

CAPRICORNE

Vous pouvez sortir de votre hermitage, laisser vos livres de côté un peu et profiter de l'air frais automnal. Vous le méritez.

VERSEAU

Vous planifiez avoir des A partout, une vie sociale active et 8 heures de sommeil par nuit? C'est bien joli comme idée, mais parfois il faut être réaliste. Choisissez-en deux et alternez de temps en temps.

POISSON :

La *fiesta* c'est super, mais les devoirs s'accroissent au même rythme que la vaisselle sale. Ralentissez un peu, j'entend votre foie crier à l'aide.