

Le COLLECTIF

— former et informer —



Véronique Cloutier : la philanthropie dans l'œil du public

Page 3



Les multiples trésors de
Sherbrooke
Page 7

Élections municipales 2021 :
rencontre avec Évelyne Beaudin
Page 13

Jeux olympiques de Tokyo 2021 :
les athlètes d'ici à surveiller
Page 16



L'ÉQUIPE

DIRECTION

Myriam Baulne
Direction générale

RÉDACTION

Josiane Demers
Rédactrice en chef

Roxane Gaudreault
Cheffe de pupitre campus

Gabriel Gélinas
Chef de pupitre société

Hélène Bughin
Cheffe de pupitre culture

Sarah Gendreau Simoneau
Cheffe de pupitre sports

Myriam Baulne
Révision linguistique

UNE

Audet Photo
Photographie

TECHNIQUE

Béatrice Palin
Infographie

Poste inactif
Distribution à Sherbrooke

Poste inactif
Distribution à Longueuil

Virginie Roy
Gestion des réseaux sociaux

Virginie Roy
Responsable Web

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Aude Poirier

Béatrice Palin

Béatrice Petitclerc

Équipe Fak on bouge !

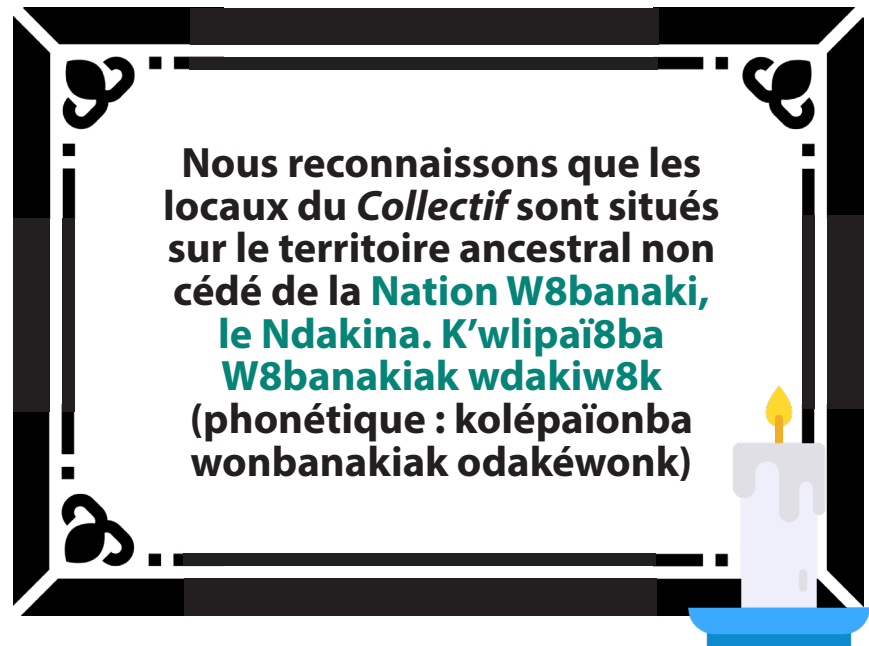
Gabriel Gélinas

Guillaume Desmarais

Jacob Desrosiers

Laurie-Jeanne Beaudoin

Nicolas Dionne



PROCHAINE ÉDITION : 9 AOÛT 2021

NOUS SOMMES À LA
RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET
COLLABORATEURS !

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

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

Écrivez à Redaction.lecollectif@USherbrooke.ca

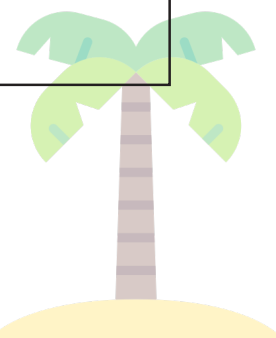
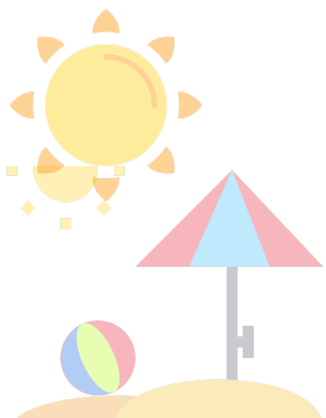
Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

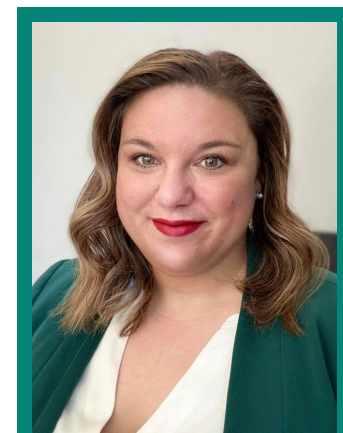


Éditorial

Véronique Cloutier : la philanthropie dans l'œil du public

De la rédactrice EN CHEF

Source: Facebook Officiel de la Fondation



**JOSIANE
DEMERS**

Redaction.Lecollectif@USherbrooke.ca

C'est le 25 mai dernier que Véronique Cloutier et Louis Morissette inauguraient la toute première maison Véro & Louis, qui offre un milieu de vie permanent aux adultes de 21 ans et plus vivant avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Sollicitées fréquemment à cause de leur statut, comment ces personnalités publiques font-elles pour déterminer quelle sera la bonne cause?

C'est avec Véronique Cloutier que *Le Collectif*s'est penché sur la question afin de comprendre les mécanismes qui se cachent derrière la volonté de centraliser ses efforts dans un seul projet d'envergure.

CENTRALISER L'IMPLICATION

Lorsqu'une personne jouit d'une popularité considérable, elle fait l'objet de plusieurs demandes philanthropiques pour diverses causes. À travers tout ce « trafic », comment orienter ses choix judicieusement?

Selon Véronique Cloutier, « toute personne qui a besoin d'aide mérite d'être entendue ». Ayant été élevée dans un milieu familial où des valeurs telles que la gratitude et la générosité prédominaient, elle a toujours voué une importance particulière à l'implication.

Déjà, à 19 ans, celle qui était alors VJ à MusiquePlus, donnait de son temps en animant le Téléthon des étoiles, qui porte maintenant le nom du Téléthon de la recherche sur les maladies infantiles. Elle est ensuite devenue marraine pour la Fondation Sainte-Justine.

Chacun de leur côté, Véronique Cloutier et Louis Morissette s'impliquaient dans plusieurs causes de différentes façons. « Il est venu un temps où on s'est dit : on donne de l'argent un peu partout, on jouit d'une belle notoriété et d'une belle popularité. On a de l'attention médiatique. Et si on centralisait tout ça en aidant UNE cause qui a besoin d'une tribune pour être vue et entendue », explique l'animatrice.

PROCESSUS DÉCISIONNEL RIGoureux

Décider de créer une fondation pour apporter une aide plus ciblée et efficace est une chose, mais choisir LA bonne cause en est une autre. Lorsque le désir d'implication est réel et la volonté d'aider est authentique, une réflexion sérieuse s'impose afin d'effectuer le bon choix.

C'est ce que le couple d'artistes a fait. Sur une longue période et à travers des lectures et des discussions, la décision s'est arrêtée sur la cause des personnes adultes avec un TSA. « J'ai lu le livre de Guylaine Guay, *Deux garçons sur la plage*. Guylaine a deux garçons autistes et elle raconte leur histoire avec énormément d'humour tout en nous apprenant beaucoup de choses. Dans le

livre, elle dit qu'elle rêve d'une maison qui va accueillir des enfants comme les siens et que cette maison ne tombera pas du ciel, mais que c'est probablement quelqu'un de généreux qui va entendre son appel », explique Véronique Cloutier.

Ça a été le déclic. L'artiste a parlé de cette idée de maison à son mari, qui était plutôt sceptique puisqu'il avait de la difficulté à croire qu'aucune maison du genre n'existait. Ce dernier a chargé une chercheuse de son bureau de s'informer pour savoir si des hébergements PERMANENTS pour les adultes autistes de 21 ans ou plus ça existait au Québec. Conclusion : le gouvernement a confirmé que ce genre de ressources n'était effectivement pas disponible sur le territoire de la belle province.

UN MODÈLE UNIQUE

Bien qu'il existe plusieurs ressources intermédiaires ainsi que des familles d'accueil, le modèle imaginé par la fondation Véro & Louis est unique. « Notre maison est pour les personnes semi-autonomes, pour la plupart non verbales. Ils ne vont jamais aller en appartement. Ils ont besoin d'assistance pour presque tout. C'est réfléchi, conçu et pensé pour eux », confirme madame Cloutier. Les personnes autistes ont des besoins sensoriels et sociaux particuliers et ces éléments ont été pris en considération. L'objectif est de créer un milieu de vie non seulement adapté, mais aussi agréable, où l'épanouissement et l'éducation sont au centre des préoccupations. La maison peut accueillir 20 résidents qui profitent de l'expertise et du dévouement de plusieurs éducateurs spécialisés et préposés aux bénéficiaires.

En collaboration avec le ministère de la Santé, on essaie de développer un nouveau modèle qui fonctionne et qui pourra ensuite être repris aux quatre coins de la province. C'est ça notre idéal. Notre rêve, c'est d'ouvrir d'autres maisons partout, en partenariat avec d'autres fondations privées qui ont le même objectif que nous.

– Véronique Cloutier

Afin d'étudier le modèle, plusieurs projets de recherche à l'Université de Sherbrooke, à l'Université de Montréal et à l'Université du Québec à Trois-Rivières se penchent

de façon continue sur le projet afin d'en observer l'efficacité.

« AU PIC PIS À PELLE »

C'est bien beau d'avoir de grandes ambitions, mais à la base, comment s'entourer des bonnes personnes et comment choisir les meilleurs partenaires pour arriver à ses fins? Il est évident qu'un projet d'envergure tel que la Maison Véro & Louis nécessite une équipe efficace et fiable ainsi que des partenariats impliqués.

Véronique Cloutier explique que ces choix ont commencé de façon très artisanale : « Tu t'entoures de gens que tu connais, comme ça tu n'es pas inquiet. Louis a la chance d'avoir des amis avocats, PDG d'entreprises, fiscalistes, etc. On a fait aller tous nos contacts et on a créé une équipe petite, mais très solide ».

Pour ce qui est des partenaires, Véronique et Louis ont monté leur propre présentation et sont allés en personne rencontrer des dirigeants d'entreprises afin de promouvoir leur projet et convaincre ces derniers de s'impliquer auprès d'eux.

« Il y a un phénomène d'observation au début. Il faut accepter que les grandes entreprises t'analysent pour voir si tes intentions sont sérieuses et où te mène le processus. Ensuite, ça débloque », soutient l'animatrice et philanthrope.

ET LA POLITIQUE, LÀ-DEDANS?

Tout projet social finit par alimenter certaines discussions politiques, surtout lorsque l'on jouit d'une certaine popularité. Cela peut parfois réinscrire des sujets à l'agenda et permet aussi de mettre en lumière de potentielles lacunes au niveau de certains programmes gouvernementaux.

Véronique Cloutier conclut en expliquant que son implication ne s'inscrit jamais dans une quête politique à la base, mais qu'elle se réjouit de pouvoir répondre à un besoin et mettre en lumière une cause pour laquelle le manque de ressources est bel et bien présent.

Pour un don ou pour plus d'information, visitez la page de la fondation [Véro & Louis](http://Vero&Louis.ca).

Réapprendre à apprendre : penser efficacement l'après-pandémie dans l'enseignement supérieur

Agora

Campus

Source: Pixabay



**ROXANE
GAUDREULT**

*Campus.Lecollectif@
Usherbrooke.ca*

Nous l'avons tous et toutes vécu ces derniers mois en tant que personnes étudiant dans une université québécoise : la COVID-19 a considérablement bousculé notre quotidien et nos habitudes académiques. Alors que le gros de la crise semble derrière nous avec les taux de vaccination qui augmentent et l'annonce d'une possible rentrée en présentiel à l'automne, il est bon de se questionner sur ce qui viendra après et sur comment cette crise va redéfinir le monde de l'enseignement supérieur.

Il va sans dire qu'un retour à une situation plus normale est souhaité par les personnes étudiantes et souhaitable pour la communauté universitaire. L'erreur à éviter, cependant, serait de faire fi des apprentissages et des développements que la pandémie nous a forcés à mettre en place ces derniers mois. En effet, tous les changements qui sont survenus dans notre quotidien ne sont pas nécessairement négatifs et pourraient même, si bien implantés, faciliter la vie de bien des membres de la communauté étudiante.

Parmi ces initiatives pandémiques qui ont facilité la vie du personnel et des personnes étudiantes, on en compte plusieurs qui, malheureusement, ne s'inscrivent que difficilement, voire pas du tout, dans un contexte normal. Par contre, en voici quelques-unes qui méritent d'être conservées et développées dans les années à venir.

UN PASSAGE AU NUMÉRIQUE ACCÉLÉRÉ

Définitivement, le premier élément qui s'est mis en place lors du tout premier confinement est le passage au numérique qui s'est organisé à la vitesse de l'éclair. C'est ainsi qu'on a pu constater qu'avec le bon financement et un incitatif solide, des outils qui étaient annoncés pour des mois plus tard ou encore, qui devaient être implantés dans les années à venir ont pu voir le jour de manière accélérée.

Demandé depuis plusieurs années par la communauté, l'accès facilité au contenu des bibliothèques en ligne était un enjeu un peu partout. La montée des ressources et l'édition en libre accès facilitent d'ailleurs ce passage au numérique. Pendant la pandémie, tous les efforts ont été mis afin de faciliter l'accès aux ressources pour tous. Ces efforts devraient définitivement être continués.

Ensuite, pour ce qui est du matériel pédagogique, tant celui créé par le personnel enseignant que celui fourni en classe, le passage numérique est une bénédiction. En effet, avec la pandémie est venue la fin des feuilles volantes si aisément égarées que chaque étudiant a déjà retrouvées chiffonnées au fond de son sac. Ces dernières ont presque systématiquement été remplacées par leur version électronique les rendant pratiquement impossibles à perdre. Pour beaucoup d'enseignants, la transition était faite depuis longtemps, mais aujourd'hui, même les plus rébarbatifs ont su s'adapter et cela devrait demeurer ainsi.

UNE PÉDAGOGIE RÉVISÉE

Outre les considérations matérielles, la pandémie a amené le corps professoral à devoir réviser ses méthodes d'enseignement en elles-mêmes. En effet, le passage aux cours sur Zoom, Teams ou leurs équivalents ne se prêtait pas vraiment aux cours théoriques magistraux avec pour seuls supports visuels le tableau à craies. Fort heureusement, peu nombreux étaient les profs et les chargés de cours qui en étaient encore à ce stade. Par contre, même pour ceux et celles qui utilisaient déjà la technologie, la pandémie a forcé une révision pédagogique, que ce soit la création de supports visuels plus efficaces pour contrer les bogues nombreux des plateformes de visioconférence ou une révision de la manière de morceler la matière. Dans tous les cas, les nombreuses réflexions entourant les modifications à faire en lien avec la pandémie ne peuvent que mener à une amélioration des pratiques.

Il en va de même des méthodes d'évaluation, qui se sont vues elles aussi adaptées à un nouveau contexte.

Plusieurs ont dû laisser de côté les évaluations de « par cœur » pour prioriser les évaluations misant sur la récupération de l'information, le réinvestissement des connaissances et l'application des apprentissages. Toutes ces modifications auraient depuis longtemps avoir eu lieu dans le milieu universitaire si on se fie aux différents courants pédagogiques.

L'IMPORTANCE DE L'ENSEIGNEMENT À DISTANCE

Alors que la majorité des membres de la communauté est heureuse de la possibilité de revenir sur les bancs d'école, il existe une proportion de la population étudiante pour qui l'enseignement en ligne, les cours asynchrones et les évaluations en ligne formaient la situation d'apprentissage idéale. Bien que minoritaires, ces personnes ont bénéficié grandement de la flexibilité offerte par l'enseignement à distance. Que ce soit à cause d'un horaire chargé, de déplacements longs et chronophages entre les milieux de vie et d'étude ou encore des économies substantielles réalisées par le fait de ne pas avoir à louer d'appartement dans une autre région, les situations qui ont été facilitées l'enseignement à distance sont nombreuses.

Il est certain qu'on pourra voir l'offre de cours à distance s'agrandir à l'avenir. Alors que certains programmes n'offrent présentement même pas l'opportunité de suivre un tel cheminement, peut-être verrons-nous ces offres apparaître dans les années prochaines. Une chose est certaine, le campus universitaire de l'avenir est beaucoup plus numérique qu'on aurait pu le penser avant la pandémie.

Un Conseil des Membres estival réussi pour la FEUS

La Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS) représente plus de 14 000 personnes étudiantes et elle regroupe onze associations facultaires. Le 11 juillet dernier, elle tenait son conseil des membres (CM) estival. Le CM est la plus haute instance décisionnelle de la FEUS. Bien qu'il s'agisse d'une instance essentielle au fonctionnement de la FEUS, il est bien important de différencier le conseil des membres et l'assemblée générale.

Par Guillaume Desmarais

Le conseil des membres est une instance normale et prévue d'avance où sont invitées les 11 associations membres. Les associations disposent d'un nombre de sièges allant de 1 à 10 octroyé au prorata selon leur nombre de membres. Les personnes qui siègent au CM représentent leur association facultaire et ne s'expriment pas en leur nom personnel. L'assemblée générale quant à elle est une instance extraordinaire où les personnes étudiantes peuvent s'exprimer en leur nom personnel. D'ailleurs, elle se prononce souvent sur des dossiers qui touchent directement le portefeuille des gens qui étudient à l'Université de Sherbrooke.

L'OCCASION D'ÉLIRE UNE PARTIE D'UN NOUVEL EXÉCUTIF

Dimanche dernier, lors du conseil des membres estival, les associations se sont prononcées sur plusieurs dossiers et ont élu une nouvelle personne au conseil exécutif. De plus, une nouvelle personne est entrée en poste. Félicitations à Éliane Dextrateur, nouvelle vice-présidence aux affaires externes, et Marc-Antoine Bolduc, nouveau vice-président aux affaires universitaire et à la recherche.

DES ENJEUX PARTAGÉS ENTRE LES ASSOCIATIONS QUÉBÉCOISES

Ensuite, les associations membres se sont prononcées sur le cahier de mandats servant de guide au travail quotidien des personnes exécutantes. Ces documents priorisent les dossiers et les campagnes sur lesquelles doivent se pencher les personnes exécutantes. Les associations étudiantes ont aussi reçu une présentation de l'association de

premier cycle de l'Université Laval (CADEUIL), concernant la déréglementation des frais de scolarité des personnes étudiantes venant de l'international. Suite à cette présentation, les personnes représentant les associations étudiantes ont choisi d'adopter la position suivante : que la FEUS se positionne contre la déréglementation des frais de scolarité des personnes étudiantes. D'ailleurs, vous pourrez trouver une version à jour du cahier de position sur le site de la fédération étudiante.

Bref, les conseils des membres sont des instances *fun*s où les associations membres peuvent se prononcer sur le quotidien de leurs associations étudiantes, les revendications politiques importantes, la tenue des activités et élire les personnes offiçières au conseil exécutif.

Le CM estival est aussi le lancement de la nouvelle année, alors n'hésitez pas à consulter la Fédération étudiante pour en savoir plus sur les décisions prises le 11 juillet ou encore sur ce que les membres ont décidé pour la prochaine année.

HOROSCOPE

En purée, en cubes, frites ou vapeur, les pommes de terre font partie de notre alimentation depuis la nuit des temps. Vous êtes-vous déjà demandé quelle variété vous convient le mieux en fonction de la position des planètes à votre naissance? Moi non plus, mais jetons tout de même un œil...

Par Nostradabéa

BÉLIER : 21 MARS — 20 AVRIL.

La Resy. Vous êtes une pomme de terre indestructible qui pousse même dans les milieux les plus inhospitaliers. Vous avez la tête dure et rien ne vous empêchera de finir dans une poutine.

TAUREAU : 21 AVRIL — 21 MAI

L'Élodie. Très polyvalentes, vous produisez en assez grande quantité pendant l'été pour avoir des réserves tout l'hiver. Vous êtes une pomme de terre qui prévoit pour les temps durs.

GÉMEAUX : 22 MAI — 21 JUIN

L'Adriana. Vous avez un excellent rendement et vous pouvez être cuisinée de mille et une façons. Vous êtes la versatile, qui s'adapte à tous les palais. Le caméléon des patates.

CANCER : 22 JUIN — 22 JUILLET

La Sirtema. Vous êtes une variété populaire depuis des décennies. Malheureusement, votre sensibilité rend votre culture fragile et difficile. Ça vous rappelle quelqu'un?

LION : 23 JUILLET — 22 AOÛT

La Belle de Fontenay. Vous êtes difficile à cultiver et avez un rendement médiocre. Mais vous êtes si délicieuse qu'une bouchée suffit pour séduire le goûteur. Ça me semble beaucoup de travail pour une si courte satisfaction.

VIERGE : 23 AOÛT — 22 SEPTEMBRE

La Pompadour. Vous vous conservez et cultivez assez bien. Le trouble arrive dans la cuisine. Vous devez être cuisinée d'une façon très précise pour satisfaire votre chair délicate. Vous êtes une patate qui *microgère*.

BALANCE : 23 SEPTEMBRE — 22 OCTOBRE

La Rosabelle. Vous n'excellez dans aucun domaine en particulier, mais êtes relativement bonne dans à peu près tous les domaines. Vous êtes la patate qui doit cumuler les avantages pour se démarquer.

SCORPION : 23 OCTOBRE — 22 NOVEMBRE

La Corne de Gatte, autrefois appelée la Corne de chèvre (Cwène di gatte). Il faut user de patience pour vous savourer. Votre temps de maturation est très long. Une fois récoltée, mieux vaut vous laisser tranquille pendant 3 mois avant de vous cuisiner. Si la procédure est respectée, on vous découvre une saveur douce et délicate. Vous êtes la patate aux allures dures, mais à l'intérieur tendre.

SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE — 21 DÉCEMBRE

L'Amandine. Vous êtes une variété à la croissance très rapide, mais qui ne se garde qu'un petit laps de temps. Elle est absolument délicieuse pendant ce court moment. Il s'agit d'une pomme de terre avec une répulsion pour l'attachement, un peu comme vous.

CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE — 20 JANVIER

La Daisy. Vous nécessitez une patate autonome qui ne nécessite pas beaucoup d'entretien pour un rendement élevé. Vous êtes robuste et résistante aux maladies. Une patate fiable, quoi.

VERSEAU : 21 JANVIER — 19 FÉVRIER

La Bintje. Vous n'êtes pas la patate la plus jolie, la plus délicate ou la plus versatile. Vous êtes en revanche la pomme de terre la plus fiable côté production. On peut se fier sur vous pour être au rendez-vous.

POISSONS : 20 FÉVRIER — 20 MARS

La Bleu d'Artois. Même sous forme de pomme de terre, vous vous devez de détonner du lot. Une patate bleue. Fallait y penser. Vous égayerez tous les sacs de croustilles que vous peuplez.

Section Campus

Partir en affaires pour démocratiser la littérature



Source: Librairie Les deux sœurs

C'est avec une fierté certaine que Camille St-Pierre et Léonie Boudreault ont annoncé leur projet de librairie indépendante qui verra le jour à Sherbrooke cet automne. En effet, la librairie Les Deux Sœurs s'installera bientôt au centre-ville. Au menu : la littérature pour tous, rien de moins.

Par Roxane Gaudreault

Toutes deux récemment diplômées en littérature de l'Université de Sherbrooke, Camille et Léonie décrivent leur projet avec beaucoup de passion : « On veut offrir des livres pour tout le monde, décrit Camille. On s'intéresse autant à la littérature de la diversité qu'à la littérature jeunesse, l'important pour nous, c'est que les gens puissent lire ce qui leur fait envie sans se sentir jugés pour leurs choix. »

Les partenaires d'affaires ont décidé de se lancer malgré la pandémie, profitant du relâchement prévu à l'automne pour l'ouverture de leur commerce. Un projet ambitieux qui les fait travailler très fort, mais qui passionne visiblement les deux entrepreneures. « Bien sûr, c'est un stress, avoue Léonie, ça fait partie de l'expérience. Mais c'est un bon stress qu'on est heureuses de partager ensemble. »

LE PLAISIR DE LIRE POUR TOUS

Alors qu'elles décrivent le mandat de leur commerce, une expression revient souvent dans la bouche de Camille et Léonie : *Safe space*. Leur but avoué est de créer un climat sain autour des livres en offrant une belle diversité et aucun jugement. Un mandat solide, mais ardu. Quand on connaît le niveau d'élitisme qui entoure les œuvres littéraires dans le monde universitaire, on peut se surprendre du désir profond des deux diplômées de créer un endroit spécialisé dans la littérature jeunesse et la littérature de la diversité : « On a vu ça trop souvent, cette attitude envers les genres qui sont moins valorisés comme la littérature jeunesse. On pense que l'important, c'est d'aimer ce qu'on lit. C'est ça, le moyen pour faire aimer la lecture. »

Le public cible de cette nouvelle librairie? Un peu tout le monde, mais la cible principale demeure proche de la réalité des propriétaires : « On vise surtout les personnes étudiantes, tant du cégep que de l'Université. Les personnes plus jeunes aussi, celles du secondaire. Enfin, on s'attend à intéresser les parents des jeunes ». Intéresser les jeunes à la lecture est donc une part importante de l'initiative, ce qui va de pair avec les genres mis de l'avant par les entrepreneures. On comprend tout de même que la priorité des propriétaires reste que tous soient accueillis chaleureusement dans la librairie et soient conseillés sans gêne.

DES GENRES LITTÉRAIRES PEU VALORISÉS, MAIS TRÈS POPULAIRES

Si les genres mis de l'avant à la Librairie Les Deux Sœurs n'ont pas leurs titres de noblesse selon l'élite littéraire de ce monde, il reste que ce sont des genres très populaires. Si, malheureusement, bien peu de cours universitaires (ou collégiaux) traitent de ces genres, on peut voir une tendance se dessiner et leur nombre augmenter légèrement d'année en année, montrant que ces genres se créent une place dans le monde universitaire.

La littérature jeunesse, notamment, est depuis longtemps un des genres les plus vendus. Les adolescents et jeunes adultes qui en sont adeptes tendent en effet à consommer beaucoup de livres. Les auteurs jeunesse ont aussi tendance à être très prolifiques.

Le domaine des albums jeunesse et des livres pour les tout-petits est aussi en plein essor. Les livres illustrés ont présentement la cote et les bons ouvrages s'adressant

aux petits se multiplient. L'offre et la demande sont très importantes dans le domaine, en faisant un choix judicieux dans un marché varié comme Sherbrooke.

Enfin, la littérature de la diversité fait elle aussi beaucoup parler d'elle depuis les dernières années. Avec les mouvements sociaux comme #metoo et *Black Lives Matter*, on a vu croître l'intérêt pour des auteurs auparavant boudés du grand public.

UNE ALLIANCE PRESQUE FAMILIALE

C'est un cours universitaire qui a facilité la rencontre entre les deux « sœurs ». Alors étudiantes dans le même programme, Léonie et Camille se sont d'abord côtoyées sur le campus, ou « ça a cliqué ». Par la suite collègues baristas au Café Célestine, les deux amies ont su qu'elles étaient faites pour travailler ensemble.

Si elles ne partagent pas de lien familial réel, c'est un lien très fort qui unit les deux amies et partenaires. Lorsque questionnées sur le choix de nom pour la boutique, les filles rient : « C'est parce que souvent, on se faisait prendre l'une pour l'autre au travail, et même en dehors, explique Léonie. Nous ne sommes pas sœurs, mais on se l'est fait tellement demander qu'on a décidé de pousser la blague. On va se faire demander encore plus si on l'est maintenant, et on trouve cela très drôle. »

La Librairie Les Deux Sœurs ouvrira ses portes cet automne et aura pignon sur rue au 285, rue King O. à Sherbrooke. Il est possible de suivre les actualités de la boutique sur sa page [Facebook](#).

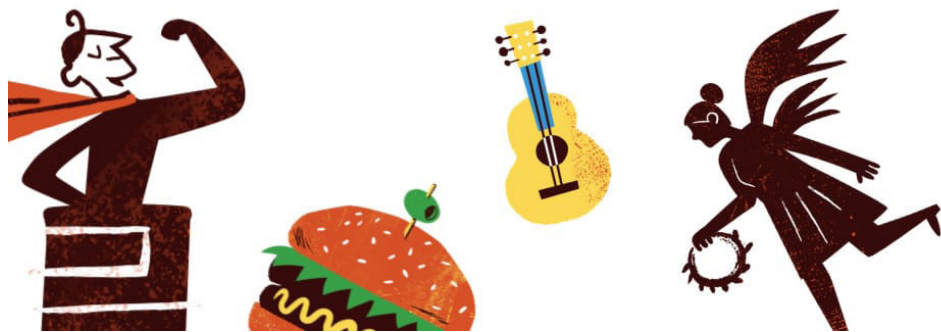
Les multiples trésors de Sherbrooke

Agora Culture

Après une vague de chaleur étouffante, une brise salvatrice se pose sur le centre-ville de Sherbrooke, alors que j'y rédige cette première agora. Avant de plonger dans le vif du sujet, une présentation brève s'impose. Depuis l'hiver 2020, je suis candidate au doctorat en études littéraires, après quelques années à Montréal en création littéraire et cinéma, à coordonner des spectacles de poésie et des festivals littéraires.



Un parcours théâtral qui nous prend par les tripes!



Revenue à Sherbrooke pour profiter de la nature et des paysages, j'ai à cœur le développement culturel de ce que je considère comme ma ville natale. Des spectacles à la Petite Boîte Noire à la sortie à la librairie Appalaches, en passant par l'exposition dans un café de quartier, toutes les petites touches culturelles que je remarque et qui constellent le quotidien me réconfortent.

UNE REPRISE GRADUELLE

À la suite de cet hiver étrange, je profite de la réouverture graduelle pour réapprendre à sortir, à me laisser charmer, à faire d'autres activités qui n'incluent pas d'écran. Consommer de la culture sur le web est une méthode simple, certes, mais vivre un événement; se laisser émerveiller; réfléchir à une œuvre mise devant nous est une expérience en soi qui ne peut être complètement émulée.

Je me réjouis du retour des spectacles en salles et des scènes physiques, mais aussi de ce qui se crée en ville, *in situ*. Sherbrooke a toujours eu un je-ne-sais-quoi, au niveau de ses artistes, de sa culture, qui persiste dans son effervescence, mais ce qui est proposé à la population, cet été, dépasse les attentes. Il est possible de traverser la ville et de croiser une multitude de places aménagées, où se rendre pour se dégourdir les jambes et lire tranquille, ou d'assister par hasard à une prestation surprenante. Ma perspective est multidisciplinaire et j'espère, par mon mandat de cheffe de pupitre, section Culture, vous faire découvrir la magie des artistes de Sherbrooke.

LA BRISE CULTURELLE

Cette année encore, la Ville de Sherbrooke, en partenariat avec le Comité Arts et Culture Jacques-Cartier et le café Baobab, a mis sur place un programme culturel accessible. *La brise culturelle* propose depuis le 28 juin dernier et jusqu'au 10 septembre prochain, une vingtaine d'animations dans plusieurs parcs comme celui du Domaine-Howard, du Bois-Beckett ou du parc Belvédère.

Les artistes, professionnels comme émergents, de toutes disciplines confondues, sont invités à proposer des prestations, performances ou œuvres inédites pour mettre un souffle dans le quotidien des gens. On y retrouve autant des musiciens que des artistes du cirque, des slameurs, des conteurs, etc. Autour de la Maison Bleue, au Domaine Howard où un nouvel aménagement paysager est proposé, il est possible même d'admirer des tables à pique-nique décorées par des artistes!

Cette programmation estivale regroupe également des animations publiques à la place Well Sud, King Ouest, espace unique et polyvalent mis à la disposition citoyenne. Il est possible d'y retrouver, entre autres, Andrée-Anne Chose, Pierre Noël, Excavation

& Poésie et Mélanie Goulet. Vous pouvez retrouver toutes les informations et davantage sur leur site internet. Ou vous pourrez flâner, au centre-ville, et certainement trouver une animation, une prestation, un spectacle de musique dans un café.

VENTRE-VILLE : SE NOURRIR DE RÉCITS

En plus de toutes ces initiatives, l'organisme Traces et souvenirs propose, lui aussi depuis le 8 juillet, un projet inédit durant lequel plusieurs performeurs et performeuses de talent accueillent un public curieux. Leur mission? Faire connaître la Ville par le prisme de l'identité, de l'influence des lieux, d'un regard personnel. Pièce de théâtre hors des murs, le tracé met en scène un texte chargé de réflexions, de souvenirs et de sujets pertinents, comme l'embourgeoisement apparent de différents quartiers et la pauvreté qu'on tente de masquer. Le premier tableau consiste en une déambulation contée.

Il est possible de s'émerger ainsi dans notre propre ville, avec un regard extérieur. L'interaction possible avec les comédiens et comédiennes rehausse l'expérience théâtrale. Le deuxième tableau propose une soirée de dégustation réinventée. Une bière de la microbrasserie du Siboire est offerte et des bouchées sont disponibles chez quelques restos comme le Liverpool, ou Ça beigne. Il est même possible de discuter avec les propriétaires!

L'ART VISUEL AU RENDEZ-VOUS

Envie d'acquérir de l'art d'ici ou d'admirer des œuvres uniques? Le centre-ville compte depuis peu une nouvelle perle, adjacente au Café Monsieur Pickwick : l'excellente initiative la ruelle de la Chasse-Galerie. Situé au cœur de la rue Wellington Nord, le projet récemment lancé a pour but de promouvoir des artistes visuels — ses murs sont déjà embellis d'une murale et plusieurs expositions d'artistes ont déjà eu lieu, rassemblant textiles, joaillerie, œuvres visuelles. Plusieurs autres événements sont à prévoir dans ce lieu aménagé pour l'occasion!

C'est aussi dans ces environs que se trouve l'espace Wellington-sur-Mur, une station balnéaire en plein centre-ville comme suggère ses installations excentriques, allant des bateaux transformés en mobilier à la géante pieuvre. Il est possible d'y consommer de l'alcool si un repas pour emporter accompagne la consommation, une belle occasion d'encourager les restaurants locaux après une longue dormance. Notons au passage une tentative de revitalisation de la rue Alexandre, par de nouveaux parcs éphémères, les Jardins Alexandre, espaces proposant un parcours pédestre et des tables pour profiter de l'aire rafraîchissante.

UN CONSEIL MUNICIPAL À L'ÉCOUTE DES ARTISTES

Pour finir cette première agora, je profite des dernières lignes pour signaler aux artistes de la communauté étudiante qu'il est possible de soumettre des propositions au conseil municipal! En effet, un programme de bourses est enfin offert aux Sherbrookoises et Sherbrookoises souhaitant soumettre des projets, qu'ils ou elles soient en voie de professionnalisation, en fin de projet, ou encore dans la relève.

Vous pouvez soumettre votre candidature jusqu'au 20 août prochain. Il s'agit, à mon sens, du genre d'initiative qui stimulera la communauté artistique déjà établie et facilitera la rétention dans le milieu culturel. Vous pourrez trouver tous les détails de la soumission sur le site web du [Conseil municipal](#). Sinon, il est à noter que le Conseil de la Culture est toujours un organisme intéressant pour vous accompagner dans ce genre de démarche.

BON ÉTÉ!



HÉLÈNE
BUGHIN

Culture.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Section CULTURE

Quelques poèmes dissipés, le temps de deux soirées

Pour la 7^e édition des soirées poésie, *Sherbrooke prend la parole* a offert cette année à la population de Sherbrooke une formule extérieure au Parc Well-Sud sur la petite scène aux côtés de la nature. Les deux présentations de 45 minutes offraient la lecture d'une trentaine de poèmes coups de cœur parmi les 135 reçus cette année.

Par Laurie Jeanne Beaudoin



Crédit: Laurie Jeanne Beaudoin

L'activité, présentée dans le cadre de la programmation estivale du Comité Arts et Culture Jacques-Cartier et des parcs éphémères, a été très appréciée par le public. Un moment spontané et flottant, autant pour les passants aux oreilles attentives que pour les grands passionnés d'art littéraire. Parmi les commentaires d'un public gagné, on peut lire : « Une lumière en temps de pandémie » ou bien « une soirée qui a réchauffé des cœurs ».

DIVERSITÉ POÉTIQUE

Une rencontre comme celle-ci permet de récolter, de diffuser et de mettre en valeur la diversité poétique de la ville de Sherbrooke. Ainsi la mission de *Sherbrooke prend la parole* se voit accomplie.

Les poèmes provenaient de partout, la participation était ouverte à toutes les plumes de la région pour qui le thème du silence suscitait un éveil en chacun, amateur, professionnel-le ou nouveau-né-e poétique. Par la suite, les interprètes qui ont prêté leur voix à la lecture : Amélie Monty, musicienne, [Geneviève Kiliko](#), [L'être Persane](#), slameuse, Audrey Babin et le journal de Rue de l'Estrie devaient sélectionner leurs poèmes coup de cœur.

D'un médium à un autre, les poèmes reçus ont aussi inspiré la création d'œuvres visuelles. Un vernissage et un parcours poésie ont aussi été organisés plus tôt cet été, toujours sous la même thématique.

Les poèmes qui ont été lus ont été envoyés par les artistes suivant : Olena, Gilles Clamar, Odile Brunet, Alex Blanc, Donovan Bogoni, [Marie-Lyse Blanchard](#), Christine Lafrenière, Jason, Graddy de Christine, Nyx, C.L, Rémi Bergeron, Audrey Babin-Alexandre, Michelle Busseau, [Sandra Tremblay](#) ainsi que Fanny D'Aragon. Marie-Ange Brillant, Danahée, Mara Evans, l'ARTisan, Méta Mo, Gilles Vallée, [Xavière Hardy](#), Frans, Caroline Perras, Isabelle, Pascal e, Sarah Gauthier et [L'être Persane](#).

EXTRAIT DE : JE NE SUIS PAS UNE FEMME DE LEM, ARTISTE DE LA PAROLE

*J'ai pas le son quand tu me chantes ton refrain
J'ai pas le ton super poli ni de frein
Mon rire détonne au-delà de l'azur
20 ans plus tard, mon rire assure, je l'assume
J'enfreins toutes les règles qui me dépassent
Toutes, mises en place il y a des décennies
Et je voudrais annoncer mon mécénat
Je mise sur la liberté, l'avenir et non sur le déni*

CULTURE FEMME(S)

Située en marge du chemin de fer, juste à côté de la rivière, la Maison des arts et de la culture de Brompton est un lieu consacré à la diffusion d'une programmation variée, originale, et le plus souvent qu'autrement, gratuite. On y compte des expositions d'arts visuels, des activités diverses, des collaborations, des projets spéciaux en musique ou en littérature.

Par Hélène Bughin

Par exemple, des spectacles gratuits sont offerts au parc de la Rive! La mission du comité, réfléchi pour favoriser les projets de la relève, est de créer une ambiance chaleureuse, propice au développement d'une scène culturelle régionale. Aperçu de l'exposition en cours, mettant en vedette deux femmes intelligentes et éclatées.

UNE NOUVEAUTÉ SIGNÉE CAROLINE LÉTOURNEAU

La nouvelle exposition de la Maison des arts et de la culture, *Femmes-rebelles et femmes-ornements*, renvoie de manière explicite à une communauté de femmes plurielles, combattantes et fières. Regard critique sur les rapports de pouvoir à l'égard des femmes, le travail de l'artiste Caroline Létourneau se situe au carrefour de l'intime, du politique, de la rébellion et de l'empathie.

Ses mondes regorgent de féminités contrastées, allant de l'ornementation aux femmes-rebelles, jardinières solidaires, etc. Sa recherche-crédation s'articule autour des concepts de féminisme, d'éthique du *care* et d'espoir actif. Provoquant des rencontres improbables, ses tableaux affichent des techniques mixtes, dévoilant davantage les chevauchements possibles.

L'exposition met en scène des œuvres uniques au rose violent, aux figures inspirantes et à la composition déstabilisante. Les références culturelles et sociologiques marquent les esprits et l'agencement provoque d'intéressants questionnements féministes, notamment sur les catégories possibles de femmes, mais surtout leurs connexions, leurs liens : l'intersectionnalité possible.

MA ANI, MOTEL MOLOTOV

Deuxième exposition pour la Maison des arts et de la culture de Brompton, *Motel Molotov* de Ma Ani met en scène des questions financières saugrenues, dévoilant avec humour et humilité les résultats de questions impossibles. Comme le mentionne le résumé de sa démarche : « Dans un monde dominé par les zéros et les uns, dans un monde qui récolte des données à la tonne et les revend à prix d'or, on accumule, classe et organise sans cesse ».

Les équations ne sont plus des énumérations verticales, mais des mondes, des univers complexes, tissés d'informations disparates. On retrouve, dans sa manière amusante de manipuler les données, d'incongrues réflexions sur le traitement du contenu, sur la complexité

des listes, des rapports éclatés. Entre l'impression de visiter un musée sérieux et les œuvres surprenantes, plus grandes que nature (le canard aux lunettes, le vieil homme dans la bulle, le Spider-Man suspendu) est engendrée une dissonance. Les différents éléments se confondent dans une explosion heureuse, absurde et parfois même tragique. Coup de cœur pour *La tonduie*, d'après une photo de Carl Mydans (1944), une acrylique sur toile affichant une femme se faisant raser la tête, tandis que des personnes souriantes l'entourent.

L'image en soi est frappante, mais c'est quand on s'arrête à la description l'accompagnant que l'effet est frappant. On peut y lire les 10 meilleurs trucs beauté de Gaby Gravel, le personnage iconique de *Like-moi*, une émission télévisée québécoise... ainsi que les dates des plus grandes batailles de France. Les conseils, évidemment humoristiques, contrastent avec le drame illustré. La personne visitant est alors confrontée par une sorte d'absurdité fascinante.

Aucuns frais à la porte, deux étages d'œuvres : une activité incontournable, en vigueur jusqu'en septembre!



Crédit: Hélène Bughin

Festival masqué, ohé ohé!



La saison estivale et le retour en zone verte permettent aux multiples festivals de la région de battre leur plein. À leur sauce, ils offrent une variété d'activités en respectant du mieux qu'ils peuvent les restrictions toujours en vigueur. Reste à voir quelle formule sera gagnante et si la bonne foi des visiteurs sera au rendez-vous.

Par Béatrice Palin

Crédit: Béatrice Palin (Montage photo)

Avec l'été déjà bien amorcé, les événements n'ont plus vraiment le choix que d'avoir lieu quasi simultanément. Heureusement, la variété est au rendez-vous et les styles musicaux ne se chevauchent pas trop. Chaque citoyen y trouvera son compte. Les genres de divertissements sont aussi disparates que le type de représentations. Certains rendent l'application des mesures plus facile que d'autres.

FORMULE SALLES DE SPECTACLE ET EN DIRECT EN LIGNE

La *Fête du Lac des Nations* a choisi d'offrir ses représentations dans un environnement fermé et facile à contrôler. Il est possible, pour ceux qui n'ont pu se procurer des billets, d'assister aux spectacles à distance, du confort de leur maison. La fête met de l'avant l'approche « organisez vos propres mini-Fêtes du Lac à la maison ». Cette façon de faire à l'avantage de permettre à l'organisation de faire appliquer les mesures de près à la salle *Maurice O'Bready* et de laisser les gens gérer leur chez-eux. Comme le service d'alcool (ou de toute autre consommation) n'est pas encore actif dans les salles de spectacles sherbrookoises, les gens ont tendance à être plus consciencieux des règles.

De plus, la direction du festival, qui a dû reporter le concours de feux d'artifice, a eu le OK pour offrir tout de même un spectacle aérien explosif dont la location reste inconnue, pour éviter tout rassemblement. Une autre manière de s'assurer du respect des directives gouvernementales.

FORMULE RESTO-BAR ET SCÈNE EXTÉRIEURE

Le *Sherblues* a opté pour des spectacles sur scènes intérieures dans les resto-bars et quelques petites scènes extérieures. Ils ont utilisé la scène du *Théâtre Granada* pour les plus gros noms. Comme mentionné précédemment, les salles de spectacles offrent un environnement très sécuritaire où il est plus facile d'appliquer les directives de la santé publique, étant en milieu clôt. Il en est autrement toutefois pour les resto-bar et les scènes extérieures. La consommation d'alcool tend à faire perdre conscience aux gens de leur environnement. Lorsque questionné sur le sujet, un employé d'un des établissements explique : « Les gens sont assez raisonnables. Il y a quelques personnes qui oublient de mettre leur masque quand ils se lèvent, mais en général on peut mettre ça sur le dos de l'alcool et pas de la mauvaise foi. »

La bonne foi est donc au rendez-vous, mais doit toutefois combattre son adversaire, l'état d'ébriété. Pour ce qui en est de la scène extérieure, le danger réside dans le nombre de gens présents. C'est d'ailleurs pourquoi le *Sherblues* a choisi comme seule scène extérieure un endroit assez restreint, soit la cour du Séminaire de Sherbrooke.

FORMULE EXTÉRIEURE CLASSIQUE

Le festival néo-vaudeville unique au Québec, le *Shazamfest*, quant à lui, a décidé de revenir à sa formule habituelle, en plein air, sur le terrain de la ferme *Shazam*. Il s'agit d'un pari risqué, mais qui permet d'offrir l'expérience la plus authentique possible à la population. Cette méthode dépend énormément de la bonne foi des visiteurs. Les spectacles sont présentés sur deux scènes : la scène principale et un amphithéâtre. Les recommandations de la santé publique sont respectées et consolidées par le besoin d'un billet pour être sur les lieux, ce qui limite le nombre de visiteurs.

Présentations musicales se mêlent aux contes et au concours de barbe et moustache, un incontournable du festival. La difficulté d'une telle formule est le contrôle de l'application individuelle des mesures. Une foule dispersée se promenant debout sur un large terrain force les organisateurs à dépendre du gros bon sens des visiteurs le port du masque. Dans le cas des scènes intérieures, les spectateurs étant assis la majorité du temps, il est facile de repérer les personnes debout et de vérifier s'ils portent le couvre-visage convenablement. C'est ce qui est compliqué avec l'organisation du *Shazamfest*.

Malheureusement, certains visiteurs ont décidé de profiter du bon cœur et de la confiance des bénévoles du festival et ont semblé oublier l'existence d'une quelconque pandémie. C'est ce que rapportent quelques festivaliers. Une constatation extrêmement dommageable, car une mauvaise presse est la dernière chose dont un événement aussi unique a besoin. Surtout puisque l'organisation est en grande majorité assurée par des bénévoles.

FORMULE GAGNANTE?

Il est difficile de trouver un juste milieu entre sécurité et authenticité. Plus on veut offrir l'expérience la plus normale possible, plus on doit se fier au niveau de responsabilité des participants. Ce que la présente expérience démontre est que, malheureusement, lorsque plusieurs se voient offrir une main, ils prennent le bras. Le niveau d'exaspération de la population est élevé face aux restrictions et les conspirationnistes anti-masque sont encore nombreux. Il est donc peu probable que l'option *retour à la normale* soit considérée pour les rassemblements dans un avenir proche. Un groupe n'est aussi intelligent que son membre le plus idiot, et il faudra en tenir compte si on veut pouvoir continuer de tenir des festivals sans toutefois que cela nous coûte un énième reconfinement.

Un changement de garde à Rideau Hall

Agora Société

Le 6 juillet dernier, plus de cinq mois après le départ de sa prédécesseure, Mary Simon a été nommée la 30^e gouverneure générale du Canada. Inuite originaire de Kangiqsualujjuaq, au Nunavik, Mme Simon est une importante figure de la défense des droits et de la culture des Inuits.



Source: Flickr



**GABRIEL
GÉLINAS**

Societe.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Cette nomination, saluée par plusieurs, est un pas dans la bonne direction sur le chemin de la réconciliation, mise en branle par les découvertes troublantes des dernières semaines.

UN PARCOURS DE VIE INSPIRANT

Fille d'une mère inuite et d'un père originaire du sud, Mary Simon a grandi dans un mode de vie très traditionnel et respectueux du patrimoine inuit. Originaire de Kangiqsualujjuaq, une communauté du Nunavik dans le Nord-du-Québec, elle a fréquenté une école fédérale et parle l'inuktitut et l'anglais. Si elle ne parle pas français, elle reconnaît l'importance de représenter tous les Canadiens dans les deux langues officielles et elle s'engage à l'apprendre dès son installation à Rideau Hall.

Son parcours professionnel a été grandement influencé par ses différentes implications pour sa communauté. Après un passage remarqué en journalisme pour Canadian Broadcasting Corporation (CBC) dans les années 1970, Mme Simon s'est impliquée dans la direction de différents organismes voués à l'émancipation des communautés inuites.

Elle a également pris part aux négociations visant à enchâsser les droits ancestraux et issus de traités dans la Constitution canadienne lors de son rapatriement en 1982. Son implication politique s'est ensuite poursuivie en tant qu'ambassadrice du Canada pour les affaires circumpolaires de 1994 à 2004 et comme première Inuite à être ambassadrice du Canada, au Danemark, de 1999 à 2002.

GOVERNEUR GÉNÉRAL, UNE FONCTION MÉCONNUE

Inévitablement, cette nouvelle nomination a remis sous les projecteurs l'éternel débat sur la fonction du gouverneur général au Canada. Rappelons que le gouverneur général du Canada est le représentant de la Reine au pays et le commandant en chef des Forces armées canadiennes.

Par exemple, le gouverneur général convoque, proroge et dissout le Parlement. C'est aussi lui qui, entre chaque mandat gouvernemental, à la suite des élections populaires qui visent le Parlement, doit entériner la nomination du premier ministre du pays. Les lois étant édictées par le Parlement et le Sénat au nom de la souveraine, le gouverneur général doit donc également apposer la sanction royale avant qu'elles puissent prendre effet.

Cependant, avec l'évolution des réalités politiques depuis la création du Canada et de sa Constitution en 1867, la fonction du gouverneur général est aujourd'hui presque exclusivement symbolique.

En effet, son rôle est largement contraint par la Constitution, les conventions constitutionnelles et l'avis du premier ministre et des autres membres du conseil exécutif.

En ce sens, le gouverneur général n'interfère pratiquement jamais dans la politique canadienne. Les projets de loi sont systématiquement sanctionnés, les nominations sont faites à la lettre des recommandations du premier ministre et, en règle générale, la tenue des sessions parlementaires respecte le bon vouloir du groupe majoritaire à la Chambre des Communes.

Ainsi, nombreux sont ceux qui demandent tout simplement l'abolition du poste, voire du Sénat pour des raisons similaires.

Pour plusieurs, les responsabilités effectives qui reviennent au gouverneur général ne permettent pas de justifier les frais associés au maintien de ce poste symbolique ainsi que la complexification superflue du système politique canadien.

UN PASSAGE DE FLAMBEAU REMARQUÉ

Force est de constater que l'entrée en fonction de Mme Simon sera tout sauf habituelle. En effet, à la suite d'un rapport d'enquête dévastateur sur la gestion de son équipe, Julie Payette n'a eu d'autre choix que de quitter la fonction, il y a de cela plus de cinq mois.

Dans ce rapport indépendant de la firme Quintet rendu public 27 janvier dernier, il y était notamment question de hurlements, de conduites agressives, de commentaires dégradants et d'humiliations publiques. Ces comportements répréhensibles ont aussi été accompagnés d'une facture de plus de 250 000 \$ pour divers projets de rénovation d'envergure à Rideau Hall.

Depuis son départ, le 21 janvier dernier, c'est le très honorable Richard Wagner, juge en chef de la Cour suprême, qui tenait la garde de la fonction.

Sans faire mention de ces événements, Julie Payette a tenu à offrir, sur Twitter, toutes ses félicitations à la nouvelle nommée qui lui succédera. Elle ajoute avoir eu la chance de rencontrer Mme Simon et précise également qu'elle fera tout en son pouvoir pour faciliter la transition.

Pour sa part, la nouvelle gouverneure générale s'est contentée de glisser quelques mots faisant allusion à sa prédécesseure dans son discours en conférence de presse.

« À titre de gouverneure générale, je m'engage pleinement et entièrement à maintenir les normes les plus élevées en matière de travail et d'éthique. »
– **Mary Simon, gouverneure générale désignée du Canada**

UN NOUVEAU CHEMIN VERS LA RÉCONCILIATION

Les réactions à cette nouvelle nomination ne se sont pas fait attendre.

La Reine Elizabeth II, Cheffe d'État du Canada, a d'ores et déjà approuvé la nomination de Mme Simon. Dans un communiqué, elle souligne par ailleurs être ravie de cette récente nomination.

Pour sa part, le chef de l'opposition officielle et du Parti conservateur, Erin O'Toole, a souhaité la meilleure des chances à Mme Simon. Il souligne l'importance de cette nomination pour le pays et pour les peuples autochtones, tout particulièrement.

La nomination de Mme Simon a également réjoui le chef néo-libéral Jagmeet Singh, l'Association des Femmes autochtones du Canada (AFAC), l'Association des Femmes autochtones du Québec et bien d'autres.

Dans son communiqué, l'AFAC n'a toutefois pas manqué de souligner la nature symbolique et colonialiste de la fonction du gouverneur général.

Le chef de la communauté inuite d'Ekuanitshit, Jean-Charles Piétacho, espère quant à lui que Mme Simon « utilise ce poste pour dénoncer les événements liés à la Reine et qu'elle prône l'autodétermination des peuples autochtones », écrit-il sur Facebook.

Pour le moment, Mme Simon demeure gouverneure générale désignée. Elle entrera en fonction officiellement lors de sa cérémonie d'installation, à la suite de son serment. La date de cérémonie n'a toutefois pas encore été annoncée.

S'inspirer du passé pour l'avenir : un nouveau modèle du corps de police de Kanesatake

Le 28 juin dernier, *Le Collectif* a publié un article sur l'annonce ministérielle du 14 juin de Geneviève Guilbault, la ministre de la Sécurité publique, concernant un nouveau corps de police autochtone pour la communauté mohawk Kanesatà:ke (Kanesatake). À cet effet, le Journal avait rencontré Lloyd Alcon, un expert en police des Premières Nations travaillant pour cette communauté, afin de recueillir ses commentaires sur cette annonce.

Par Béatrice Petitclerc

LA NÉCESSITÉ DES CORPS DE POLICE AUTOCHTONES

D'entrée de jeu, monsieur Alcon souligne que les peuples autochtones prennent soin de leurs propres communautés depuis plus de 10000 ans à partir de structures de gouvernance transmises de générations à générations. Ces structures culturellement adaptées assuraient le règlement des conflits par les membres, pour les membres d'une même communauté.

Or, l'arrivée des Européens, puis l'imposition de politiques aucunement sensibles aux modèles de gouvernance établis et dans une langue inconnue ont eu des effets troublants sur l'autodétermination des peuples autochtones. Par ailleurs, nombreux sont les rapports gouvernementaux témoignant des inégalités des services de police entre les collectivités allochtones et les communautés autochtones découlant de ces politiques colonialistes.

Déjà, en 1991, le rapport de la Commission royale sur les peuples autochtones révélait d'importantes lacunes entre les peuples autochtones et allochtones du Canada suivant plus de 150 ans de politiques gouvernementales. Il recommandait la reconnaissance du droit à l'autodétermination des peuples autochtones. Fait notable : cette commission nationale avait été créée dans la foulée de la crise d'Oka.

C'est dans cet esprit que la Politique sur la police des Premières Nations fut adoptée en 1991. Son but était de permettre le développement de corps de police autogérés par les communautés et d'ainsi fournir des services policiers adaptés à chacune d'entre elles.

LE DÉMANTÈLEMENT DE KANESATAKE EN 2005

Le lundi 12 janvier 2004, le Grand Chef James Gabriel a congédié le chef de police en pouvoir, Tracy Cross, puis nommé un nouveau chef de police, Terry Isaac. Cette

décision avait été prise par une résolution du Conseil de bande alors qu'un accord secret avec le Solliciteur général avait été conclu dans un effort pour lutter contre la contrebande de cigarettes et le manque allégué d'interventions de la part du chef de police en pouvoir à cette fin.

Ce même lundi, plus de 60 policiers provenant de plusieurs autres communautés autochtones du Québec arrivaient vers Kanesatake afin de soutenir le nouveau chef de police, monsieur Isaac.

En réaction à ces événements, les dissidents du Grand Chef Gabriel ont mené un barrage de la route 344 et pris en otage les policiers arrivant en renfort. Le poste de police de Kanesatake a alors été vandalisé et la résidence du Grand Chef, incendiée. Cet incendie a mené à l'exil du Grand Chef pour une période de dix mois.

Le 14 janvier 2004, après 36 heures de détention des policiers à Kanesatake, une entente a été conclue entre le ministère de la Sécurité publique ainsi que la commission de police locale. Cette entente prévoyait que le service de police de la communauté serait assuré par des *Peacekeepers* de Kahnawake et Akwesasne, deux communautés mohawks voisines, pendant au moins un mois afin de stabiliser les conflits. Les policiers détenus ont aussi été libérés et escortés hors de Kanesatake par des *Peacekeepers*.

La patrouille des *Peacekeepers* venant de Kahnawake et Akwesasne n'a duré que brièvement et la Sûreté du Québec (SQ) prit la relève. Or, avec les événements de la crise d'Oka de 1990 encore frais dans la mémoire collective des membres de Kanesatake, la présence de la SQ était durement acceptée. Les patrouilles étaient donc rares et la communauté est demeurée dans un état de conflits entre les clans.

Enfin, aux élections de juillet 2005, l'opposant de James Gabriel, Steven Bonspille, a été élu à titre de Grand Chef de Kanesatake. Ce dernier a fait la promesse de créer un corps de police indépendant de la sphère politique,

mais des difficultés budgétaires et des négociations sans résultat avec les gouvernements provinciaux et fédéraux ont justifié l'échec du retour d'un corps de police à Kanesatake depuis plus de 15 ans. C'est d'ailleurs pourquoi l'annonce ministérielle du 14 juin 2021 était aussi surprenante.

LE NOUVEAU MODÈLE

Durant l'entrevue, monsieur Alcon indique que la plupart des ententes triparties entre le gouvernement fédéral, provincial et le Conseil de bande sur les corps de police étaient censées être axées sur la communauté. Puis, il mentionne que dans le cas des Mohawks du Québec, le gouvernement provincial souhaite régionaliser le service de police autochtone pour l'ensemble des trois communautés, soit Kanesatake, Kahnawake et Akwesasne, sans l'avoir consulté.

Pour expliquer l'inadéquation de ce modèle souhaité par le gouvernement pour le peuple mohawk, monsieur Alcon rappelle la réalité particulière de Kanesatake, notamment en ce qui a trait aux problèmes de confiance que certains membres ressentent envers le service de police depuis des années. Il souligne qu'afin de regagner la confiance des membres, un corps de police entièrement indépendant de la sphère politique et sensibilisé aux particularités de Kanesatake sera nécessaire.

C'est dans ce contexte que monsieur Alcon décrit le nouveau modèle envisagé par le Conseil de bande de Kanesatake tout en soulignant que sa portée totale est toujours en discussion. Ainsi, le modèle serait fondé sur la prévention des crimes, une réponse adéquate aux urgences et l'indépendance totale du service de police. Sur ce dernier point, une commission de police indépendante composée d'experts en police, de policiers en service ainsi que de conseillers juridiques serait créée. Les premiers policiers de ce nouveau corps seraient recrutés d'autres communautés mohawks et recevraient différentes formations par des agents expérimentés.

En terminant, monsieur Alcon explique que l'objectif ultime du modèle serait d'embaucher des membres de Kanesatake afin d'assurer les services de police dans leur propre communauté. Cela permettrait de répondre aux motivations fondamentales des corps de police autochtones, soit la sensibilité aux réalités sociales d'un peuple, des services dans leur propre langue et le droit à leur autodétermination.



Élections municipales 2021 : rencontre avec Évelyne Beaudin

Les élections municipales approchent à grands pas. C'est en novembre prochain que sera élu (ou réélu) l'un des trois candidats à la mairie. Représentant une partie importante de la population sherbrookoise, les étudiants de l'Université de Sherbrooke auront alors l'occasion de se faire entendre en votant pour l'aspirant maire qui correspond le mieux à leurs attentes et à leurs valeurs.

Par Aude Poirier

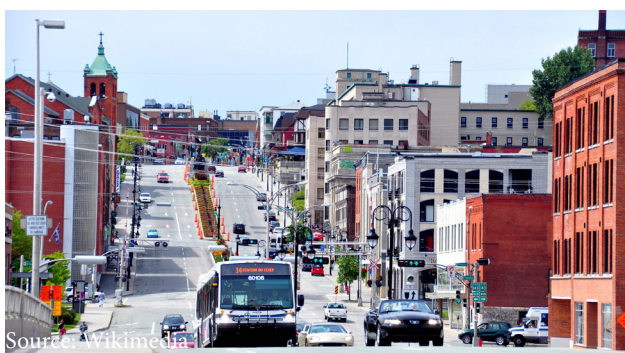
Afin de permettre à la communauté étudiante d'être mieux renseignée quant aux différents programmes et ambitions des différents candidats, Le Collectif s'est entretenu avec ceux-ci pour discuter de leurs projets et visions concernant la ville de Sherbrooke.

Dans un premier temps, le journal a eu la chance de discuter avec Évelyne Beaudin, candidate affiliée à Sherbrooke Citoyen. Mme Beaudin détient une formation en économie. Son mot d'ordre est l'efficacité. En effet, elle valorise l'écoute et la consultation des citoyens et des études avant d'entreprendre des projets, afin de rendre ceux-ci véritablement pratiques et rentables. Ses plans pour la Ville sont donc réfléchis et méthodiques, se basant sur des besoins et des préoccupations réels.

DES PRÉOCCUPATIONS À L'IMAGE DE SES VALEURS

Ses priorités consistent essentiellement en la valorisation de l'achat local et la protection de l'environnement. Elle s'est d'ailleurs battue, et continue de le faire, pour la conservation de la zone ayant un grand potentiel écologique située sur le chemin Rhéaume et pour empêcher la vente du parc Willie-Bourassa-Auger. Elle évalue d'ailleurs la possibilité d'agrandir la superficie du parc du Bois-Beckett en faisant l'acquisition d'un terrain à proximité. Elle soutient que le palier municipal est celui ayant le plus d'impact au niveau environnemental, puisqu'il est responsable de la protection des milieux naturels de la ville, la gestion des matières résiduelles, la réduction de la dépendance automobile, l'aménagement de pistes cyclables, le contrôle de la qualité de l'eau, etc.

Pour ce qui est de l'achat local, la postulante mise en grande partie sur celui-ci pour la relance économique de la Ville. Madame Beaudin soutient



Source: Wikimedia

qu'il ne faut oublier personne : commerçants, travailleurs autonomes, artistes, agriculteurs ont tous une place importante dans la réactivation de l'économie et doivent être valorisés, soutenus et écoutés pour assurer une reprise durable.

Elle a également des idées concernant les bibliothèques sherbrookoises, lesquelles font d'ailleurs piètre figure au palmarès, représentant le pire ratio au Québec au niveau du nombre d'infrastructures par habitant. Elle souhaite moderniser ces institutions en y intégrant éventuellement des cafés COOP et en favorisant leur accès. Les bibliothèques ont à ses yeux le potentiel de devenir de véritables lieux de rencontres, d'étude et d'échanges qui profiteront aux plus jeunes comme aux plus âgés, ainsi qu'aux étudiants, lesquels démontrent un fort intérêt envers les lieux propices à l'étude, comme le reflète l'achalandage continu dans les cafés de Sherbrooke.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES CONCITOYENS

La candidate aspire à mettre en place des instances indépendantes bénéficiant de soutien financier qui représenteront les citoyens afin que ceux-ci puissent donner leur avis sur une base régulière. Elle pense par exemple à un conseil pour les étudiants, pour les femmes, pour les personnes âgées ou pour les personnes en situation de handicap. D'ailleurs, elle annonce la tenue d'un forum économique pendant la campagne électorale où les gens auront l'occasion de se faire entendre en plus d'apprendre en quoi consistent plus précisément ses propositions.

Joe Biden et le retrait d'Afghanistan

En mai dernier, le président des États-Unis, Joe Biden, a pris l'une des plus grandes décisions en politique étrangère depuis son arrivée à la Maison-Blanche : retirer formellement ses troupes d'Afghanistan, mettant ainsi fin à la plus longue guerre de l'histoire américaine.

Par Jacob Desrosiers

La mission avait initialement pour objectif de lutter contre le terrorisme des groupes djihadistes comme Al-Qaïda ou les talibans en Afghanistan. C'est à la suite des attentats terroristes du 11 septembre 2001 que s'est initiée cette « War on Terror » annoncée par le président Bush.

À l'arrivée des Américains sur le territoire afghan en 2001, les talibans contrôlaient presque l'entièreté du pays, sans opposition. 20 ans plus tard, la situation est complètement différente alors que les talibans ont été réduits au statut d'insurgés grâce au travail des Américains et de l'OTAN.

C'est dans ces circonstances que le président Biden a amorcé son retrait, vu l'accomplissement de ce progrès depuis 10 ans et la volonté de laisser le peuple afghan diriger sa nation.

MISSION ACCOMPLIE?

Bien que le président affirme que la mission est accomplie, la réalité en sol afghan suggère le contraire. Comme l'explique le journaliste W. J. Hennigan, le gouvernement est lourdement affaibli par des facteurs tels que la corruption, et l'Armée afghane, qui devra défendre la patrie contre toute menace face à la stabilité du régime, ne dispose que de très peu de ressources pour accomplir son devoir. Ses capacités sont donc extrêmement limitées.

De plus, au même moment où les troupes américaines sont progressivement rapatriées, les talibans effectuent leur grand retour en établissant leur dominance sur une partie grandissante de l'Afghanistan. Le tout se fait souvent sans même ouvrir le feu.

Plusieurs experts s'opposent à la décision. Parmi eux, Michael O'Hanlon, chercheur principal à la *Brookings Institution*, soutient qu'il est trop tôt pour se retirer alors que le processus de paix dans la région n'est enclenché que depuis peu. Cet équilibre est donc encore très fragile.

David Sedney, associé sénior au *Center for Strategic and International Studies*, est quant à lui beaucoup plus critique. Il qualifie cette décision de « désastre humanitaire », d'« acte moralement répréhensible » et même « stratégiquement stupide ». Tous craignent que les talibans tirent avantage de la situation pour reprendre le contrôle du territoire.

UN SCÉNARIO COMME L'IRAK EN 2011

S'agit-il d'un scénario possible? En effet, puisqu'un retrait trop hâtif peut entraîner des conséquences catastrophiques sur la stabilité politique d'un pays. Par exemple, le retrait d'Irak en 2011 sous l'administration Obama. À la suite du départ des États-Unis, les forces irakiennes n'ont pu contrer la montée en puissance du groupe terroriste État islamique dans la région, menant à l'échec du processus de transition démocratique amorcé peu avant le retrait américain. En comparant le cas de l'Afghanistan à celui de l'Irak, un sentiment de déjà-vu se manifeste.

Il est donc possible de se poser la question suivante : Joe Biden est-il en train de commettre la même erreur que son ancien collègue dix ans plus tôt?



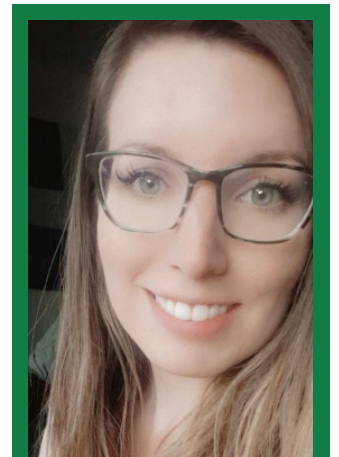
Source: Pexels

Le journalisme des séries éliminatoires : un boys' club?

Agora
Sports
et Bien-être



Source: Pexels



SARAH
GENDREAU SIMONEAU

Sports.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Des journalistes sportives? Il y en a, mais moins que des journalistes hommes. Des journalistes sportives qui commentent et animent les matchs du Canadien de Montréal lors des séries éliminatoires? Filet désert. Du moins au Québec.

C'est ce qu'a pu constater le public lors des dernières séries éliminatoires se terminant le 7 juillet dernier où le Canadien s'était rendu en finale, et c'est ce qu'il remarque chaque année lors des matchs finaux menant à la Coupe Stanley. Pourtant, on voit de plus en plus de journalistes sportives avec les capacités nécessaires pour faire partie de ce monde. Plus d'hommes occupent des postes de commentateurs ou d'animateurs pour les soirées du hockey, mais il y a des femmes aussi compétentes qu'eux qui n'ont pas la même chance.

RETARD OU SIMPLE QUESTION D'EXPÉRIENCE?

Nancy Audet, qui a travaillé dans le milieu du journalisme sportif pendant 17 ans, dont une dizaine d'années pour TVA Sports, explique au journal *Le Devoir* qu'elle trouve étonnant de voir si peu de femmes couvrir le hockey en 2021 au Québec. Ailleurs, au Canada et aux États-Unis, il y en a de plus en plus. « Au Québec, on a plein de journalistes sportives très bonnes qui pourraient analyser la *game* aussi bien que les hommes. Je ne comprends pas ce retard ici. » À l'antenne de TVA Sports où, depuis le début des séries, tous les matchs étaient diffusés, les partisans retrouvaient un groupe d'analystes complètement masculin pour commenter le jeu. Si les amateurs de hockey préféraient une autre chaîne comme CBC, RDS ou Sportsnet, ils y retrouvaient plus de femmes. L'égalité reste pourtant très loin d'être atteinte.

Elizabeth Rancourt, à qui le diffuseur TVA Sports a confié la couverture du Canadien, était d'ailleurs à l'animation des matchs de la LNH cet hiver. Elle croit

qu'il manque de femmes dans le milieu : « Quand les séries ont commencé, j'ai été tablée. C'est sûr que les gens se posent des questions ». Elle pense néanmoins que c'est peut-être plus une question d'expérience que de sexisme : « L'animateur, ça a toujours été Louis Jean, et il a sa place, il a l'expérience ». Elle se désole tout de même de n'avoir vu aucune femme sur le panel pour commenter. Elle confie même au *Devoir* qu'elle aurait aimé voir sa collègue Mélodie Daoust prendre part à l'analyse des matchs.

MÉTIER EXIGEANT

Plusieurs facteurs peuvent expliquer le fait que moins de femmes se retrouvent à faire ce métier dans la vie. Tout d'abord, ça ne fait pas 60 ans que les femmes ont réussi à faire leur place dans le milieu du journalisme sportif et encore moins dans celui du hockey.

Chantal Machabée, journaliste-animatrice à RDS, explique qu'au début, les journalistes ne commencent pas leur carrière en couvrant le hockey, qui est un sport populaire et où règne une ambiance exceptionnelle de la part des partisans. Celle qui couvre les matchs du Canadien depuis 38 ans et qui en était à sa 12^e finale de la Coupe Stanley en 2021 exprime que « ça prend du temps pour développer une expertise et, en ce moment, on se retrouve avec un panel d'expérience qui est surtout masculin ». Selon elle, c'est un métier exigeant, ce n'est pas facile et moins de femmes que d'hommes ont envie de se lancer dans ce métier qui bouge constamment.

ORGUEIL ET PRÉJUGÉS

Qu'en est-il du préjugé selon lequel le milieu du journalisme sportif en serait un dominé par les hommes et un peu « macho »? Nancy Audet relate qu'une vieille mentalité entoure ce monde encore aujourd'hui, « celle que les femmes ne connaissent rien au sport ». Plusieurs abandonnent donc leur parcours en chemin puisqu'elles ne sont pas correctement traitées par leurs collègues. « Les femmes sont cantonnées dans des rôles secondaires et ont le sentiment qu'elles doivent travailler deux fois plus fort pour avoir de la reconnaissance et être prises au sérieux. Elles finissent par baisser les bras. »

Des commentaires blessants et déplacés sont lancés à certaines journalistes, explique Elizabeth Rancourt, « des commentaires qu'on ne m'aurait jamais dits si j'avais été un homme ». Elle dit même faire attention aux vêtements qu'elle porte pour ne pas recevoir de commentaires déplacés, surtout des téléspectateurs, et si elle a la maladresse de se tromper, chaque fois, elle a des retours sur les médias sociaux.

Plusieurs donc ne semblent pas aussi ouverts à accueillir une journaliste sportive pour commenter et analyser les matchs du Tricolore que de voir un homme le faire. Chantal Machabée a vu et entendu tout plein de stéréotypes durant sa carrière; elle se sentait moins crédible que ses collègues masculins et se faisait même demander si elle comprenait quelque chose au hockey.

VENT DE CHANGEMENT

« Les mentalités évoluent toutefois. Nous sommes de plus en plus nombreuses à exercer le métier et à obtenir des postes clés. » Toutes les femmes dont *Le Devoir* a recueilli les commentaires et les histoires sont d'accord pour dire qu'elles sont davantage respectées par les plus jeunes générations de journalistes, de joueurs et de partisans masculins.

Daphnée Malboeuf, journaliste à RDS et au 91,9 sports est de cette plus jeune vague, ayant débuté sa carrière il y a cinq ans. « J'ai été bien accueillie, on m'a vite prise au sérieux, on m'a conseillée et encouragée à persévérer. » Bien sûr, il reste des progrès à faire, des défis à relever, mais une plus grande ouverture s'opère pour faire plus de place aux femmes dans le milieu. Ce sont tout de même des métiers contingents, au-delà du genre. Il est difficile pour les jeunes journalistes, hommes ou femmes, de se faire un chemin et de gagner en notoriété. TVA Sports, RDS, CBC et Sportsnet ont tous des idées pour amorcer un nouveau virage dès l'automne à leur antenne respective et veulent mettre de l'avant plus de femmes, devant et derrière la caméra.

Section SPORTS et bien-être

Un avenir encourageant ou un défi de taille?

C'est un soulagement que de savoir le Canadien de Montréal capable d'atteindre la finale de la Coupe Stanley après 28 ans. L'équipe n'a peut-être pas soulevé la coupe, mais après la défaite, des espoirs sont possibles. Qu'est-ce qui attend les joueurs du Canadien après cette saison rocambolesque?

Par Sarah Gendreau Simoneau

Le Canadien a été critiqué et négligé à maintes reprises au cours des dernières années. La fierté des joueurs a souvent été écorchée, bien que ces derniers adorent leur équipe et la ville pour laquelle ils jouent. Cette expérience en série propulsera certainement l'organisation vers les sommets, peut-on lire sur Radio-Canada Sports, mais nul ne sait quand une occasion pareille se présentera à nouveau.

UNE JEUNESSE PROMETTEUSE

Suzuki, Caufield, Kotkaniemi et Romanov se sont démarqués durant les dernières semaines. Tous âgés de 21 ans et moins, ils ont goûté à la finale des séries éliminatoires très tôt en carrière. Ils n'ont pas envie que ça s'arrête là. Ils ont prouvé dès leur arrivée dans le club qu'ils avaient l'étoffe des séries.

Selon ce qu'on peut lire dans *Le Journal de Montréal*, Caufield a mentionné que les jeunes peuvent apprendre des vétérans et que ça rend la transition plus facile. Suzuki, pour sa part, affirme en conférence de presse que « quand on arrivera au camp d'entraînement, tout le monde sera affamé et on voudra reprendre là où on a laissé pour éventuellement remporter ». Une chose est certaine, en quelques semaines seulement, ils ont laissé leur marque et sont déjà prêts à affronter la prochaine saison avec aplomb.

BEAUCOUP DE TRAVAIL À FAIRE

Depuis plusieurs années, il est difficile d'attirer de bons joueurs à Montréal, soit comme agents libres ou par le biais d'échanges. Les choses devraient changer dans les prochaines années alors que le Canadien, avec ses espoirs et son expérience, devient un marché intéressant pour les jeunes joueurs de qualité. Selon Dominique Ducharme, tout est toujours à reconstruire, à rénover ou à figoler, mais l'équipe devient de plus en plus solide.

L'ajout de vétérans comme Perry et Staal, des doyens de l'équipe qui goûtaient à un retour en finale depuis plusieurs années, servent de modèles aux joueurs du CH. Ces joueurs croient que ce n'est que partie remise, selon Nicolas Ducharme, journaliste pour LNH.com. « Il y a de beaux jours à l'horizon et c'est excitant d'envisager le futur avec tous ces jeunes joueurs, à la condition qu'ils gardent cet état d'esprit. Ils vont le faire parce qu'ils l'ont vécu et ils savent ce que ça prend », explique Eric Staal. Price et Weber, deux vétérans qui n'avaient jamais goûté à une finale de la coupe, sont plus déterminés que jamais à en remporter une d'ici leur retraite. Qu'ils gagnent le trophée ou non, leurs noms seront associés à la finale.

Il faudra donc beaucoup de constance, de beaux jeux de la part de chaque joueur et un mental dur comme fer pour que le Canadien de Montréal prouve à toute la ligue qu'il mérite le droit de participer aux séries et de remporter les honneurs à son tour.



Crédit: Sarah Gendreau Simoneau

L'hydratation et l'activité physique



Source: Pixabay

L'eau compose environ 60 % de la masse corporelle d'un humain. Ce liquide accomplit de nombreuses fonctions dans le corps et il est essentiel à la bonne santé. S'hydrater, toujours, mais surtout lors d'efforts physiques considérables.

Par Fak on bouge!

Selon le site des diététistes du Canada, l'eau contribue, entre autres, au maintien de la température corporelle, au transport des nutriments, au refroidissement de l'organisme, à la lubrification des articulations ainsi qu'aux réactions chimiques de l'organisme.

LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CORPS

L'augmentation de la température corporelle causée par l'activité physique entraîne la sudation et, par conséquent, la perte d'eau. Or, il est important de maintenir une bonne hydratation lors de la pratique d'un sport ou de tout autre effort physique. Il est facile d'identifier la déshydratation grâce à l'apparition de la soif. De ce fait, il faut adapter sa consommation quotidienne de liquide, indépendamment des circonstances qui pourraient la moduler, en suivant la perception de la soif.

NIVEAU D'HYDRATATION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Comment évaluer ses pertes d'eau à la suite un entraînement? C'est un processus simple. Il suffit de se peser sur la même balance, sans vêtements, avant et après l'effort physique. Chaque kilogramme de poids perdu équivaut à une perte d'environ un litre d'eau, d'après Vanessa Martin, diététiste. Idéalement, pour chaque kilogramme perdu, il faut consommer 1500 ml de liquide contenant du sodium (0,5 gramme de sel de table par litre).

Selon Geneviève Nadeau, nutritionniste, une excellente façon de prévenir la déshydratation lorsque notre corps travaille physiquement serait de consommer entre 400 et 600 ml de liquide dans les deux ou trois heures précédant l'activité physique. L'eau reste le meilleur choix de liquide ici.

Cette même eau peut être bue pendant le sport à coups de quelques petites gorgées tout au long de l'activité. Cependant, si la séance dépasse une heure, surtout s'il fait très chaud, des boissons de type réhydratation, qui mélangent souvent de l'eau, du sodium et des glucides, s'avèrent efficaces. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il ne faut pas cesser de boire avec parcimonie pendant l'activité.

Geneviève Nadeau recommande de ne pas négliger l'importance de boire après le sport ou l'activité. L'eau peut convenir encore une fois, ainsi que les boissons de réhydratation. Cependant, si les muscles ont beaucoup été sollicités, le lait au chocolat est à considérer. L'eau, les minéraux, les glucides et les protéines contenus dans le lait au chocolat aident le corps à reprendre des forces et réhydratent. Cet aliment aide même à reconstruire les muscles endoloris et endommagés pendant l'effort physique considérable que le corps vient d'effectuer.

DANGER?

Pas assez s'hydrater s'avère dangereux, mais boire une trop grande quantité de liquide peut être aussi néfaste sur le corps humain. Ce phénomène s'appelle l'hyponatrémie, explique le Dr Jérôme Ouellet, pédiatre spécialiste en médecine sportive. « Boire trop fait en sorte que les reins absorbent l'eau parce que le sang est dirigé vers les muscles, il y a donc des risques de diminution de sel dans le sang. C'est très dangereux. » Il faut donc surtout être à l'écoute de son corps et des signaux qu'il envoie, tout au long du processus.

Jeux olympiques de Tokyo 2021 : les athlètes d'ici à surveiller



Source: Pixabay

Reportés à cause de la pandémie, les Jeux olympiques d'été de Tokyo auront finalement lieu du 23 juillet au 8 août prochain dans un contexte particulier à raison de la COVID-19. La délégation canadienne, qui est composée de 371 athlètes, dont 58 Québécois, sera à surveiller de près. Voici donc un portrait rapide de quelques-uns d'entre eux pour être prêts à les encourager.

Par Nicolas Dionne

ANDRE DE GRASSE : L'ÈRE POST-BOLT

Le meilleur espoir canadien en sprint, Andre De Grasse, pourrait faire écarquiller les yeux du monde entier lors des prochains Jeux. Tokyo 2021 sont les premiers Jeux olympiques (JO) sans la présence d'Usain Bolt, le plus grand sprinteur de tous les temps, depuis les Jeux d'Athènes en 2004. De Grasse est un potentiel aspirant pour remplacer l'aura d'Usain Bolt sur la piste : ses résultats aux JO de 2016 à Rio de Janeiro, soit une médaille de bronze au 100 m et au relais 4 x 100 m ainsi que sa médaille d'argent aux 200 m, parlent d'eux-mêmes. L'athlète de 26 ans, ayant couru son dernier 100 m avant les jeux en 10,33 secondes lors de la Diamond League à Gateshead en Angleterre le 13 juillet dernier, rapporte Radio-Canada Sports, est sans aucun doute l'athlète masculin canadien le plus attendu à Tokyo.

LES DERNIERS JEUX POUR MEAGHAN BENFEITO

Déjà détentrice de trois médailles olympiques en trois olympiades, la plongeuse originaire de Montréal, Meaghan Benfeito, pourrait terminer de brillante façon sa carrière olympique. Ayant remporté une médaille de bronze à Londres en 2012 et deux autres à Rio en 2016, soit à la plateforme de 10m synchronisé ou au 10 m solo, Meaghan aspire certainement à se retirer du plongeon avec une médaille au cou dans les mêmes disciplines à Tokyo. Deux autres québécoises, Jennifer Abel et Mélissa Citrini-Beaulieu, seront aussi à surveiller lors des prochains JO à l'épreuve du 3 m et du 3 m synchronisé.

KATERINE SAVARD ET LE 100 M PAPILLON

Aux essais canadiens de Toronto le 19 juin dernier, ne ressentant aucun espoir à l'aube des qualifications du 100 m papillon en natation, l'athlète de Pont-Rouge s'est qualifiée pour l'équipe canadienne pour ce type de nage qui était loin d'être son épreuve de prédilection. « Je ne comprends rien. Je suis en état de choc. Dans tous les scénarios que j'avais prévus dans ma tête, jamais le 100 fly n'était là », explique-t-elle en entrevue avec *La Presse*. Depuis ses derniers Jeux en 2016, le chemin de Katherine n'a pas été si simple. Après s'être retirée des compétitions sportives pour devenir la tête d'affiche du film *Nadia, Butterfly* paru en 2019, elle a vu ses chances de qualification presque s'effondrer avec l'arrivée de la COVID-19 et du report des essais olympiques de cette même année. Sa résilience lui aura permis de se qualifier pour ses troisièmes JO après ceux de Londres et de Rio.

LISSA BISSONNETTE : UNE ESTRIENNE UN PEU DÉÇUÈ

La kayakiste Lissa Bissonnette fait officiellement partie de la délégation des athlètes canadiens pour Tokyo. Celle qui vient d'Eastman en Estrie ignore toutefois si elle pourra y jouer un rôle actif, même à quelques jours des jeux. Elle a reçu un chandail noir; les athlètes réguliers reçoivent normalement un chandail rouge qui prouve qu'ils vont compétitionner. « Si je comprends bien, je pourrai prendre part à une épreuve, seulement si une de mes coéquipières se blesse ou attrape la COVID-19 », raconte-t-elle au *Reffet du Lac*. Comme elle ne serait pas en compétition lors des jeux, elle pourrait se voir refuser l'accès au village des athlètes et aux autres installations olympiques. En espérant la voir performer à Tokyo!

FÉLIX AUGER-ALIASSIME

Il en est à ses premiers jeux, mais affiche des résultats impressionnants au tennis professionnel depuis 2015. Il a amorcé la saison 2021 avec sa septième finale de l'ATP en simple à l'Open de Murray River selon le site de Team Canada. S'étant rendu en quart de finale à Wimbledon au début du mois de juillet et avec son jeune âge, il est un espoir grandissant du monde du tennis canadien. Il est le plus jeune joueur à s'être hissé parmi les 20 meilleurs joueurs au classement en 20 ans; il est maintenant 15^e.

MARC-ANTOINE BLAIS-BÉLANGER EN ESCRIME

L'escrime, ce sport si peu connu ici, a tout de même sa place aux Jeux. La présence aux Olympiques de ce Québécois est inattendue. Il a obtenu sa place en mai à la suite d'une victoire à la compétition de qualification olympique de San José, au Costa Rica. Il ne figure plus sur la liste des athlètes soutenus par Sport Canada, c'est donc à ses frais qu'il a fait le voyage pour se qualifier pour les Olympiques, apprend-on sur *Radio-Canada Sports*. C'est un des escrimeurs canadiens les plus prometteurs depuis longtemps.

JACQUELINE SIMONEAU EN NATATION ARTISTIQUE

En juin dernier, elle a remporté l'or en solo technique aux super finales des Séries mondiales à Barcelone et le bronze en équipe au programme technique. À seulement 24 ans, elle est la tête d'affiche pour le Canada. À Rio, elle a terminé septième avec sa partenaire de l'époque. Pour les Jeux, il y aura des compétitions en équipe, mais également des duos. L'équipe canadienne sera certainement à surveiller, surtout qu'elle compte plusieurs Québécoises.

SOULAGEMENT POUR LAURENCE VINCENT-LAPOINTE

Il s'en est fallu de peu, mais l'athlète en canoë sera de la partie à Tokyo le 23 juillet prochain. La jeune femme peut être fière, car le chemin a été long et ardu. Elle confie au *Journal de Québec* qu'elle est excitée de réaliser enfin son rêve de petite fille à 29 ans, soit de participer aux JO. « Je suis incroyablement heureuse d'obtenir l'opportunité de marquer l'histoire pour les femmes qui feront leurs débuts en canoë à Tokyo. C'est une chance incroyable, malgré toutes les embûches. »

En tout, 371 athlètes et 131 entraîneurs participeront aux Jeux. C'est la plus grande délégation canadienne depuis les Jeux de 1984 à Los Angeles.