

Le COLLECTIF

— former et informer —

LA COMPLEXITÉ DU « DOSSIER » WET'SUWET'EN

p. 3



LA JOURNÉE MONDIALE DE
LA JUSTICE SOCIALE
P. 6

UNE SAISON BIEN REMPLIE
POUR LES MILLE FEUX DE
L'UDES!
P. 13

L'ÉQUIPE

DIRECTION

Martine Dallaire
Directrice générale

RÉDACTION

Alexia LeBlanc
Rédactrice en chef

Myriam Baulne-Goulet
Cheffe de pupitre campus

Ariane Lacerte
Cheffe de pupitre société

Mireille Vachon
Cheffe de pupitre culture

Jean-François Eddie
Chef de pupitre sports

Myriam Baulne-Goulet
Correctrice

UNE

Béatrice Palin
Illustration

COLLABORATEURS

Alexandre Leclerc

Alexis Lemieux-Lepage

Anabel Cossette-Civitella

Béatrice Palin

Charles Ferron

Dominick Latulippe

Felix Merabet

Josiane Demers

Judith Doré Morin

Louis Gagner

Magdala Francois

Maria Camila Gallego

Martine Dallaire

Simon RD

Virginie Roy

TECHNIQUE

Béatrice Palin
Infographie

Poste Vacant
Distribution à Sherbrooke

Jasmine Denoncourt
Distribution à Longueuil

Ariane Lacerte
Gestion Web

Alex Valcourt Caron
Responsable Web

LES MÉDIAS
DE L'UDES

CFAK
88.3 FM

Le
COLLECTIF
— former et informer —

PROCHAINE PARUTION LE 11 MARS

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS !

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

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

Écrivez à redaction@lecollectif.ca

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

Le Collectif n'est pas responsable des lettres ouvertes, des tribunes libres et de la page FEUS, dont le contenu n'engage que leurs auteurs. Le contenu des articles n'engage que les journalistes. Pour tous commentaires ou suggestions sur le contenu du journal, faites-nous parvenir un courriel à redaction.lecollectif@usherbrooke.ca. Veuillez noter que, dans tous les articles, l'emploi du masculin vaut aussi pour le féminin. *Le Collectif* est un bimensuel gratuit.

lecollectif.ca

facebook.com/journalcollectif

twitter.com/jlecollectif

instagram.com/jlecollectif

LA COMPLEXITÉ DU « DOSSIER » WET'SUWET'EN

Éditorial

DE LA RÉDACTRICE EN CHEF



**ALEXIA
LEBLANC**

redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

Depuis les dernières semaines, des tensions importantes se font sentir entre Ottawa et les Premières Nations, comme en témoignent les nombreuses manifestations partout au pays. Opposés au gazoduc Coastal GasLink sur le territoire de la nation wet'suwet'en en Colombie-Britannique, les manifestants ont forcé l'arrêt de plusieurs opérations du réseau CN et de VIA Rail. De nombreux Canadiens sont venus à la défense de ce peuple autochtone, dont certains membres soutiennent avoir été écartés des décisions relatives à ce projet d'envergure.

La nation wet'suwet'en est un peuple qui habite en Colombie-Britannique, plus précisément sur la rivière Bulkley et autour des lacs Burns dans le nord-ouest de la province. Ces gens sont directement touchés par le projet de Coastal GasLink, qui veut la construction d'un gazoduc de 675 kilomètres qui transportera du gaz naturel de Kitimat jusqu'à Dawson Creek.

Le pipeline est censé traverser le territoire de ce peuple autochtone, mais plusieurs membres de la communauté s'inquiètent des risques associés aux dommages de ses terres et de ses eaux. C'est pourquoi, depuis le mois de janvier, des campements ont été installés pour empêcher les travailleurs d'avoir accès au site et, ainsi, les empêcher d'entamer la construction. Aujourd'hui, plusieurs personnes se sont ralliées au mouvement et la situation ne s'améliore pas.

PLUSIEURS CRITIQUES ENVERS OTTAWA

Ce n'est pas la première fois que le gouvernement canadien se fait reprocher son manque de considération envers les peuples autochtones. Lors de sa campagne en 2015, Trudeau avait décrit comme étant « primordial » le dossier concernant l'amélioration des relations entre Ottawa et les Premières Nations. Pourtant, certains événements laissent perplexes plusieurs personnes. On peut penser notamment à l'affaire Jody Wilson-Raybould, le dossier sur les avis d'ébullition d'eau potable, la question des femmes et des filles autochtones disparues et assassinées, etc. Bref, les manifestations depuis les dernières semaines s'ajoutent aux frustrations que vivent ces peuples à l'égard du gouvernement.

À ces critiques s'ajoute le fait que le premier ministre est actuellement à l'extérieur du pays, malgré cette crise interne assez préoccupante. Toutefois, lors d'une entrevue à Radio-Canada, Justin Trudeau a affirmé qu'il allait « avoir un appel avec plusieurs ministres pour faire un suivi sur ces enjeux, ces manifestations, à travers le pays. » Il a d'ailleurs eu une « longue conversation productive » avec le premier ministre de la Colombie-Britannique, John Horgan, mais, pour l'instant, aucune solution concrète n'a été présentée. Il faut dire par contre qu'il s'agit d'une situation assez complexe. Trudeau ainsi que le ministre des Transports, Marc Garneau, ont tenu à rappeler l'importance de respecter les lois du Canada de façon « paisible ».

DISCORDANCE ENTRE LES MEMBRES DE LA NATION WET'SUWET'EN

Un autre facteur s'ajoute à la complexité de ce dossier, celui du différend entre les membres de cette même nation. En effet, le conseil de bande élu a voté en faveur du pipeline, mais plusieurs chefs héréditaires s'y opposent.

Selon ces chefs, leur système de gouvernance a été modifié sans leur consentement. La Loi sur les Indiens aurait imposé aux peuples le système du conseil de bande, mais des membres Wet'suwet'en

réitérent l'importance du respect de leur système héréditaire. Un des chefs héréditaires wet'suwet'en, le chef Na'Moks du clan Tsayu, a tenu à rappeler qu'ils ont « le contrôle sur cette terre » et que la réalisation du projet sur leur territoire est contraire aux lois.

Les membres du conseil de bande ont été entendus par la compagnie et plusieurs politiciens impliqués dans le projet, mais les chefs héréditaires n'ont pas été consultés. Selon la chef Jackie Thomas, élue au conseil de bande, « il serait utile que le premier ministre Horgan et le premier ministre Trudeau se rendent à la maison des Wet'suwet'en, parlent aux chefs héréditaires et accordent une attention sérieuse à cette question. » Il y aurait peut-être moins de tensions aujourd'hui si cette démarche avait été entreprise avant.

Les membres de la communauté appuyant le projet le font surtout pour des raisons économiques. En effet, plusieurs travaillent pour la compagnie et le blocus les empêche de vaquer à leurs occupations.

Ce différend entre les membres de cette même nation devra donc se régler. Le problème en ce qui a trait au système de gouvernance rend le dossier encore plus compliqué et il ne s'agit pas du premier cas où il est difficile de trouver la façon la plus efficace de consulter ces peuples. Surtout en Colombie-Britannique, la ligne qui détermine qui détient l'autorité dans ces communautés est parfois très floue. Justin Trudeau s'est d'ailleurs prononcé sur le sujet récemment en déclarant « qu'il ne revient pas au gouvernement fédéral de décider qui parle pour vous [les Premières Nations] ».

L'idéal, selon plusieurs représentants des peuples autochtones, serait un travail de collaboration entre Premières Nations et gouvernement canadien afin de rebâtir un système juste et efficace.

UNE SITUATION QUI INQUIÈTE LES CHEFS DISSIDENTS

Une ordonnance de la cour exigeant le libre accès au chantier du gazoduc a fait en sorte que la GRC a procédé à plusieurs arrestations. Le 14 février dernier, Andrew George Jr., un chef secondaire du Gidmt'en, qui fait partie du clan des ours wet'suwet'en, a appelé à une réunion de tous les clans en jugeant que la situation était rendue incontrôlable. Il a déclaré que « le récent conflit entre la GRC et les manifestants professionnels qui utilisent à tort l'ascendance des Wet'suwet'en comme moyen de faire avancer leur programme met en danger les membres de la communauté wet'suwet'en. » Selon lui, certains membres se font même intimider par des personnes supportant le projet du pipeline. Bien que cette situation rassemble de plus en plus de gens partout à travers le Canada qui offrent leur soutien aux communautés touchées, les futures discussions liées au projet seront plus qu'importantes. D'un côté, Coastal GasLink indique que l'entreprise a tenté à maintes reprises d'entrer en contact avec les chefs héréditaires de la communauté. De l'autre, les chefs assurent qu'ils n'ont pas été consultés ni par la compagnie ni par le gouvernement. Cet embrouillement devra se régler dans les prochaines semaines, mais il s'agit sans aucun doute d'une occasion pour le gouvernement de démontrer son support envers les Premières Nations.



Crédit: The Globe and Mail

À VENIR DANS UN JOURNAL
PRÈS DE CHEZ VOUS



VOUS VENDEZ VOTRE
VOITURE?
VOUS CÉDEZ VOTRE
BAIL?

Le Collectif aura bientôt sa propre section petites annonces!
Envoyez-nous vos annonces (sans images) le vendredi précédant la parution à
l'adresse ci-dessous et il nous fera un plaisir de l'afficher.
Nous n'accepterons pas les annonces de livres à vendre, vous pouvez vous référer
à la page Facebook Livres usagés de votre faculté.

Écrivez-nous en privé sur Facebook
@journalcollectif



ARRIÈRE
COURS

f | arriercoursudes.ca

Dick the Turd

18 mars, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

À VENIR

PLATEAU : MARIE-ONILE | 25 février, 12 h
Petite salle

PLATEAU : LUCAS BOUCHER | 10 mars, 12 h
Petite salle

PLATEAU : SAN JAMES | 24 mars, 12 h
Centre culturel,
Balcon Orford

Le
COLLECTIF
— former et informer —

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

FÈUS

FÉDÉRATION
ÉTUDIANTE DE
L'UNIVERSITÉ
DE SHERBROOKE

CAK
88.3FM

remdus
Engagé pour les droits étudiants

UDES

MAÎTRISE EN ENVIRONNEMENT



SÉANCES D'INFORMATION

Aux portes ouvertes
à Sherbrooke
Samedi 8 février,
10 h 30 et 13 h 30

À distance
Mardi 25 février, 19 h
Mardi 28 avril, 19 h

Pour ceux qui étudient, notamment en politique, administration, génie, biologie, géographie, chimie,
écologie, géomatique, droit, éducation, communication.

Facebook.com/environnement.USherbrooke
USherbrooke.ca/environnement

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



LES PRIX DU QUÉBEC
culture • science

QUÉBEC MET EN LUMIÈRE
SES PLUS GRANDS
SCIENTIFIQUES

SOUMETTEZ LA CANDIDATURE
D'UNE PERSONNE AU
PARCOURS EXCEPTIONNEL!

DATE LIMITE : 16 MARS 2020

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

SCIENCES NATURELLES ET GÉNIE

R&D EN MILIEU INDUSTRIEL

INNOVATION SOCIALE

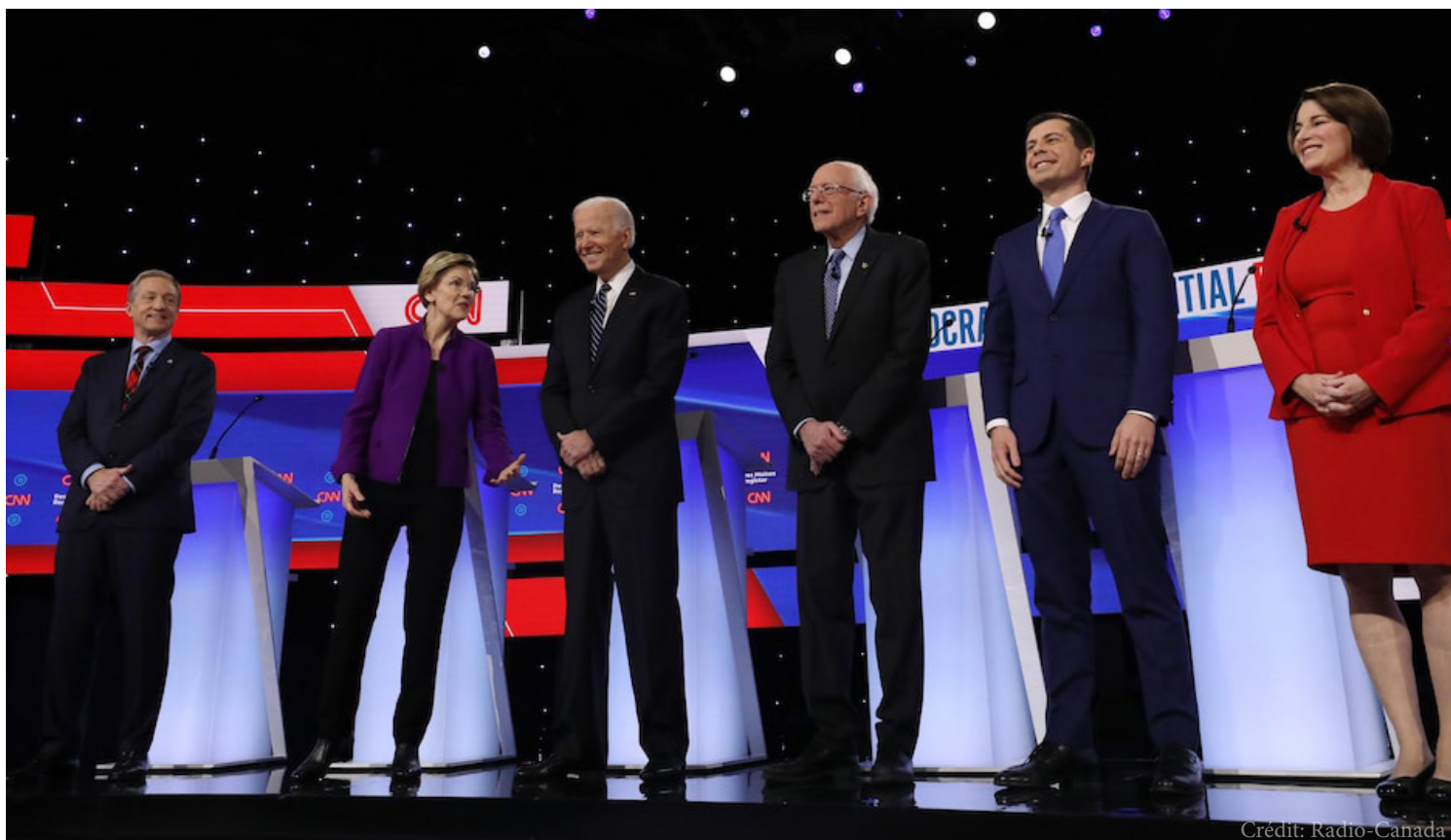
RECHERCHE BIOMÉDICALE

DÉVELOPPEMENT D'INSTITUTIONS DE RECHERCHE

RELÈVE SCIENTIFIQUE

Votre
gouvernement

Québec



Crédit: Radio-Canada

Agora

SOCIÉTÉ



**ARIANE
LACERTE**

agora.societe.lecollectif
@usherbrooke.ca

L'ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE AMÉRICAINE DE 2020 : CANDIDATS ET ENJEUX

Dans un contexte politique, social et économique volatile et polarisé à l'extrême, le Parti démocrate peut-il reconquérir la Maison-Blanche ? Le 4 février dernier, Karine Prémont, professeure à l'Université de Sherbrooke et directrice adjointe de l'Observatoire sur les États-Unis de la Chaire Raoul-Dandurand de l'UQAM, a animé une conférence intitulée *L'élection présidentielle américaine 2020 : candidats et enjeux*. Le Collectif a assisté à cette conférence qui s'inscrit dans une lignée d'événements organisés à la Bibliothèque municipale Éva-Senécal.

QUI SONT LES CANDIDATS DÉMOCRATES ?

En début de conférence, professeure Karine Prémont a abordé avec le public présent les 5 candidats ayant le plus de chance de remporter la course à la chefferie. Voici un résumé des grandes lignes de la situation actuelle des candidats :

La professeure a commencé sa présentation des candidats avec le vice-président pendant 8 ans sous Barack Obama, **Joe Biden**. Comme il a plusieurs années d'expérience à la Maison-Blanche, plusieurs le considèrent comme le meilleur candidat pour battre Trump aux prochaines élections. Joe Biden attire le même type de public que l'actuel président : des hommes blancs assez aisés. Toutefois, il est également le candidat démocrate le plus populaire auprès des minorités.

Bernie Sanders est lui aussi bien connu des Américains. Lors de la dernière course à l'investiture démocrate, il avait suscité un engouement chez les jeunes. Ses idées jugées radicales ne rejoignaient pas l'ensemble des Américains, mais il a bien réussi à conquérir le cœur des plus jeunes. Toutefois, lors de la dernière campagne, sa candidature n'a pas réussi à venir rejoindre les femmes et les Afro-Américains. Un scandale de harcèlement sexuel avait fait surface en 2016, ce qui pourrait toujours lui nuire 4 ans plus tard. Plusieurs Américains le jugent beaucoup trop à gauche pour prendre le pouvoir et il fait un peu peur aux électeurs démocrates avec ses idées bien différentes.

Après avoir parlé des deux doyens à la chefferie, Karine Prémont s'est penchée sur le candidat le plus jeune, **Pete Buttigieg**. M. Buttigieg est actuellement âgé de 38 ans et se décrit comme un mini Joe Biden. Bien qu'il soit un vétéran centriste, sa position politique n'est pas intéressante pour les Afro-Américains ni pour les femmes. Son manque d'expérience en politique lui est aussi reproché, car son expérience

la plus importante est celle de maire de South Bend, une petite ville de l'État de l'Indiana. Toutefois, le fait qu'il s'ouvre sur son orientation sexuelle peut venir rejoindre une population plus jeune des États-Unis.

L'ancienne professeure de droit de l'Université Harvard, **Elisabeth Warren** déplore l'étranglement de la classe moyenne. Contrairement à Bernie Sanders, elle se dit plutôt capitaliste. Le positivisme de ses discours la démarque. Elle se déclare comme une candidate de gauche, ce qui pourrait lui nuire, car historiquement, les États-Unis sont reconnus pour être un pays conservateur. Mme Warren est sénatrice du Massachusetts depuis 2013 et s'est déjà retrouvée au milieu un scandale concernant ses origines autochtones. Malgré les résultats de ses tests génériques, qui mentionnaient des racines autochtones (lointaines), elle a dû s'excuser auprès de cette communauté qui l'accusait d'avoir mis de l'avant ses origines pour faire avancer sa carrière universitaire.

Amy Klobuchar, âgée de 59 ans, a, de son côté, de la difficulté à se démarquer dans la course à la chefferie puisque ses discours sont plutôt calmes. Actuellement sénatrice du Minnesota, elle est surnommée la « sénatrice des petites choses », car elle a accordé une bonne partie de son temps aux enjeux de la crise des opioïdes et de la protection des consommateurs. Elle est la seule candidate à la course qui n'appuie pas le régime d'assurance maladie universelle proposé par Bernie Sanders, ce qui la classe comme une candidate plus centriste.

UN DEUXIÈME MANDAT POUR TRUMP ?

Si l'on se fie aux sondages, Trump a des chances de gagner les élections de 2020. Selon la professeure Karine Prémont, les bons indicateurs de réélection sont l'économie, le soutien de la base électorale du président et le maintien de ses promesses. Malgré

tout ce que l'on peut reprocher à Trump, il y a bien une chose qui se porte bien aux États-Unis et c'est l'économie. Le milieu de l'emploi va bien, il y a un très bas taux de chômage, il n'y a pas de crise économique en vue (d'ici novembre) et les gens sont assez heureux de leur situation. Alors, tout va bien pour Trump sur ce point. Pour ce qui est de la base électorale de Trump, il n'y a rien de plus fidèle que la sienne. Pour le président actuel, la situation est assez facile, il parle à des gens convaincus. Ses statistiques de soutien sont stables puisque Trump parle à des gens convaincus de l'aimer ou à des personnes convaincues de le haïr. Du côté de ses promesses, Trump a tenu la plupart des siennes. Il a notamment élu deux juges conservateurs à la Cour suprême, donc la droite religieuse est convaincue que Trump doit rester au pouvoir. Le président se positionne facilement, il dit ouvertement son opinion face aux armes et il a même participé à la marche pro-vie.

LES ENJEUX À SURVEILLER POUR LES ÉLECTIONS

Le confort des gens est un élément important à surveiller. Comme Ronald Reagan avait demandé en 1980 à la population : « *Are you better off today than you were four years ago?* ». Le confort de la population sera un indicateur important pour orienter le vote. La mobilisation de la population sera aussi un enjeu important dans la décision du vote final. Aux dernières élections de 2016, il y avait eu un taux d'absentéisme de près de 41 %. Comme mentionné par la professeure Karine Prémont, les questions morales comme l'avortement et les armes à feu seront certainement des sujets chauds qui vont diviser les choix de la population.

La soirée électorale est toujours le premier mardi qui suit le premier lundi du mois. Historiquement, cette date a été choisie pour les récoltes puisque les gens devaient se déplacer jusqu'à Washington pour voter et ne pouvaient pas s'occuper de leur terre durant ces quelques jours. C'est donc le 3 novembre 2020 que nous saurons si Donald Trump obtiendra un deuxième mandat ou s'il devra laisser la place aux démocrates.

Les paris sont lancés, selon vous, qui sera le prochain candidat qui affrontera Trump le 3 novembre prochain ?

SECTION SOCIÉTÉ

Histoire d'un mets typiquement québécois : la poutine

Poutine : n. f. Mets d'origine québécoise traditionnellement constitué de frites et de fromage en grains que l'on recouvre d'une sauce brune. Quelle qu'en soit la version, de base ou améliorée, elle fait certes partie des traditions de la Belle Province.

Par Martine Dallaire

L'ORIGINE CONTROVERSÉE DE LA POUTINE...

Mais qui a donc inventé ce que l'on considère comme notre plat national? Plusieurs endroits se disputent la paternité de la poutine. Ce dont on est certain toutefois, c'est qu'elle est née au Québec rural durant les années 1950. Toutefois, son origine exacte demeure nébuleuse. Mais à qui donc revient précisément l'origine de ce mets populaire?

LE RESTAURANT LUTIN QUI RIT À WARWICK

La légende populaire la plus répandue au sujet de l'origine de la poutine veut qu'elle soit originaire de la région des Bois-Francs, plus précisément d'un restaurant autrefois appelé *Le Lutin qui rit* à Warwick. Ce serait un dénommé Eddy Lainesse, un client du restaurant qui, en 1957, aurait demandé à son propriétaire Fernand Lachance d'ajouter le contenu de son casseau de fromage à celui de son casseau de frites. C'est à ce moment que la poutine a commencé à prendre naissance, dans sa forme la plus basique.

LE RESTO ROY JUCEP DE DRUMMOND

Un autre restaurant de Drummondville, *Le Roy Jucep*, revendique également l'origine de la poutine. Son propriétaire, Jean-Paul Roy, a même enregistré une marque de commerce énonçant qu'il en était l'inventeur. Il serait le premier à avoir servi la poutine telle qu'on la connaît dans sa forme de base actuelle, c'est-à-dire «patates frites, fromage et sauce». C'était en 1964.

LES VILLES DE NICOLET ET SAINT-HYACINTHE SE DISPUTENT SON ORIGINE ÉGALEMENT

Une rumeur indique que notre mets national pourrait également provenir du Centre-du-Québec, plus précisément de la ville de Nicolet ou de Saint-Hyacinthe en Montérégie. Cette rumeur provient du fait qu'un grand nombre de fromageries produisant du fromage cheddar en grains sont établies dans ces régions, rendant ainsi plausible cette hypothèse.

LA P'TITE VACHE DE PRINCEVILLE EN LICE POUR LA PATERNITÉ DE LA POUTINE

Il est aussi possible que la poutine soit originaire du restaurant *La P'tite Vache* de Princeville. Fondé en 1966, le petit restaurant, situé à proximité de la fromagerie «Princesse», qui produisait du fromage en grains, avait conclu une entente avec celle-ci puisque cette dernière n'avait pas d'endroit pour vendre ses produits. C'est ainsi que *La P'tite Vache* commença à vendre ce fromage en grains à son comptoir. On dit qu'un habitué du resto achetait un sac de fromage en grains qu'il mélangeait ensuite, à ses frites, une fois à sa table.

UN METS DORÉNAVANT RAFFINÉ ET EXPORTABLE

Si, durant plusieurs décennies, la poutine n'a reçu que des mots de dégoût hors Québec, il en est autrement aujourd'hui. D'abord, la poutine est désormais rehaussée de plusieurs manières. On y ajoute des ingrédients supplémentaires et il n'est pas rare de la retrouver au menu de restaurants haut de gamme sous forme de poutine au foie gras, ou au faux-filet. On la trouve également sous forme de poutine déjeuner, avec une variante au niveau des frites qui sont remplacées par des patates rissolées. On peut aussi déguster de la poutine végane et les combinaisons sont quasi illimitées si l'on considère tous les types de pommes de terre, de sauces et d'ingrédients. La poutine a non seulement droit à son festival annuel à Drummondville, mais elle a aussi traversé les frontières et on la retrouve, certes, dans les autres provinces canadiennes, mais elle a également pignon sur rue à New York, Paris, en Suisse, au Costa Rica, en Thaïlande et dans plusieurs centres de villégiatures accueillant des Québécois. Qui aurait pu deviner que ce simple mets de chez nous rayonnerait autant un jour?



Crédit: Daily Hive

La journée mondiale de la justice sociale : un événement toujours d'actualité

Dans de nombreux pays au monde, la journée mondiale de la justice sociale célébrera son 11^e anniversaire, le 20 février prochain. Pour cette occasion, divers groupes sociaux exigent à leur gouvernement respectif d'adopter des solutions durables afin de vaincre les inégalités sociales; en d'autres termes, les discriminations basées sur le sexe, l'appartenance ethnique ou la religion. À ce jour, la situation ne cesse de s'aggraver dans plusieurs régions amenant les inégalités à se perpétuer. De ce fait, de nombreux rapports sur cette situation accablante obligent les spécialistes à sonner l'alarme avant qu'il ne soit trop tard.

Par Magdala François

L'ONU PRÔNE L'ACCÈS AUX SOINS DE BASE

Pour faire suite à l'établissement d'une loi sur le travail, l'Organisation des Nations Unies instaure, en 2008, la première journée mondiale de la justice sociale pour amener les citoyens à se sensibiliser et à se mobiliser pour améliorer leur communauté. Bien que l'actualité nous bombarde d'informations à ce sujet, les États en place restent passifs par rapport à l'amélioration des conditions humaines de leur population. En effet, plusieurs pays occidentaux font triste figure au niveau de l'accès aux soins de santé. Les États-Unis en sont un exemple flagrant : c'est l'unique pays dans l'OCE qui n'accorde qu'une dizaine de jours de congé non rémunéré à la naissance d'un enfant. C'est pourquoi le secrétaire général de l'ONU, António Guterres, l'affirme avec insistance : «Il n'y a ni paix ni développement, sans justice sociale».

L'ÉQUITÉ SALARIALE DIFFICILE

La discrimination faite aux femmes en matière de rémunération se creuse au pays. En dépit du fait qu'elles sont davantage sur les bancs d'école, elles subissent un écart salarial de 13 % contrairement à leur homologue masculin, à compétence et expérience égales. Certes, pour une femme issue d'une minorité visible, la situation est dramatique : c'est alors un écart de 16 %. En raison de cet enjeu, certaines femmes n'arrivent plus à épargner et sont propices à sombrer dans la pauvreté si elles divorcent ou deviennent veuves subitement. Celles-ci, même en travaillant à temps plein, n'arrivent plus à joindre les deux bouts et doivent dépendre des banques alimentaires pour survivre. Afin de remédier à ce problème, la Fédération des travailleurs du Québec propose l'augmentation du salaire minimum à 15 \$ afin que tout le monde puisse vivre dignement.

LES MOUVEMENTS SOCIAUX GAGNENT DU TERRAIN

En cette journée, des gens prendront d'assaut les rues d'une vingtaine de métropoles du monde pour le droit à l'égalité sociale. Un professeur, de l'Université Boniface, David Alper, déclare que «des fois, ça prend quelques individus qui lancent la balle» pour inciter les gens à s'intéresser aux causes sociales. Notamment, les mouvements sociaux comme le printemps érable et celui de Greta Thunberg ont eu un impact énorme dans la collectivité. Voilà pourquoi les petits gestes quotidiens ont des effets considérables pour les membres d'une localité et les générations à venir; d'où l'importance de ne jamais passer la journée de la justice mondiale sous silence.



Crédit: ReaditForward.com

LA DÉCROISSANCE AU FESTIVAL CINÉMA DU MONDE À SHERBROOKE

Le 3 février dernier, Télé-Québec, en collaboration avec le Cégep de Sherbrooke et le festival du cinéma du monde, a projeté sur le grand écran de la salle Alfred-Desrochers un documentaire sur la décroissance. La journaliste Catherine Dubé et le réalisateur Simon Lamontagne ont créé ce visionnement sur un sujet qui commence à se faire entendre partout au Québec. La journaliste a été inspirée par ses propres questionnements sur la décroissance, aussi appelée « Post-Croissance ». C'est pourquoi ils ont décidé d'intituler le documentaire « Prêt pour la décroissance ? »

Par Dominick Latulippe

Dans une société où les inégalités sociales et les changements climatiques se font entendre, plusieurs individus voient la décroissance comme nécessaire et obligatoire pour retrouver un certain équilibre planétaire. La solution de la décroissance est une façon efficace pour intervenir dans ces enjeux, mais elle a un coût. Le titre « Prêt pour la décroissance ? » vient lancer la question aux téléspectateurs. Sommes-nous prêts pour la décroissance ?

Le documentaire contient plusieurs entrevues avec des gens de tous milieux : des économistes, des sociologues, des jeunes au secondaire, des familles de quartier, mais aussi des entreprises. Tous apportent leur point de vue et leurs inquiétudes sur la situation que vit la planète et sur cette fameuse expression : la décroissance.

QU'EST-CE QUE LA DÉCROISSANCE ?

Le terme décroissance est à la fois un terme politique, social et économique. Il suggère que la croissance capitaliste est responsable de plusieurs problèmes dans ces différentes sphères. Il y a aussi plusieurs variantes de la décroissance. Certains y voient une décroissance concrète dans l'économie, d'autres y voient une stabilité ou encore une croissance économique qui doit simplement être moins importante que celle souhaitée aujourd'hui.

CHANGER LE SYSTÈME

Plusieurs individus pointent du doigt le système économique en place, qui n'est plus viable. C'est ce que Greta Thunberg critique dans l'un de ses discours les plus mémorables :

“People are suffering. People are dying. Entire ecosystems are collapsing. We are at the beginning of a mass extinction and all you can talk about is money and fairytales of eternal economic growth,” said Thunberg. “How dare you!”

Greta éveille la jeune génération qui va subir les conséquences du passé. Cette conscientisation collective permet de se questionner sur la validité du système actuel et sur les changements qui seraient favorables pour le futur. Elle incite les populations à éveiller un esprit collectif plus grand et à penser au bien collectif de la planète.

François Delorme, professeur au département de science économique de l'Université de Sherbrooke, apparaît dans le documentaire pour donner son point de vue sur le sujet. Il apporte certaines failles de notre système économique. Par exemple, nous ne payons pas le vrai prix de pollution des objets ou services que nous achetons. Ces prix cachés font en sorte que les individus n'achètent pas de façon éclairée.

Notre système économique est basé actuellement sur une croissance infinie, mais sur une planète dont les ressources ne le sont pas. Ce modèle économique est tenu responsable de plusieurs phénomènes sociaux et environnementaux d'aujourd'hui, comme les inégalités sociales, les changements climatiques et l'individualisme.

L'INDIVIDUALISME

L'individualisme est ciblé comme l'un des phénomènes négatifs dans nos sociétés. C'est une des raisons pour laquelle les individus ont de la difficulté à se priver du bien personnel pour le bien collectif. La notion de perte de liberté individuelle ou de frein à celle-ci crée un état de « fight or flight » qui pousse les individus à pencher vers un côté plus que l'autre.

Ce phénomène encourage les individus à développer un esprit de compétition au lieu d'un esprit de coopération. Elle pousse aussi les gens à prioriser leur bonheur personnel au détriment du bonheur collectif. Lors d'un sondage dans le documentaire, les gens répondaient tous « oui » lorsqu'on demandait s'il faut réduire nos GES (Gaz à effet de serre). Cependant, une bonne partie répondait « non » lorsque l'intervieweur demandait si les individus étaient prêts à payer plus pour contribuer à cette réduction.

LES INÉGALITÉS SOCIALES

La différence de richesses alimente un système économique qui est malsain. Les individus qui vivent des difficultés financières n'ont pas la même capacité à investir pour le bien collectif. Ils sont occupés à tenter d'avoir une vie meilleure. Ce phénomène d'inégalité est souvent répondu par une solution de collectivisme. Des organismes de quartier et des voisinages qui s'entraident voient le jour de plus en plus.

Dans le documentaire, des solutions comme les cours arrière vertes et des prêts d'objets et véhicules sont favorables pour l'individu et la collectivité. Le temps d'inutilisation des objets est un facteur qui doit être pris en considération. Par exemple, la voiture qui est garée

80 % du temps est une façon gaspiller son utilisation. Si plusieurs familles se cotisent pour acheter des objets ensemble, le temps d'inutilisation sera réduit. Cela veut aussi dire moins de consommation.

LA POLLUTION ET LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Les enjeux climatiques sont aussi l'une des raisons pour lesquelles les individus se mobilisent pour la décroissance. L'urgence climatique se fait ressentir partout sur la planète. Les citoyens sont inquiets des répercussions actuelles de ces changements sur leurs habitudes de vie et sur leur santé. La décroissance apporte un côté vert qui n'est pas présent dans l'économie actuelle. La taxe carbone n'est pas suffisante pour compenser la pollution produite au pays.

La surconsommation est aussi l'un des phénomènes importants dans le sujet. Par contre, les individus en sont de plus en plus conscientisés. Une vague de réduction de la consommation se fait d'ailleurs ressentir au Québec. Les citoyens réutilisent, recyclent, réduisent, refusent et réinventent leur consommation pour le bien de la planète. Ces décisions économiques de consommation créent une nouvelle demande sur le marché. Cette demande est plus écologique et plus locale.

Ces changements climatiques sont un cri d'alarme pour plusieurs. Le signal a été donné pour que les individus se conscientisent et réorientent leur façon de vivre vers un mode de vie plus vert. Pour toutes personnes intéressées, le documentaire « Prêt pour la décroissance ? » sera disponible sous peu sur la chaîne Télé-Québec.



Crédit: Wikipedia

SECTION SOCIÉTÉ

Dans le cadre de ses 5 à 7 mensuels, l'organisme de vulgarisation scientifique BistrotBrain a de nouveau réussi à éveiller la curiosité du public sherbrookoise le 5 février dernier. En effet, la salle était comble au Boquébière alors qu'il était question de la sexualité, des émotions et des genres.

Par Judith Doré Morin

LGBTQ2SNBA+ : LES MOTS DE LA DIVERSITÉ

Professeure de biologie au Cégep de Sherbrooke, Dominique Dubuc est également auteure et militante pour les droits des minorités sexuelles et de genre.

Pour parler de la diversité liée au sexe, au genre, à l'orientation sexuelle et à l'orientation romantique, l'auteure utilise l'acronyme LGBTQ2SNBA+. Il s'agit d'un choix pratique, voire esthétique, puisqu'aucun acronyme officiel n'existe. Ce qui importe, c'est que même dans sa version courte, LGBTQ+, l'acronyme inclut toutes les personnes, qu'elles soient homosexuelles, bisexuelles, transgenres, queers, en questionnement, alliées, asexuelles, bispirituelles, non-binaires ou autres. De ce fait, certains individus préfèrent parler de minorités sexuelles et de genre pour se référer aux personnes marginalisées.

La professeure souligne l'importance des termes LGBTQ+ pour les individus issus des minorités sexuelles et de genre : « Un vocabulaire riche et nuancé rend compte de la diversité des réalités vécues et permet l'auto-identification des personnes [ainsi que] la prise en compte des défis spécifiques rencontrés par les personnes qui vivent ces réalités. » Il importe ainsi d'écouter les mots qu'une personne choisit pour décrire sa réalité.

L'hétérocisnormativité figure parmi les enjeux exposés par l'auteure. Il s'agit d'un modèle prônant des relations hétérosexuelles entre hommes et femmes cisgenres, donc, dont le genre ressenti correspond au sexe biologique assigné à la naissance, afin d'éventuellement fonder une famille. Ce modèle, souvent utilisé pour déterminer ce qui est normal et valide, discrimine les minorités sexuelles et de genre, de même que les individus qui ne souhaitent pas avoir d'enfants.

En plus d'être à l'origine de l'homophobie et de la transphobie, le modèle de l'hétérocisnormativité

impose aux jeunes enfants intersexués des opérations chirurgicales visant à normaliser leurs caractéristiques sexuelles. Ces opérations, ainsi que les nombreux examens médicaux qui suivent, tendent à entraîner des conséquences psychologiques, telles que des troubles identitaires, ainsi que des conséquences physiques, telles que l'infertilité et l'incontinence, chez les enfants qui les subissent. L'Organisation des Nations Unies condamne aujourd'hui ces pratiques.

QUAND LE GENRE BOUSCULE LES ASPIRATIONS SCOLAIRES ET PROFESSIONNELLES

En 2018, Julie-Christine entame une recherche visant à qualifier les enjeux psychologiques, scolaires et professionnels vécus par les personnes trans et non-binaires de la province, de même que leur expérience avec les soins et les services auxquels elles ont accès. Son intérêt pour le sujet lui est venu alors qu'elle travaillait comme psychoéducatrice au CIUSSS de l'Estrie et qu'elle a été amenée à soutenir une jeune personne trans en détresse psychologique dans ses démarches de recherche d'un emploi étudiant.

Le processus de transition n'étant pas linéaire, voire uniforme, les 182 individus ayant participé à l'enquête en ligne peuvent être autant à l'étape du questionnement qu'au moment où la transition est jugée complète par la personne. Ces individus ont entre 14 et 68 ans.

Les données récoltées dans le cadre de cette étude permettent de conclure qu'un nombre important de personnes trans abandonnent leurs études ou reportent leur inscription à un établissement scolaire. Parmi les hypothèses posées pour expliquer ce phénomène, il y a les ressources temporelles et financières requises pour effectuer le processus de transition, ainsi que le fait qu'il peut être souhaité d'attendre que la transition soit complétée avant d'intégrer le milieu scolaire.

Cette étude met en évidence une situation alarmante : 63 % des personnes participantes ont un niveau de détresse psychologique qui dépasse le seuil clinique. De plus, 23,2 % de l'échantillon ont eu des pensées suicidaires au cours de la dernière année. Cette détresse semble plus importante chez les personnes n'ayant pas encore entamé le processus de transition. Elle tend toutefois à demeurer, notamment en raison de la discrimination à laquelle font parfois face les personnes trans ainsi que des difficultés liées à l'accès à certains services.

Julie-Christine Cotton conclut en partageant des pratiques permettant de favoriser la diversité dans une culture organisationnelle. Elle recommande de ne pas assumer l'identité de genre d'une personne et de toujours utiliser les pronoms et les noms appropriés, même en l'absence des personnes concernées. Elle rappelle qu'il faut accepter de faire des erreurs et de prendre conscience de son privilège d'être cisgenre lorsque c'est le cas. Elle propose également des manières de rendre les institutions plus inclusives, telles que la création de salles de bain non genrées et la révision de documents faisant preuve de cisnormativité.

TECHNOLOGIES ET DÉVELOPPEMENT DES ADOLESCENTS

En collaboration avec la Fondation Jasmin Roy et l'Institut Pacifique, le professeur de psychologie Miguel M. Terradas et le stagiaire postdoctoral Vincent Domon-Archambault, tous deux de l'Université de Sherbrooke, ont lancé le projet des ateliers 360. Ce projet, qu'ils souhaitent déployer dans l'ensemble du Québec, consiste à concevoir des capsules employant la réalité virtuelle afin de conscientiser les jeunes du secondaire à l'intimidation et à la violence.

Récemment, les étudiantes Anne-Laurence Gagné, Kelly Laflamme et Lauriane Maheu ont mené une étude préliminaire visant à mesurer scientifiquement les impacts des ateliers 360 sur les comportements des jeunes. L'empathie, soit la capacité de se mettre à la place de l'autre dans une situation et de ressentir quelque chose à la vue d'une situation, ainsi que l'autorégulation, soit la capacité de ne pas se laisser submerger par ses émotions et celles des autres, constituent les deux principales variables étudiées.

Selon les résultats obtenus par les trois étudiantes, les ateliers 360 ne semblent pas avoir d'effets significatifs sur l'empathie des jeunes. Il apparaît pourtant que, après le visionnement des capsules et des discussions en classe, il y a eu une amélioration de l'autorégulation chez les garçons, particulièrement ceux de troisième secondaire. La présente recherche ne permet toutefois pas d'expliquer ce phénomène. Malgré les résultats peu concluants de cette étude préliminaire, les étudiantes notent tout de même que les ateliers 360 ont des retombées positives, notamment en ce qui concerne les capacités de réflexion et d'introspection des jeunes.

Agora

CAMPUS

INAUGURATION OFFICIELLE DU BUREAU DES JARDINS 360^D À L'UDES



Crédit: Myriam Baulne-Goulet

Le mercredi 5 février dernier avait lieu l'inauguration officielle de l'espace Desjardins 360^d au pavillon multifonctionnel de l'Université de Sherbrooke. L'activité avait pour but de sensibiliser les étudiants à l'ouverture du nouveau bureau, de même qu'aux services offerts tout spécialement pour eux. *Le Collectif* est allé faire un tour pour discuter avec les employés et bénévoles lors de l'événement... et pour goûter l'un des délicieux beignes offerts sur place! Voici un résumé de l'événement.

BEIGNES ET FINANCES, POURQUOI PAS?

Pour inciter les étudiantes et étudiants à célébrer avec lui et à venir découvrir les services de sa nouvelle succursale, Desjardins offrait des beignes gratuits tout frais sortis de chez *Ça Beigne*, une fabrique de beignes artisanale située sur la rue Alexandre à Sherbrooke. En plus d'être savoureux, les beignes rustiques constituaient des pièces de loterie pour les étudiants participants, qui avaient une chance de trouver une pastille verte collée sous leur beigne. Les heureux gagnants pouvaient ensuite se présenter à l'espace Desjardins 360^d, situé tout près des guichets automatiques du pavillon multifonctionnel, pour réclamer leur prix, soit une carte-cadeau de la COOP ou de chez *Ça Beigne*. De plus, du café et du thé étaient distribués gratuitement sur place.



Crédit: Myriam Baulne-Goulet



Crédit: Myriam Baulne-Goulet



**MYRIAM
BAULNE-GOULET**

agora.campus.lecollectif
@usherbrooke.ca

DESJARDINS 360^D : DES SERVICES AUX ÉTUDIANTS

« Mais pourquoi ouvrir un comptoir bancaire Desjardins à l'UdeS? » Desjardins 360^d n'est pas un comptoir bancaire! D'ailleurs, vous ne pouvez vous y rendre pour déposer un chèque ou retirer de l'argent (il y a toutefois un guichet Desjardins permettant les retraits bancaires juste à côté). Le concept est simple : offrir un service personnalisé et des conseils financiers aux étudiants et jeunes professionnels de 18-30 ans. Tout cela dans un environnement agréable, coloré et propre à la confidentialité! Que votre caisse se trouve dans une autre ville, à l'autre bout du Québec, ou même dans un autre pays, l'espace Desjardins 360^d vous permet de consulter un expert et d'élaborer vos projets sans tracas! Vous souhaitez économiser pour acheter une voiture, revoir votre budget, voyager, organiser vos revenus pendant vos stages ou quitter le nid familial? Pensez à prendre rendez-vous avec un conseiller de l'espace Desjardins 360^d! Ce sont des chargés de clientèle sensibles à la réalité étudiante qui vous accueilleront et prendront soin de répondre à vos questions.

UN ESPACE INNOVANT ET COLORÉ

L'espace Desjardins 360^d, quoique petit, est aménagé avec goût et avec les étudiants en tête! À l'entrée se trouve un écran tactile permettant aux gens d'explorer les différents services, de se renseigner sur l'entreprise et d'explorer les options pour leurs projets. Plus loin, une table de travail est aménagée dans la cuisinette, où du thé est offert et où les étudiants peuvent se rassembler pour travailler en équipe. Un téléviseur à écran plat est également mis à disposition des étudiants, utile pour écouter de la musique ou pour travailler à l'aide d'un support visuel, par exemple. Autour de cet espace sont répartis de jolis petits bureaux fermés permettant aux conseillers de recevoir les étudiants en privé.

LA PLANÈTE, NOTRE AMIE

En plus d'offrir un endroit agréable pour travailler et développer des projets d'avenir, l'espace Desjardins 360^d adhère entièrement à la politique de l'UdeS en matière de développement durable. Vous n'y retrouverez aucune tasse ou vaisselle jetable, et les déchets y sont triés et disposés adéquatement (recyclage, compost, etc.). Les employés dévoués de l'espace Desjardins 360^d se sont d'ailleurs fait une fierté de mentionner les valeurs vertes de Desjardins à cet effet.

Cet article a piqué votre curiosité? Passez au pavillon multifonctionnel pour visiter le nouvel espace Desjardins 360^d, situé au local B5-1014! L'écran tactile à l'entrée saura sans doute répondre à quelques-unes de vos questions. Pour le reste, les employés se feront un plaisir de vous accueillir! Pour contacter un chargé de clientèle, appelez sans frais au 1 844 866-9932 ou présentez-vous sur place.

Heures d'ouverture :

Lundi : 9 h à 18 h

Mardi : 9 h à 18 h

Mercredi : 9 h à 20 h

Jeudi : 9 h à 18 h

Vendredi : 9 h à 16 h

VALORISER LES DÉCHETS PLASTIQUES AU BÉNIN



Contribuer à réduire le plastique dans les océans : voilà la mission que s'est donnée Anthony Desrochers, un jeune diplômé en dessin industriel du centre 24-Juin. Épaulé de Matthieu Mehl et de Marie Rameau, deux étudiants en environnement à l'Université de Sherbrooke, il développe un projet qui vise à implanter un système de collecte de déchets plastiques au Bénin. L'objectif : éviter que le plastique utilisé par les Béninois et Béninoises pollue les océans.

Par Maria Camila Callego

REMONTER À LA SOURCE

Tout a commencé lorsqu'Anthony, qui travaillait sur un projet de fin d'année dans le cadre de son DEP, a participé à l'expo MégaGÉNIALE et a voulu donner une dimension plus concrète aux idées qu'il développait. Il s'est alors interrogé sur les façons de réduire la quantité de déchets plastiques dans les océans. Devant l'ampleur de la problématique, son ancien partenaire et lui ont décidé de se concentrer sur les cours d'eau qui débouchent à mer ouverte.

Toutefois, le 26 octobre 2019, l'organisme Ocean Cleanup dévoilait un projet d'envergure lié au nettoyage des cours d'eau. « C'est exactement ce qu'on voulait faire », explique Anthony. Mais l'équipe, renforcée par l'arrivée de Matthieu Mehl, n'était pas prête à abandonner. Alors, comment aller de l'avant ? En remontant à la source du problème : intercepter les déchets avant qu'ils ne se retrouvent dans les cours d'eau.

ENACTUS, UN ALLIÉ DE CHOIX

Anthony a rencontré l'équipe Enactus de l'Université de Sherbrooke en août 2019, lorsqu'il s'est inscrit au cours d'entrepreneuriat ACT113. « Enactus nous donne accès à une quantité phénoménale d'informations sur la méthode et les ressources. Ça nous permet d'aborder des aspects de la gestion de projet auxquels on n'a pas été formés », explique Matthieu. En effet, les équipes Enactus ont de nombreuses possibilités de formation. Par exemple, lors des soirées coaching, des experts de différents milieux viennent les « challenger » et les aident à faire avancer leurs projets. « On rencontre aussi des étudiants qui, comme nous, sont motivés par des projets », renchérit Anthony.

DU POTENTIEL AU BÉNIN

Bien qu'au début, Anthony et son ancien partenaire aient prévu d'implanter le projet au Nigéria, le Bénin s'est avéré une meilleure option pour plusieurs raisons. Ce pays est l'un des plus pauvres du monde et ne possède pas de système de collecte de déchets. « La conscience écologique y est très faible », mentionne Anthony. Le gouvernement essaie de développer des initiatives plus durables, mais rien ne se concrétise. Il s'agit par ailleurs d'un pays francophone qui possède déjà plusieurs liens avec le Québec : de nombreux organismes, comme la fondation Paul Gérin-Lajoie, y travaillent. En parallèle, Anthony rencontrait des étudiants universitaires originaires du Bénin qui lui ouvraient des portes pour établir des contacts sur le terrain. Bref, le contexte était des plus favorables. L'équipe a alors commencé à étudier la problématique des déchets plastiques dans le contexte béninois, tout en explorant des possibilités de partenariat. Cette étape de réseautage s'est révélée particulièrement difficile, parce que plusieurs associations ne possèdent pas de site internet et certaines adresses courriel ne sont plus valides. Anthony est alors passé par l'Ambassade canadienne et des sites universitaires pour entrer en contact avec les gens sur le terrain. Récemment, un partenariat a pu être établi avec l'association Gbobèto qui, depuis décembre 2019, collecte des déchets plastiques au Bénin, puis les envoie au Ghana — pays voisin possédant les infrastructures nécessaires pour le recyclage et la valorisation du plastique. Gbobèto œuvre à Porto-Novo, la capitale du Bénin, et compte

présentement une dizaine d'employés ainsi que des bénévoles.

UN PREMIER VOYAGE EN DEUX VOLETS

L'équipe prévoit effectuer un premier voyage au Bénin vers la fin d'avril avec deux objectifs clairs : aider l'organisme Gbobèto et réaliser une étude sur le terrain. Pour le premier volet, le but sera d'apporter une contribution financière à Gbobèto et d'aider à développer le système afin d'augmenter la quantité de déchets collectés par mois. Pour le deuxième volet, l'objectif sera de faire une analyse du contexte sur le terrain en allant à la rencontre de parties prenantes, de valider les hypothèses formulées et d'acquérir les connaissances nécessaires au développement d'un plan d'action. À long terme, le projet vise à mettre en place un système de valorisation de déchets plastiques directement au Bénin, afin d'éviter de les envoyer vers le Ghana, ce qui permettrait de créer des emplois sur place pour favoriser l'économie locale, tout en offrant un environnement sain aux habitants.

LE PROJET D'UNE VIE

L'implication dans ce projet est pour Matthieu Mehl et Marie Rameau l'occasion d'acquérir des compétences en gestion de projets et de créer de l'impact, particulièrement dans une perspective internationale, puisque tous deux espèrent lancer leur propre projet plus tard. Marie, par exemple, aimerait s'installer en Afrique pour contribuer à la valorisation de matières organiques.

Pour Anthony, cette initiative représente la mission d'une vie. Le jeune homme a l'intention de retourner au Bénin pour mettre en place une organisation qui achèterait le plastique à Gbobèto pour le valoriser et créerait des emplois locaux. Ultimement, si le système mis en place fonctionne bien, il souhaiterait exporter le même modèle dans d'autres pays d'Afrique qui vivent la même problématique.

Si vous êtes intéressés à vous impliquer dans ce projet, vous pouvez contacter Enactus Université de Sherbrooke par la page Facebook ou à l'adresse courriel contact@enactus-sherbrooke.com



Crédit: Udes

COLLECTIF - MONDE -

L'expérience d'échange étudiant : une immersion qui en vaut le détour !

Par Alexis Lemieux-Lepage

L'ADAPTATION AU BRÉSIL APRÈS DEUX MOIS

Pour être dépaysant, le Brésil l'est ! Les premières semaines ont été éprouvantes pour différentes raisons (nouveau mode de vie, environnement, culture, langue différente, adaptation physique, etc.). Cependant, les choses se sont faites naturellement, et après deux mois passés à Rio, je me considérais presque comme un Carioca moi aussi (même si j'étais encore tout blanc grâce à ma crème solaire 60). Loin de pouvoir entretenir de longues conversations en portugais, je me débrouillais assez bien pour mener la plupart de mes activités en interaction avec des Brésiliens (un peu plus pour parler que pour comprendre, où ma copine Sara se débrouillait bien). Mes bases d'espagnol m'ont également été bien utiles pour me faire comprendre alors que le portugais recèle de plusieurs similitudes avec cette langue. Généralement, les Brésiliens sont très chaleureux et toujours prêts à aider, ce qui a rendu notre séjour encore plus agréable.

DÉMÉNAGEMENT POUR LE MIEUX

Vivre dans la famille brésilienne ne nous convenait plus après deux mois. Même dès le début, il y avait plusieurs irritants qui nous ennuyaient (éloignement, coût élevé, calme/bruit, quartier, etc.). Il est important de prendre un logement près de l'université avant tout, car les déplacements sont difficiles à Rio avec des embouteillages monstres parfois. Le quartier de Copacabana où nous résidions était intéressant, quoique très animé et relativement loin de notre université (PUC-RIO). Nous avons donc décidé de déménager avec un ami dans un bel appartement de Leblon, un des meilleurs quartiers de Rio, très sécuritaire, calme, et à quelques minutes à pieds de l'Université pontificale catholique de Rio de Janeiro. Pour 300 réaux de moins par mois par personne (100 CAD), on avait un joli et grand appartement à 10 minutes à pieds de notre université et à 10 minutes de la plage Leblon (un autre beau coin pour les touristes). On avait toutes les commodités d'un appartement moderne à proximité de plusieurs bons restaurants (comme *Academia Cachaça* où les repas et les consommations sont délicieux et abordables). On avait aussi un centre d'achat à 5 minutes, de nombreux commerces et de grandes épiceries à proximité.

Vivre dans une famille étrangère peut être fort en belles expériences, mais ce n'est pas toujours de tout repos. Nous avons plusieurs amis qui ont éprouvé certains irritants avec leur famille d'accueil. Généralement, je pense que ce type d'expérience est formateur et rafraîchissant pour les deux partis. Mais dans certains cas, les familles sont contrôlantes et menacent un peu l'intimité de leurs hôtes. Je pense qu'il peut être optimal de l'essayer un mois pour savoir si cela nous plait, tout en avertissant la famille de sa volonté de quitter au besoin. Pour vivre pleinement l'expérience d'échange, je pense qu'il vaut mieux se magasiner un appartement ou un Airbnb, car on a ainsi beaucoup plus de liberté et on ne dépend de personne.



Crédit: TripAdvisor



La technologie au service de l'enseignement

Crédit: Béatrice Palin

Robotique, réalité virtuelle, impression et création 3D : combinés, ces éléments semblent parfaits pour une séance de jeu et de découvertes ludiques. Toutefois plus que de simples gadgets amusants, ce sont également des outils pédagogiques de plus en plus utilisés dans les écoles. À une époque où les téléphones intelligents font partie intégrante de la vie des élèves et où les écrans captivent plus qu'un tableau noir, pourquoi ne pas réunir les technologies et l'apprentissage en classe ?

Par Myriam Baulne-Goulet

Situé au deuxième étage du pavillon A2, le Pôle d'innovation technopédagogique de la Faculté d'éducation cherche à favoriser l'utilisation judicieuse des outils numériques en enseignement. Dans le but de susciter l'émergence d'initiatives technopédagogiques innovantes, le Pôle d'innovation technopédagogique offre une série d'activités aux futurs enseignantes et enseignants, de même qu'aux personnes formatrices.

LES MIDIS COMBOS

Les Midis COMBOS sont des ateliers offerts aux étudiants et aux formateurs en éducation. Ils comportent un segment d'animation d'environ 45 minutes en lien avec l'un des thèmes passionnants liés aux Combos du *plan d'action numérique du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES)* (accessible au public via le site web education.gouv.qc.ca). Une contextualisation de l'utilisation de ces technologies dans le domaine de l'enseignement au primaire, au secondaire et en adaptation scolaire est également faite, de même qu'une interprétation du potentiel pédagogique de ces outils. Le but de ces ateliers? Susciter la curiosité, la posture critique et la familiarité face à ces technologies, dont l'usage est en expansion fulgurante dans les écoles.

- **Mardi 25 février 2020 — A2-2004**

De 12 h à 13 h

Conférence de Louis-Félix Caron et Daniel Courchesne, deux enseignants du secondaire, sur les outils collaboratifs et la suite Google : *Ce qu'on peut faire avec une flotte d'appareils pour les apprentissages en classe!*

(Suite) de 13 h 30 à 16 h — A2-2004

Évaluer, consigner et partager de façon optimale avec GSuite en éducation de Louis-Félix Caron et Daniel Courchesne.

Inscription requise.

- **Jeudi 12 mars 2020 — A2-2022**

De 12 h à 12 h 45

Thème : la robotique.

- **Mardi 24 mars 2020 — A2-0004**

De 12 h à 12 h 45

Thème : le dessin et l'impression 3D.

- **Jeudi 2 avril 2020 — A2-2022**

De 12 h à 12 h 45

Thème : la réalité virtuelle.

LE LABORATOIRE CRÉATIF ET DE ROBOTIQUE

Offert tous les lundis et mardis midi jusqu'au 7 avril au local A2-2004, le laboratoire créatif et de robotique permet l'exploration de matériel de robotique, d'impression 3D, de réalité virtuelle et de programmation. Les outils sont mis à disposition de tous, ce qui permet un accès privilégié à diverses technologies innovantes et une découverte encadrée de celles-ci.

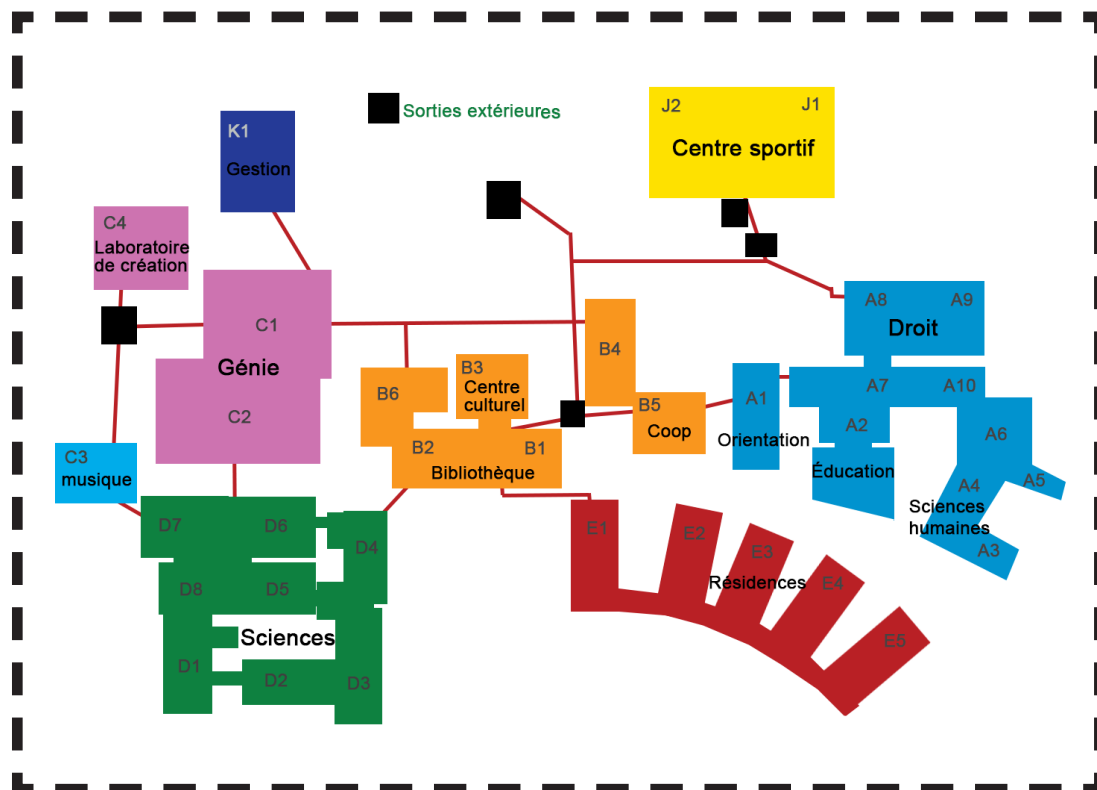
Pour vous inscrire à l'atelier du 25 février ou pour obtenir de plus amples renseignements sur le Pôle facultaire d'innovation technopédagogique et ses activités, rendez-vous au www.usherbrooke.ca/poleduc.

SECTION CAMPUS

IL FAIT FRETTE!!!

Saviez-vous que vous pouvez vous déplacer de long en large du campus sans jamais mettre le nez dehors? On a déjà assez de livres à trimballer, alors rien de mieux que de laisser son manteau et ses grosses bottes dans son casier et de rester au chaud toute la journée. Voici une petite carte des souterrains de l'Université de Sherbrooke pour vous aider à vous y retrouver. La carte complète est affichée tout le long des tunnels et des panneaux vous indiquent le chemin à travers le labyrinthe.

Bon hiver!



DONNER AU SUIVANT :

PARCOURS D'UN VALEUREUX GUERRIER CONTRE LE CANCER



Un grand sportif, qui a valeureusement combattu huit récidives de cancer grâce à l'activité physique, a choisi de s'impliquer afin d'aider les autres patients atteints de ce terrible mal. C'est ainsi qu'il a choisi de s'impliquer dans la recherche et d'aider des chercheurs de l'Université de Sherbrooke à mieux comprendre les effets bénéfiques de l'activité physique pour lutter contre le cancer.

Par Martine Dallaire

Sylvain Poissant, un kinésologue âgé de 41 ans, est parvenu à déjouer les pronostics en traversant plusieurs rechutes. Celui qui a reçu un premier diagnostic de cancer à l'âge de 27 ans partage désormais sa passion pour le baseball en enseignant les rudiments de ce sport aux jeunes.

CROIRE EN QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND QUE SOI

Tout au long de son combat, Sylvain Poissant a cru en tout temps que sa passion pour la vie était plus forte que la maladie. C'est l'une des raisons pour lesquelles il a choisi de transmettre sa passion pour l'activité physique et la vie aux plus jeunes. Le kinésologue estime que si l'activité physique est importante pour les gens atteints de cancers, la manière de s'entraîner l'est tout autant. Ce dernier souligne que ses méthodes d'entraînement ont dû être adaptées à son état de santé au cours des dernières années.

UN DON DE 150 000 \$ À LA FONDATION DE L'UDES

Se considérant privilégié d'avoir survécu au cancer, le kinésologue a réussi à amasser la somme colossale de 150 000 \$, qu'il a choisi de remettre à la Fondation

de l'Université de Sherbrooke. Il a organisé diverses activités sportives afin d'amasser ces fonds pour favoriser l'avancement de la recherche médicale sur le cancer en lien avec l'activité physique. C'est la professeure Éléonor Riesco, spécialisée en sciences des activités sportives à la FASAP, qui tentera de jeter un nouvel éclairage sur ce constat. Elle gèrera une équipe composée de chercheuses et chercheurs en kinésiologie, en oncologie, en imagerie et en immunologie.

UNE PARTICIPATION VOLONTAIRE AU PROGRAMME DE RECHERCHE

Un premier échantillonnage de patients profitera du programme lancé grâce à la générosité de monsieur Poissant. Au total, dix-huit participants, des hommes et des femmes âgés de plus de 40 ans, traités en oncologie, seront recrutés aux fins de cette étude. On tentera d'évaluer la réponse immunitaire en fonction des différents types d'exercices exécutés par les patients, et de comprendre comment ceux-ci affectent les mécanismes associés à la fatigue et au cancer. Aussitôt l'approbation éthique obtenue, les chercheurs testeront l'entraînement continu d'intensité modérée, ainsi que l'entraînement par intervalles. Un équipement technologique de pointe mesurera différents marqueurs, dont la fréquence cardiaque, la dépense énergétique et la fatigue. À ces fins, les participants recevront un iPod et des montres intelligentes.

L'ESPOIR D'UNE PRESCRIPTION SPORTIVE COMBINÉE AUX TRAITEMENTS TRADITIONNELS

Les résultats obtenus permettront de former des hypothèses quant à l'effet bénéfique de l'activité physique sur la réponse immunitaire, un aspect capital dans la prise en charge d'un traitement contre le cancer. Le souhait ultime du généreux donateur serait que la recherche mène à la prescription d'exercices comme traitement complémentaire contre le cancer.

UNE SAISON BIEN REMPLIE POUR LES MILLE FEUX DE L'UDES!

Agora

CULTURE

LA TROUPE DE THÉÂTRE LES MILLES FEUX VOUS PRÉSENTE

COLIN MAILLARD

LES 28 & 29 FÉVRIER 2020 | 19H



UN CONTE ÉCRIT & MIS EN SCÈNE PAR FLORE BERTHELOT

SALLE DU COLLÈGE MONT NOTRE-DAME
114 RUE DE LA CATHÉDRALE, SHERBROOKE (QC) J1H 4M1

12\$ EN PRÉVENTE | 15\$ À LA PORTE

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONTACTER LES MILLES FEUX VIA
FACEBOOK OU PAR COURRIEL : THEATREMILLEFEUX@USHERBROOKE.CA



La troupe de théâtre les Mille Feux de l'Université de Sherbrooke, fondée en 2002, présente chaque année une panoplie de pièces de tous genres : de la comédie au drame, en passant par la tragédie et l'absurde. Se voulant une troupe inclusive, les Mille Feux acceptent autant des membres de la communauté étudiante sherbrookoises que des externes. Le seul critère? Détenir la passion de l'art théâtral. *Le Collectif* s'est entretenu avec Méliše Roy-Bélangier, membre de la troupe depuis six ans déjà. Cette année, elle fait partie du comité exécutif en tant que directrice des communications, et on l'a rencontrée pour discuter de la programmation 2019-2020.

TROIS PIÈCES, TROIS STYLES DISSEMBLABLES

Pour la saison 2019-2020, la troupe a opté pour un conte théâtral écrit par une étudiante de l'Université, un classique féministe qui célébrait ses vingt ans l'an dernier et un drame familial comique.

– **Colin Maillard** : Cette première production de la saison est un conte théâtral rédigé par Flore Berthelot, étudiante en littérature à l'UdeS. L'histoire se déroule en temps de guerre, alors que deux clans d'un même pays croisent le fer. Colin Maillard est né pendant ces temps périlleux, mais il n'est point un enfant comme les autres. Selon les rumeurs, un seul contact avec le regard de l'enfant serait mortel. Il est donc contraint, depuis sa naissance, de porter un bandeau sur les yeux pour

limiter le nombre de victimes. Sa vie n'a aucun sens, écrasée par le poids de cette malédiction. Un jour, il fait la connaissance de Roxanne, et cette rencontre changera peut-être sa vie à tout jamais... Pour découvrir le destin de cet enfant maudit, rendez-vous à la salle du Collège Mont Notre-Dame, située au centre-ville de Sherbrooke, les **28 et 29 février** à 19 h.

– **Les Monologues du Vagin** : « J'ai décidé de faire parler les femmes, de les faire parler de leur vagin, de faire des interviews de vagins..., et c'est devenu ces monologues... Au début ces femmes étaient un peu timides, elles avaient du mal à parler. Mais une fois lancées, on ne pouvait plus les arrêter. Les femmes adorent parler de leur vagin. » C'est ce qui résume la pièce initialement écrite en 1996 par Eve Ensler, qui souhaitait relater le vécu, les expériences personnelles et la réalité propre de plusieurs femmes partout à travers le monde concernant leur vagin. Même si le texte a célébré ses vingt ans récemment, les propos sont toujours d'actualité, avec la montée du féminisme et l'importance de l'égalité des sexes.

Cette pièce de théâtre documentaire à succès, traduite en plus de 45 langues et interprétée dans plus de 130 pays, est produite en partenariat avec le Centre des femmes de Magog, qui a pour mission d'améliorer les conditions de vie des femmes et de promouvoir leur autonomie. Présentée les **5 et 6 mars** à la Bibliothèque Memphrémagog, cette création saura divertir, instruire et plaire au plus grand nombre d'entre vous pour seulement sept dollars.

– **Travaux forcés** : Et si toute votre famille était contrainte de résider sous le même toit pendant dix jours, seriez-vous enchanté ou inquiet? C'est ce qui arrive dans *Travaux forcés* : tous les membres d'une même famille dysfonctionnelle doivent se serrer les coudes pour procéder aux rénovations du manoir familial. Le seul hic, c'est qu'ils ne se tolèrent pas, mais pas du tout. Cette comédie dramatique écrite par Marie Laroche-Fermis vous charmera assurément avec ses personnages comiques et touchants, qui vous feront rire avec leurs répliques cyniques et sarcastiques. Rendez-vous les 3 et 4 avril à 19 h à la salle du Collège Mont Notre-Dame.

COMMENT « THÉÂTRER » AVEC LES MILLE FEUX ?

L'automne est le meilleur moment pour joindre la troupe, car un atelier de bienvenue est organisé pour les intéressés ou les curieux. Aussi, la plupart des projets commencent en septembre et sont présentés à l'hiver, s'étalant donc sur un an afin de monter des pièces d'envergure. À l'occasion, des plus petites pièces sont mises en scène en une seule session. Les Mille Feux sont toujours prêts à accueillir de nouveaux visages au sein de leur équipe, que vous ayez de l'expérience ou non. Jeu, écriture, mise en scène, décors, costumes, maquillage, équipe technique... il y a assurément une place pour tout le monde! Peu importe le moment de l'année, n'hésitez pas à les contacter sur leur page Facebook ou par courriel au theatremillefeux@usherbrooke.ca pour suggérer une idée de pièce, parler de votre projet d'écriture, démontrer votre intérêt à joindre la troupe ou simplement demander de l'information!

POURQUOI « THÉÂTRER » AVEC LES MILLE FEUX ?

« Peu importe dans quel domaine tu étudies, tu vas devoir faire de la communication, que ce soit en équipe ou devant une foule. Le théâtre aide à se sentir à l'aise devant un public, à bien parler et bien articuler pour transmettre un message. On a tous besoin de la communication », exprime Méliše Roy-Bélangier. En effet, en plus d'incarner des personnages lors des pratiques et des représentations, les membres des Mille Feux bénéficient de plusieurs ateliers pratiques, notamment de projection, de développement de personnage et d'articulation, ce qui développe considérablement leur champ de compétences en théâtre. « Le théâtre améliore également l'estime de soi et procure un sentiment d'appartenance fort : on a besoin de chaque personne pour qu'un projet ait lieu. Tout le monde a un rôle important à jouer, donc chaque personne se sent importante », continue la directrice des communications. En plus, la troupe se côtoie en dehors des pratiques et des ateliers pour faire différentes activités. « Faire partie des Mille Feux, ça crée des amitiés, ça crée des liens », conclut Méliše, qui a elle-même rencontré l'une de ses meilleures amies par l'entremise de la troupe.

Pour prendre une pause de la mi-session, reprendre votre souffle ou simplement profiter d'un bon moment en famille ou entre amis, assistez à l'une des trois pièces (ou les trois!) présentées par les Mille Feux cet hiver, et ce, à moindre coût.



**MIREILLE
VACHON**

[agora.culture.lecollectif](http://agora.culture.lecollectif.com)
[@usherbrooke.ca](https://twitter.com/usherbrooke.ca)

SUNDANCE INSTITUTE PRESENTS
SUNDANCE
FILM
FESTIVAL
20 20

LES GRANDS GAGNANTS

Le festival de Sundance est déjà derrière nous. Il a récompensé, le 1^{er} février dernier, les meilleurs films en compétition. Dans l'une des meilleures éditions de Sundance des dernières années, les réalisatrices ont brillé en remportant plusieurs prix d'envergure. Retour sur l'un des plus grands festivals de cinéma indépendant au monde.

Par Alexandre Leclerc

LONGS MÉTRAGES AMÉRICAINS (U.S. DRAMATIC COMPETITION)

C'est sans grande surprise que *Minari* s'est vu récompensé à la fois du Grand Prix du Jury et du prix du public, devenant ainsi seulement le 8^e film à accomplir cet exploit. Le prix de la meilleure réalisation est allé à Radha Blank pour *The 40-Year-Old Version*, portant sur une dramaturge qui entreprend un changement draconien de carrière à 40 ans et qui se lance dans la musique rap. Le meilleur scénario est allé au film *Nine Days*, film surnaturel et métaphysique dans la lignée des Charlie Kaufman et Michel Gondry de ce monde. La distribution de *Charm City Kings* a également été récompensée, et notamment son jeune trio d'acteurs qui livrent une performance haute en émotions. Le meilleur film d'auteur a été remis à Josephine Decker pour *Shirley*, biographie de l'auteure Shirley Jackson. Enfin, l'excellent *Never Rarely Sometimes Always* a remporté un prix spécial du Jury pour saluer le néoréalisme dont a fait preuve la réalisatrice Eliza Hittman.

DOCUMENTAIRES AMÉRICAINS (U.S. DOCUMENTARY COMPETITION)

Nous faisons mention, dans notre précédent article sur Sundance, des documentaires *Boys State* et *Dick Johnson Is Dead*. Tous deux ont été récompensés lors de la cérémonie de remise de prix. Alors que le premier a reçu le prix du Jury, le second s'est sauvé avec un prix spécial pour sa trame narrative innovante. Ce sont deux prix grandement mérités. Le prix du public est allé à *Crip Camp*, film sur un camp de vacances pour personnes handicapées, dont les participants sont devenus avec le temps des activistes importants de la lutte pour plus d'inclusion. Le documentaire est d'ailleurs produit par les Obamas. Le prix de la meilleure réalisation est allé à Garrett Bradley pour *Time*, un documentaire sur un Afro-Américain emprisonné par erreur, produit par le New York Times. Les autres documentaires lauréats incluent *Feels Good Man*, *Welcome to Chechnya* et *The Fight*. Ce dernier, portant sur les joutes légales entourant les restrictions de l'immigration par l'administration Trump, a notamment remporté le prix spécial pour le plus grand impact social.

LONGS MÉTRAGES ET DOCUMENTAIRES INTERNATIONAUX (WORLD CINEMA DRAMATIC & DOCUMENTARY COMPETITION)

La compétition officielle de Sundance se divise depuis ses débuts entre une compétition typiquement américaine et une internationale. Alors que *Yalda, a Night for Forgiveness* et *Epicentro* ont remporté les prix du Jury pour les catégories de fiction et documentaire respectivement, *Identifying Features* et *The Reason I Jump* ont quant à eux mérité le prix du public. Parmi les gagnants notoires, Ben Whishaw (*Surge*) a remporté avec brio le prix du meilleur acteur pour une performance inspirée et dévouée, et la réalisatrice française Maïmouna Doucouré a reçu le prix de la meilleure réalisation pour *Cuties*, prochainement sur Netflix. Globalement, l'édition 2020 du festival de films de Sundance est l'une des meilleures des dernières années : 44 % des films en compétition ont été réalisés par des femmes, et 34 % par des personnes de couleur. De même, le Québécois Alexandre Dostie a eu l'occasion d'y présenter son court-métrage *Je finirai en prison*. Il n'a malheureusement pas remporté de prix.

Nous tenons à remercier le soutien financier de Projet Milieu, ainsi que CFAK et Le Collectif, qui rendent cette couverture possible

Guillaume Wagner nous invite à être « plus punk » !

Un hymne à la rébellion punk ! Le 5 février dernier au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke, Guillaume Wagner présentait son spectacle « Du cœur au ventre », où l'humoriste, toujours aussi cinglant et provocateur, livrait une critique sociale intelligente et invitait le public à faire revivre le punk en eux, mais à y retenir plutôt le Viking fauteur de trouble.

Par Simon RD

LE RAPPORT DE L'HUMAIN AVEC LUI-MÊME

L'humoriste Guillaume Wagner, aussi confrontant qu'à l'habitude, a traité habilement de plusieurs sujets sensibles, dont nous sommes tous de loin ou de près témoins. À commencer par l'aspect très narcissique de notre société qu'apportent les réseaux sociaux, tel que les *Instagram* de ce monde. Sans vouloir faire de divulgâcheurs, Wagner se questionne par rapport à la pertinence des *selfies* sur les réseaux sociaux, parfois accompagnés d'une citation provenant d'un maître spirituel. Pour lui, voir son visage pendant qu'il se prend en photo est assez gênant ! Il nous propose donc de redevenir géné. Cinglant !

Un grand coup de cœur de la soirée est indéniablement lorsque l'humoriste amène une critique sur « la croissance personnelle » et tous ces guides un peu « faunés », souvent bien nantis, qui prétendent avoir la recette secrète du bonheur : une partie du spectacle qui a provoqué plusieurs éclats de rire ! L'humoriste Wagner, par son humour, nous confronte au démon de l'égoïsme dans lequel la société d'aujourd'hui semble être plongée.

LE VIKING EN NOUS

Guillaume Wagner personnifie l'idiot en nous, comme un Viking. Autant les hommes et les femmes ont ce Viking, mais évidemment l'homme ne laisse pas sa place. Le Viking en nous, c'est une critique envers l'homme blanc privilégié et ses problèmes, entre autres, de contrôle sexuel. Le Viking de Guillaume Wagner est un peu la nouvelle version du *douchebag* de ses spectacles d'avant. Il ne faut pas le laisser sortir de nous, car il va nous mettre « dans le trouble » !

LA MÉTAPHORE DU PUNK

La métaphore du Punk est probablement l'un des grands aspects du spectacle de l'humoriste. À travers plusieurs *gags* percutants, Guillaume Wagner nous propose de faire sortir le punk en nous et de nous rebeller contre nos démons nourris par une société devenue très individualiste. Il nous invite à redevenir adolescents : le protestataire en nous, celui qui veut, sans le savoir vraiment, sortir du lot. Il nous invite aussi à canaliser nos envies plutôt narcissiques et à nous méfier des discours d'individus un peu bourgeois qui semblent tout savoir sur le bonheur. Dans le fond, comment connaître le bonheur si tu n'as jamais vraiment connu le malheur ? Ce n'est pas fou !

L'APPEL À L'INTÉGRITÉ

Fidèle à lui-même, Guillaume Wagner critique le clan artistique concernant le manque d'intégrité personnelle. Il ne faut pas se leurrer, l'animateur d'Occupation double, Jay Du Temple, y passe. L'humoriste essaie de démontrer l'importance pour les artistes d'être intègres avec eux-mêmes et de ne pas succomber à n'importe quoi pour de l'argent ou la popularité. Comme Wagner l'évoque dans son spectacle, ce n'est parce qu'on ne nous voit pas partout que les affaires ne vont pas bien, mais plutôt le contraire.

UNE SALLE CONFRONTÉE, MAIS COMBLÉE À LA FIN

On dira ce qu'on voudra, malgré les moments de confrontation durant la soirée, la performance de Wagner s'est terminée par un *standing ovation* ! Guillaume Wagner a un humour intelligent et agréable, mais il faut être prêt à affronter le caractère spontané de l'humoriste. Le spectacle c'est « Du cœur au ventre », durant le spectacle, c'est « des crampes au ventre » !



Crédit: Facebook

SPUNKT ART NOW : À LA RENCONTRE DES SÉPULTURES DE LA CONTRE-CULTURE

Ne me prêtez aucune intention; les tenants résiduels du courant post-punk grouillent encore au cœur d'une scène *underground* qui foisonne. Simplement, l'héritage que présente cette exposition énonce une distinction subtile avec les fondements nihilistes d'un mouvement qui fait l'éloge de la destruction. Et pourtant! À une époque où les injustices s'abattent à torrents dans un monde en pleine déconfiture, l'œuvre que nous propose son commissaire, Sébastien Pesot, parvient à dissiper notre appréhension des lendemains incertains. En adoucissant les frontières du mouvement, celle-ci prête un caractère plus accueillant au mouvement punk, dès lors plus accessible pour les non-initiés, alors intrigués par un pan de l'histoire qui a forgé et inspiré toute une génération.

Par Louis Gagner

CONTRE-CULTURE AU CENTRE CULTUREL

D'abord présentée à la Galerie d'art Antoine-Sirois au Centre culturel de l'Université le 14 janvier dernier, la collection d'œuvres empruntées pour l'occasion rassemble le travail d'une dizaine d'artistes. Parmi eux, on retrouve B.L.U.S.H, Brett de Palma, Paryse Martin ainsi que Meky Ottawa, peintre et cinéaste autochtone. À leur manière, par la photographie, l'installation, la vidéo, la peinture ou même la performance (réalisée lors du vernissage ce même 14 janvier), tous profèrent une pensée d'avant-garde par l'entremise d'une esthétique provocatrice. Pour les curieux qui s'intéressent au courant, l'éventail des œuvres présentées offre les premières lignes d'un bon livre à découvrir. Pour les plus gourmands du mouvement, la collation est frugale. On peut néanmoins se réjouir de la vitrine qu'occupe une telle exposition depuis maintenant un mois.

SPUNKT, ÉTYMOLOGIE TRÈS PUNK

«Déconstruire pour reconstruire» est un vecteur idéologique qui s'insère dans la doctrine de la contre-culture. En accord avec ce phrasé, le toponyme derrière la dénomination *Spunkt* réaffirme cette idéologie par la contraction des vocables *spunk* (qui signifie avoir du cœur, du cran) et *punkt* (terme allemand qui rappelle le point d'équilibre). Les lettres qui ornent les deux



Crédit: La Tribune

extrémités du terme *punk* symbolisent l'ouverture à l'égard d'orientations nouvelles. Le renouvellement de la culture punk accueille ainsi des tendances dites plus contemporaines, moins hermétiques aux réalités de la plus jeune génération.

SÉBASTIEN PESOT, PROF TRÈS PUNK

Au tournant des années 90, il est musicien puis producteur. Il obtient sa maîtrise en arts visuels puis débute sa carrière comme artiste-plasticien. Ce dernier ne perd aucun temps; il foule les continents pour parfaire son art et présenter ses œuvres. Bien que ses inspirations soient multiples, elles font toutes écho au courant post-punk qui a forgé son identité. Qu'on le reconnaisse comme artiste de performance ou comme chargé de cours à l'Université de Sherbrooke, Sébastien Pesot présente un curriculum pour le moins diversifié. Les plus aguerris se souviendront de General Fools ou alors de Dr. Placebo, groupes de musique au sein desquels M. Pesot assurait le tempo derrière les peaux à une époque où les lecteurs cassettes étaient encore greffés aux radios des autos.

DÉCONSTRUIRE POUR RECONSTRUIRE...

Pressez le pas vers la galerie d'art Antoine-Sirois puisque l'exposition sera démantelée ce dimanche 16 février pour laisser place aux œuvres de Ludovic Boney et Sylvie Rochette. Ainsi, le dicton prend donc tout son sens...

Pour consulter le calendrier des expositions, rendez-vous sur le site web de la Galerie d'art : <http://www.centrecultureludes.ca/billet-spectacle/galerie-dart-de-luniversite-de-sherbrooke/expositions.aspx>

AUX LIMITES DES CONVENTIONS SOCIALES

Sa voix stridente pourrait être celle d'une adolescente de 15 ans, mais les propos tenus par Rosalie Vaillancourt tout au long de son décapant spectacle *Enfant roi* sont bien ceux d'une femme de 27 ans. Une femme qui déplace de l'air et qui s'assume pleinement dans ce qu'elle fait, lançant blague après blague dans un rythme effréné, mais non moins bien chorégraphié.

Par Virginie Roy

«Je suis comme une piscine à Hochelaga, je n'ai pas de filtre», annonce dès le départ l'humoriste. Voilà les quelques mille spectateurs avertis. Si elle n'a pas de filtre, la Maskoutaine n'a pas non plus beaucoup d'inhibition, au grand plaisir de son public d'âges variés.

Par sa mise en scène, Rosalie Vaillancourt trouve aussi le moyen de mettre en lumière ses qualités humaines. Une vidéo introductive (où l'on reconnaît le style enfantin de sa mini websérie *Rosalie*) présente à l'auditoire la mission de la princesse Rosalie. Si elle ne souhaite pas qu'une méchante sorcière la transforme en «statue de merde», elle devra récolter sept pétales floraux avant la fin de la soirée. Un vrai conte de Perrault moderne.

L'immense fleur qui trône sur la scène s'illumine donc lorsque l'humoriste fait preuve de l'une de ses qualités comme l'humilité ou la bienveillance. Le tableau scénique est complété par un coffre à jouets, comprenant des souvenirs de ses ex-copains, et d'un écran géant.

Et cet écran, Rosalie Vaillancourt l'utilise à son plein potentiel. Elle qui s'est fait connaître à la télévision et sur Internet exploite à merveille le numérique pour agrémenter son *one woman show*! Les chapitres du conte où l'on retrouve les diaporamas PowerPoint sont les plus hilarants de tous!

C'est ainsi que dans un numéro d'autodérision, la jeune femme révèle au public des photographies de son enfance... «Comment puis-je avoir l'air plus vieille à 11 ans que maintenant?», lance-t-elle à l'apparition d'une image prise lors d'un mariage. Si elle sait bien rire d'elle-même, Rosalie Vaillancourt n'hésite surtout

pas à tourner au ridicule les personnes qui lui ont envoyé des commentaires et des messages privés de bêtises, la plupart du temps sans queue ni tête. Si plusieurs éclats de rire retentissent tout au long des 90 minutes d'*Enfant roi*, le point fort de la soirée est sans contredit l'analyse des bébés médiévaux ou, devrait-on plutôt dire, des affreux et effrayants bébés médiévaux!

En rencontre avant le spectacle, Rosalie Vaillancourt a affirmé qu'elle pourrait éventuellement parler autant des agressions sexuelles dans le milieu de l'humour que de la misogynie ou de la mort, mais qu'elle ne se trouvait pas encore assez mature dans son humour pour le faire. Il est tout de même certain qu'elle maîtrise à merveille l'humour de deuxième degré et que derrière ses allures de princesse gâtée pourrie se cache une femme réfléchie qui sait aborder des sujets encore tabous pour les bouches féminines.



Crédit: TVA Nouvelles

SECTION CULTURE



Crédit: Jeff Kravitz

Les Oscars célèbrent 2019, l'une des meilleures années de cinéma

Si la 92^e cérémonie des Oscars est relativement tombée à plat en demeurant sans hôte pour une deuxième année consécutive (et avec une prestation musicale aussi surprenante qu'inexpliquée d'Eminem), elle illustre tout de même le changement qui s'opère en ce moment à Hollywood. Les films internationaux percent de plus en plus le marché nord-américain, comme le démontrent la consécration de *Parasite* et son succès à la fois critique et commercial. Retour sur cette cérémonie prisée.

Par Alexandre Leclerc

PARASITE ET LE CINÉMA INTERNATIONAL

Après avoir remporté la Palme d'Or à Cannes en mai, *Parasite* a décroché quatre Oscars, dont ceux du meilleur film et du meilleur réalisateur. C'est également la première fois de l'histoire qu'un film remporte à la fois le prix du meilleur film international (autrefois film étranger) et du meilleur film. On assiste en effet à une plus grande ouverture de l'Académie envers les films et les artistes internationaux, et ce, depuis quelques années. On pense notamment à *Roma*, qui a presque réussi l'exploit l'an dernier, mais aussi aux nombreux réalisateurs non américains qui ont remporté l'Oscar du meilleur réalisateur. Depuis 2011, neuf des dix prix ont été remportés par des réalisateurs ne provenant pas d'un pays anglophone. Ce fut en effet la consécration d'Alfonso Cuarón (2), d'Alejandro G. Iñárritu (2), d'Ang Lee, de Guillermo del Toro, de Bong Joon-ho et de Michel Hazanavicius. *Parasite* a su, plus que d'autres films internationaux, rejoindre son public et fracasser la barrière linguistique. Espérons que ce film représente le début d'une nouvelle ère à Hollywood et non une anomalie.

1917 : DES PROUESSES TECHNIQUES RECONNUES

Le nouveau projet de Sam Mendes n'a finalement pas remporté l'Oscar du meilleur film, mais il a raflé pratiquement tous les prix techniques, avec raison. Roger Deakins s'est vu remettre son 2^e Oscar en trois ans pour le superbe plan-séquence qui fait la renommée de *1917*. De même, l'équipe de Technicolor Montréal a été récompensée de la statuette pour les meilleurs effets spéciaux. Le film a également reçu l'Oscar du meilleur mixage sonore, en plus d'être nommé dans toutes les catégories d'envergure. Le fait qu'il ait été en nomination dans dix catégories (tout comme *The Irishman*, *Once Upon a Time... in Hollywood* et *Joker*, qui lui l'était dans onze) et qu'aucun de ces films n'ait remporté les grands honneurs est très évocateur de l'incroyable qualité des films sortis cette année, probablement l'une des meilleures années de cinéma depuis longtemps !

LA CONSÉCRATION DE NETFLIX

Même si le géant des plateformes de visionnement en continu n'a pas réussi à remporter la statuette du meilleur film cette année avec *The Irishman* et *Marriage Story*, c'est une année de grande reconnaissance pour Netflix. Sur les 54 nominations du studio au cours de sa jeune histoire, 24 sont issues de la présente cérémonie. Aux films précédemment mentionnés s'ajoutent *The Two Popes*, *American Factory* (sacré meilleur documentaire), *The Edge of Democracy*, *Klaus*, *I Lost My Body* et *Life Overtakes Me*. Reconnu pour la qualité de ses documentaires, Netflix perce cette année le marché des films d'animation, en plus d'avoir produit le chef-d'œuvre de Martin Scorsese. Parions que plusieurs réalisateurs de renom seront tentés prochainement d'aller vers ce studio, reconnu pour la grande liberté qu'il laisse aux artisans du cinéma !

Des petites souris

Mise en scène sans éclat, la pièce de théâtre écrite à partir du roman du même nom et jouée par le théâtre Jean Duceppe traduit toutefois bien la profondeur originelle de l'œuvre de Steinbeck.

Par Anabel Cossette Civitella



Crédit: Centre Culturel UdeS

Histoire d'amitié de deux travailleurs saisonniers qui parcourent la Californie pour y trouver une ferme où vendre leurs services. Un gros idiot, Lennie, un petit dégourdi, George. Ils se racontent leur futur pour se donner le courage de continuer leur errance de ferme en ferme dans les États-Unis des années 1930. Le plus malin trouve les contrats, le plus bêta les fait perdre, puisqu'il a une fâcheuse tendance à flatter les choses douces. Un adulte-enfant fort comme un bœuf qui aime toucher ce qui a l'air agréable, même la robe des dames qui, elles, n'aiment pas trop. On s'imagine les embûches.

La pièce commence alors que Lennie et George font leur entrée dans une nouvelle ferme. Ils vont à la rencontre de Curley, un fils de patron odieux, Candy, un vieux qui ne sert plus qu'à nettoyer les bâtiments, Crooks, un «nègre» qui ne dort que dans la grange, Slim, un homme qui dompte les chevaux, la femme de Curley, qui attise les passions des hommes, et Carlson et Whit, deux ouvriers. George et Lennie n'y passeront que quelques jours. Ils y vivront les dernières heures de leur rêve commun, soit celui de posséder une petite ferme et des animaux. Après une dernière bêtise de Lennie, la pièce se termine brutalement, et soulève un grave dilemme : peut-on tuer par compassion ?

Dans cette pièce d'une heure trente sans entracte, la mise en scène décevante ne rend pas justice au travail des acteurs. Lennie (Guillaume Cyr) et George (Benoît McGinnis) savent porter le poids de leur rôle. Ils font rire, nous entraînent au cœur de la psychologie des personnages telle que décrite par John Steinbeck en 1937. Les acteurs nous amènent aussi au-delà des décors mal exploités et d'une chorégraphie mal orchestrée par moment. On pense par exemple à la scène d'ouverture où tous les personnages défilent en silence, entrent et sortent de scène sans but apparent... la symbolique n'est pas évidente à deviner.

BOUC ÉMISSAIRE

Au sein de cette histoire, construite en huis clos sur à peine 48 heures, s'enchevêtrent les relations de pouvoir entre les personnages, au sein desquels une hiérarchie bien définie s'établit. Ils sont tous à la recherche du plus faible qu'eux-mêmes pour accéder à un carré de ciel bleu. On est tous le bouc émissaire de quelqu'un.

Lennie n'attire que des problèmes avec ses manières d'enfant et sa force de surhomme. Curley voit rapidement que c'est sur lui qu'il peut déverser sa colère d'homme frustré. Candy est quant à lui un vieil infirme qui ne possède rien, sinon un chien souffrant qui arrive lui aussi à la fin de sa vie. Le chien est abattu par un coéquipier de Candy. Ce dernier ne songe pas à se rebeller contre le coéquipier, mais fait plutôt porter son lot de malheurs sur la seule femme présente, la femme de Curley. La femme de Curley, consciente d'être dénigrée par les hommes qui la traitent d'agace, se tourne vers le «nègre» pour le blâmer d'exister. Crooks, le «nègre de service», ne peut pas riposter face à la femme de Curley. Il est au plus bas de l'échelle, mais arrive tout de même à s'élever au-dessus de Lennie, l'idiot. Dans cette réaction en chaîne de blâmes, on peut surtout voir la hiérarchie de l'animal humain qui, finalement, n'est pas beaucoup plus fort qu'une souris.

Quels sont les meilleurs exercices multiarticulaires pour la masse musculaire et la force ?

Agora

SPORTS

Cet article vous propose les meilleurs exercices multiarticulaires en ce qui concerne l'augmentation de la masse musculaire tout comme la force en fonction de la littérature scientifique. Lorsqu'on met le pied dans une salle d'entraînement, il est important de comprendre que les exercices ne sont pas tous créés de manière égale. De fait, je vous propose les exercices les plus efficaces qui sont à privilégier dans vos entraînements. Avant toute chose, il est nécessaire de différencier les mouvements dits « *compound* » (multiarticulaires), et les mouvements d'isolation.



Crédit: Healthline

MOUVEMENTS MULTIARTICULAIRES ET D'ISOLATION

Tout d'abord, un mouvement multiarticulaire est un exercice qui cible et utilise plusieurs groupes de muscles et d'articulations en même temps. À titre d'exemple, les *squats* visent principalement les quadriceps, mais ils nécessitent également que vous engagiez votre tronc, vos ischiojambiers, votre fessier et vos mollets pour effectuer le mouvement. Pour les débutants, il est recommandé de donner la priorité aux exercices qui utilisent une plus grande quantité de masse musculaire. Les exercices multiarticulaires ont une grande efficacité pour ce qui est de la force et de l'athlétisme.

Pour les mouvements d'isolation, il s'agit d'exercices qui ciblent un groupe de muscles spécifiques en n'utilisant qu'une seule articulation. En plaçant l'attention sur un seul groupe de muscles, ces exercices permettent d'obtenir des gains musculaires sur une partie spécifique du corps. Les flexions, les élévations et les extensions sont généralement considérées comme des exercices d'isolation. Ainsi, la flexion des biceps vient utiliser l'articulation du coude comme seul moteur de mouvement durant l'exercice.

Il est important de comprendre que ces deux types de mouvement comprennent chacun ses avantages et désavantages. Afin de maximiser vos performances, il est recommandé de jumeler *compound* et isolation dans vos séances d'entraînement. En somme, les mouvements multiarticulaires permettent de gagner du temps, de brûler plus de calories, d'augmenter la force et d'améliorer la coordination générale. Pour les mouvements d'isolation, ils ciblent des muscles spécifiques, aident à la récupération en évitant d'impliquer un muscle blessé et ils renforcent certaines zones plus faibles que le reste de votre corps. Sans plus attendre, voici les mouvements multiarticulaires les plus efficaces (l'ordre est sans importance).

LE DÉVELOPPÉ-COUCHÉ (BENCH PRESS)

Le développé-couché est un exercice fondamental pour développer la force et la masse musculaire du haut du corps. Avec cet exercice, vous ne travaillez pas seulement vos pectoraux, mais aussi vos deltoïdes antérieurs, vos triceps et votre *latissimus dorsi* (dos). Si vous pouviez choisir un seul exercice pour obtenir des pectoraux plus volumineux tout en augmentant votre puissance, le développé-couché est la solution. Il est difficile de trouver un mouvement qui développe le haut du corps comme celui-là. Pour ce qui est de la mécanique du mouvement, il est important de 1) placer ses mains un peu au-delà de la largeur des épaules, 2) de rétracter les omoplates, 3) de garder les pieds sur le sol et 4) d'archer le dos.

LE SOULÉVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

Les soulevés de terre... soit vous les aimez, soit vous vous en tenez loin. Cet exercice, lorsqu'il est exécuté correctement, permet d'obtenir une masse inégalée tout en renforçant plusieurs groupes musculaires. En effet, le soulevé de terre vient renforcer l'ensemble du dos et les muscles qui l'entourent, ce qui en fait un excellent moyen de réhabilitation et de prévention. D'après plusieurs experts, le soulevé de terre est l'exercice le plus efficace pour développer la force abdominale, qui soutient tous les autres groupes musculaires importants. Il comprend également plusieurs autres avantages : nécessite peu d'équipement, renforce la stabilité abdominale, travaille plusieurs groupes de muscles, augmente la force de préhension et soutient l'entraînement cardio-respiratoire.

La mécanique du mouvement est la suivante : 1) adoptez une position à la largeur des épaules, et saisissez la barre de façon à ce que l'intérieur des avant-bras touche l'extérieur des cuisses, et que les tibias touchent légèrement la barre, 2) ajustez votre colonne vertébrale dans une position neutre et placez les hanches vers le bas, 3) soulevez le poids avec les jambes, les hanches et les épaules qui doivent monter

en même temps, 4) inversez l'étape trois jusqu'à ce que la barre touche le sol.

LE SQUAT

La plupart des exercices pour les jambes ciblent un ou deux muscles en particulier. De fait, les extensions isolent les quadriceps et les flexions isolent les ischiojambiers. Pour les *squats*, ils sollicitent tous les muscles des jambes : quadriceps, ischiojambiers, fessiers, abdominaux et même les mollets. Ils renforcent également les hanches et le bas du dos, ce qui permet d'éviter les blessures.

Pour la mécanique du mouvement : 1) accroupissez-vous toujours jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles ou en angle légèrement aigu par rapport à la ligne du sol, 2) privilégiez les mouvements lents et contrôlés plutôt que les poids lourds et une mauvaise forme, 3) regardez droit devant vous pour éviter un arrondissement excessif du dos, 4) étirez-vous avant, pendant et après ce genre d'exercice.

LES TRACTIONS (PULL-UPS)

L'une des raisons pour lesquelles les tractions sont un exercice si efficace est qu'elles sont difficiles et coriaces à maîtriser. Si vous essayez d'augmenter votre force, ne cherchez pas plus loin que les *pull-ups*! Cet exercice est l'un des meilleurs pour la musculation globale du dos et des biceps. On dénote la traction large (*pull-ups*) qui vise principalement le grand dorsal, et les *chin-ups* qui travaillent la région intérieure du dos et les biceps.

Voici quelques points clés afin d'améliorer votre nombre total de *pull-ups*. 1) Utilisez la technique avec laquelle vous êtes le plus à l'aise. Essayez soit le *pull-up* ou le *chin-up* et tenez-vous-en à cela pour augmenter votre force graduellement. 2) Il n'est pas nécessaire de se rendre jusqu'à votre limite. Si vous pouvez seulement faire 3 ou 4 *pull-ups*, faites des séries de 1 ou 2 sans frôler l'échec. 3) Il faut toujours se rappeler de bien tirer les coudes vers le bas jusqu'à vos côtes plutôt que de penser à plier vos coudes.

En somme, il est recommandé de toujours commencer un entraînement des mouvements multiarticulaires, étant donné que ceux-ci demandent plus d'énergie que les mouvements d'isolation. Encore une fois, ces exercices ne sont pas dans un ordre particulier, ils méritent tous d'être ajoutés à vos routines d'entraînements.



JEAN-FRANÇOIS
EDDIE

agora.sports.lecollectif
@usherbrooke.ca

Du mouvement en NBA : récapitulatif des échanges majeurs

La semaine dernière en NBA a été particulièrement riche en rebondissements avec beaucoup de mouvements aux quatre coins des États-Unis (les Raptors de Toronto, seule équipe au Canada, sont restés silencieux, eux qui viennent de réaliser une série historique de 15 victoires). La deuxième partie de saison, et notamment les séries éliminatoires, s'annonce excitante avec des équipes qui ont peut-être ajouté le petit détail qui leur permettra d'aller jusqu'au titre.

Par Felix Merabet

4 ÉQUIPES ET 12 JOUEURS IMPLIQUÉS : LE GROS TRANSFERT DE CET ÉCHANGE MAJEUR

Commençons avec le plus gros transfert, qui a ouvert le bal le 4 février, entre Minnesota, Houston, Denver et Atlanta, incluant 12 joueurs. Cet échange est le plus important de la ligue depuis 2000 avec le départ d'un certain Patrick Ewing de New York.

Les principaux joueurs concernés par cette transaction record sont Clint Capela et Robert Covington. Le pivot suisse quitte Houston pour Atlanta, qui voulait renforcer sa raquette, qui était sûrement la plus faible de la ligue. Les Hawks récupèrent ainsi un poste 5 de niveau titulaire, dont la défense n'est plus à prouver.

La franchise texane, elle, avait la volonté de jouer aussi petite que possible, au vu des résultats très positifs sans Capela (10 victoires pour 1 défaite). Elle récupère ainsi l'ailier 3-and-D (spécialiste de la défense et des 3 points) Robert Covington du Minnesota, qui pourra effectuer des missions défensives afin de soulager le duo Harden-Westbrook.

IGUODALA À MIAMI : DE L'EXPÉRIENCE POUR ÉPAULER LA JEUNESSE DU HEAT

Andre Iguodala a enfin été transféré, après des mois d'attente à Memphis, sans jouer. Alors que plusieurs

franchises (Lakers, Clippers, Rockets ou encore Dallas) voulaient se voir offrir les services du vétéran, c'est le Heat de Miami qui aura cette chance. Ce transfert, qui contient une prolongation de 30 millions de dollars sur 2 ans, représente un vrai coup de poker pour l'équipe de Pat Riley. Avec un joueur qui n'a pas joué depuis des mois, mais qui pourrait devenir un facteur X lors des éliminatoires face aux grosses écuries de la Conférence Est.

Le vétéran de 36 ans, triple champion de la NBA avec les Warriors, était dans une situation inconfortable aux Grizzlies, lui qui voulait jouer pour une franchise visant le titre. Iguodala devra faire ses preuves en aidant le Heat à rester dans les hauteurs de la Conférence Est (actuellement 4e). Il a déjà déclaré qu'il était « très excité de jouer avec Jimmy Butler ». Miami récupère donc un joueur d'expérience qui pourra aider cette équipe de la Floride en défense.

D'ANGELO RUSSEL REJOINT SON GRAND AMI DANS LE MINNESOTA

Les Minnesota Timberwolves et les Golden State Warriors se sont mis d'accord et ont réalisé le plus gros échange de cet hiver : D'Angelo Russel est envoyé à Minnesota tandis qu'Andrew Wiggins fait le chemin inverse.

Le jeune meneur des Warriors, all star l'année dernière avec Brooklyn, rejoint son ami Karl-Anthony Towns aux Timberwolves. Les deux joueurs, draftés en 2015 (numéros 1 et 2) ont toujours eu le désir d'évoluer

ensemble au plus haut niveau et c'est chose faite. Quelques jours après le transfert, D'Angelo Russel déclarait qu'il était impatient et très excité à l'idée de progresser avec KAT, et qu'il n'avait jamais eu l'occasion de jouer avec un joueur de ce calibre. La seule interrogation pour ce duo explosif sera la défense, qui reste leur point faible à tous les deux. Cela sera à prendre en compte pour cette nouvelle version des Wolves, qui reste néanmoins très excitante.

En échange d'Angelo Russel, les Warriors de Golden State reçoivent l'ailier des Timberwolves, Andrew Wiggins (1er choix de la draft 2014). Le jeune ailier pourra prendre un nouveau départ après un début de carrière décevant, au côté de vedettes comme Stephen Curry ou Klay Thompson.

LOS ANGELES : DU NOUVEAU POUR LES CLIPPERS, PAS DE MOUVEMENT CHEZ LES LAKERS.

Marcus Morris, qui faisait un très bon début de saison dans la triste équipe de New York, est envoyé aux Clippers comme nouvelle option offensive (meilleur marqueur des Knicks avec 20 points de moyenne et 44 % d'adresse à trois points cette saison). La franchise de Kawhi Leonard et Paul George se renforce encore un peu plus afin de se préparer pour un éventuel duel avec les Lakers en série éliminatoire, très attendue par tous les fans de la balle orange.

Les Lakers sont quant à eux restés silencieux avant la date limite des échanges. D'après une source de la franchise, le décès de Kobe Bryant a influencé cette décision de conserver le même effectif. Après ce tragique événement, le groupe s'est beaucoup rapproché et un échange n'aurait pas amélioré la situation. L'équipe de LeBron James a donc joué la carte de la sécurité, elle qui est première de la Conférence Ouest, avec des joueurs plus que jamais soudés pour la deuxième partie de saison.

DRUMMOND QUITTE DÉTROIT APRÈS 8 ANNÉES DE DUR LABEUR SOUS LES CERCLES

Andre Drummond, all star des Pistons de Detroit, actuellement meilleur répondeur de la ligue, s'envole à la surprise de tous à Cleveland. C'est là aussi un grand nom de la NBA qui fait ses valises, dans les dernières minutes avant la date limite. Les Pistons voulaient transférer leur pivot avant cet été pour faire de la place dans leur banque et commencer une reconstruction de l'équipe. Toutefois, ils auraient trop attendu avant d'accepter une offre et obtiennent une contrepartie très faible, ce qui fait de la franchise du Michigan la grande perdante de cette semaine de transferts.

Après cette annonce, Drummond a fait part de son mécontentement expliquant que les Pistons ne lui avaient pas demandé son avis. Visiblement ébranlé, le géant de 6 pieds 11 pouces a déclaré que la ligue n'était « qu'une business, sans loyauté ».



Le Yoga

Ancien art de vivre, le yoga se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique. Comptant de plus en plus d'adeptes de toutes cultures et de tous âges, il s'avère tout indiqué en cette ère où tout va vite, et où les maux tant physiques que mentaux écorchent notre qualité de vie.

Par Martine Dallaire

D'ABORD, QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Le yoga se définit comme la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices respiratoires visant à apporter un état de bien-être physique et mental. On a trouvé les premières références écrites sur le yoga environ deux siècles avant notre ère, dans les yogas Sutra de Patanjali. Si lointain que fût cet ouvrage, on y trouve néanmoins les fondements de la philosophie du yoga et leurs applications dans de multiples sphères de notre vie.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE YOGA

Comme il existe plusieurs types de yoga, chaque type met l'accent sur un aspect spécifique. Certains sont dynamiques, puisque l'enchaînement des postures se fait au rythme de la respiration. C'est le cas de l'*ashtanga* et du *vinyasa*. Ces cours plutôt physiques visent l'amélioration du système cardio-vasculaire. L'*Iyengar*, quant à lui, est un yoga plus statique qui favorise l'alignement et la compréhension du corps. Enfin, le *Hatha yoga* est un yoga plutôt doux, aisément pratiqué par des personnes plus âgées. De nombreux autres types de yoga plus contemporains existent, mais nous nous limiterons aux disciplines de base aux fins du présent article.

À CHACUN SON YOGA

Il importe de trouver le style de yoga qui nous convient le mieux, ceci étant préférable pour bénéficier de ses bienfaits, dans un premier temps, mais surtout pour éviter tout risque de blessures ou d'aggraver toute blessure préexistante à la pratique de cette discipline. Pour ceux qui éprouvent des problèmes de dos et qui sont peu ou pas sportifs, il faut plutôt se tourner vers un yoga moins dynamique où l'on prend le temps de bien expliquer les postures comme l'*Iyengar* et le *hatha*.

LES BIENFAITS DU YOGA

Aujourd'hui, quand on parle de yoga, on parle surtout des postures visant à assouplir et renforcer le corps et des exercices de respiration qui régulent le flux d'énergie vitale. Toutefois, le yoga apporte un plus grand nombre de bienfaits physiques, comme l'assouplissement des muscles et le renforcement musculaire en douceur. Il permet aussi d'améliorer l'équilibre et de corriger des erreurs de posture acquises tout au long de notre vie. D'un point de vue mental et émotionnel, le yoga participe à la réduction du stress puisqu'il constitue une forme de méditation, l'attention étant dirigée sur le corps et la respiration. Il soulagerait également l'anxiété. Sur le tapis, on est invité à prendre le temps d'écouter le corps, l'attention est constamment ramenée vers le souffle, on développe sa capacité de concentration. Par exemple, dans les exercices d'équilibre, toute notre attention est requise pour maintenir la posture.

LES POSTURES SIMPLES DE YOGA À FAIRE CHEZ SOI

Lorsqu'on pratique chez soi, le mieux est de faire des postures simples pour ne pas se blesser. Par exemple, le triangle (*trikonasana*) ou la posture de l'enfant (*balasana*) pourraient être excellents pour les débutants qui souhaitent soulager les tensions au niveau des lombaires, ou tout simplement s'assouplir.



Crédit: La Presse

VIRÉE HIVERNALE EN ESTRIE ? VOICI QUATRE ACTIVITÉS INCONTOURNABLES



Crédit: Wallpaperim

C'est février. L'hiver s'accroche, mais la féerie de décembre s'estompe et laisse place à l'attente du printemps. Se passionner pour des activités hivernales est souvent la clé permettant d'apprécier la saison froide. L'Estrie offre une panoplie d'options, autant pour les grands sportifs que pour les amateurs. Du ski alpin à la randonnée pédestre, en passant par le fatbike et la raquette, la région déborde de choix adaptables à tous les intérêts et les budgets.

Par Josiane Demers

SKI ALPIN

Une des premières activités à laquelle on pense pour l'hiver est le ski alpin. Dans un rayon de 45 minutes en voiture, il est possible de dévaler les pentes d'Orford, de Bromont, de Owl's Head et de Sutton. Bien que l'équipement et les billets coûtent parfois «la totale», il est possible de trouver quelques options abordables. Pour les initiés, certaines journées coûtent moins cher. Par exemple, à Owl's Head, le prix du billet est de 25 \$ le mardi et le mercredi, au lieu de 63 \$. Plusieurs autres stations offrent des promotions semblables, il suffit d'explorer leur site Internet. Les passes de saison de groupes de 4 ou 6 personnes permettent souvent d'obtenir un rabais considérable. Pour les débutants souhaitant découvrir ce sport, des stations comme Bromont et Sutton proposent des journées d'initiation incluant le billet, une leçon et la location d'équipement. Les prix varient entre 45 \$ et 90 \$ selon les options choisies. À Sherbrooke, il est possible de se rendre au mont Bellevue, où le prix du billet et de la location d'équipement est plutôt bon marché.

PATIN

La région dispose de quelques endroits agréables pour les amateurs de patin. À Magog, un sentier glacé qui s'étend sur 2,8 km est praticable. L'activité est gratuite et des chalets se trouvent aux deux extrémités du parcours éclairé. À Sherbrooke, le domaine Howard entretient son étang gelé au plus grand plaisir des patineurs. Plusieurs surfaces glacées destinées au simple patin ou encore au hockey sont disponibles dans certains parcs municipaux de la Ville de Sherbrooke. L'information est facilement accessible sur le site Internet de la municipalité.

BASE DE PLEIN AIR ANDRÉ-NADEAU

Située à seulement 10 minutes en voiture de l'Université, la base de plein air André-Nadeau permet de pratiquer une variété d'activités intéressantes. Il est possible de faire de la raquette, du fatbike, du ski de fond et de la glissade sur tube. La location d'équipement, sur réservation, vacille entre 6 \$ et 30 \$ pour un nombre d'heures illimité, selon l'activité choisie.

PARC DE LA GORGE DE COATICOOK

Pour les plus espiègles, le site offre de l'escalade sur glace. La randonnée pédestre et la raquette sont proposées à aussi peu que 4,25 \$. Pour un défolement et un plaisir assuré, il est même possible de faire une bataille de boules de neige sur réservation en groupe de 14 personnes minimum.

Bien qu'il soit impossible de mentionner toutes les activités et les sports d'hiver praticables en Estrie, des informations supplémentaires sont accessibles, sans difficulté, en quelques clics. L'Estrie présente une sélection impressionnante d'options sportives pour chasser l'ennui. Il suffit simplement de bien s'habiller et de braver le froid pour profiter de cette magnifique région.

SECTION SPORTS

UNE DATE LIMITE DES TRANSACTIONS PEU MOUVEMENTÉE À PRÉVOIR

Le 25 février prochain représentera la dernière occasion pour les directeurs généraux de la LNH de compléter leur effectif pour les séries. Malheureusement pour plusieurs clubs, cette année, il y a beaucoup plus d'acheteurs que de vendeurs sur le marché des échanges.

Par Charles Ferron



Crédit: NBCSports

Le classement dans la Ligue nationale est particulièrement serré cette année. Habituellement, à pareille date, plus de 40 % des formations sont pratiquement déjà mathématiquement éliminées et sont prêtes à se débarrasser de certains de leurs joueurs. En 2019-2020, c'est complètement différent. Selon le site *Sports Club Stats*, qui considère plusieurs facteurs, dont les points accumulés, le nombre de matchs restant et la difficulté du calendrier, 22 équipes ont encore au moins 35 % de chances de participer aux séries. Au 23^e rang de ce même classement se trouve le Canadien de Montréal avec 5,6 %. Les 9 derniers clubs seront donc ceux à surveiller durant cette date limite des transactions. Voici quelques options concernant les joueurs dont chacune de ces équipes pourrait décider de se départir.

LES CANADIENS DE MONTRÉAL

Le Canadien est dans une situation particulière durant cette date limite. Plusieurs croient que, sans ses nombreuses blessures à Drouin et Byron notamment, il aurait pu faire partie des éliminatoires comme une des deux équipes repêchées. Considérant que les deux noms les plus alléchants sur leur formation, Tomas Tatar et Jeff Petry, possèdent encore une année supplémentaire à leur contrat, on pourrait les voir dans l'uniforme du Canadien l'an prochain. D'autres joueurs de location pourraient intéresser un directeur général : Marco Scandella, Nate Thompson et Ilya Kovalchuk. Ce dernier est particulièrement intrigant puisqu'il ne fait que 700 000 dollars et produit actuellement avec Montréal comme un top 6.

LES RANGERS DE NEW YORK

Le plus gros nom à l'heure actuelle sur le marché des échanges est probablement Chris Kreider. Physique, capable de produire avec n'importe qui et possédant beaucoup d'expérience en séries, Kreider devrait faire partie d'une deuxième équipe dans sa carrière en mars. En outre, il ne serait pas surprenant de voir le gardien Alexandar Georgiev changer d'adresse également, en raison de la situation particulière à New York. Les *Rangers* ont en ce moment trois gardiens de qualité sur leur formation de 23 joueurs et ne veulent pas en perdre un au ballottage. Jesper Fast est une autre possibilité due à son autonomie en juillet.

LES SABRES DE BUFFALO

Seulement trois attaquants des Sabres sont sous contrat pour la saison 2020. On peut donc s'attendre à ce que l'un de leurs joueurs d'avant parte d'ici le 25 février. Par exemple, Conor Sheary pourrait aider une équipe se cherchant un couteau suisse qui peut être utilisé sur tous les trions. Toutefois, Zach Bogosian devrait être celui à surveiller pour Buffalo, lui qui a perdu beaucoup de temps de jeu au cours des dernières années avec l'émergence de Ristolainen et qui n'a jamais démontré qu'il voulait résigner à Buffalo.

LES SHARKS DE SAN JOSE

Est-ce que les *Sharks* vont oser se débarrasser de Joe Thornton ou de Patrick Marleau lors de leur potentielle dernière campagne? Peu probable, mais pas impossible. Concernant le reste de la formation, Brendan Dillon est le joueur le plus rentable pour une équipe qui cherche à améliorer sa défensive sans payer le gros prix. Melker Karlsson et Kevin Labanc sont aussi des options avec des contrats échangeables, mais les deux devraient poursuivre leur carrière à San Jose.

LES DUCKS D'ANAHEIM

Anaheim ne possède pas vraiment de joueurs de location évidents pour cette date limite. Pourtant, des noms comme Ondrej Kase ou Josh Manson qui ont encore des années de contrat pourraient être de bonnes monnaies d'échange pour Anaheim. Les *Ducks* pourraient toutefois attendre à cet été avant de les bouger et ainsi créer l'espace sous leur plafond salarial qu'ils recherchent. Le reste de l'équipe devrait demeurer en Californie.

LES DEVILS DU NEW JERSEY

Après avoir envoyé Taylor Hall en Arizona, on pourrait croire que les *Devils* ne seraient pas trop actifs à la date limite, mais, au contraire, ils ont encore plusieurs décisions importantes à prendre. Le défenseur Sami Vatanen est un joueur autonome sans compensation cet été et pourrait partir du New Jersey. Le vétéran Wayne Simmonds et leur capitaine Andy Greene sont aussi libres comme l'air en juillet. Avec l'extension de contrat de Nico Hischier qui commence en 2020, il serait surprenant que les *Devils* soient en mesure de résigner les trois et ils pourraient préférer les échanger en février.

LES SÉNATEURS D'OTTAWA

L'attaquant Jean-Gabriel Pageau est de loin le joueur le plus attirant à Ottawa. Il pourrait renforcer le top 9 de plusieurs formations à l'avant. En défensive, Ron Hainsey et Dylan Demelo pourraient également changer d'adresse et aider la profondeur d'une équipe. Pour ce qui est du reste, Boedker et Namestnikov pourraient être des ajouts intéressants si Ottawa est prêt à retenir du salaire pour le reste de leur contrat sans payer le gros prix.

LES KINGS DE LOS ANGELES

Les *Kings* ont lancé les hostilités en transférant leur gardien Jack Campbell et leur attaquant robuste Kyle Clifford à Toronto plus tôt en février. Los Angeles ne devrait cependant pas s'arrêter là avec plusieurs rumeurs envoyant leur défenseur encore sous contrat pour un an, Alec Martinez, vers d'autres cieux. Si ces rumeurs se révèlent fausses, un scénario plus réaliste pourrait être Tyler Toffoli, qui était joueur autonome cet été et a été présent régulièrement dans des idées d'échanges au cours des dernières années.

LES RED WINGS DE DÉTROIT

De toutes les équipes qui ont été mentionnées jusqu'à maintenant, Détroit est la seule formation qui est déjà éliminée et qui va sans aucun doute être un vendeur. Malheureusement pour eux, ils n'ont pas beaucoup de talents à échanger. Leur attaquant de 25 ans, Andreas Athanasiou, pourrait être un candidat, mais il ne possède pas encore son autonomie complète, ce qui signifie que Détroit pourrait retenir ses services un an ou deux de plus. Les vétérans Mike Green et Valteri Filppula pourraient être d'autres options possibles pour certains clubs même si leurs performances ont été très décevantes cette année.