

Le COLLECTIF

— former et informer —

QUELLE EST L'INFLUENCE DE LA

musique

SUR L'ENTRAÎNEMENT
PHYSIQUE?

Voir p. 17

UN COCKTAIL SANS ALCOOL :
RECETTES ET EFFETS BÉNÉFIQUES

Voir p. 5

OUTILS POUR AGIR FACE À
L'INSALUBRITÉ D'UN LOGEMENT

Voir p. 7

FEUS À LA RECHERCHE DE SON PROCHAIN DIRECTEUR GÉNÉRAL

DIRECTION

Poste vacant
Directeur général

RÉDACTION

Dorian Paterne Mouketou
Rédacteur en chef

Mai Lie Caya
Cheffe de pupitre campus

Andréanne Beaudry
Cheffe de pupitre société

Katrine Joncas
Cheffe de pupitre culture

Léonie Faucher
Cheffe de pupitre sports

Marie Vachon-Fillion
Correctrice en chef

DIRECTION DE L'INFORMATION

Vanessa Exama
Directrice info campus

Virginie Houle
Directrice info culture et autres

COLLABORATEURS

Marianne Allaire

Gabrielle Beaudry

Gabrielle Comeau

Anabel Cossette Civitella

Judith Doré Morin

Charles Ferron

Rayhane Jelti

Marianne Myre-Bourgeault

Jacinthe Ranger

Guillaume Riopel

Jasmine Rondeau

Mélanie St-Pierre

TECHNIQUE

Gabrielle Gauthier
Infographie
Direction artistique

Alain Kapseu
Distribution à Sherbrooke

Vickie Martin
Distribution à Longueuil

Sarah Turbil
Gestion Web

Alex Valcourt Caron
Responsable Web

UNE

Gabrielle Gauthier
Photographie

Moyen

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

Difficile

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

Crédits : Programmes.tv

LES MÉDIAS
DE L'UDES

CAK
88.3FM

Le
COLLECTIF
— former et informer —

**LE COLLECTIF
À LA RECHERCHE DE
SON PROCHAIN
DIRECTEUR GÉNÉRAL**

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE : 1^{ER} MARS

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

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

info.campus.lecollectif@usherbrooke.ca

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

Écrivez à redaction.lecollectif@usherbrooke.ca.

Faites parvenir votre curriculum
vitae avant le 22 février, 16h au
conseil d'administration du journal
Le Collectif à rexecutif@feus.qc.ca

Vous devez indiquer "Candidature
Collectif" dans l'objet de votre
courriel.

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.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

Éditorial

DU RÉDACTEUR EN CHEF

GREFFE-TOI À LA VIE!

SAUVER DES VIES SUR LE CAMPUS, UN DON À LA FOIS



**DORIAN PATERNE
MOUKETOU**

redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

La fin du mois de janvier a été le théâtre d'une campagne de sensibilisation (Greffe-toi à la vie!) aux dons de sang, de plasma et de cellules souches sur le campus principal de l'Université de Sherbrooke. En collaboration avec Héma-Québec, et en complément des collectes de sang organisées par la FEUS, les bénévoles de l'Association des bénévoles du don du sang (ABDS) ont informé les membres de la communauté étudiante sur le don de cellules souches et ont recueilli 32 nouvelles inscriptions au registre de donneurs de cellules souches d'Héma-Québec.

LE DON DE CELLULES SOUCHES, PLUTÔT MÉCONNU DU PUBLIC

La bénévole de l'ABDS d'Héma-Québec et ambassadrice pour le don de cellules souches, Sandra Simon, a confié au journal *Le Collectif* l'importance qu'elle accorde au don de cellules souches : « Pour moi, il est très important d'informer les jeunes sur ce don méconnu du public, car ce geste sauve des vies. Il faut démystifier cet acte qui fait peur aux gens en leur expliquant ce que c'est et en leur démontrant l'importance de ce don de soi. » Les différentes sources de cellules souches sont la moelle osseuse, le sang périphérique (autour des os) et le sang du cordon ombilical.

Les dons de cellules souches sauvent bien des gens au Québec. Néanmoins, trouver des donneurs compatibles demeure le principal terrain de bataille.

LA COMPATIBILITÉ, LE NERF DE LA GUERRE

Les cellules souches sont les cellules « mères » à partir desquelles les autres cellules sanguines se développent. « C'est totalement différent du don du sang ou de plasma qui se fait de façon régulière. Le don de cellules souches

ne peut intervenir que s'il existe une compatibilité génétique entre le donneur et le malade », souligne Sandra Simon. Les gens atteints de leucémie et autres cancers du sang ont donc une chance de rencontrer la guérison, mais les probabilités qu'une personne ait les mêmes caractéristiques au niveau des cellules souches sont minces.

Le portrait de la situation quant aux dons de cellules souches est loin d'être rose : « Aujourd'hui, au Québec, environ 50 % des malades du cancer du sang ne trouvent pas de donneurs compatibles génétiquement dans le registre international de donneurs de cellules souches. » Aussi, les frères et sœurs d'un malade ont une chance sur quatre seulement d'être des donneurs compatibles. Lorsque les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie ne fonctionnent pas, la greffe constitue leur dernière chance pour vaincre la maladie. Toujours selon Mme Simon, les patients issus de minorités ethniques ont encore moins de chances de trouver des donneurs compatibles. Encore selon elle, seulement 20 % des donneurs inscrits sur le registre international sont issus de minorités ethniques, le reste des donneurs inscrits étant caucasiens.

Un Registre de donneurs de cellules souches existe donc au Québec et il compte environ 60 000 donneurs. Le premier volet du Registre vise au recrutement, à la qualification et à la préparation des donneurs adultes de cellules souches. Le deuxième se penche surtout sur la recherche de donneurs pour les malades en attente d'une greffe. Le dernier volet du Registre consiste à répondre aux besoins des centres transplantateurs québécois, canadiens et internationaux. C'est ce dernier volet qui permet de collectiviser l'action et le travail, tant à l'échelle nationale qu'à l'échelle internationale. Cette situation illustre en effet l'importance des dons de cellules souches au niveau mondial.

« GREFFE-TOI À LA VIE » POUR SAUVER D'AUTRES PERSONNES MALADES

La conférence animée le 30 janvier dernier au Carrefour de l'information par Maryse Hamel, infirmière conseillère d'Héma-Québec, accompagnée de Nady-Eva Aubin, ancienne diplômée de l'Université de Sherbrooke en éducation, se voulait sensibilisatrice quant aux enjeux entourant le don des cellules souches. Nady-Eva Aubin est elle-même une patiente ayant reçu une greffe de cellules souches suite à une leucémie. Dans le registre international qui compte 30 millions de donneurs, une seule personne était compatible avec Nady-Eva.

La leucémie est un des cancers prenant naissance dans les cellules souches. L'estimation du nombre de personnes

touchées par ce cancer en 2017 ne laisserait personne indifférent. La Société canadienne du cancer estimait qu'en 2017 environ 2 900 mourraient de la leucémie. Environ 3 600 hommes allaient recevoir le diagnostic de leucémie tandis que 1 650 allaient en mourir. Du côté des femmes, elles seraient 2 600 à recevoir le diagnostic de leucémie et 1 200 à en mourir. Le don de cellules souches constitue donc un moyen efficace de remédier à cette maladie.

LE RÔLE D'HÉMA-QUÉBEC

Que vous soyez désireux ou désireuses de faire un don de cellules souches, de sang, de plasma, de tissus humains ou de lait maternel, Héma-Québec est l'organisme québécois qui coordonne tous ces dons. La Banque publique de

sang de cordon fait partie intégrante du Registre de donneurs de cellules souches. Les dons de tissus humains sont destinés à des greffes, par exemple de cornée ou d'artères, dans le respect du disparu et de sa famille. Le don de plasma, géré par Plasmavie, sert à fabriquer des médicaments pour les personnes ayant un système immunitaire déficient. Le plasma est également utilisé pour traiter de nombreuses autres maladies, notamment en neurologie. Un salon Plasmavie est ouvert à Sherbrooke depuis 2016.

Toute personne âgée de 18 à 35 ans peut s'inscrire au Registre des donneurs de cellules souches, pourvu qu'elle soit en bonne santé et disposée éventuellement à faire un don de cellules souches.

Crédits : Sandra Simon



Gabrielle Comeau, étudiante en Communications et collaboratrice au Journal Le Collectif s'est inscrite au Registre des donneurs de cellules souches.

FEUS

FÉDÉRATION
ÉTUDIANTE DE
L'UNIVERSITÉ
DE SHERBROOKE

LE FINANCEMENT DES UNIVERSITÉS QUÉBÉCOISES

Comment est-ce que les universités québécoises se financent-elles? Voilà une question à laquelle la FEUS peut te fournir quelques explications.

Les universités québécoises sont toutes financées selon des critères identiques à la base et peuvent recevoir des enveloppes spécifiques par la suite pour répondre à certaines missions. Il n'y a pas de différence de financement de base entre le réseau de l'Université du Québec et les universités à charte. La formule actuelle de financement des universités finançait, en 2014-2015, 2 856 954,4 k\$. Il est à noter que le Québec a un retard considérable sur le reste du Canada en termes de financement de ses institutions postsecondaires, pour ramener les universités québécoises au niveau de financement qu'elles avaient avant l'arrivée au pouvoir des libéraux, il faudrait qu'un investissement de 276 M\$ soit fait dans le prochain budget provincial.

Les enveloppes de base sont des enveloppes qui prévoient le financement pour soutenir les tâches d'enseignement et de recherches ainsi que l'entretien des terrains et des bâtiments. Afin d'avoir un calcul optimal, le financement est calculé en fonction des effectifs étudiants en équivalence temps plein (EEETP). Il est à noter que ce ne sont pas tous les programmes qui obtiennent le même financement. En effet, les programmes d'étude sont actuellement divisés en 23 familles de programmes. Les familles où le coût de formation est plus élevé se voient donner de plus grandes subventions en fonction de l'EEETP des personnes fréquentant ce programme.

Viennent ensuite les subventions spécifiques. Celles-ci visent à faciliter le développement de certains programmes spécifiques. À titre indicatif, les universités situées en région reçoivent des enveloppes spécifiques pour le développement régional. Dans les enveloppes spécifiques, il y a également les enveloppes pour couvrir les frais indirects de recherche (FIR) qui sont tous les frais reliés à la recherche (bâtiment, administration, gestion, etc.) qui ne sont pas couverts par les subventions de recherche régulières. Ce financement est vital au déroulement des recherches, mais encore une fois insuffisant pour pleinement soutenir la recherche universitaire québécoise. Il y a également les enveloppes spécifiques aux services aux étudiants ainsi qu'aux personnes en situation de handicap.

Il est à noter que le gouvernement travaille depuis quelques années sur une nouvelle grille de financement des universités, le but étant d'optimiser celui-ci. Aux yeux de la FEUS, une réforme de la grille de financement est bien vue, cependant, cette réforme doit se faire sans perte pour les universités québécoises. Le gouvernement affirme que l'éducation et l'enseignement supérieur sont ses priorités, il est maintenant le temps de le démontrer par une grille de financement adéquat et juste pour toutes les universités.

Ici, nous avons les faits saillants du financement des universités, par contre, celui-ci ne se limite pas qu'à ça. Si vous êtes intéressés à en savoir plus, il est possible de passer au bureau de la FEUS, E1-111.

La FEUS a collaboré avec la L'Association des bénévoles de don du sang (ABDS) d'Héma-Québec pour l'organisation de la journée de don de sang. L'évènement, en plus d'inciter les membres de la communauté étudiante à faire des dons, visait également à les sensibiliser sur certains enjeux. Quels sont ces enjeux? L'évènement a-t-il été un succès?

La collecte de sang organisée par la FEUS vise à augmenter les réserves d'Héma-Québec pour le don de sang. Il est à noter que nous tentons de sensibiliser la population étudiante sur l'importance de la communauté de donner. La FEUS tient à préciser qu'il est malheureux qu'encore aujourd'hui, Héma-Québec refuse des groupes de la société civile simplement basée sur l'orientation sexuelle.

L'évènement a-t-il été un succès?

Nous avons un objectif de 400 personnes donatrices, ce que nous avons largement atteint. Le dernier évènement de collecte de sang a été un succès avec plus de 500 personnes donatrices. Il est à noter que le fait de combiner la collecte de sang et le Carnaval aide grandement à aller chercher des personnes donatrices.

La FEUS collabore avec la Fondation sur plusieurs projets, sans doute. En quoi cette collaboration est importante pour la FEUS et ses membres, et pour la Fondation ?

La FEUS collabore également financièrement avec les fonds Projets milieu ainsi que la FCIDD. Nous contribuons financièrement à la Fondation FORCE. Dans tous les cas, la FEUS se retrouve à siéger sur des comités mixtes pour pouvoir s'assurer que la population étudiante ait sa juste part. Le fait de collaborer avec la Fondation de l'Université sur certains dossiers permet à la FEUS et à l'Université de retourner une plus grande quantité de fonds dans les poches des projets étudiants.

Quels sont les évènements à venir pour cette session d'hiver auxquels on peut s'attendre avec la FEUS?

Nous avons des personnes de l'exécutif qui sont en train de travailler conjointement avec le conseil d'administration de la Fondation FORCE pour l'organisation du gala annuel. Nous sommes également en train de préparer la prochaine rentrée avec les comités comme le MESSAGE (Mois d'échange et de sensibilisation sur les agressions sexuelles en milieu étudiant) ou bien le comité du Spectacle de la rentrée.

VOICI UNE DE NOS
SALLES DE CLASSE.

UNE AUTRE FAÇON
D'ÉTUDIER.

Diplôme d'études supérieures
spécialisées (DESS) en analyse
et prévention des risques
naturels

Photo : Antoine Morissette

- Programme destiné aux diplômés en géographie, en géologie, en géomatique ou en environnement.
- Séances de formation pratique sur le terrain en automne, en hiver et au printemps.
- Possibilité de poursuivre son cheminement à la maîtrise en géographie.

UQAR

Université du Québec
à Rimouski

www.uqar.ca/programmes/1569



remdus

Engagé pour les droits étudiants

COMMENT VULGARISER SON PROJET DE RECHERCHE?

Amorcer une carrière de chercheuse ou de chercheur, c'est très bon, mais être capable d'expliquer son projet de recherche à un public profane, c'est encore plus extraordinaire.

Le REMDUS, conscient du double caractère nécessaire et laborieux de cet exercice, organise le vendredi 23 février 2018, à l'Université de Sherbrooke, une conférence suivie d'un atelier pratique.

Cette formation intitulée « Comment vulgariser ses travaux de recherche » sera donnée par M^e Johanne Lebel, rédactrice en chef de Découvrir #MagAcfas (Association francophone pour le savoir). La formation vise à aider les chercheuses et les chercheurs à être capables de mettre à la portée du plus grand nombre, surtout des non-spécialistes de leurs

projets de recherche, des connaissances techniques et scientifiques relevant de leurs domaines de spécialisation.

LA DÉCOMPRESSION PAR LE SPORT!

Le divertissement, disait Franck Dhumes, est le meilleur régime contre le poids de l'existence. En ces temps marqués par le stress et les pressions tous azimuts dues aux études, quoi de plus normal que de décompresser par le sport!

Le REMDUS a organisé à cet effet le 27 janvier 2018, un tournoi interfacultaire de soccer. Au total, huit équipes ont participé à ce tournoi, qui a été remporté par l'équipe de l'École de gestion.

Par ailleurs, le REMDUS, qui accorde une attention particulière à la problématique de la santé mentale

en milieu universitaire, a pris part activement au colloque 2018 de la CREIQ sur la santé mentale en milieu universitaire. Le colloque, qui s'est tenu le vendredi 2 février 2018 à l'Agora de l'Université de Sherbrooke, a été l'occasion pour les conférencières d'aborder tous les aspects de cette problématique.

De même, le REMDUS, en dépit de son agenda très chargé, a pris part à l'Assemblée générale spéciale de Sans oui, c'est non! qui s'est tenue le dimanche 4 février 2018 à Québec. Il s'agit, au cours de cette assemblée générale, de sensibiliser la communauté étudiante sur la problématique des violences à caractères sexuels en enseignement supérieur. Cette assemblée générale spéciale s'est clôturée par la remise aux participants du Rapport de la direction générale, allant de la période de juillet 2017 à janvier 2018.

PLUS QUE 8 JOURS AVANT LA FIN DU

Défi 28 jours sans alcool



**ANDRÉANNE
BEAUDRY**

agora.societe.lecollectif@usherbrooke.ca

LA FONDATION ET SON DÉFI, SELON JONATHAN GARNIER

Impliqué depuis le tout début, il y a maintenant cinq ans, Jonathan Garnier joue un rôle de porte-parole en Estrie. Initialement, il était dans le comité organisateur avec d'autres gens d'affaires pour développer le concept : aider et prévenir. En effet, « la fondation va aider d'une part les personnes avec une dépendance à la drogue et à l'alcool grâce à sa maison d'accueil avec traitements », sinon elle vise à faire de la prévention dans les écoles pour sensibiliser, mais pour aussi contrer la consommation précoce.

Quand Jonathan Garnier et ses partenaires ont lancé le Défi 28 jours sans alcool, ils ont choisi de prendre le mois le plus court de l'année, soit février, pour que ce soit « plus

Le mois de février est l'occasion idéale pour la Fondation Jean Lapointe de lancer son défi annuel. Le but étant de s'abstenir d'alcool pendant 28 jours, en plus de donner un minimum de 28 \$ à la Fondation. Les fonds permettront d'offrir des ateliers de prévention des toxicomanies chez les adolescents. À quelques jours avant la fin du défi, Le Collectif vous résume brièvement l'entrevue d'Alexandra Dupuis, sur les ondes de la Renverse à la radio CFAK de l'Université de Sherbrooke, avec le porte-parole du défi en Estrie : Jonathan Garnier.

facile ». Il précise « que nous ne voulions surtout pas le mois de janvier, parce que tout le monde revient de vacances et reprend leur routine ». Le groupe voit ce mois sans alcool comme une motivation à se donner un défi personnel.

Pour l'édition de 2018, Jonathan Garnier affirme que leur objectif est d'amasser 500 000 \$ pour rencontrer, au cours de l'année, plus de 76 000 enfants dans les écoles.

CONSOMMATION D'ALCOOL : UNE PRESSION SOCIALE?

Pour certaines personnes, le défi peut sembler facile, mais on se rend compte au final qu'il existe une certaine pression sociale autour de l'alcool. Jonathan, qui n'a jamais eu de problème avec les breuvages alcoolisés, raconte que lorsqu'il va dans un cocktail lors de soirées mondaines et qu'il commande un mocktail, un verre d'eau ou bien un jus d'orange, « les gens me regardent et me disent souvent que je suis malade ». Cependant, il estime que le mocktail est présentement un « mouvement en développement ».

Selon le porte-parole, ceux et celles qui réalisent le défi parviennent à

voir plusieurs avantages : une belle occasion pour nettoyer son système, pour perdre du poids ou bien pour avoir une réelle prise de conscience sur sa consommation d'alcool.

PLUSIEURS FAÇONS DE S'IMPLIQUER PENDANT LE DÉFI

Le défi peut se réaliser de plusieurs manières. Il existe trois volets distincts pendant le mois sans alcool : 28 jours, 15 jours ou seulement les jours de semaine. D'une certaine façon, le défi est accessible à tous et à toutes, car il s'adapte au rythme de chacun. Les participants et les participantes doivent, en plus, remettre un minimum de 28 \$ à la fondation. D'autres personnes choisissent de donner le montant qu'ils investissent habituellement dans leur consommation mensuelle d'alcool. De ce fait, ils réalisent à quel point ils peuvent dépenser beaucoup.

Pour encourager une personne qui participe au défi, il est d'ailleurs possible de verser un montant à la fondation via son profil. Il s'agit de l'option de parrainage. C'est également une manière intéressante de s'impliquer.

Des recettes

POUR EN DÉCOUVRIR D'AVANTAGE

SANGRIA BLANCHE À LA POIRE SANS ALCOOL DE TROIS FOIS PAR JOUR

- 1 contenant (700 ml) de nectar de poire
- Le jus d'un seul citron
- 1/2 tasse de feuilles de basilic frais
- 1/2 tasse de raisins verts, coupés en deux
- 1 pêche, coupée en fines tranches
- 1 poire, coupée en fines tranches
- 1 tasse de melon miel, coupé en morceaux
- 1 bouteille (1L) d'eau pétillante citronnée Montellier

LE SHIRLEY TEMPLE AUX FRAMBOISES DE RICARDO

- 60 ml (1/4 tasse) de confiture de framboises
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 500 ml (2 tasses) de boisson gazeuse froide (de type 7Up ou Sprite)
- Glaçons

L'ÉRABLIÈRE DE LA SAQ

- 30 ml (1 oz) de jus de canneberge
- 30 ml (1 oz) de jus de pomme
- 30 ml (1 oz) de soda club
- 15 ml (1/2 oz) de jus de citron
- 15 ml (1/2 oz) de sirop d'érable
- Glaçons
- Sucre d'érable
- 1 bâton de cannelle

OPTION MOCKTAIL

APPRENDRE À CONSOMMER AUTREMENT

Même si la tendance peut être forte, rien n'empêche de boire un bon cocktail sans subir les effets secondaires que peut causer l'alcool. C'est ce que vous propose le mocktail : un cocktail sans alcool. La plupart pensent que cette option s'adresse uniquement à ceux et celles qui ne consomment pas d'alcool. Pourtant, de plus en plus de personnes adoptent cette manière de boire lors des événements.

LA RICHESSE DE CETTE ASTUCE

Pour les personnes qui s'intéressent à la mixologie, la confection d'un mocktail est un défi bien intéressant en soi. La mixologie est l'art d'élaborer et de confectionner des cocktails selon l'accord de boissons et d'ingrédients divers. Alors, avec les mocktails, il n'est donc plus possible de construire une recette autour d'un alcool. Le

défi est de créer avec un ou bien plusieurs ingrédients qui seraient normalement secondaires dans une boisson alcoolisée. On dit même que ce défi met réellement à l'épreuve la créativité des barmans et des barmaids, le noyau même du métier des mixologues de ce monde. D'ailleurs, une nouvelle compétence se développe : reproduire le goût d'un alcool, mais sans faire l'usage d'eau-de-vie.

DES AVANTAGES POUR TOUS

Le fait d'offrir des boissons sans alcool comporte de nombreux avantages pour la plupart d'entre nous. Même la personne désignée pour conduire peut profiter de la créativité des mixologues; pas obligé de se limiter à l'eau pour toute la soirée. Les mocktails sont d'ailleurs accessibles à tous, donc moins discriminatoires. Les enfants peuvent même déjà s'initier à l'art de la mixologie plus facilement.

Le prix est plus abordable, puisque les dérivés des boissons alcoolisées, comme le Virgin Caesar, sont moins chers. À la base, ce qui coûte cher dans un cocktail, c'est l'alcool. Par conséquent, le mocktail devient également une option moins coûteuse.

Consommer moins d'alcool peut aussi favoriser la perte de poids. D'une part, parce que l'alcool contient beaucoup de calories, que ce soit le vin, la bière ou les spiritueux. La quantité de sucre varie, mais n'est pas complètement absente. D'autre part, parce qu'elle déshydrate. La déshydratation peut occasionner de la rétention d'eau; une accumulation de produits qui devraient être éliminés de l'organisme. Le tout se caractérise par un gonflement des tissus ou une prise de poids rapide et inexplicable.

Pour son goût et les avantages qu'ils proposent, osez-vous découvrir le mocktail?

SECTION SOCIÉTÉ

Crédits : Sarah Gobeil

LES JEUX OLYMPIQUES ONT-ILS ENCORE UNE RAISON D'ÊTRE?

En ce février olympique, l'heure est au soutien pour nos athlètes canadiens, à l'espoir de médailles et de festivités pour le Canada. L'heure est également aux sorties publiques de nombreux acteurs du milieu sportif qui profitent du moment pour critiquer cet événement. Parmi eux, l'athlète Jean-Luc Brassard, médaillé d'or en ski acrobatique (bosses) aux Jeux olympiques de Lillehammer, en 1994. Celui qui a participé à quatre JO, en a long à dire contre ceux-ci. À la suite de ces nombreuses critiques, Le Collectif est allé discuter avec l'athlète olympique de bobsleigh et entraîneur de plusieurs athlètes de l'équipe canadienne de bobsleigh et de cyclisme sur piste, Yannik Morin, afin de connaître son opinion sur le sujet.

Mélanie St-Pierre

LES CRITIQUES DE JEAN-LUC BRASSARD

Jean-Luc Brassard ne croit plus au rêve olympique. Celui qui a refusé d'être chef de mission aux derniers Jeux de Rio reproche au Comité international olympique (CIO) d'utiliser la vulnérabilité des athlètes, qui représentent selon lui une main-d'œuvre bon marché, afin d'engranger ses coffres grâce, entre autres, aux droits de diffusion. Lors d'une entrevue accordée à Benoît Dutrizac dans le cadre de l'émission *Les Francs-Tireurs*, présentée à Télé-Québec, M. Brassard rappelle que le CIO est avant tout un organisme à but lucratif, ce que la population a tendance à oublier. Comme il le mentionne : « quand le comité olympique finit par octroyer le droit de présentation des JO à une ville, le comité ne met pas une *cenne* là-dedans, la construction des stades, c'est tous les citoyens et les citoyennes de cette ville-là qui les payent et tous les revenus vont au Comité olympique. »

En ce qui a trait au financement du sport, Jean-Luc Brassard ajoute, dans une entrevue accordée à Mario Langlois sur la chaîne 98,5 FM, que « notre gouvernement devrait arrêter de fonder ses principes de financement sur une entreprise privée ». Il explique que le financement du sport amateur au Canada découle d'un organisme qui s'appelle À nous le podium, qui base uniquement ses critères de financement sur les résultats olympiques. De ce fait, « notre propre financement est basé sur un seul événement! Une compétition dans laquelle, lorsqu'on regarde à rebours, on apprend qu'au cours des 30 dernières années, tout le monde était dopé ». À son avis, À nous le podium devrait plutôt se « baser sur le cumulatif de la saison et les résultats de coupes du monde. C'est beaucoup plus difficile d'être dopé pour six mois de compétitions que pour simplement un one shot deal comme les Jeux olympiques ».

LA VISION D'UN COACH OLYMPIEN

Si l'on s'en tient aux opinions de Jean-Luc Brassard, il y a peu de raisons de célébrer la tenue des Jeux olympiques à PyeongChang. Afin de voir si la grogne de M. Brassard est partagée par d'autres acteurs du milieu sportif, *Le Collectif* a rencontré l'athlète olympique Yannik Morin. Propriétaire du Centre d'entraînement La Taule de Waterloo, il a participé aux JO de Salt Lake City en 2002 en bobsleigh et a aussi été membre de l'équipe canadienne de cyclisme sur piste. Il entraîne présentement plusieurs espoirs canadiens et il a accepté de nous donner son opinion sur les JO.

À l'instar de M. Brassard, certains aspects des JO l'irritent, telle l'association avec des commanditaires étant des entreprises de malbouffe, ce qu'il qualifie d'hypocrisie de la part du CIO, ou de la « guerre de médailles » à laquelle se livrent les différents pays. Selon lui, le grand nombre de médailles obtenues par un pays ne fait que démontrer « que tu as supporté



Yannik Morin, ancien athlète olympique canadien en bobsleigh.

énormément un groupe d'individus », ça ne veut pas dire que l'ensemble du pays est bon. Comme il le note, « afin de comparer les pays entre eux, il faudrait évaluer tous les niveaux de la pyramide [sportive] ».

LE FINANCEMENT DES ATHLÈTES

Concernant le programme de financement À nous le podium, Yannik Morin précise qu'il consiste en un financement pour le potentiel de médailles. « Ils se basent sur les résultats précédents pour essayer d'évaluer le potentiel de médailles. Les organisations nationales de sports reçoivent par la suite un montant en fonction du nombre potentiel de médailles. » Il ajoute que ce programme prône « une valeur qui ne nous ressemble pas du tout. Pour faire une analogie, c'est comme si une famille de trois ou quatre enfants, dont un enfant aurait du talent athlétique, prendrait son portefeuille d'activités familiales et le dirigerait exclusivement sur lui et que les autres n'auraient rien. Comme pays, c'est exactement ce qu'on fait présentement. Je trouve ça horrible ». Il ajoute que le problème, c'est que « ça nourrit le top de la pyramide et ça ne donne rien en bas pour la relève ».

L'AVENIR DES JO

Nous avons finalement demandé à Yannik Morin quel est, à son avis, l'avenir des JO. Selon lui, « il va falloir qu'il y ait de nouvelles valeurs internationales, entre autres, en lien avec l'environnement, mais également des plafonds tant pour les salaires que les droits de diffusion. Que les JO ne soient plus une raison de faire de l'argent. Il faudrait que ce soit sans but lucratif ». De plus, il ajoute « qu'il faut que ça soit plus axé sur la rencontre entre les pays ». Il nous explique que le CIO essaie déjà de le faire, notamment avec les Jeux olympiques de la jeunesse où il n'y a aucun cumulatif de médailles, mais que c'est contradictoire avec les JO qui ont lieu présentement.

Au final, le désir du milieu semble être un retour à l'essence des JO, où l'accent serait mis sur les relations entre les pays, afin que les JO soient une fête du sport et non des commanditaires.

CHRONIQUE JURIDIQUE



COMMENT AGIR FACE À L'INSALUBRITÉ D'UN LOGEMENT?

Vous êtes sur le point d'emménager dans votre nouvel appartement, mais à votre plus grande surprise, la salle de bain est maintenant dans un état lamentable. Vous occupez votre logement depuis quelques mois et le plafond commence à s'effondrer. Cet article vous permettra de connaître quelles options s'offrent à vous lorsque votre habitation est ou devient insalubre.

Rayhane Jelti

Pro bono Canada

L'insalubrité se rapporte aux situations rendant un logement impropre à l'habitation. Un immeuble est considéré comme tel lorsqu'il constitue une menace sérieuse pour la santé ou la sécurité de ses occupants ou du public. Par exemple, un logement privé d'eau chaude, infesté de rongeurs, partiellement en ruine ou excessivement humide est impropre à l'habitation.

Lorsque le logement est impropre à l'habitation au moment d'en prendre possession, le locataire peut valablement refuser d'y emménager. De cette manière, le bail sera résilié automatiquement.

Lorsque le logement devient insalubre pendant la durée du bail, le locataire peut décider de le quitter. Dans ce cas, celui-ci doit aviser par écrit son propriétaire de l'état du logement, au plus tard dix jours suivant l'abandon des lieux. Cet avis mentionne généralement le nom et l'adresse du propriétaire, l'adresse des lieux loués, les raisons d'insalubrité, le moment d'abandon du logement, la nouvelle adresse du locataire et son numéro de téléphone. Par la suite, le locataire sera dispensé de payer le loyer tant que le logement est impropre à l'habitation.

Si le logement redevient propre à l'habitation, le propriétaire est tenu d'en aviser son locataire lorsqu'il connaît sa nouvelle adresse. Ce dernier bénéficiera alors d'un délai de dix jours pour faire savoir son intention de réintégrer le logement. S'il décide de ne pas le réintégrer, s'il n'a pas dévoilé sa nouvelle adresse ou s'il ne répond pas, le bail sera résilié automatiquement.

QUELS SONT LES RECOURS DU PROPRIÉTAIRE ?

Tout d'abord, le locataire peut faire une requête en dommages-intérêts afin d'être dédommagé pour le préjudice qu'il a subi par la faute du propriétaire, qui a failli à l'obligation de fournir un logement propre à l'habitation. Il peut également exiger que le propriétaire rende le logement habitable. Aussi, il peut demander une diminution de loyer afin de tenir compte de l'insalubrité.

QUELS SONT LES RECOURS DU LOCATAIRE ?

Lorsqu'un locataire quitte son logement à cause de son insalubrité, le propriétaire peut contester ce départ. En effet, il peut demander à la Régie du logement de contraindre le locataire à respecter ses obligations soit parce qu'il estime que le logement n'est pas réellement insalubre, soit parce qu'il prétend que l'insalubrité découle de la faute du locataire. Dans l'une de ces situations, il pourrait aussi demander un dédommagement pour quelconque préjudice que lui aurait causé le départ injustifié du locataire.

Le locataire doit donc être très prudent avant de qualifier un logement d'impropre à l'habitation et de le quitter. D'ailleurs, vu que la preuve de l'insalubrité lui revient, il serait prudent de contacter la ville afin d'effectuer une inspection du logement avant de prendre toute décision.

*Attention, ce document ne contient pas d'avis juridique. Les étudiants membres du Réseau national d'étudiant(e)s pro bono (PBSC) ne sont pas avocats et ne peuvent que discuter d'une question juridique de façon générale.

VOICI UNE DE NOS SALLES DE CLASSE.

UNE AUTRE FAÇON D'ÉTUDIER.

Diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en gestion de la faune

Photo : Nicolas Bradette

- Formation de perfectionnement orientée vers la gestion et la protection des milieux naturels.
- Cours pouvant être reconnus comme scolarité de maîtrise en gestion de la faune et de ses habitats.
- Programme offert à temps complet ou à temps partiel.

UQAR

www.uqar.ca/programmes/3721

Université du Québec à Rimouski

ARRIÈRE COURS

f | arriercoursudes.ca

L'ORANGERAIE

Conférence avant-spectacle, 19h

Mercredi 20 mars, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

À VENIR

CORPS

AMOUR ANARCHIE | **21 mars** Salle Maurice-O'Bready

DES ARBRES | **27 mars** Salle Maurice-O'Bready

MARIO CYR | **12 avril** Salle Maurice-O'Bready

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

SECTION SOCIÉTÉ

GOD SAVE THE QUEEN BONS PLANS À BATH

En échange, le temps s'écoule de la façon la plus contradictoire. D'une part, les choses simples sont vécues si intensément, qu'après seulement quelques semaines, on a l'impression d'avoir déposé nos bagages il y a de cela une éternité. D'autre part, on a également l'impression de vivre le quotidien au rythme d'une cassette VHS sur fast forward.

Gabrielle Beaudry

Contrairement à la croyance populaire, les semestres à l'étranger ne sont pas des Eurotrip partiellement financés par le gouvernement québécois. Un étudiant à temps plein en Angleterre poursuit obligatoirement l'équivalent de 18 crédits universitaires et le cursus académique est, disons, plutôt sportif. Le meilleur incitatif que j'ai trouvé pour être efficace durant la semaine dans mes études est de prévoir une escapade vers une ville quelconque pour la fin de semaine. Eveline et moi avons décidé de nous récompenser pour nos quelques journées de dur labeur par une petite virée à Bath. Jacob, étudiant en archéologie et définitivement le plus studieux de notre groupe, avait finalement décidé de nous joindre sous prétexte que le voyage serait un atout pour l'un de ses travaux de session. Puis, contre toutes attentes, Max avait réservé son billet de train le matin même de notre départ. C'est ainsi que la parité (des nationalités et des sexes) fût atteinte. Justin aurait été fier de nous.

À la fin de nos cours, nous nous rendons à la gare de train de Leicester. Après avoir acheté nos *meal deals* respectifs, nous embarquons dans la première de nos trois correspondances qui nous mènera à la ville de Bath. Je me permets de faire un court aparté pour faire une humble ode aux fameux *meal deals*. Dans ce pays où toutes les étiquettes de prix ont le potentiel de déclencher une crise cardiaque, cette aubaine alimentaire (qui comprend un sandwich, une collation et un breuvage) est une véritable victoire pour la gratteuse en moi. Bref, à notre arrivée dans le train, aucune place n'est disponible. Drôle comment à vingt mille lieux de chez soi, on peut ressentir le déjà vu des plus vives : Montréal, par une journée de canicule, dans un métro à la climatisation déficiente, pressée contre des inconnus tels des sardines en boîte. Vous aurez compris que trouver une place assise dans un train en Angleterre est un peu comme gagner à la loterie.

Nous arrivons à Bath en fin de soirée, exténués et courbaturés. À peine un kilomètre nous sépare de notre auberge de jeunesse (St Christopher's Inn) située en plein centre-ville. Ayant comme but unique de se coucher à notre arrivée, nos plans sont rapidement dérivés lorsque nous rencontrons deux Allemandes sympathiques. Mona et Annalena nous proposent de prendre un verre au *pub* situé à deux pas de notre auberge et nous acceptons allégrement. Nos plans de grands-mères se dissolvent au fil des petites heures du matin. Fait cocasse : les Anglais dans les pubs s'apparentent étrangement aux Québécois dans les bars de région. Il ne faut pas plus qu'une bière dans la main de chacun et un peu d'Éric Lapointe (ou de Bowie) pour que de parfaits inconnus deviennent meilleurs amis le temps d'une soirée. Bath ou Shawinigan, *same difference*.

Le lendemain matin, nous prenons part à une visite guidée de la ville à la marche. En toute honnêteté, je n'ai absolument rien compris de ce que notre guide racontait pendant plus de deux heures. Pour cause : sa maîtrise plus que rudimentaire de la langue de Shakespeare comparable à celle de Pauline Marois. Heureusement, la ville romaine parlait pour elle-même. Son architecture témoigne bien des différentes périodes de l'histoire qui l'ont façonnée au fil des siècles. Fondée par les Romains en tant que « thermes » (bains publics), Bath s'est transformée en épicerie de la production de laine



Crédits : Gabrielle Beaudry

au Moyen âge. Au 18^e siècle, de nombreux édifices de style palladien sont érigés sous le règne de George III. On se rince l'œil architectural devant l'Abbaye de Bath, le pont Pulteney, le Royal Crescent et le fameux Cirque, au centre duquel un unique claquement des mains produit un écho impressionnant. Puis, nous passons l'après-midi aux Thermes de Bath. Difficile de ne pas être ébahi devant ce génie humain d'autrefois, qui demeure à ce jour si bien conservé. Ce site de baignade publique est la preuve tangible que le désir de se faire ratatiner les orteils dans de l'eau chaude (et sulfureuse) ne date pas d'hier.

En soirée, nous rejoignons mon ami Andrew, qui étudie le génie à la prestigieuse University of Bath. Un Canadien de Vancouver du nom de Calum, rencontré par hasard dans la salle commune de l'auberge, se joint à nous. Andrew et moi en profitons pour prendre des nouvelles l'un de l'autre pendant que nos groupes d'amis respectifs partagent des anecdotes autour d'une bonne pinte. Notre groupe d'internationaux clôture la soirée, les yeux rivés à l'écran qui présente la finale du *slopestyle*. Je ne sais pas si c'est le fait que je sois à l'étranger pendant une période prolongée ou les Olympiques, mais mon patriotisme québéco-canadien est palpable ces jours-ci.

Le lendemain, Max, Eveline, Calum et moi mettons le cap sur le National Trust's Bath Skyline qui offre six milles de verdure en altitude avec en prime une vue imprenable sur la ville. Nous nous posons en fin d'après-midi dans un mignon café (*Wild Cafe*) aux allures *hipster* dignes du Mile-End. Puis, par hasard, nous tombons sur une magnifique petite librairie dont chacun des livres est soigneusement choisi avec affection par les propriétaires. Chacun y trouve son compte, à l'exception de Max, qui est toujours désespérément à la recherche d'une copie de *Call Me By Your Name* d'André Aciman, qui a d'ailleurs inspiré le film du même nom.

Le ciel arbore une teinte violacée à notre départ de la station de train de Bath. Je commence à réaliser, malgré moi, que toute bonne chose a éventuellement une fin, et que cet échange est certainement une bonne chose. C'est sans doute l'imminence de la fin qui crée en moi cette urgence de vivre si intensément, de m'imprégner de toutes ces couleurs, ces odeurs, et de me jeter corps et âme dans l'inconnu. De faire le plein de souvenirs que je pourrai rejouer sur mon magnéscope une fois de retour au Québec.

L'espoir médical des polymères d'une étudiante de l'UdeS



**MAI LIE
CAYA**

agora.campus.lecollectif@usherbrooke.ca

L'Université de Sherbrooke compte parmi sa communauté une étudiante en chimie des polymères. La doctorante Amélie Auger mène une recherche sur les polymères thermosensibles depuis maintenant deux ans et demi. Sa recherche s'inscrit dans le domaine biomédical, dont la percée permettrait l'amélioration des chimiothérapies.

UN NOUVEAU TRAITEMENT CONTRE LE CANCER

Le but de la recherche d'Amélie Auger mise sur une libération contrôlée de principe actif, substance thérapeutique contenue dans un médicament. Grâce à cette propriété, les

substances chimiques ne seraient libérées que lorsqu'elles seraient en présence de cellules malades. Avec l'aide des nanoparticules composées de polymères, les substances chimiques thérapeutiques sont protégées contre une dégradation précoce du médicament. De la même façon que les polymères des vêtements sportifs s'adaptent à la chaleur du corps pour en libérer l'énergie thermique, les polymères des médicaments réagiraient à la chaleur pour libérer les substances chimiques thérapeutiques. Ainsi, ce nouveau traitement des pathologies cancéreuses contribuerait à l'efficacité du médicament administré aux patients en proposant l'emploi des systèmes nanoparticulaires composés de polymères afin d'atténuer les effets secondaires des chimiothérapies.

LES POLYMÈRES DANS LE DOMAINE MÉDICAL

Un polymère est une grosse molécule composée d'un enchaînement de monomères. Amélie Auger illustre l'assemblage des polymères tel un collier de perles où chaque unité serait en fait un monomère. Par exemple, la matière plastique, la colle, la peinture et même les résines figurent comme les polymères les plus connus. La doctorante en chimie s'intéresse davantage à la particularité thermosensible des polymères. Les polymères ont la capacité de modifier leurs propriétés lorsque la température change. Ces macromolécules, lorsqu'elles sont exposées à une source de chaleur, gonflent et leur surface devient plus poreuse.

Sous la direction du professeur de recherche Yue Zao, Amélie Auger mène une recherche dont l'aboutissement contribuerait à une avancée médicale des traitements du cancer. En effet, Amélie Auger s'intéresse aux systèmes nanoparticulaires composés de polymères afin d'optimiser le traitement de pathologies cancéreuses. Ce traitement demeure pénible et douloureux pour les patients atteints du cancer. Le médicament administré aux patients pour neutraliser leur maladie affaiblit l'ensemble de leur système. Les substances chimiques ne s'attaquent pas seulement aux cellules malades, mais bien à toutes les cellules du corps. Amélie Auger conduit ainsi une recherche dont l'objectif est de remédier aux résultats ravageurs des chimiothérapies grâce à la fonctionnalité des nanoparticules à base de polymères.

LES POLYMÈRES DANS L'INDUSTRIE DU TEXTILE

La thermosensibilité des polymères est d'ailleurs exploitée par l'industrie du textile dans la conception des vêtements de sport. La marque de vêtements sportifs Columbia, avec sa collection Omi-Freeze Zero, emploie la chimie des polymères dans la composante de son matériel à des fins d'aération. En effet, c'est grâce à la thermosensibilité du polymère que le vêtement peut respirer et procurer aux sportifs un sentiment de fraîcheur. Dès que les macromolécules du matériel entrent en contact avec une source de chaleur, les pores de la surface des polymères s'étendent, permettant ainsi la libération de l'énergie.

LA LITTÉRATIE ÉCONOMIQUE DES FRAIS INSTITUTIONNELS



Maintenant que la population étudiante a payé ses frais de scolarité, elle peut désormais les analyser pour mieux les comprendre. Certains ont payé les frais institutionnels non obligatoires (FINO) alors que d'autres s'en sont désistés. Toutefois, qu'en est-il des frais institutionnels obligatoires et des droits de scolarité? Penchons-nous sur les détails de la facture de la population étudiante à travers le Québec.

ÉTUDIER AU QUÉBEC POUR UNE MODIQUE SOMME

Selon l'étude menée par Statistiques Canada en 2015-2016, les universités du Québec factureraient les droits de scolarité les moins élevés du Canada, après celles de Terre-Neuve et Labrador. Le corps étudiant inscrit à temps plein au premier cycle débourserait en moyenne 2 799 \$ de droits de scolarité par année au Québec.

Les droits de scolarité peuvent varier dépendamment du cycle, du régime d'études et du statut résidentiel de la personne inscrite. Par exemple, le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche a fixé les droits de scolarité à 18 966 \$ en moyenne pour les universitaires internationaux au baccalauréat de l'année 2015-2016.

PASSER DU FINO AU FIO

Les frais institutionnels obligatoires (FIO) regroupent les frais pour les services aux étudiants, les frais pour les finissants, les frais technologiques, les frais pour les services de développement de carrière et plus encore. Depuis 2008, le ministère de l'Éducation limite les universités du Québec à une augmentation annuelle de 15 \$ à 50 \$ de ces frais institutionnels.

Contrairement aux FIO, les droits de scolarité sont les mêmes pour toutes les universités du Québec. Le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche a fixé les droits de scolarité à la somme de 1 195,50 \$ par session pour l'équivalent de 15 crédits. De plus, l'application des frais relatifs aux droits de scolarité est la même pour chaque université du Québec à condition que le mandataire détienne la résidence québécoise.

L'ENSEIGNEMENT À N'IMPORTE QUEL PRIX

Avec les Universités du Québec et de Montréal (UdeM, UdeS, McGill, Concordia, HEC, UQAM, Ulaval, UQAC, UQAR et UQTR), il a été possible d'effectuer une estimation de frais de scolarité pour chacune des institutions d'enseignement. Cependant, le montant calculé ne prend en considération ni le programme auquel une personne s'est inscrite, ni les frais de transport, ni les frais de manuels.

D'abord, c'est l'Université du Québec à Chicoutimi dont la facture est la plus basse, secondée de l'Université du Québec à Rimouski, suivie de l'Université Laval à Québec et de l'Université de Sherbrooke. Respectivement, chacun des établissements d'enseignement estime leur frais de scolarité à 1 305,85 \$, 1 479,93 \$, 1 511,88 \$ et 1 583 \$. Ensuite, l'Université du Québec à Trois-Rivières (1 609 \$), l'Université du Québec à Montréal (1 617 \$) et l'Université de Montréal (1 646 \$) chargent toutes sensiblement le même montant pour les frais de scolarité. Finalement, ce sont les universités anglophones comme McGill (1 735 \$) et Concordia (1 835 \$) qui exigent les frais de scolarité les plus élevés. C'est toutefois l'école de gestion HEC qui coûte la plus chère en imposant une facture moyenne de 1 871 \$ à sa communauté d'étudiants.

Pour un même programme dans la même ville, la différence des FIO s'élève jusqu'à parfois 300 \$. Par exemple, le baccalauréat en administration de l'Université du Québec à Montréal facture à sa communauté des frais de 1 617 \$ alors que l'école de gestion HEC, quant à elle, charge des frais de 1 871 \$ pour un baccalauréat en administration des affaires. Toutefois, il est à préciser que ces frais ne sont qu'une estimation de la réelle valeur des factures.

SECTION CAMPUS

UNE INITIATIVE POUR SOULIGNER le Mois de l'histoire des Noir(e)s

Le 21 février prochain, aux Grands Ducs de Wellington, Vanessa Exama, présidente de l'Afro-comité de l'UdeS, coanimera avec Maude Saulnier, étudiante en communication, une émission de radio portant sur le Mois de l'histoire des Noir(e)s. Regard sur une histoire souvent oubliée.

Jacinthe Ranger

UNE HISTOIRE SUR LE SOULIGNEMENT

Cette tradition de souligner le mois de l'histoire des Noir(e)s a été créée en 1926 par l'historien afro-américain Carter G. Woodson. Celui-ci mis sur pied la Semaine de l'histoire des Noir(e)s en l'honneur de l'ancien président américain Abraham Lincoln et du célèbre abolitionniste afro-américain Frederick Douglass, tous deux décédés au mois de février. Effectivement, c'est le 31 janvier 1865 qu'Abraham Lincoln abolit l'esclavage et que le Congrès des États-Unis vote un 13^e amendement à leur constitution. L'article stipule : « Il n'existera dans les États-Unis, et dans toute localité soumise à leur juridiction, ni esclavage ni servitude involontaire, si ce n'est à titre de peine d'un crime dont l'individu aurait été dûment déclaré coupable. »

Abraham Lincoln se fera assassiner.

UNE TRADITION QUI SE PERPÉTUE... À LA RADIO ÉTUDIANTE!

En entrevue avec Vanessa Exama, étant elle-même une métisse afro-américaine, elle confie avoir éprouvé une vive curiosité face à l'histoire des différentes communautés ayant participé à la construction de la nation canadienne. Bien vite, elle s'est rendu compte d'une défaillance dans le système éducatif québécois : « [...] on nous apprend que les Algonquins avaient pour habitat des Wigwams et que les Iroquois vivaient dans des maisons longues, mais omet beaucoup d'autres éléments historiques, qui sont selon moi beaucoup plus pertinents, comme le fait que les colons européens ont causé l'un des plus grands génocides en éliminant 95 % de la population amérindienne de l'Amérique du Nord en un siècle par des armes biologiques, ou l'existence de l'esclavage au Canada et l'exploitation des communautés autres que caucasiennes lors des différentes vagues d'immigration ».

Pourtant, les premières personnes de race noire sont arrivées au Canada en 1608, fuyant l'Europe, les États-Unis et même l'Afrique. Ils font partie de notre histoire et c'est pour cela que le mois de février, le Mois de l'histoire des Noir(e)s, est un mois dont il ne faut oublier l'importance.

L'INFLUENCE DE LA CULTURE AFRO-AMÉRICAINNE

Aux États-Unis, la culture afro-américaine est une culture à part entière mettant en valeur les traditions culturelles des communautés africaines se mélangeant à la culture américaine. En fait, cette manifestation de la culture afro-américaine est aujourd'hui connue et visible, mais si l'on recule il y a de cela tout juste cent ans, l'esclavagisme représentait une réelle menace pour le développement de celle-ci. En effet, on ne peut parler du développement de la culture afro-américaine sans aborder ce sujet qui aujourd'hui, est encore présent, comme nous le laissait voir le reportage de CNN en novembre dernier, concernant la vente d'hommes et de femmes de race noire en Libye.

Dès le septième siècle, des Africains de la côte orientale sont victimes de ce traitement et en viennent à être vendus par les marchands arabes. Avec l'arrivée des Européens en Afrique, l'esclavage prend une autre dimension et devient carrément une marchandise d'êtres humains entre l'Europe et l'Amérique, de laquelle il est estimé que 30 à 100 millions de personnes ont été victimes. Les propriétaires d'esclaves cherchaient alors à contrôler ces êtres humains entre autres en leur empêchant de pratiquer leurs coutumes. Malgré cela, la culture a su perdurer dans le temps et aujourd'hui, que vous vous promenez dans les grandes rues les plus connues de New York ou dans les plus petites de Montréal ou Sherbrooke, la culture afro-américaine se fait voir, se fait entendre et se fait sentir. Qui plus est, certains éléments de la culture américaine et certainement canadienne est empreinte de l'influence afro-américaine, notamment la musique, tel le blues. Ce genre musical est né à la fin du 19^e siècle, au sud des États-Unis, lorsque des hommes noirs étaient soumis à travailler dans les champs de coton. Leurs voix entremêlées firent place à un

chant souvent empreint de tristesse. Aujourd'hui, les artistes tels que Bob Dylan, Janis Joplin et Jimi Hendrix se sont inspirés de cette musique pour la faire découvrir au public. Le blues aura également une énorme influence sur le développement de la musique rock des années 1980, le country et le cinéma américain. Des films qui ont marqué des générations tel que *Piano Blues*, réalisé par Clint

Eastwood, se seront inspiré de cette musique traditionnelle.

Pour en savoir plus concernant le Mois de l'histoire des Noir(e)s, *Le Collectif* vous invite à écouter l'émission qui sera diffusée le 21 février à 19h30 sur les ondes de CFAK 88,3 FM. Pour ceux et celles désirant l'écouter sur place, rendez-vous au Grands-Ducs de Wellington, 184 ruelle Whiting.



L'historien afro-américain
Carter G. Woodson.



LE RAP KEB

20:00

RAPPUCCINO

21:00

THÉRAPIE

LES LUNDI SOIR
À

CFAK
88.3 FM



DES INITIATIVES AVANT-GARDISTES EN MOBILITÉ DURABLE POUR L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE



Depuis l'adoption de sa Politique de développement durable de 2005, l'Université de Sherbrooke a mis en place de nombreuses initiatives avant-gardistes en ce qui concerne la mobilité durable. Qu'il soit question d'une carte étudiante polyvalente ou d'un partenariat judicieux, les efforts d'amélioration et d'innovation de l'Université permettent à l'ensemble de sa communauté de bénéficier des avantages d'un campus durable.

Gabrielle Comeau

PLUS QU'UNE CARTE ÉTUDIANTE : UNE PREMIÈRE AU QUÉBEC!

Le programme permettant aux étudiants de l'université d'avoir accès gratuitement au transport en commun de la Société de transport de Sherbrooke avec leur simple carte étudiante a été la première initiative de la sorte offerte par une université québécoise. D'ailleurs, cette initiative a permis à l'Université de Sherbrooke de remporter trois prix, dont le tout premier Prix Guy-Chartrand du développement et de l'amélioration du transport collectif.

Les retombées positives de ce projet sont toujours visibles sur le campus. En effet, l'augmentation du nombre d'étudiants faisant usage du transport en commun a permis de désengorger considérablement les stationnements, si bien qu'une part de ces derniers a pu être transformée en espaces verts.

Entre autres, le cœur campus, un parc de 17 500 m², a pu être aménagé sur le campus principal entre le pavillon Georges-Cabana et la Faculté des lettres et des sciences humaines. Ce sont 150 espaces de stationnement qui ont cédé leur place à un ensemble de bassins alimentés par l'eau de pluie, à une centaine d'arbres et d'arbustes indigènes, ainsi qu'à un mobilier urbain. En plus de servir d'aire de repos à de nombreux étudiants, cet espace unique sert également à purifier les eaux provenant des rues, des toits et des aires de stationnement restantes.

QUAND ÉCOLOGIE RIME AVEC ÉCONOMIE

Dans sa perspective de mobilité durable, l'Université de Sherbrooke a conclu des ententes avec le transporteur d'autocar Transdev Limocar, afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre et de permettre d'importantes économies.

En effet, les déplacements entre Montréal et Sherbrooke pour la communauté étudiante et le personnel sont fréquents, d'autant plus qu'environ les trois quarts des étudiants sont originaires de l'extérieur de la région de l'Estrie.

En plus d'offrir gratuitement l'accès à certains stationnements aux différents points d'embarquement tel que le terminus de Sherbrooke, ce partenariat

a permis d'offrir à la communauté étudiante d'importants rabais à l'achat de billets d'autobus. Par exemple, à l'automne 2017, le coût d'un aller simple entre Montréal et Sherbrooke coûtait 15,86 \$ à un étudiant de l'Université de Sherbrooke à l'achat de dix billets, alors qu'au tarif étudiant ordinaire, il en aurait coûté environ 25 \$.

En comparaison, pour un service de covoiturage comme Amigo Express, un étudiant doit déboursier environ 15 \$ au total pour un aller vers Montréal. Ainsi, pour les amoureux du confort, le transport en autobus interurbain peut s'avérer relativement abordable.

Les membres du personnel de l'université n'ont pas été laissés de côté dans cette entente. En effet, les chargés de cours ainsi qu'une partie des employés peuvent profiter du transport entre Sherbrooke et Montréal sans frais pour leurs déplacements professionnels.

Cette initiative a bel et bien permis de réduire le nombre de déplacements en automobile, puisqu'en 2015-2016, 3 571 trajets ont été effectués grâce à ce programme qui visait à inciter le personnel à choisir le transport en commun.

FACILITER LA VIE DES CYCLISTES

L'université a mis en place plusieurs infrastructures et services pour les usagers, et ce, sur ses trois campus, afin d'inciter sa communauté à favoriser le transport actif, comme le vélo.

Au campus principal, plus d'une quarantaine de supports à vélo sont disponibles près des entrées principales. De plus, des douches ont été installées dans la plupart des pavillons.

Dans le pavillon E1, les cyclistes peuvent également visiter la coopérative de vélos La Déraillé, qui offre notamment des services de réparation de vélos. La Déraillé met également sur pied des ateliers de formation ouverts à tous ceux qui désirent en apprendre plus sur la mécanique ou sur le vélo en général.

Les Campus de la santé et de Longueuil s'engagent également à des initiatives écologiques. À Longueuil, une vélostation de 80 places est accessible sur inscription. De plus, le campus offre gratuitement quelques vélos libre-service afin de répondre à des besoins de mobilité de courte durée. Par ailleurs, une station BIXI est également située à proximité.

Le Campus de la santé présente également quelques infrastructures pour faciliter la vie des cyclistes, comme des douches et des abris à vélo sécurisés.

UNE NOUVELLE STRATÉGIE EN 2018

Avec une nouvelle direction aux reines de l'Université de Sherbrooke, l'heure est venue pour le comité de travail sur la mobilité durable de mettre à jour les initiatives écologiques. La stratégie de mobilité durable, qui sera en vigueur de 2018 à 2022, est d'ailleurs en cours de production.

Selon Kinouc Patry, officier de sécurité et membre du comité, cette nouvelle version viendra bonifier certains aspects de la stratégie précédente tout en mettant l'accent sur l'augmentation des services. Ce dernier souligne toutefois qu'une stratégie ne garantit pas que des actions seront appliquées.

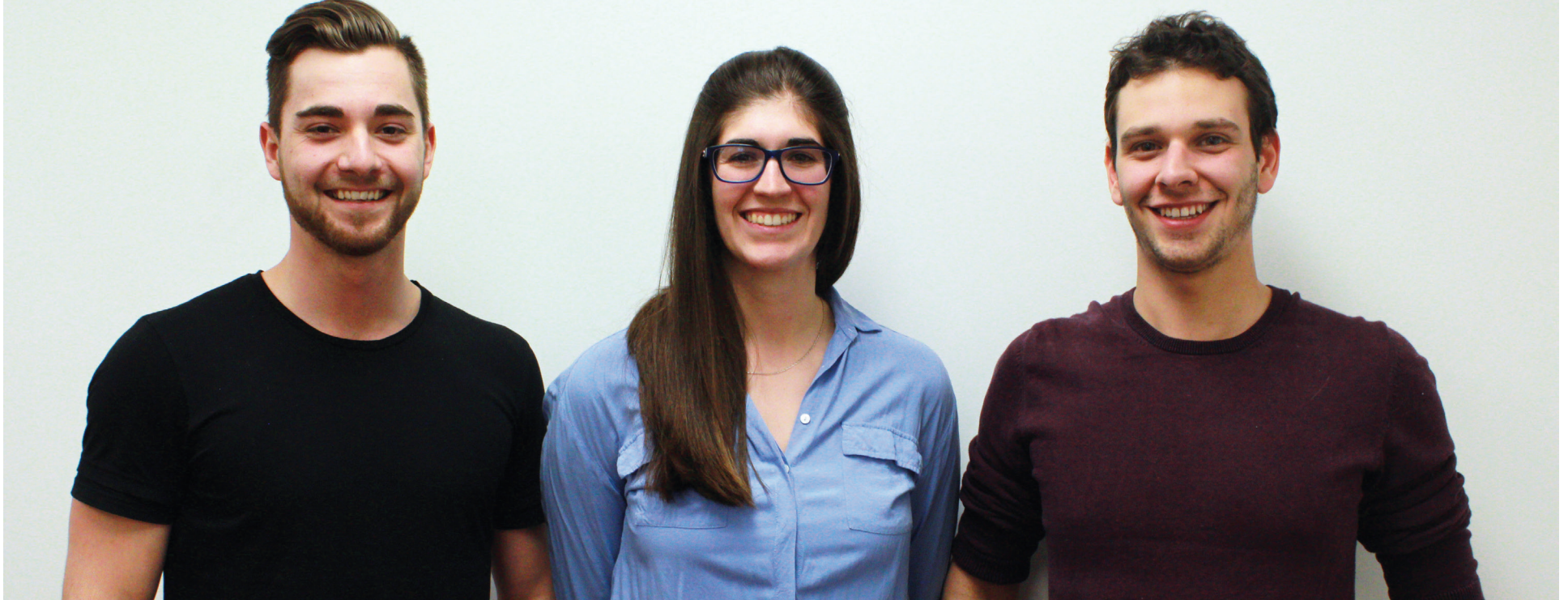
De ce fait, la stratégie de mobilité durable 2018-2020 témoignera d'une volonté d'initiatives dans le domaine du transport actif avec, entre autres, des enclos à vélo sécurisés, une quantité accrue de douches et un nouveau réseau cyclable.

Par ailleurs, la stratégie pourrait bien traiter du renouvellement de l'entente pour le transport en commun avec la Société de transport de Sherbrooke. En effet, comme mentionné plus tôt, cette portion de la mobilité durable est l'un des points les plus importants et innovateurs des mesures prises par l'Université de Sherbrooke.

Le comité de mobilité durable public, qui est formé par plusieurs membres de la communauté universitaire, est ouvert à tous et se réunira prochainement pour discuter d'enjeux écologiques. Selon Kinouc Patry, il serait intéressant pour les étudiants d'y participer.

SECTION CAMPUS

DES MEMBRES DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE EN VOYAGE HUMANITAIRE AU SÉNÉGAL



Mettre à profit les connaissances acquises au cours de sa formation dans un contexte de coopération internationale, c'est l'expérience qui attend le trio d'ingénieurs de la Faculté de génie. Réunis par la mission d'Ingénieurs sans frontières Québec, ils s'envoleront pour le Sénégal au début du mois de juin. Pendant trois mois, ils poursuivront le travail entamé en sol québécois afin d'accroître l'accessibilité d'une source d'énergie renouvelable au sein du village de Ndiaganio.

Judith Doré Morin

Le village du centre-ouest du Sénégal, où vivent près de 3000 individus, dispose de biodigesteurs mis en place par le gouvernement. Ces dispositifs permettent de produire du biogaz, une source d'énergie renouvelable, par la valorisation de déchets issus de l'agriculture. Les familles de Ndiaganio n'ont toutefois pas reçu une formation adéquate visant à opérer les biodigesteurs de façon optimale.

Malgré la présence de 130 biodigesteurs, le charbon demeure la principale source d'énergie domestique. En fait, seulement 15 % de ces réacteurs chimiques sont en fonction. Ainsi, les coupes forestières requises pour la production de charbon se poursuivent, ce qui contribue fortement à la dégradation des sols ainsi qu'à la désertification du milieu.

MISER SUR UNE SOURCE D'ÉNERGIE DURABLE

Dans un biodigesteur à voie liquide, des microorganismes anaérobies décomposent les déchets organiques mélangés à de l'eau. Ce processus entraîne la production d'un biogaz, composé essentiellement de méthane, qui constitue une source d'énergie renouvelable disponible pour les familles. Ce biogaz voyage dans des tuyaux jusque dans les cuisines des maisons, où il peut être utilisé pour produire la chaleur nécessaire à la cuisson des aliments et même de l'électricité. La combustion du méthane évite que ce gaz soit libéré dans l'atmosphère, où sa contribution à l'effet de serre est nettement supérieure à celle du dioxyde de carbone. De plus, le produit issu de la décomposition de la matière organique, le digestat, forme un amendement pour le sol.

Au cours de l'été, les cinq jeunes humanitaires impliqués dans le projet Kabin Jipit (« s'entraider » en langue sérère) apporteront un soutien technique à la communauté de Ndiaganio. Leur objectif est de permettre aux familles d'opérer les biodigesteurs de façon autonome. Une fois sur le terrain, leur principale tâche consistera donc à former des membres de la communauté qui pourront ensuite actionner convenablement les dispositifs et transmettre leurs connaissances d'incubation. Ceci permettra aux membres de l'équipe de promouvoir et de renforcer les compétences des femmes de la communauté, lesquelles tendent à rester dans l'ombre.

SE FORMER AU-DELÀ DES FRONTIÈRES

Depuis 1994, l'organisme Ingénieurs sans frontières Québec offre à la jeunesse québécoise l'opportunité de développer ses compétences en ingénierie durable par une expérience de coopération internationale. L'organisation propose des projets répondant à des besoins identifiés par les communautés locales et leur permettant de renforcer leurs capacités techniques. En plus de contribuer à la lutte aux changements climatiques et d'adhérer aux principes du développement durable, les coopérantes et les coopérants participent à la promotion de l'égalité et de l'équité des genres dans ces communautés.

Le projet résulte d'un partenariat entre l'organisme canadien SUCO (Service universitaire canadien outremer) et le Réseau MUUD (Regroupement des familles de Ndiaganiao). Le projet s'inscrit dans la volonté du MUUD de favoriser des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, l'autonomie énergétique des familles ainsi que l'implication des femmes au sein de la communauté.

Bien que les trois ingénieurs de la Faculté de génie aient déjà voyagé dans leurs vies, il s'agit pour eux d'une première expérience de coopération internationale. Gabriel Fillion-Dionne, qui complètera un baccalauréat en génie chimique avec ce projet, souligne le caractère unique de ce stage. Ce sera pour lui une occasion d'employer ses compétences en ingénierie pour le bien d'une communauté plutôt que pour celui d'une entreprise, tout en réalisant un échange culturel enrichissant. Marianne Leroux voit également cette coopération comme une opportunité de mettre ses connaissances à l'épreuve dans un contexte tout autre que celui qu'elle retrouve habituellement en entreprise, et ce, avant de rejoindre le marché du travail. En effet, l'étudiante complètera prochainement une maîtrise en génie mécanique.

SE PRÉPARER ADÉQUATEMENT

Le trio d'ingénieurs prépare activement son séjour sur le continent africain. Depuis longtemps, il consacre régulièrement de son temps à ce projet d'envergure. Le groupe doit notamment recueillir des dons et des commandites qui financeront la réfection

des biodigesteurs ainsi que la formation d'incubation de la population africaine. Pour ce faire, le trio d'ingénieurs a organisé diverses activités de levée de fonds et de sensibilisation, telles qu'un tournoi d'ultimate frisbee et une soirée ludique dans un *pub*. Avec la collaboration du restaurant montréalais La Khaïma, le groupe propose trois activités à saveur africaine pour les prochaines semaines, dont un souper à la sénégalaise le 23 février prochain.

Le groupe d'humanitaires de l'université travaille actuellement à développer des moyens de réparer et d'optimiser les biodigesteurs de la petite communauté sénégalaise. Il souhaite également pouvoir arriver sur le terrain avec des outils de formation adaptés à la réalité des Sénégalais avec lesquels il coopérera.

Les trois membres de l'université sont conscients que, malgré leur préparation, plusieurs défis les attendent. Anthony Duquette-Michon, étudiant au baccalauréat en génie mécanique, mentionne qu'ils devront notamment apprendre à réagir de façon respectueuse face à certaines différences culturelles. L'étudiant de deuxième année aborde également l'importance de conserver une attitude positive face aux imprévus, qu'ils soient liés au projet ou à leur santé personnelle.

COOPÉRER AILLEURS, ET ICI

Ingénieurs sans frontières Québec encadre les jeunes ingénieurs dans la planification et la réalisation de leur mission sur le terrain. Les volontaires sont notamment invités à participer à trois séminaires avant leur départ. Ces formations leur permettent de développer leur esprit d'équipe de même que d'aborder des sujets tels que le choc culturel, le développement durable et la culture de leur pays d'accueil.

L'équipe bénéficie également des conseils d'une mentore, Annick Gosselin, une ingénieure sénior détenant une grande expérience en gestion de projet et en coopération internationale. Celle-ci s'est d'ailleurs rendue sur le terrain, en juillet dernier. Elle est de ce fait en mesure de guider les membres de l'équipe dans leurs apprentissages.

Crédits : Wikimedia commons

POUR UNE CULTURE MIEUX ÉTABLIE EN ESTRIE



**KATRINE
JONCAS**

agora.culture.lecollectif@usherbrooke.ca

Connaissez-vous la Stratégie culturelle estrienne 2017-2022? Le Collectif y a jeté un coup d'œil afin de constater l'importance que la région de l'Estrie accorde à la culture dans la société.

VILLAGEOIS ET VILLAGEOISES

Plusieurs choses sont importantes dans une ville. Les résidents désirent notamment de la

sécurité et des voisins pas trop bruyants, mais un des points majeurs qui font d'une ville un endroit où les gens sont fiers d'habiter, c'est l'ambiance, et l'ambiance dit culture. En tant qu'étudiant, une ville où la créativité culturelle brille par sa présence connue est un critère essentiel. Une ville qui vit, une ville où on est fière d'étudier, d'habiter. Pour la région de l'Estrie, d'ici 2027, la culture sera « un déterminant essentiel [du] développement » de la région et cela, c'est gagnant.

LA DIVISION DU PLAN

Le plan a débuté l'an dernier et s'étirera pendant encore quatre ans, soit jusqu'en 2022. Les différents buts abordés dans cette stratégie reposent sur six axes de développement : les mécanismes de collaboration et de concertation intersectorielle et interdisciplinaire, le financement des arts et de la culture, l'éducation culturelle pour tous et plus précisément celle des plus jeunes, la mise en œuvre d'une stratégie de communication organisée de façon à être entendue par toute la communauté estrienne, les services aux artistes ainsi qu'aux organismes culturels, et finalement le virage numérique assumé par le secteur culturel. De ces six angles stratégiques découlent des objectifs qui exposent les réels besoins d'une ville quant à la mise en lumière de la culture.

UNE COLLABORATION ÉTENDUE

Le premier axe vise à étendre la culture sur plusieurs aspects de la ville, notamment la santé, le tourisme, le milieu communautaire et le milieu anglophone. Entre autres, un des objectifs qui attire l'attention est l'appel aux artistes ainsi qu'aux organismes culturels pour qu'ils mettent eux aussi la main à la pâte dans la mise en œuvre d'activités reliées à d'autres secteurs.

Par exemple, le plan mentionne que la jonction entre la culture et la santé peut mener à une liaison entre la qualité de vie et la qualité des soins.

DES PRIX PLUS STABLES

Qui dit culture, dit financement. Depuis plusieurs années au Québec, la question du financement de la culture est un sujet d'actualité fréquent. Majoritairement, les objectifs associés à cet axe visent l'augmentation du financement en provenance de l'administration publique québécoise, des municipalités, ainsi que des MRC estriennes, du secteur privé, et finalement des revenus autonomes qui proviennent des organismes culturels de la région. Bien sûr, il faut donc que la population s'attende à voir une augmentation des coûts dans les prochaines années, mais en s'attendant à cela, il faut aussi qu'elle s'attende à une augmentation de la présence culturelle.

Un autre point marquant de cet axe est le développement d'une charte qui servira à rémunérer plus équitablement les artistes qui se produisent en Estrie. Comme le mentionne la présidente du Conseil de la culture de l'Estrie, Sylvie Luce Bergeron, il faut établir « le prix plancher ».

UNE ÉDUCATION PLUS ASSIDUE

Pour une continuité plus assurée, les plus jeunes de la société doivent être assidûment éduqués afin d'être en mesure de comprendre, mais surtout d'apprécier la culture qui les entoure. C'est pourquoi le plan propose plusieurs actions pour faciliter l'accès des jeunes, mais aussi celle des moins jeunes, à la culture. Pour ce faire, le plan établit aussi l'objectif d'aider les plus vieux qui sont engagés dans l'enseignement de la culture aux cadets.

SE FAIRE CONNAÎTRE

Présentement, la grande région de l'Estrie compte 3 395 individus travaillant dans le domaine de la culture et des communications, 580 professionnels en arts plastiques et arts de la scène, ainsi que 315 résidents et résidentes employés dans des archives,

bibliothèques, musées et galeries d'art. Bien que ces chiffres semblent importants, les objectifs notés dans le plan indiquent la volonté d'une augmentation du nombre d'acteurs dans le domaine de la culture, et la transmission d'une connaissance de la culture.

SOUTENIR ET COMPRENDRE

Les deux derniers axes du plan visent respectivement à offrir des services pour soutenir les artistes et à donner une place plus importante au numérique qui prend de plus en plus de place. En fait, l'Estrie désire être plus impliquée dans la production des artistes. L'objectif est de mettre davantage de ressources à la disposition des organismes culturels pour qu'ils puissent œuvrer plus aisément dans leur domaine.

Pour ce qui est du dernier angle, le but est d'assurer un développement culturel qui est en complète symbiose avec le virage numérique. Un plan d'action exclusif au numérique serait créé par un comité. De plus, les travailleurs culturels seront invités à développer leurs compétences numériques.

DU TRAVAIL ACHARNÉ

Enfin, il est possible de réaliser que tous les axes s'emboîtent. Un lien logique existe entre chacun d'entre eux. Par exemple, une connaissance plus approfondie de la culture mène à la possibilité de la partager à d'autres aspects, comme la santé. Aussi, une meilleure éducation aide à bien définir les barèmes de financement qui devraient être attribués à la culture dans une région comme l'Estrie.

Bien que le nombre d'objectifs fixés dépasse largement le réel, la stratégie propose des objectifs réfléchis ainsi que des objectifs clairs. Il ne faut tout de même pas s'attendre à voir tout changer dès demain matin, mais les efforts investis dans ce plan ont le potentiel de briller d'eux-mêmes grâce à leur bon sens. Pour une culture plus présente, il est nécessaire que des sacrifices soient faits, mais aussi que plusieurs personnes travaillent fort et en amont pour faire briller la culture au sein de la société.

SECTION CULTURE

LA PART DU DIABLE : LES INTRÉPIDES ANNÉES 70

L'essai-documentaire *La part du diable* nous propose du contenu exclusif pour nous (re)présenter ce qu'était le Québec au cœur de sa transformation. La première a été diffusée le 6 février dernier à La Maison du Cinéma. Le Collectif a rencontré Luc Bourdon, le réalisateur du film.

Marianne Allaire

Le réalisateur Luc Bourdon a, encore une fois, épluché la cinématographie québécoise afin de créer une œuvre historiquement et visuellement soignée. Un travail de moine pour trouver tout ce qu'on n'avait pas encore vu de la Révolution tranquille. Largement documenté, il fallait trouver une autre façon de concevoir cette période. Bourdon voulait aller chercher du contenu exclusif que le public n'avait jamais vu encore. Travail accompli.

La part du diable, c'est donc une juxtaposition d'images d'archives provenant de 500 films d'archives. Le réalisateur entretient un lien particulier avec la réserve d'œuvres de l'Office national du film du Canada (ONF). « C'est un espace de recherche où j'ai vu tout ce que je pouvais voir », affirme-t-il sans prétention lors de l'entrevue. C'est ce même espace qui a donc permis la création de ses documentaires.

La Maison du Cinéma nous a chaleureusement ouvert ses portes pour organiser l'entrevue. C'était la première fois pour Luc Bourdon dans ce lieu unique à Sherbrooke. Un cinéma indépendant vaut assurément le détour pour y apprécier sa programmation singulière. L'atmosphère a contribué à la discussion avec le réalisateur sur son tout nouvel essai-documentaire. Constituant la suite de son œuvre précédente, *La mémoire des anges*, la signature singulière du documentariste Luc Bourdon continue de teinter l'histoire du Québec.

Humble et franc, Luc Bourdon est une personne avec qui on a le goût d'échanger. Projectionniste à ses débuts, autrefois directeur général du Festival du nouveau cinéma et enseignant dans diverses universités au Québec, maintenant réalisateur : Bourdon a beaucoup de connaissances à partager. Et c'est ce qui se produit dans *La part du diable*. Il y a une finesse dans la présentation du contenu, un ton neutre qui permet de déduire ce que l'on veut bien des images qui nous sont présentées. Il y a ainsi une grande place à l'interprétation dans l'œuvre. « Le public en fait ce qu'il veut », confirme le réalisateur. Étudiants, cinéastes, cinéphiles, historiens ou curieux : tous peuvent apprécier cette œuvre récapitulative de l'ère de René Lévesque.

Le Québec des années 70 a beaucoup bouleversé par les débats qu'il a soulevés : des crises identitaires de toutes sortes pour les francophones, les femmes et les autochtones et des événements percutants tels que l'Expo 68, les Jeux olympiques, l'élection du Parti Québécois et le premier Référendum. Il était donc important pour Bourdon d'être assidu dans la chronologie historique des images présentées dans son documentaire. On réussit donc à se remémorer dix ans d'histoire en une heure et quarante minutes.

Le réalisateur caractérise son œuvre d'un « album de famille ». Certains éprouveront de la nostalgie, d'autres de la détermination. Avec *La part du diable*, on se remémore des moments à coup d'extraits. L'essai-documentaire a la justesse de nous laisser vaguer, de nous permettre de nous approprier l'histoire telle que nous l'avons vécue/telle qu'elle nous a été expliquée.

En salle depuis le 16 février à La Maison du Cinéma
Entrée à 6,50 \$ pour les moins de 25 ans

TOURNÉE DU FESTIVAL DU FILM DE MONTAGNE DE BANFF HUMAIN ET NATURE SANS RELÂCHE



La tournée québécoise du Festival du film de montagne de Banff 2018 s'est arrêtée au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke le 13 février dernier. La présentation de productions cinématographiques d'aventure en met plein la vue depuis maintenant 18 ans à la ville estrienne, qui réunit d'ailleurs la plus grande foule de toute la province pour cet événement.

Jasmine Rondeau

Le Festival du film de montagne de Banff, tenu chaque automne au parc national du même nom, est un concours d'envergure mondiale qui réunit les plus talentueux réalisateurs de films de plein air, amateurs comme professionnels. Des 382 films reçus à Banff cette année, huit ont été choisis pour faire partie de la tournée québécoise. Pour la mise sur pied de cette projection spéciale, on considère entre autres la distinction des personnages et la diversité des sports, des quêtes et des athlètes. D'ailleurs, la moitié de la programmation 2018 met en vedette une ou des femmes, ce qui est une fierté pour l'événement cinématographique.

La projection débute avec un court et cocasse film intitulé *Surf the line*, qui partage la folie des Flying Frenchies, un groupe de « base-jumpeurs » qui agrémentent leur sport d'une planche de surf et d'une *highline* d'un kilomètre. Le deuxième film, *My Irnik*, est une splendide et touchante production québécoise où un Kuujjuamiut d'adoption s'adresse à son jeune fils, racontant la nature de son amour pour la vie du Nord. Toujours dans le thème des passions, le court-métrage *Intersection : Micayla Gatto*, présente pour sa part une jeune femme qui excelle à la fois en peinture et en vélo de montagne. Sa signature visuelle est intégrée de façon envoûtante aux images de ses performances sportives, prouvant que plus d'une activité peut définir une personne.

Le plus long film de la soirée est aussi le plus captivant. Lauréat d'une mention spéciale du

Jury, *Into Twin Galaxies - A Greenland Epic* souligne la témérité et la persévérance dont font preuve trois explorateurs qui se lancent dans un impressionnant projet : parcourir 1000 km en kite-ski afin de pouvoir pagayer les eaux d'une mystique rivière isolée.

La soirée se poursuit avec *The Frozen Road*, le récit du voyage au Yukon de Ben Page, un attachant Anglais qui a tout quitté pour parcourir le monde à vélo. Après s'être divertit devant la ténacité inquiétante, mais admirable de ce dernier, le public retient son souffle pendant *Where the Wild Things Play*, une production 100 % féminine réunissant des athlètes accomplies dans différents sports de montagne. Cette célébration des femmes est un parfait prélude au portrait de la talentueuse grimpeuse Maureen Beck, vedette de *Stumped*. Née sans main droite, l'athlète insiste sur le fait qu'elle ne représente pas une inspiration « malgré son handicap », mais bien une quête d'excellence dans son sport.

Pour clore cette soirée haute en émotions, on choisit de présenter *Imagination : Tom Wallisch*. Le magique court-métrage est un hommage à celui qui en avait originalement élaboré le concept : le défunt skieur JP Auclair. Comme chacune des projections de la soirée, il rappelle les merveilles que l'humain et son environnement peuvent accomplir ensemble.

DÉCLIN ET DÉSENCHANTEMENT DU RÊVE AMÉRICAIN?



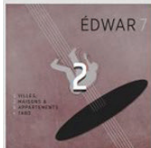
PALMARÈS DU 20 FÉVRIER

CRÉÉ LE 20 FÉVRIER 2018



1 LA JOIE

Eman & Vlooper



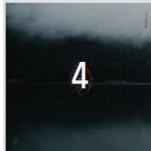
2 5 VILLES, 2 MAISONS & 4

Édwar7



3 ÉLÉPHANT

Shawn Jobin



4 BABINS

Babins



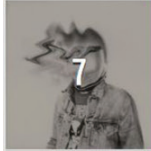
5 LE BRUIT DU TEMPS

Julien Pilon



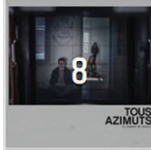
6 FRENCH KISS

Joe Rocca



7 FULL FACE

Dany Placard



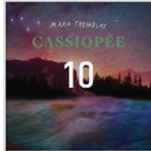
8 LA COURSE DU SOLEIL

Tous Azimuts



9 POLITESSE

Félix Dyotte



10 CASSIOPEE

Maria Tremblay

Deux pièces, un thème : la désillusion. La mort d'un commis voyageur, un classique du théâtre américain des années 1950, et Le déclin de l'empire américain, une adaptation théâtrale du chef d'œuvre du cinéma québécois, tous deux présentés à deux semaines d'intervalle à Sherbrooke indiquent-ils un désenchantement contemporain collectif envers le rêve américain?

Anabel Cossette Civitella

Face à une société qui ne répond pas aux attentes, on se construit un monde de mensonges et d'illusions. Mais qu'arrive-t-il lorsque les masques tombent?

Dans *La mort d'un commis voyageur*, écrit par Arthur Miller en 1949 et mis en scène par Serge Denoncourt, Will Loman (Marc Messier) est un homme usé par la vie, qui voit ses rêves anéantis. Il a toujours cru que le charisme menait au succès, que les bons contacts menaient à la gloire, que l'argent apportait le bonheur. Il se rend compte à 60 ans qu'il n'a rien construit, « rien semé ». Vendeur, il n'arrive plus à vendre. Père, il n'a même plus le respect de ses fils. Les chimères forgées tout au long de son existence tombent en ruines. C'est la désillusion.

Même si *La mort d'un commis voyageur* a été écrite par Arthur Miller dans l'Amérique de l'après-guerre, la pièce a une résonance très moderne, avec comme thème la course à la gloire, au succès et la croyance obsessionnelle que l'argent mène au bonheur.

Le metteur en scène Serge Denoncourt, qui nous a habitués à des décors à grand déploiement, a choisi cette fois un peu plus de sobriété pour dépeindre le rêve américain déchu. On passe d'une scène à l'autre à l'aide de jeux de lumière, de changements de costumes ou d'ambiance, et c'est le jeu des acteurs qui est central. La trame de la pièce repose d'ailleurs sur deux monologues.

La pièce s'ouvre avec Linda, la femme de Will Loman, jouée par la très touchante Louise Turcot. Elle explique à ses deux garçons les difficultés de leur père, son incapacité à faire face à la réalité. Elle leur dit de faire attention à lui, qu'il n'en a plus pour très longtemps à vivre. Le spectateur remarque assez rapidement l'incohérence de Will, mais à partir de cette discussion entre les fils et leur mère, on comprend qu'il n'est pas seulement un vieux dément qui s'invente des histoires, mais un homme qui a tout simplement construit l'ensemble de sa vie sur des chimères.

Le deuxième monologue va faire tomber le rideau lorsque Biff (Éric Bruneau), fils chéri de Will, dans une autre prise de parole exceptionnelle, lui renvoie en plein visage sa propre déchéance. Il démonte pièce par pièce les illusions que son père s'est faites sur son cas. Biff n'a jamais bien réussi à l'école, Biff n'a jamais été vendeur à succès, Biff n'a jamais rien réussi dans sa vie. Les ripostes de Will, qui ne veut rien entendre, prouvent que les illusions sont profondes.

HÉDONISTES PAR DÉPIT

Dans *Le déclin de l'empire américain*, une reprise du film de Denys Arcand (prix de la critique internationale à Cannes en 1986), les personnages restent les mêmes que dans le classique cinématographique, mais les textes s'actualisent à la réalité de 2018 : les personnages parlent de djihadisme, du 11 septembre 2001, de TDAH, de travailleurs pigistes, de précarité dans l'emploi. Nous sommes au chalet du père de Patrice (joué par le metteur en scène Patrice Dubois), et non pas à son propre chalet.

Ici, ce n'est pas l'illusion, mais le mensonge qui mène les conversations des protagonistes. Comme dans le

film d'Arcand, des amis universitaires se retrouvent le temps d'un souper durant lequel ils échangent, discutent, se gargarisent de leurs connaissances académiques qui, au fond, ne leur apportent rien de plus qu'un cynisme crasse. Ils parlent de cul, de tromperie, et s'inventent une existence de plaisir. Jusqu'à ce que la dénonciation et les aveux de tromperie mettent fin à la soirée.

Dans cet univers où le spectateur est captivé par des échanges brillants, aucun besoin de décor pour garder l'œil alerte. Le jeu des corps chorégraphiés et la scénographie exceptionnelle – tant dans les scènes de sexe que les scènes banales de la vie quotidienne – nous ramènent à la force des textes.

Dans une pièce comme dans l'autre, le retour à la réalité fait mal. Et le spectateur ne peut s'empêcher de se demander s'il n'y a pas là un avertissement. « [Les personnages principaux] sont vides. Leur futilité nous renvoie notre propre échec », estime Georges Desmeules, chargé de cours en littérature à l'Université de Sherbrooke.

VACUITÉ ET DÉCADENCE

Au-delà du constat d'échec dû à la désillusion, que nous transmettent ces pièces?

Le film *Le déclin de l'empire américain* de Denys Arcand voulait montrer que, comme l'empire Romain, l'Amérique va disparaître dans la décadence. Les personnages d'Arcand sont désillusionnés; ils ont abdiqué devant la vacuité de la vie et sont de purs hédonistes, rappelle Georges Desmeules. Avec la reprise du *déclin* au goût de 2018, les personnages n'ont plus d'illusions; ils n'ont pas d'avenir. S'ils sont hédonistes, c'est parce qu'ils n'ont plus que ça.

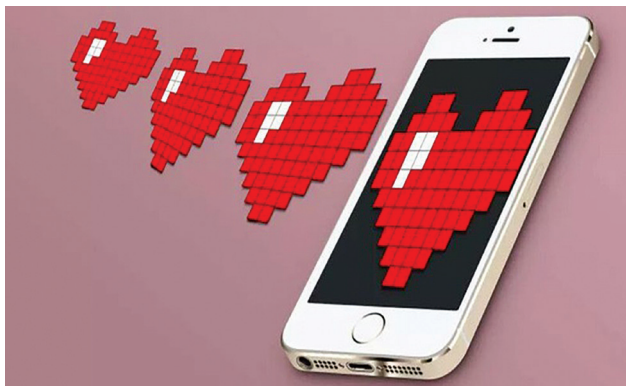
Que reste-t-il de similaire, entre les deux œuvres? « S'il existe un parallèle, c'est peut-être que cet échec existentiel culmine dans un échec conjugal », dit Georges Desmeules.

Dans les deux pièces, l'échec du couple fait effectivement dérailler le monde d'illusions que les personnages se sont bâti. Pour le commis voyageur, même si la tromperie n'occupe pas une place prédominante dans la mise en scène de Denoncourt, on comprend qu'elle est à la base du conflit avec le fils Biff, un gros grain de sable dans l'engrenage de la vie rêvée de Will. Dans *Le déclin*, Patrice est démasqué. Il trompe allègrement, et ce depuis toujours, sa femme Catherine (Rose-Maïté Erkoreka). Les aveux déchirants et les pleurs précèdent l'aube qui se lève, glauque. La vie ne sera plus jamais comme avant.

Échec personnel, ratage conjugal. La désillusion dans les deux pièces en est-elle une face à la société, ou face à un idéal personnel? Les deux pièces sont un reflet peu flatteur de nos propres désillusions. De nos propres rêves arrivés à échéance. Ces deux grandes œuvres, dans leur modernité, même si originellement d'une autre époque, jouent avec les mêmes enjeux. Elles enfoncent le clou dans le cercueil de l'idéalisme, laissant place à l'individualité crasse d'un monde en déclin.

SECTION CULTURE

CALENDRIER ARRIÈRE-COURS

**LES MILLE FEUX**

À deux doigts de pieds de conclure
Jeudi 22 février 2018, 20 h
Salle Parvis (987 rue du Conseil)

**LES FOURBERIES DE SCAPIN**

TNM
Mercredi 28 février 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**FRANÇOIS MASSICOTTE**

Quelle famille!
Vendredi 9 mars 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**L'ORANGERAIE**

Théâtre Denise-Pelletier et Théâtre du Trident
Mardi 20 mars 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**CORPS AMOUR ANARCHIE**

Une corporation de PPS Danse et Coup de coeur francophone
Mercredi 21 mars 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**DES ARBRES**

Théâtre de la Manufacture
Mardi 27 mars 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**ÉCOLE DE MUSIQUE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE**

Hommage à Count Basie
Dimanche 8 avril 2018, 15 h
Salle Maurice-O'Bready

**PYGMALION**

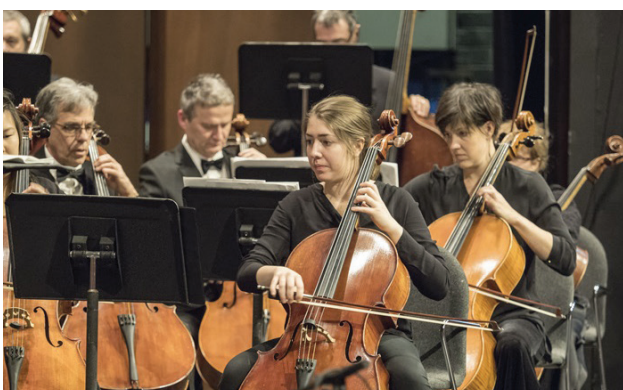
La comédie humaine
Mercredi 11 avril 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**MARIO CYR**

Les yeux de la mer
Jeudi 12 avril 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**SIMON LEBLANC**

Malade
Vendredi 13 avril 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

**QUAND FRAPPE LE DESTIN**

Orchestre de l'Université de Sherbrooke
Dimanche 15 avril 2018, 15 h
Salle Maurice-O'Bready

**BMJ/LES BALLETS JAZZ DE MONTRÉAL**

Dance Me
Mardi 17 avril 2018, 20 h
Salle Maurice-O'Bready

ZONE SPORTIVE

La musique AMÉLIORE-T-ELLE VOTRE ENTRAÎNEMENT?

Crédits : Léonie Faucher



**LÉONIE
FAUCHER**

agora.sports.lecollectif@usherbrooke.ca

La musique est reconnue pour ses vertus bienfaites, mais quelles sont-elles? Si certaines musiques accentuent la relaxation, la régénération ou la concentration, d'autres visent l'amélioration de la performance et des capacités physiques. Les étudiants qui depuis leur jeune âge se font répéter qu'une vie sportive est primordiale pour leur santé ne considèrent pas tous l'importance de l'accompagnement musical. Quelle musique devrions-nous choisir pour notre entraînement?

LA MUSIQUE DANS L'ENTRAÎNEMENT

Diminuer les sensations de malaises à l'effort, augmenter la tolérance, aider la concentration et étayer la préparation mentale relèvent d'un choix bien particulier : celui de la musique qui accompagnera l'entraînement. En effet, la musique améliore les performances sportives. Selon les études, le rythme ressort comme un facteur essentiel plus important que les diverses composantes musicales, comme la connaissance du morceau écouté. Alors, qu'est-ce qu'une excellente musique pour s'entraîner? Tout dépend quel objectif est visé lors de l'effort physique, mais une musique motivante possède notamment un tempo élevé, au moins 120 pulsations par minute et

un rythme fort. Néanmoins, la chanson doit vous encourager à bouger, donc elle doit vous interpeller.

LA DISTRACTION PAR LA MUSIQUE RAPIDE : L'ENTRAÎNEMENT INTENSE

Le seuil anaérobie, exercice de grande intensité de deux à cinq minutes, intéresse de plus en plus les étudiants avec des disciplines comme le CrossFit et le sprint où l'intensité sur courte durée prime. Cependant, qu'ont en commun les athlètes de haute intensité? Des écouteurs! Pour performer, Jacques Brel ne serait pas le meilleur choix, mais se tourner vers Michael Jackson pour un exercice intense serait gagnant. Une étude menée par la Trent University de Nottingham en Angleterre en 1999 illustre les effets positifs d'une musique rapide sur l'activité physique par l'hypothèse que celle-ci détourne l'attention de la fatigue qui survient lors de l'exercice. Alors, le sportif et la sportive distraits seront plus performants dans leurs activités en écoutant de la musique rapide lors d'un entraînement intensif court, en plus de réduire leur sensation de fatigue. De plus, la charge de travail supportée est augmentée, permettant aux athlètes d'amplifier davantage leur entraînement.

LE CALME DE LA MUSIQUE LENTE : L'ENTRAÎNEMENT ENDURANT

Alors que certains athlètes cherchent l'intensité, d'autres préfèrent augmenter leur endurance pour pouvoir pratiquer un exercice avec une charge moins forte, mais sur une plus grande durée. La musique lente, selon l'étude menée par la Trent University de Nottingham en Angleterre en 1999, réduit l'excitation

physiologique et psychologique, physique et mentale, lors d'efforts en continu en améliorant l'endurance. Alors, la musique douce ne serait pas seulement réservée au yoga, mais aussi à des exercices sur longue durée : la course et la natation, par exemple.

LA VIGUEUR SPORTIVE BÉNÉFICIE-T-ELLE DE LA MUSIQUE?

La vigueur nécessaire à l'activité physique, les capacités psychomotrices comme l'agilité, la coordination et la mobilité, sont accentuées par l'écoute de musique, alors que la sensation de fatigue est réduite. En effet, la musique augmente le contrôle physique en agissant sur le mental de l'athlète. Alors, écouter une musique alternant rythme rapide, lent et silence permet au corps de se relaxer et d'ainsi augmenter sa vigueur et réduire sa fatigue au même type que la relaxation. Le corps détendu sera plus apte à réagir à l'exercice en réduisant le risque de blessure, puisque les capacités psychomotrices seront plus performantes.

COMMENT AMÉLIORER SON ÉTAT D'ESPRIT?

Le stress est réduit et la bonne humeur est augmentée par la musique, qui agit sur le système nerveux en abaissant le taux de cortisol, hormone responsable du stress, ce qui tempère la mauvaise humeur. Néanmoins, les sportifs et sportives ont également besoin de concentration, surtout lors de préparation à une épreuve sportive. En créant une barrière avec le monde extérieur, la musique améliore les capacités cognitives, comme la mémoire, le temps de réaction et l'attention. Favorablement, évitez les chansons connues, car fredonner ou chanter un air détourne l'attention.

DES VERTUS CONNUES DEPUIS L'ANTIQUITÉ : DES DÉCOUVERTES MYSTIFIANTES

Les pionniers dans le domaine musical qui ont reconnu la chanson pour ses effets thérapeutiques sont les Chinois au 5^e siècle avant Jésus Christ. Ils ont découvert que les organes du corps humain vibrent à un rythme unique, donc que l'enveloppe corporelle est sensible aux sons de la même fréquence. Ce qui explique l'expérience répandue du son qui semble pénétrer l'être; ce son est sur la même fréquence que les organes à ce moment. Conclusion : la musique agit sur tout le corps humain! Plus récemment, la musicothérapie apparaît au 20^e siècle aux États-Unis et au Canada. Cette discipline utilise les caractéristiques de la musique, comme la mélodie, le rythme, l'harmonie ou les sons, pour agir directement sur la santé mentale, physique et émotionnelle. Cependant, c'est vers la fin du 20^e siècle que le domaine sportif est considéré comme touché par la musique qui peut améliorer la performance, augmenter les capacités physiques et aider à surpasser la fatigue et la douleur.

EFFORT MOYEN

IDÉES DE CHANSONS
POUR COURIR

1. *Bad Romance* de Lady Gaga
2. *Smooth Criminal* de Michael Jackson
3. *Don't Stop Believin'* de Journey

EFFORT ÉLEVÉ

IDÉES DE CHANSONS
POUR LE GYM

1. *Radioactive* de Imagine Dragons
2. *Eye of the Tiger* de Survivor
3. *Don't Stop Me Now* de Queen

RELAXATION

IDÉES DE CHANSONS
POUR LE YOGA

1. *Unkiss Me* de Maroon 5
2. *Coming Home* de Leon Bridge
3. *Love Someone* de Jason Mraz

SECTION SPORTS

LE SPORT EN ENTREPRISE : LES EMPLOYEURS VEILLENT À VOTRE SANTÉ

Que nous soyons étudiants ou travailleurs, la majorité d'entre nous passeront une bonne partie de leur vie assis devant un ordinateur. Les heures de travail étant moins flexibles que les horaires étudiants, il s'avère plus difficile de pratiquer un sport après avoir passé le diplôme. Heureusement pour nous, les employeurs tentent maintenant d'attirer les employés en faisant la promotion de pratiques sportives dans leurs entreprises! Le Collectif vous présente quelques-unes de ces pratiques offertes dans des organisations québécoises.

Marianne Myre-Bourgault



DES ENTREPRISES EN SANTÉ

Le Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail souligne que 63 % de la population se considère sédentaire. Le travail prend une place importante au quotidien alors il apparaît important de maintenir de saines habitudes de vie malgré les heures restreintes à accorder au sport. Au Québec, les entreprises visant à se faire certifier « Entreprise en santé » posent des actions concrètes en matière d'habitudes de vie, d'équilibre travail-vie personnelle, d'environnement de travail et de pratique de gestion afin de favoriser la santé de leurs employés. Parmi les pratiques mises en œuvre, votre futur emploi pourrait offrir un programme d'entraînement personnalisé, un environnement de travail sportif ou encore des activités de groupe.

DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT MOTIVANTS

Des kinésiologues à la disposition des employés peuvent faire la conception et l'implantation de programmes de santé et mieux-être en milieu de travail. D'ailleurs, certains stages offerts par le département de kinésiologie à l'Université de Sherbrooke offrent un service d'évaluation de la condition physique, d'analyse ergonomique des postes de travail et de conception et implantation de programmes de santé et mieux-être en entreprise. D'autres pratiques appuyées par la norme « Entreprise en santé » correspondent à des services-conseils en nutrition ou des programmes de sensibilisation à l'activité physique. Parmi les actions

visant la promotion de la santé, l'entreprise GSOFT, souvent innovante en matière de bien-être au travail, a offert une montre Fitbit à tous ses employés pour les encourager à bouger au quotidien. Également, le programme Opération vélo-boulot de Vélo Québec propose des trucs et des ateliers de sensibilisation aux entreprises pour encourager l'utilisation du vélo comme transport pour se rendre au travail. Certaines organisations aménagent aussi des aires de stationnement sécuritaires pour les vélos afin d'encourager cette pratique.

UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN

Plusieurs milieux de travail possèdent maintenant un gymnase d'entraînement auquel les employés ont accès lors de leurs pauses ou même durant leurs heures de travail. Par exemple, l'entreprise GSOFT offre à tous ses employés la possibilité d'avoir un accès complet au centre d'entraînement ainsi qu'à un centre d'escalade à proximité du bureau. D'autres organisations donnent également accès à des distributrices d'aliments santé, à des programmes de soutien aux travailleurs ayant des malaises physiques et à des salles de relaxation. Toutes les pratiques sont bonnes pour promouvoir un environnement de travail sain!

DES ACTIVITÉS DE GROUPE STIMULANTES

Partout au Québec, des entreprises telle que Cardio Plein Air offrent les services de leurs kinésiologues

aux fins d'entraînements de groupe dans des lieux avoisinants le milieu de travail. Parmi les activités accessibles aux employeurs, ils offrent des conférences variées et adaptées aux besoins des employés. Par exemple, on peut retrouver une formation sur la gestion du stress ou des activités d'éducation sur différentes maladies comme le diabète, l'hypertension ou la ménopause. Dans la région estrienne, il est possible de participer au Défi à l'entreprise, organisé par le Cégep de Sherbrooke. La journée consiste en une activité sportive mettant à l'épreuve plus de 50 entreprises de la région et à promouvoir l'activité physique ainsi que l'esprit d'équipe.

DES EMPLOYEURS À SURVEILLER

De nos jours, les diplômés choisissent leurs emplois en fonction de la culture d'entreprise. Les organisations ayant comme mission le maintien d'habitudes sportives sont donc des employeurs à surveiller pour nous, les futurs diplômés. L'entraînement au travail pouvant autant bénéficier les employeurs que leurs employés, le sport en entreprise est un élément à surveiller au moment de faire sa demande d'emploi. Il n'y a maintenant plus d'excuses pour être sédentaire, de l'université au travail, il est toujours possible de rester actif!

**VOICI UNE DE NOS
SALLES DE CLASSE.
UNE AUTRE FAÇON
D'ÉTUDIER.**

**Diplôme d'études supérieures
spécialisées en océanographie
appliquée**

Photo : Jean-Luc Théberge

- Ouvert aux diplômés en sciences qui cherchent une formation professionnelle en sciences de la mer, incluant un stage en milieu de travail.
- Concentrations en **ressources marines** (aquaculture et pêche), en **physique marine** et en **géologie et géochimie marine**.
- Possibilité de poursuivre son cheminement à la maîtrise en océanographie.

UQAR SMER

www.uqar.ca/programmes/1651

QUAND MOTIVATION RIME AVEC CROSSFIT!



PATINS À ROUES ALIGNÉES OU FOOTBALL?

En 2000, au Texas, le Roller Derby se transforme de courses individuelles à sport de contact sur piste inclinée. Un groupe de femmes, Bad Girl Good Women Production, décide d'abandonner l'aspect kitsch du sport, laissant l'ancien Rolley Derby derrière elles. D'abord uniquement féminin, il existe maintenant des ligues pour les hommes. Qu'en est-il aujourd'hui?

Léonie Faucher

PRÈS DE CHEZ VOUS

Ce sport peu connu est bien celui qui se pratique sur une piste circulaire plate ou inclinée. À Sherbrooke, depuis 2014, Roller Derby Sherbrooke propose aux femmes un sport de contact en équipe visant à développer des liens d'amitié. De plus, le centre offre la possibilité de venir assister à des compétitions qui se transforment en spectacles divertissants et spectaculaires.

DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

Quoique plusieurs versions soient jouées aujourd'hui, les règles générales sont : quatorze joueuses divisées en deux équipes s'affrontent durant des *jams* (périodes), de deux minutes. Les parties de 60 minutes se déroulent sur le terrain appelé *track* alors que chaque équipe désigne une « jammeuse », qui est l'unique joueuse à marquer des points et quatre « bloqueuses », qui protègent leur jammeuse. Cette marqueuse de points appose un couvre-casque avec deux étoiles pour être facilement reconnaissable. La partie est divisée en deux grandes périodes de 30 minutes et une pause de 15 minutes.

COMMENT MARQUER DES POINTS?

La jammeuse, seule joueuse qui marque des points, se déplace dans le sens inverse des aiguilles d'une montre comme les autres joueuses. Pour marquer des points, la jammeuse doit faire un tour complet une fois et ensuite elle marque un point chaque fois qu'elle dépasse une bloqueuse adverse. Des règles permettant les contacts nécessitent plusieurs arbitres pour suivre toutes les pénalités, trois en patins et quatre à pied.



Après plus d'un mois depuis le début de la nouvelle année, les résolutions prises à la fin de 2017 peuvent parfois être un peu laissées de côté, et ce, surtout au niveau de la remise en forme. Et oui, pour parler en termes universitaires, l'activité physique est comme un travail de session : c'est très important, mais on peut rapidement manquer de motivation. Mais, depuis quelques années, le CrossFit est de plus en plus pratiqué et pourrait permettre de remettre la motivation au bon endroit.

Guillaume Riopel

LE CROSSFIT, C'EST QUOI?

Il s'agit d'une méthode d'entraînement basée sur des mouvements qui facilitent la vie quotidienne. On y travaille plusieurs aspects essentiels au bien-être physique comme l'endurance, la flexibilité, la force et la coordination, mais on y développe aussi un bien-être psychologique grâce au développement de l'estime de soi et de la volonté de se dépasser. Les entraînements au CrossFit sont, certes, axés sur l'intensité, mais ils conviennent à un très large éventail de profils. En effet, parmi ceux qui pratiquent ce genre d'activité physique, on retrouve des athlètes, des pompiers, des policiers et des personnes plus sédentaires qui veulent se remettre en forme. C'est ouvert à tous!

UN EFFET DE GROUPE

Aller s'entraîner seul au gym est tout à fait remarquable, mais parfois, la motivation n'est pas toujours au rendez-vous. Lors d'un entraînement de CrossFit, c'est le groupe qui s'entraîne. Les gens s'encouragent mutuellement et, lorsqu'on termine un mouvement, on pousse les autres à se dépasser. En ce sens, une dynamique de groupe se crée rapidement et la motivation ne s'en trouve que décuplée.

De plus, le CrossFit n'est pas juste une affaire d'hommes, les femmes sont les bienvenues en tout temps, et même qu'elles sont majoritaires à L'usine CrossFit de Sherbrooke. Cela signifie que le programme du CrossFit est adapté pour tous, peu importe le sexe, et que chacun peut y trouver son bonheur.

LE CROSSFIT À SHERBROOKE

Comme précédemment évoqué, Sherbrooke est une ville où on peut aisément pratiquer cette discipline sportive. En effet, L'usine CrossFit s'est rapidement spécialisée dans la pratique de ce sport et permet, depuis 2008, à plusieurs personnes de se remettre à l'activité physique. Aussi, le gym Concept Ekilibre, qui a vu le jour la même année permet, entre autres, de pratiquer le CrossFit.

De plus, Sherbrooke se trouve à être le berceau d'une poignée d'athlètes qui se démarquent dans ce sport qui prend de plus en plus d'expansion. Parmi ceux-ci, on retrouve Simon Paquette qui a terminé 26^e lors du Championnat du monde de CrossFit en 2013 ainsi que Camille Leblanc-Bazinnet, championne de CrossFit en 2014. De nombreuses nouvelles têtes voient le jour chaque année comme Nicolas Viens et Andrick Fournier et performant pour le même objectif que ces champions sherbrookoises.

À VOTRE TOUR!

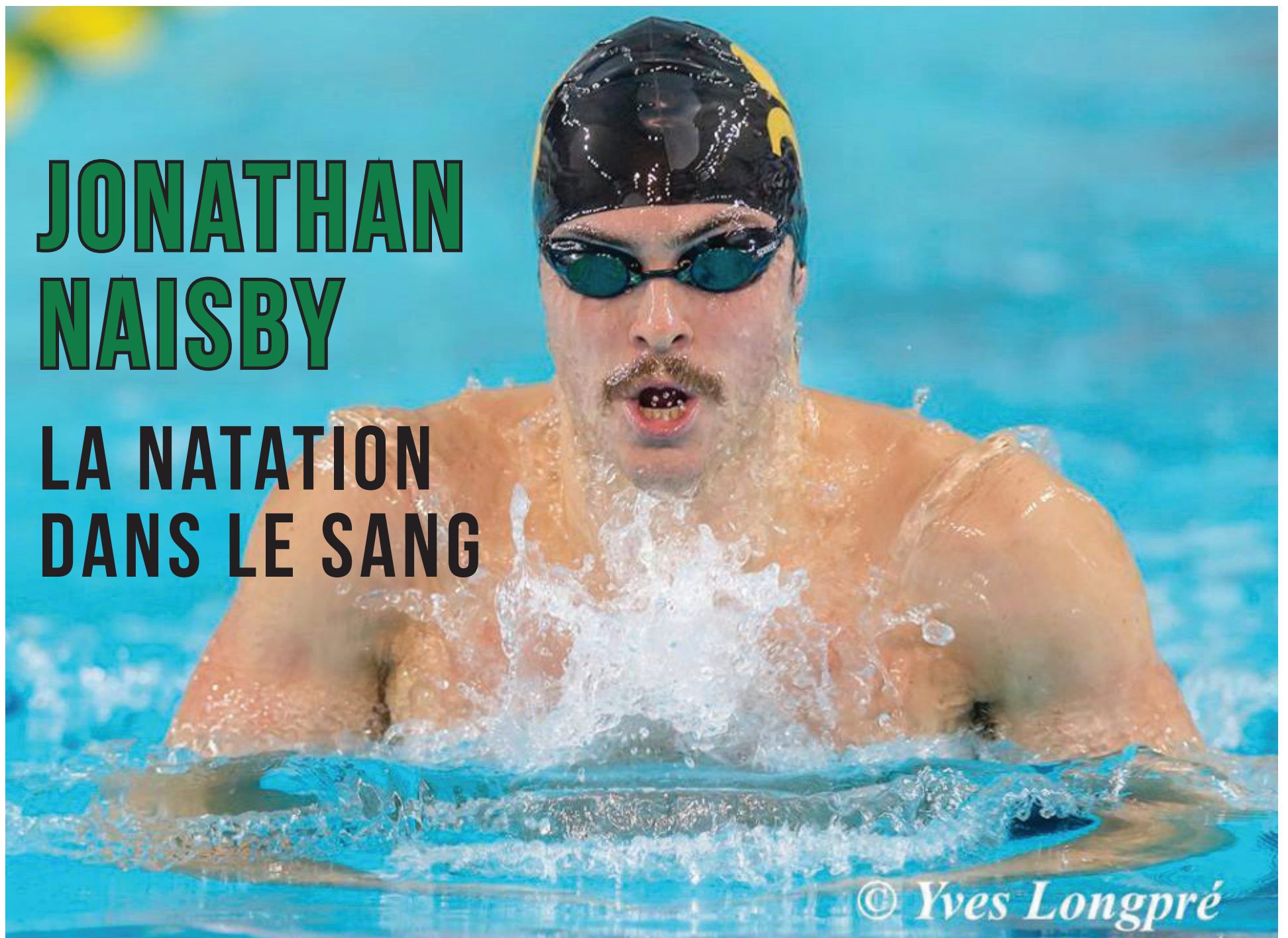
Enfin, le CrossFit est une manière novatrice de se remettre en forme ou de perfectionner ses aptitudes physiques. Il est conseillé de consulter un spécialiste de la santé avant de s'y lancer, mais, après, il ne vous reste qu'à mettre vos souliers de course, prendre une bouteille d'eau d'une main et votre motivation de l'autre et aller vous dépasser avec d'autres personnes tout aussi motivées!



SECTION SPORTS

JONATHAN NAISBY

LA NATATION DANS LE SANG



© Yves Longpré

Après un triplé en or dans les trois distances de brasse lors du Championnat universitaire provincial, le nageur du Vert & Or dirige son attention vers la plus grosse compétition universitaire au pays : le Championnat U SPORTS.

Charles Ferron

Jonathan Naisby est sans aucun doute l'un des meilleurs nageurs à avoir porté les couleurs du Vert & Or. Pour bien pouvoir constater son importance pour le programme de natation, il suffit de consulter la liste des records qu'il détient à Sherbrooke. Jonathan possède cinq records individuels et trois records d'équipe dont une nouvelle marque de la conférence québécoise établie en 50 m brasse lors de sa dernière compétition. Son impressionnant chrono de 27,88 secondes lui a permis de remporter la première place en 50 m, mais aussi le titre de nageur de l'année du RSEQ.

UN NAGEUR EXEMPLAIRE

Malgré ses performances exceptionnelles, son entraîneur David Li Fok Wai ne semblait pas surpris des exploits de Jonathan. « Je m'y attendais. Il a toujours réussi à dominer les courses de brasse universitaires. Cette année, il s'entraîne vraiment bien. On a changé tout son environnement d'entraînement, ce qui fait une différence. Ces performances au championnat provincial sont excellentes et c'est bon pour sa confiance. On espère qu'il pourra faire encore mieux au championnat U SPORTS. »

D'ailleurs, monsieur Li Fok Wai ne manquait pas d'éloge au sujet de Jonathan Naisby. « Il est facile à entraîner. Il est simple, organisé, sérieux et motivé par ce qu'il entreprend. Il a des objectifs et il veut les atteindre, mais, surtout, il a une éthique de travail

exceptionnelle. Pour moi, c'est un plaisir de pouvoir entraîner ce genre d'athlète et c'est un modèle pour le reste de l'équipe. »

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Pour ceux qui suivent le Vert & Or depuis quelques années, le nom Naisby est fort probablement familier. Sa grande sœur, Alexandra Naisby, a aussi été une nageuse de brasse dominante pour Sherbrooke. C'est d'ailleurs grâce à elle que Jonathan s'est lancé en natation. « J'ai commencé à nager quand j'avais huit ans avec le Club de natation de Sherbrooke, j'ai un peu suivi le parcours de ma sœur qui a aussi nagé avec le Vert & Or. C'était naturel pour moi de commencer la natation », explique-t-il.

Son père, Paul Naisby, a eu également une influence importante sur son choix de carrière. Ancien nageur olympique pour l'équipe d'Angleterre lors des Jeux olympiques de 1972 et 1976, Paul a visiblement donné des gènes de brasseur à ses enfants.

UN SPÉCIALISTE DE LA BRASSE

Même si Jonathan participe parfois à des courses en nage libre, il pratique la brasse lors de la grande majorité de ses compétitions. Possédant un talent équivalent à sa sœur dans ce type de nage, cette épreuve est instantanément devenue sa spécialité.

Cependant, pour Jonathan, la brasse est une nage difficile à faire en un temps rapide. « C'est la nage qui a le plus de résistance dans l'eau. C'est beaucoup dans la glisse. En fait, c'est une nage qui requiert beaucoup de technique, mais aussi quelques différences physiologiques. Par exemple, les nageurs qui marchent en pied de canard sont avantagés puisqu'ils ont une meilleure propulsion arrière. » Heureusement pour lui,

Jonathan possède cet attribut physique et il l'utilise pleinement lors de ses compétitions.

UN VOYAGE INOUBLIABLE

Quelques semaines avant son championnat provincial, Jonathan a eu l'occasion de se préparer d'une façon assez particulière. Vingt-et-un autres nageurs du Vert & Or et lui ont pu participer avec leur entraîneur à un camp d'entraînement à Trinidad et Tobago.

Se déroulant durant le temps des fêtes, ce camp était un emplacement parfait pour s'exercer, selon Jonathan. « J'ai été très chanceux de faire partie de cette expérience. C'était un endroit formidable. C'est un centre d'entraînement qui a été construit spécifiquement pour accueillir des équipes d'un peu partout dans le monde pour venir s'entraîner au centre aquatique national. Tout était compris. Nous étions logés, nourris et le transport était inclus. »

DE GRANDS OBJECTIFS

Du 22 au 24 février, Jonathan et quelques autres nageurs du Vert & Or, comme Hugo Lemay, Simonne Couture et Sophie Couture, prendront part au Championnat U SPORTS qui se déroulera à Toronto. Ce sera la quatrième participation consécutive de Jonathan lors de cette compétition. Toutefois, cette année, Jonathan a des buts précis en tête.

« Auparavant, j'ai déjà monté sur la troisième marche du podium au 200 m brasse et la deuxième marche au 50 m et 100 m brasse. C'est sûr que je vise le podium cette année, mais je pense que je vais aller là-bas en ayant comme objectif de battre mes records personnels. J'aimerais aussi être le premier québécois universitaire au 100 m brasse à passer en dessous de la minute donc dans les 59 secondes.