

Une petite dose  
d'énergie d'ici  
Page 7



Dans la chambre  
des merveilles  
du MNS2  
Page 12



Éliot Grondin :  
le planchiste aux  
grandes ambitions  
Page 18



# Un virtuel plus vrai que nature

## Page 10



## L'ÉQUIPE

## DIRECTION

**Myriam Baulne**

Direction générale

## RÉDACTION

**Mireille Vachon**

Rédactrice en chef

**Ariane Lacerte**

Cheffe de pupitre campus

**Simon RD**

Chef de pupitre société

**Myriam Baulne**

Cheffe de pupitre culture

**Josiane Demers**

Cheffe de pupitre sports

**Myriam Baulne**

Correctrice

## UNE

**Béatrice Palin**

Illustration

## TECHNIQUE

**Béatrice Palin**

Infographie

**Poste inactif**

Distribution à Sherbrooke

**Poste inactif**

Distribution à Longueuil

**Myriam Baulne et Virginie Roy**

Gestion des réseaux sociaux

**Virginie Roy**

Responsable Web

COLLABORATEURS  
et COLLABORATRICES

Alexandre Leclerc

Béatrice Palin

Camille Sévigny

Carl Perron

Catherine Trottier

Comité du Jardin Collectif

Équipe de FAK On Bouge

Jacob-Olivier Chamberland Clément

Karine Lemay

Nicolas Dionne

Rabeb Khelifi, Ph. D.

René Roy -collaboration spéciale

Sabrina Asselin

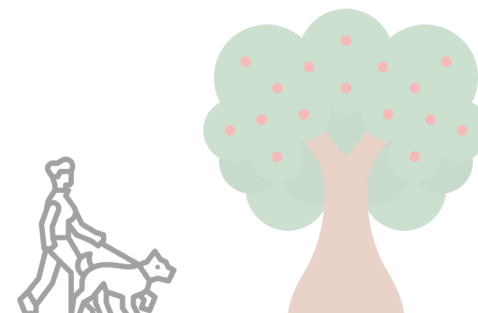
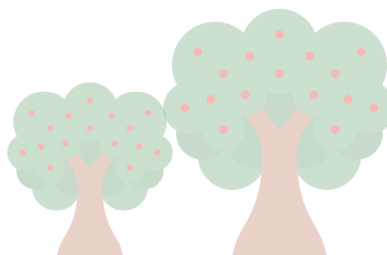
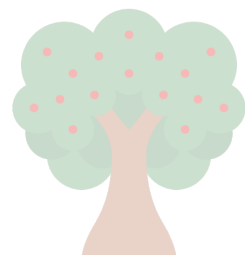
Véronik Lamoureux

PROCHAINE ÉDITION:  
26 AVRIL 2021NOUS 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 [Mireille.Vachon@USherbrooke.ca](mailto:Mireille.Vachon@USherbrooke.ca)Suivez-nous sur  
les réseaux sociaux!

FACEBOOK



INSTAGRAM



# La FEUS récompense

# l'implication étudiante

# Éditorial

De la rédactrice EN CHEF

L'implication peut faire une grande différence dans un parcours universitaire, autant sur le plan personnel que professionnel... et même financier. C'est le cas des huit récipiendaires qui ont reçu des bourses d'implication jeudi soir dernier lors de la soirée d'implication de la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS).



Crédit: Félix Bergeron

Laurianne Massie, lauréate de la bourse Vincent Ryan Allard

C'est lors d'une soirée virtuelle réunissant une trentaine de personnes et composée d'un quiz Kahoot, d'une remise de bourses et d'une chasse aux trésors que la FEUS a récompensé les membres de la communauté étudiante.

Six bourses d'implication régulières de 500 \$ ont été remises à Virginie Paul, Andréanne Dufresne, Benjamin Schmalenberg et Florence Denis, qui étudient à la Faculté des lettres et sciences humaines, ainsi qu'à Mia Caron, de la Faculté de génie, et Marjolayne Pion, de la Faculté des sciences.

Notons qu'exceptionnellement cette année, la FEUS a eu la chance de remettre deux bourses supplémentaires de 500 \$ chacune afin d'appuyer davantage l'engagement des personnes étudiantes en cette année particulière.

Marjorie Pépin, de la Faculté d'éducation, a quant à elle reçu la bourse d'implication reliée au développement durable d'une valeur de 500 \$, tandis que Laurianne Massie, de la Faculté de droit, a reçu la bourse Vincent Ryan Allard d'un montant de 1000 \$.

« Je suis vraiment fière d'avoir reçu la bourse qui récompense l'implication "exceptionnelle". Je ne m'y attendais vraiment pas. Avant de la recevoir, je n'arrêtais pas de me comparer. Je me disais que je ne l'aurais pas, car mes implications n'étaient pas si "exceptionnelles". J'avais même perdu espoir! Finalement, il faut croire que je le mérite », exprime Laurianne Massie, lauréate de la bourse Vincent Ryan Allard.

L'idée de recevoir une bourse ne devrait jamais être la motivation principale pour s'impliquer, selon Laurianne, mais ça fait toujours du bien de savoir qu'il existe des initiatives de la sorte pour récompenser l'implication, note-t-elle.

Gabrielle Goyet, vice-présidente à la vie des campus pour la FEUS, reconnaît la qualité des dossiers de candidature reçus cette année. « Normalement, on remet seulement quatre bourses régulières, mais on était super content cette année de pouvoir récompenser deux personnes de plus. »

## PÉRIODE CREUSE POUR L'IMPLICATION

Avec la pandémie, la motivation des gens à vouloir s'impliquer semble avoir grandement diminué. « En ce moment, le niveau d'implication n'est pas nécessairement à son



***Vous souhaitez faire une différence dans votre milieu étudiant? Il n'est jamais trop tard!***

***Consultez la [liste des associations et regroupements à l'UdeS](#) pour connaître toutes les implications possibles.***



**MIREILLE VACHON**

[Mireille.Vachon@USherbrooke.ca](mailto:Mireille.Vachon@USherbrooke.ca)

meilleur. La plupart des étudiants veulent juste se concentrer à finir leur session au lieu de prendre 40 projets en même temps », souligne Gabrielle.

Pourtant, malgré le contexte, le besoin est toujours aussi présent. « Plus il y a de gens qui s'impliquent, plus il y a une belle diversité d'activités sur le campus et une meilleure offre pour les étudiants, pandémie ou pas », ajoute-t-elle.

Laurianne Massie, qui a terminé son baccalauréat en droit l'an dernier, a constaté la même chose. « À l'AGED [Association générale étudiante de droit], lors des élections, les candidatures ne pleuvaient pas. Même pour les comités les plus populaires, certains postes restaient vacants, il fallait aller chercher le monde », indique-t-elle.

« C'est important de mettre l'implication de l'avant, selon Laurianne. Même si c'est à distance et pendant une période particulière, ça reste essentiel et pertinent. Si personne ne s'impliquait, il n'y aurait aucun comité, personne pour revendiquer, personne pour organiser des activités, etc. »

## « PIMPER » SON PARCOURS SCOLAIRE

C'est unanime — ou du moins presque — toute personne qui s'implique lors de son passage à l'université n'a que du positif à dire sur ses expériences.

Gabrielle Goyet, qui termine son premier mandat à la FEUS et qui a été réélue pour une deuxième année, ne pensait pas garder son poste aussi longtemps. « J'ai tellement aimé mon mandat, je me disais que je ne pouvais pas arrêter là, la FEUS a encore beaucoup à m'offrir », déclare-t-elle.

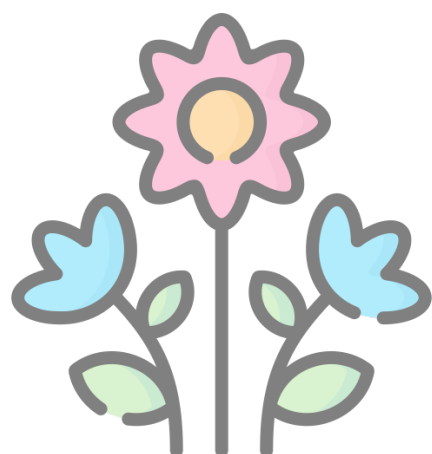
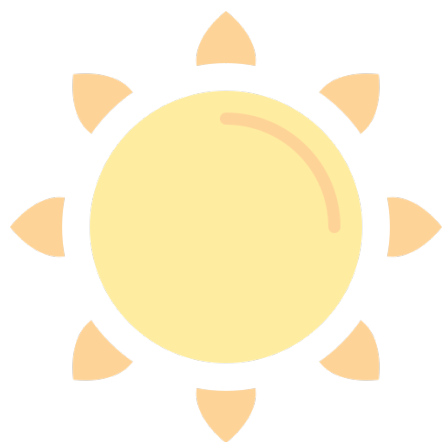
« Je me suis fait des amis, j'ai rencontré des gens de toutes les facultés, j'ai découvert de très belles personnes. J'ai aussi le sentiment d'avoir contribué à ma cohorte et l'impression d'avoir fait une différence pour l'Université dans le contexte actuel », ajoute l'étudiante en politique, en faisant référence notamment à la mention [« réussite/échec »](#), pour laquelle la FEUS a vraiment travaillé fort.

Laurianne Massie abonde dans le même sens. En plus, ses implications l'ont déjà avantagée dans sa vie professionnelle, notamment pour l'obtention de son récent stage du Barreau.

« Une des personnes qui m'a passée en entrevue connaissait la directrice des affaires étudiantes de la Faculté de droit, que je connais bien. Elle lui a donc parlé de moi et a un peu poussé ma candidature, car elle savait que j'étais impliquée et à mon affaire. J'ai donc obtenu le stage en question! » partage fièrement Laurianne, qui a décidé de ne pas travailler pendant son bac pour pouvoir s'impliquer plus, façon de faire qui, selon elle, est aussi avantageuse et enrichissante.

Comme on peut lire sur le site de l'Université, s'impliquer comporte plusieurs avantages : bonification de son parcours universitaire, développement de nouvelles compétences, meilleure intégration dans son milieu, plus-value à son curriculum vitæ, recherche d'un équilibre...

« Toutes les raisons sont bonnes pour s'impliquer! » conclut Gabrielle Goyet de la FEUS.



UDES

# MAÎTRISE EN ENVIRONNEMENT



SÉANCE D'INFORMATION

À DISTANCE

Mardi 27 avril ▶ 12 h 15

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

[USherbrooke.ca/environnement/maitrise](https://USherbrooke.ca/environnement/maitrise)

 UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

## CONCOURS

**TON TALENT À L'AGENDA!**

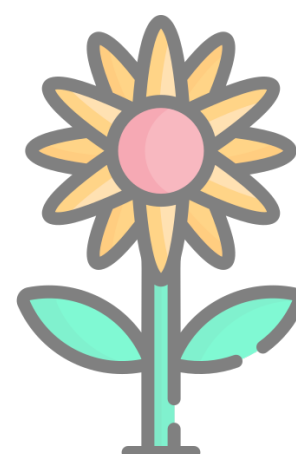
Crée ta page couverture pour l'agenda 2021-2022

À gagner : 500\$ + l'honneur de voir ta création et ton nom sur l'agenda

Date limite pour remettre ton oeuvre : 16 avril 2021

Pour plus d'informations : [feus.qc.ca](https://feus.qc.ca) ou [remdus.qc.ca](https://remdus.qc.ca)

**FÈUS**  remdus



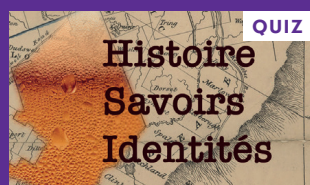


# ACTIVITÉS SCIENCE-MOI!

présenté par



**Du 3 au 7 mai 2021**  
**ACTIVITÉS GRATUITES EN LIGNE**

**Exprime-toi pour la santé**Dimanche 2 mai  
14 h**Conférence  
de Luc Langevin**Lundi 3 mai  
19 h 30**BaladoDécouverte  
de l'UdeS**Du lundi 3 au  
vendredi 7 mai**Du jamais bu**Du lundi 3 au  
vendredi 7 mai**Expo 40° du  
Centre de recherche du CHUS**Du lundi 3 au  
vendredi 7 mai**Neuro-Show 2.0**Mardi 4 mai  
18 h 30**Tour du Campus  
- Université Bishop's**

Mardi 4 mai

**Inspecteur Genetico**Mercredi 5 mai  
18 h**Dans la peau d'un  
communicateur scientifique**Jeudi 6 mai  
18 h 30**Immersion :  
voyage au cœur de  
la création musicale**

Jeudi 6 mai

**Les années lumière  
avec Sophie-Andrée Blondin**

Jeudi 6 mai

**David Saint-Jacques  
là pour vous**Vendredi 7 mai  
10 h**Téléphonexquis**Vendredi 7 mai  
13 h

Inscriptions : [acfas.ca/science-moi](https://acfas.ca/science-moi)

# Raconter le féminisme québécois de Calgary

# Agora

## Campus



Source: Fournie par Marie-Andrée Bergeron



**ARIANE  
LACERTE**

[Ariane.Lacerte@USherbrooke.ca](mailto:Ariane.Lacerte@USherbrooke.ca)

**C'est dans le cadre des midis-conférences organisés par le Groupe de recherches et d'études sur le livre au Québec (GRÉLQ) que Marie-Andrée Bergeron, professeure au Département de littérature de l'Université de Calgary, présentera la conférence « Sois belle, mais ne te tais pas » : ambivalence du discours féministe dans le magazine *Chic*, le 16 avril prochain, de façon virtuelle.**

Amoureuse de littérature et des mouvements féministes depuis qu'elle est toute jeune, Marie-Andrée Bergeron s'intéresse depuis longtemps à la place des femmes dans la littérature. C'est notamment cet intérêt qui l'a amenée à déménager à Calgary où elle enseigne la littérature québécoise, la littérature franco-canadienne, la littérature des femmes et les études culturelles depuis bientôt 6 ans.

Lors d'un temps mort entre deux stages postdoctoraux, elle a eu la chance d'aller enseigner un séminaire à l'Université de Calgary, puis finalement, un poste en littérature québécoise s'est ouvert et elle l'a obtenu.

« Dans un an, après mon année sabbatique, je vais avoir la chance d'enseigner un cours par année au sein du programme de *Gender and Sexuality Studies* », se réjouit Marie-Andrée Bergeron. Ce nouveau programme consolidera sa passion pour les théories féministes et pour la transmission de connaissance.

## UN MAGAZINE MARQUANT

« La conférence portera sur le magazine *Chic* qui a été le premier hebdomadaire construit par et pour les femmes au Québec », déclare Marie-Andrée Bergeron. Malgré son maigre nombre de publications, le magazine a été assez marquant notamment par ses messages ambitieux pour l'époque. « Le magazine *Chic* est très peu mentionné dans les histoires de la presse féminine au Québec parce qu'il a été très fulgurant, le magazine n'a été publié que de février à novembre 1954 », complète la professeure.

La conférence se nomme « Sois belle, mais ne te tais pas » puisque l'on peut remarquer un certain discours féministe. En raison de l'époque, le magazine *Chic* n'est pas explicitement identifié comme étant un magazine féministe. Par contre, « il a tout un discours autour du fait que les femmes peuvent/doivent être indépendante financièrement, qu'elles peuvent avoir des emplois et que les femmes journalistes peuvent traiter de sujets autrefois qualifiés de *sérieux*, pas seulement de cuisine et de mode », affirme-t-elle.

« Il y a tout ce discours qui est présent, mais en même temps il y a tout le discours sur le *glam*, le chic et l'importance d'être belle et d'être une bonne mère au foyer », ajoute Marie-Andrée Bergeron.

« La figure d'Odette Oigny, la fondatrice du magazine *Chic*, est très importante dans l'histoire de la presse des femmes », explique madame Bergeron. « Étant donné

qu'Odette Oigny a été la première femme journaliste qui a uniquement vécu de sa plume, elle a été la preuve qu'une femme peut avoir une opinion et traiter de sujets réservés aux hommes autrefois », renchérit la conférencière.

La conférence du 16 avril prochain ne traitera pas majoritairement de la vie de madame Oigny. Toutefois, sa figure est très importante pour les travaux de recherches de madame Bergeron.

## SON MOTEUR DE RECHERCHE

Son côté militant a été le moteur de recherche de tous ses projets de recherche et de son intérêt pour la politique. « C'est parce que j'étais féministe que j'ai décidé de faire des études en littérature des femmes, en littérature féministe puis en histoire intellectuelle du féminisme », raconte Marie-Andrée Bergeron.

Elle se souvient qu'en quatrième secondaire, il y avait eu *La marche mondiale des femmes*. « On était en l'an 2000 et avec une professeure, j'avais organisé une marche, on était environ 25 personnes à Plessisville. »

« Mon militantisme alimente mes projets », affirme-t-elle. C'est notamment grâce à cette volonté de changer qu'elle a cofondé le collectif féministe [Françoise stéréo](#). Cette revue d'idées portée par le projet féministe représente un projet très important pour elle et découle notamment de son militantisme.

Pour cette femme originaire de Plessisville, garder un contact fort avec le Québec est très important. « Ce qui est important pour moi, vu que je suis Québécoise, c'est de m'inscrire dans le réseau littéraire québécois. Je crois qu'après sept ans à Calgary, j'ai réussi à consolider ces liens-là et à les conserver. »

Bref, la conférence « Sois belle, mais ne te tais pas » est une introduction aux travaux de Marie-Andrée Bergeron et Jean-Philippe Warren qui porte sur le discours féministe présent dans le magazine *Chic* de 1954.

La conférence organisée conjointement entre le GRÉLQ, Marie-Andrée Bergeron et Jean-Philippe Warren sera diffusée sur Teams le vendredi 16 avril à 12 h.

Pour vous inscrire, communiquez avec le [GRÉLQ](#).

# Mise au point sur le Jardin Collectif de l'UdeS

**Implanté à l'Université de Sherbrooke en 2009 par la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS), le Jardin Collectif est l'un des plus beaux endroits du campus principal. Encore trop méconnu de la communauté étudiante, le comité du Jardin Collectif vous présente son histoire et son horaire estival.**

Par le Comité du Jardin Collectif

Chaque session, les membres élus du comité exécutif du *Jardin Collectif* organisent des projets qui répondent à la mission du jardin. Cette année, en raison des restrictions dues à la pandémie, l'accent a été mis sur le volet communicationnel.

Le comité a donc mis les bouchées doubles pour offrir de l'information via les réseaux sociaux. D'abord, une série de balados qui permet de découvrir le milieu maraîcher et le processus entrepreneurial d'un maraîcher d'ici. Puis, des fiches informatives nommées « inconnu de ton jardin ou invendu du magasin jusque dans ton assiette » faites en collaboration avec le *Frigo Free go*.

Ces fiches informatives offrent des idées quant à la façon d'apprêter différents légumes méconnus tels que le céleri-rave, le brocoli-rave et le radis melon d'eau. Dans la même optique de découverte, des fiches présentant différentes herbacées ont été publiées afin de partager la passion pour les plantes comestibles, dont la bourrache et la monade.

L'événement annuel de semis a été possible en suivant les recommandations de la santé publique. Celui-ci a connu un franc succès encore cette année, en attirant une vingtaine de curieux qui avaient envie d'aider à faire les semis pour le *Jardin Collectif* et d'en ramener à la maison.

Encore plusieurs activités seront au rendez-vous d'ici la fin de la session d'hiver, notamment un moment de rencontre entre bénévoles à l'occasion de la Journée de la Terre le jeudi 22 avril, qui respectera les consignes sanitaires. Ce sera le moment idéal pour en apprendre plus sur les projets à venir tout en profitant du printemps.

## L'ARRIVÉE DE LA HAUTE SAISON

Avec l'été qui arrive, les activités du jardin reprendront de façon plus dynamique. Pendant la saison estivale, le comité devra planter, désherber, récolter, et entretenir le jardin. Des radis, du navet, des carottes, des betteraves, des haricots, des pois mange-tout, des fines herbes, du chou kale, de la camerise, du cassis, des framboises, des fraises, des groseilles, de la rhubarbe, de la ciboulette, des oignons, de la fleur d'ail, de la laitue, des épinards, de la roquette, du brocoli et même des plantes pour faire des tisanes seront présents sur le campus de l'Université tout l'été!

En plus des tâches reliées à l'agriculture, un sentier qui enjolivera le jardin sera construit. Les membres du comité sont aussi en pourparlers pour implanter un projet de plantation d'arbres fruitiers.

## APPRENDRE TOUS ENSEMBLE

La mission première du comité est de promouvoir les pratiques agricoles durables, dont l'agriculture biologique et la permaculture. Cette dernière se définit comme étant un mode d'agriculture basé sur l'observation du milieu naturel, qui cherche à imiter les écosystèmes déjà présents.

Contrairement au jardin communautaire du campus de Longueuil, dans un jardin collectif, il n'y a pas de parcelles qui sont attribuées. L'entièreté du jardin est la responsabilité de tous les jardiniers et les récoltes sont distribuées entre les membres et les bénévoles impliqués.

Les membres du comité souhaitent également promouvoir les bienfaits d'une alimentation saine et respectueuse de l'environnement. En effet, jamais nous n'avons été autant encouragés par les médias à opter pour des produits locaux que depuis la crise sanitaire. Le *Jardin Collectif*, c'est l'occasion d'apprendre les bases du jardinage et ainsi d'acquérir des compétences pour parvenir à une plus grande autosuffisance alimentaire!

En plus d'offrir une initiation au jardinage, le *Jardin Collectif* est un lieu propice aux échanges de connaissances et l'endroit idéal pour expérimenter de nouvelles méthodes d'agriculture. C'est aussi un endroit qui se veut invitant pour se détendre et discuter dans un bel espace aménagé pour se ressourcer.

Vous vivez du stress dû à la fin de session? Sachez que le contact avec la nature est bénéfique et thérapeutique, surtout pour la communauté étudiante qui a augmenté son temps d'écran drastiquement depuis les derniers mois. Vous trouverez ce petit havre de sérénité entre les ailes des résidences E4 et E5, soit en face de la Faculté des lettres et sciences humaines.

Sur place, on y retrouve des tables de pique-nique, un nichoir à insectes, une quarantaine de variétés de légumes et une douzaine d'espèces vivaces. Le *Jardin Collectif*, qui a plusieurs collaborateurs, a par exemple aménagé une parcelle où pousse du houblon qui sert à la confection de bière pour Sherbrooke.

Comme vous pouvez le constater, il y aura du pain sur la planche! C'est pourquoi le comité du *Jardin Collectif* est à la recherche d'un employé afin d'apporter un soutien dans les différentes tâches. Membres du personnel et de la communauté étudiante ayant le désir de manger de bons légumes biologiques sont invités à se joindre à l'équipe!

Vous souhaitez vous impliquer au Jardin Collectif ou poser vos questions, rejoignez le comité par courriel au [jardin.collectif@usherbrooke.ca](mailto:jardin.collectif@usherbrooke.ca) ou sur [Facebook](https://www.facebook.com/jardin.collectif).



## Section Campus

# Une petite dose d'énergie d'ici

**Chaque fois que vous allez à la COOP, remarquez-vous la petite boîte près de la caisse? Sachez que c'est un projet d'ici! Issu d'un cours en entrepreneuriat à l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke, le projet *Boules d'énergie* a vu le jour en 2018. Maintenant produite par les trois sœurs Lemay, cette petite collation vous aidera à passer à travers la fin de session.**

Par Karine Lemay

Les boules d'énergie sont des collations nutritives, autant pour apporter des nutriments à notre corps qu'à notre esprit. Tous les jours, les gens font face à toutes sortes de défis et cela engendre une dépense d'énergie. Que le défi soit relié à un effort physique ou mental, nous devons combler ce besoin de glucides, de lipides et de protéines pour être capables de continuer. C'est là qu'entre en jeu cette petite boule si appétissante. En deux bouchées, on en ressent les bienfaits accompagnés d'une dose de plaisir et de courage!

L'alimentation est facilement reliée aux émotions. Quand nous avons faim par exemple, nous pouvons nous sentir faibles et même stressés. Le concept de réconfort et de

plaisir est un élément que l'équipe de *Boules d'énergie* prend très au sérieux.

*Boules d'énergie* souhaite offrir une solution pour les gens actifs, autant les sportifs que ceux qui ont un horaire chargé. Ce sont des gens qui, à un moment précis, ont besoin de reprendre des forces, soit durant une longue journée d'étude avant les examens ou bien avant une présentation au bureau. Avec un slogan tel que « nous souhaitons rester loin du concept de la PERFORMANCE, on préfère mettre en valeur la PERSÉVÉRANCE », l'équipe de *Boules d'énergie* a clairement à cœur le bien-être de ses consommateurs.

Ses collations sont crues, savoureuses et amusantes. La jeune compagnie sherbrookoise offre deux types de saveurs. Il y a les saveurs énergisantes, soit *orange, cacao & fraise, canneberge & pistache* ainsi qu'*arachide & miel*. Puis, il y a les saveurs de type dessert, telles que *boule de neige, boule d'amour* et *boule d'érable*, qui est très populaire en ce temps des sucres!

## FIÈREMENT D'ICI

L'entreprise, c'est trois sœurs en affaires pour le meilleur et pour le pire, une PME qui souhaite faire une différence dans sa communauté et des produits locaux et de qualité. Les trois sœurs encouragent plusieurs causes, dont la persévérance scolaire. Elles sont conscientes que l'Estrie est une mine d'or en matière d'établissements scolaires. Ce ne sont donc pas les initiatives étudiantes qui manquent!

Si vous manquez d'énergie lors de votre prochaine séance d'étude, sachez que les *Boules d'énergie* sont disponibles à la COOP du pavillon multifonctionnel. Pour en savoir davantage sur cette belle compagnie d'ici, visitez leur page [Facebook](#) ou encore leur [site Internet](#).

« Une boule d'ÉNERGIE pour faire face aux DÉFIS! »



Source: FB Boules d'énergie

## Les abeilles s'activent... et Ruche Campus aussi!

**Le rucher de Ruche Campus est de retour sur le campus de l'Université. Les activités saisonnières organisées par le comité recommencent et les projets se multiplient! Voici un compte rendu des actions en cours et à venir pour le printemps.**

Par Catherine Trottier

### SUIVI DES RUCHES

Le printemps est arrivé, et les abeilles aussi. En effet, depuis le 20 mars, les quatre ruches de Ruche Campus sont désormais de retour à l'Université après un hiver passé sous caveau à la Miellerie de l'Estrie. Le rucher se porte à merveille et la saison apicole est commencée.

Ruche Campus a d'ailleurs embauché un apiculteur pour assurer le suivi et l'entretien des ruches. La tâche devenait très grande à assumer pour un bénévole, considérant que le comité apicole porte plusieurs autres projets connexes aux abeilles. En effet, le comité travaille à l'heure actuelle à développer des capteurs qui seront installés dans les ruches afin de mesurer plusieurs paramètres tels que la température et le taux d'humidité.

### ÉVÉNEMENTS DU PRINTEMPS

Le mois d'avril est le mois de la terre, et pour l'occasion, Ruche Campus vous suggère une activité d'identification de pollinisateurs. De plus, les membres du comité invitent la communauté étudiante à s'impliquer dans des actions à caractère environnemental. Aussi, Ruche Campus aura un kiosque lors du Congrès de l'Acfas, qui se tiendra du 3 au 7 mai 2021 à l'Université de Sherbrooke et à l'Université Bishop's. Ce congrès annuel est le plus grand rassemblement multidisciplinaire du savoir et de la recherche de la francophonie. Il accueille des milliers de personnes issues de la communauté scientifique provenant d'une trentaine de pays.

### UN ESPACE POUR LES MEMBRES

Depuis plus d'un an, Ruche Campus possède un cabanon situé près des ruches. Celui-ci permet au comité d'entreposer le matériel nécessaire aux manipulations des ruches ainsi qu'à l'extraction du miel. Afin de créer un espace convivial, une table à pique-nique a été installée près du cabanon. Une fresque thématique a également été peinte afin d'être fixée sur le cabanon. L'inauguration de cette fresque sera faite sous peu! Un concours aura lieu pour l'occasion.

D'ailleurs, le 20 mai est la journée mondiale de l'abeille. Lors de cet événement, Ruche Campus fera une vidéo en direct aux ruches où le gagnant du concours sera annoncé! De plus, d'autres contenus et activités sont prévus pour cette journée.

### DIFFÉRENTES PLATEFORMES DE CONTENU

Bref, le comité a prévu cet été continuer de diffuser du contenu sur sa chaîne [YouTube](#). Différentes vidéos sont déjà en ligne, notamment sur comment faire des baumes à lèvres, des bonbons au miel et même des allume-feux. À cet effet, si vous avez des questions sur les pollinisateurs ou autres sujets que vous aimeriez qui soient abordés, n'hésitez pas à communiquer avec le comité pour leur donner vos idées!

Vous pouvez les rejoindre via leurs pages [Facebook](#) et [Instagram](#) ou par courriel au [ruchecampus@gmail.com](mailto:ruchecampus@gmail.com).



Crédit: Simon Jeanneau

# Défi AquaHacking : quand l'innovation rencontre l'eau



Source: FB OzeroSolutions

**Le Défi Aquahacking est enfin de retour au Québec! Pour cette nouvelle édition, le défi offert aux jeunes ayant un intérêt pour la science de l'eau, l'ingénierie et l'entrepreneuriat a comme mission d'élaborer une nouvelle technologie qui saura répondre aux différents enjeux de la rivière des Mille Îles. Grâce à des formations et mentorats, les jeunes seront très bien encadrés afin de réaliser leur projet.**

Par Ariane Lacerte

Pour l'édition de 2021, les participants auront la chance de réaliser un projet qui répondra à des besoins locaux tout en ayant une portée globale. Puisque la rivière des Mille Îles est une source d'approvisionnement pour plus de 450 000 citoyens, elle consiste alors un défi important en matière d'environnement, tant au niveau des eaux usées que de l'eau potable.

Afin de répondre au besoin de la rivière des Mille Îles, le Défi AquaHacking, en collaboration avec ses nombreux partenaires, a identifié quatre enjeux importants pour cette réserve d'eau :

- Les surverses d'eaux usées, soutenues pour COBAMIL et la Ville de Terrebonne
- Le couvert de glace, soutenu par Arrimage
- La faune aviaire & qualité de l'eau, soutenue par Josée Rinfret et la Ville de Laval
- L'indexation de la qualité des habitats aquatiques, soutenue par Éco-Nature.

## DE CONCOURS À CONCRET

L'innovation est très importante, mais le désir de marquer les citoyens aussi. C'est pour cette raison que les quatre projets finalistes recevront une bourse variant de 5 000 \$ à 20 000 \$ dans le but de concrétiser le projet. Des mentors accompagnent les jeunes du début à la fin dans le but de les aider à accomplir un projet réaliste qui pourra, comme Ozero Solution, avoir des impacts positifs sur l'eau pour de nombreuses années.

La compagnie drummondvilloise, Ozero Solution, a vu le jour à la suite du Défi AquaHacking de 2020. Les six étudiants au baccalauréat en génie mécanique à l'Université de Sherbrooke ont mis sur pied une station de lavage et de décontamination qui permet de nettoyer la coque des bateaux, leur remorque de mise à l'eau ainsi que leur tuyauterie interne. C'est seulement quelques mois après avoir remporté la première place du Défi AquaHacking B.C. que les jeunes ont enregistré leur projet au Registre des entreprises du Québec.

Que vous soyez en entrepreneuriat, en ingénierie, en communication ou même en programmation, il y a un projet à votre image! Nul besoin d'avoir une équipe pour s'inscrire, grâce aux connexions du projet, il est possible d'intégrer une équipe.

Ne tardez pas pour déposer votre inscription! La date limite de dépôt de candidatures est le 15 avril prochain. Pour plus d'informations, référez-vous au site Internet du [Défi AquaHacking](#).



Source: FB AquaHacking

## EN RAFALE SUR VOS CAMPUS

Par Ariane Lacerte

### ATELIERS CRÉDIT, BUDGET ET SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

En partenariat avec Solutions Budget Plus et Desjardins, l'Université de Sherbrooke offre des ateliers d'éducation financière gratuits. Venez découvrir le fonctionnement du crédit, plusieurs trucs pour épargner ainsi que différentes notions sur la fraude et les arnaques. Apprenez-en plus sur le crédit, le budget et la sécurité numérique grâce à des formations virtuelles.

Prochaines séances :

- 21 avril : [budget](#)
- 5 mai : [sécurité numérique](#)
- 19 mai : [crédit](#)

### SURMONTER LA PROCRASTINATION, UNE ÉTAPE À LA FOIS!

Avec la fin de session qui arrive à grands pas, la psychologue Marie-Claude Poirier et la conseillère en orientation Pauline Leblanc ont préparé un petit guide afin de surmonter la procrastination :

- Agir sur la tâche à faire en la rendant plus souple, plus agréable.
- Prioriser les activités et choses à faire et rayer ce qui a été accompli à la fin de la journée.
- Privilégier de courtes périodes d'étude et varier la matière.

Consultez l'entièreté des astuces [ici!](#)

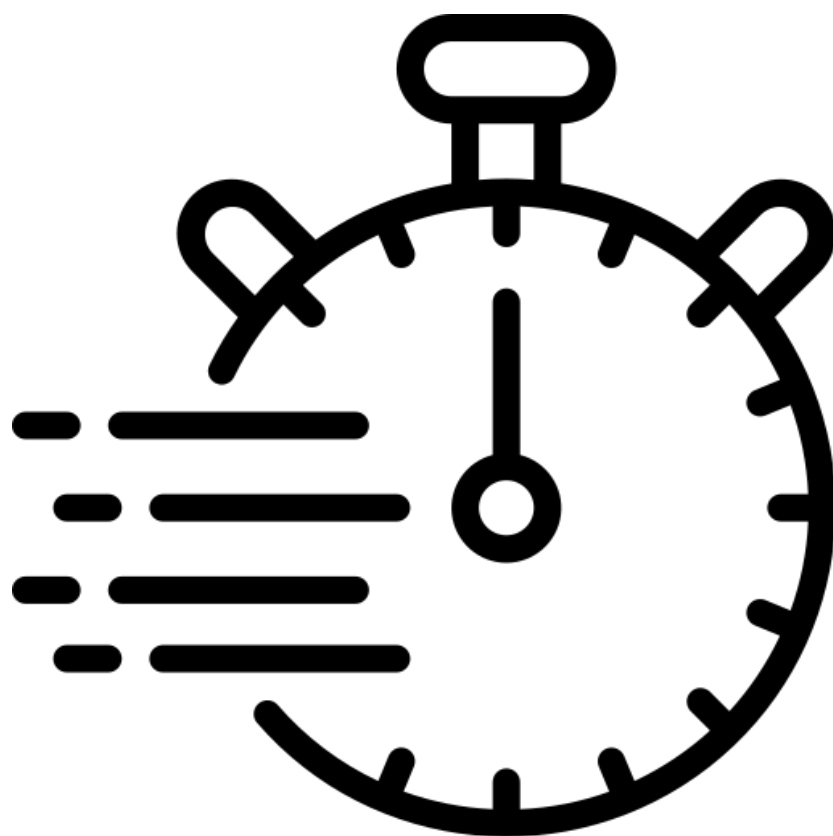
### UN NOUVEAU FONDS POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

L'UdeS a une bonne nouvelle pour la science! L'Institut de recherche sur le cancer de l'Université de Sherbrooke ([IRCUS](#)) ralliera l'expertise de cinq facultés. La FMSS, la Faculté des sciences, la Faculté des sciences de l'activité physique, la Faculté de génie et la Faculté de droit joindront leurs connaissances afin de stimuler le développement d'approches innovatrices contre le cancer et de réduire son impact sur la qualité de vie des patients qui en sont atteints.

Une belle initiative qui sera dirigée par le professeur François-Michel Boisvert!

### À VENIR DANS LES PROCHAINES SEMAINES :

- 12 avril : Encan virtuel au profit de [Leucan Estrie](#)
- 13 avril : [Méditation guidée](#)
- 16 avril : [Sois belle, mais ne te tais pas : ambivalence du discours féministe dans le magazine Chic](#)
- 18 avril : [Ma thèse en 180 secondes](#) — Finale de l'UdeS
- 23 avril : [Colloque LGBTQ+](#) sur la diversité sexuelle et de genre en ruralité 2021



# Un virtuel plus vrai que nature

## Agora Culture

**Tandis que les salles de réunion virtuelles, les avatars et les applications de visioconférence en ligne comme Discord étaient autrefois assez méconnus en dehors du domaine du jeu vidéo, la pandémie apporte aujourd'hui une réalité nouvelle. Après plus d'un an en quasi-confinement, les visites culturelles guidées, les spectacles, les conférences et même nos soirées de jeu entre amis ont aujourd'hui une tout autre allure. L'industrie numérique, qui a profité de cet essor pour se perfectionner, nous réserve-t-elle une révolution?**

En dehors des conséquences prévisibles de la pandémie sur le domaine de l'amusement numérique (hausse du coût des jeux, des abonnements, des ordinateurs et des consoles, sorties prématurées de jeux pour satisfaire l'impatience des joueurs séquestrés, etc.), l'engouement de certains pour de nouveaux passe-temps virtuels a créé un véritable besoin là où se trouvait autrefois une simple envie : celle de se réfugier dans un monde meilleur. Dès 2020, comme la population mondiale se retrouve privée de ses petits bonheurs et dans l'impossibilité de sortir profiter des expériences extérieures, elle recherche la routine, le réconfort, les connexions sociales et les découvertes ailleurs.

### LE PHÉNOMÈNE ANIMAL CROSSING

Le succès du jeu *Animal Crossing : New Horizons* sur Nintendo Switch en est une preuve indéniable. Cinquième opus de sa franchise et offert au prix d'environ 80 \$ en ligne comme dans les magasins, le jeu bat des records dès sa sortie le 20 mars 2020, soit moins d'une semaine après le début du confinement ici, au Québec. Le jeu d'évasion, qui permet entre autres au joueur de créer un personnage à son effigie, de jardiner, de pêcher, de bricoler, de visiter d'autres joueurs et de s'entourer de voisins farfelus, s'écoule à 11,77 millions d'exemplaires en 12 jours à peine. En effet, le jeu s'attire un public inusité, composé en très grande partie... d'adultes.

Nintendo annonce d'ailleurs que le jeu a grandement contribué à l'initiation de nouveaux joueurs sur la console Nintendo Switch, puisque plus de la moitié des nouveaux possesseurs de la console ont joué à *Animal Crossing : New Horizons* le premier jour d'utilisation de leur console. Le succès ne s'arrête pas là; *Animal Crossing : New Horizons* est le jeu le plus vendu en France en 2020. En date du mois dernier, le jeu s'est écoulé à plus de 31,8 millions de copies au total, ce qui fait de lui le titre de Nintendo le plus vendu en une seule année (2020).

L'attrait est simple : s'évader sur une île, acheter une maison, développer des amitiés dans un monde paradisiaque et sans tracas; voilà le rêve de nombreux jeunes adultes désabusés de la situation sociale actuelle (crise du logement, pandémie, isolement, épuisement professionnel, salaires sous le seuil de pauvreté, etc.). Le jeu permet d'établir des objectifs à long terme et de progresser à un rythme personnalisé, ce qui en fait aujourd'hui un outil de gestion du stress pour de nombreuses personnes. C'est connu, le temps passe vite quand on s'amuse!

### LE BUREAU VIRTUEL : OUTIL ADAPTÉ OU PIÈGE CAPITALISTE?

Depuis 2016, un nouvel outil vient révolutionner le télétravail. Le *virtual desktop*, ou bureau virtuel, permet d'utiliser son ordinateur et toutes ses fonctions dans une immersion totale. Puisqu'il ne requiert que l'achat d'un casque de réalité virtuelle et d'un logiciel d'environ 10 \$ et qu'il présente d'innombrables fonctions incroyables, le concept est sûr de gagner en popularité et en efficacité dans les prochaines années. Le bureau virtuel permet, entre autres, de simuler l'utilisation de plusieurs écrans pour une fraction du prix, de profiter d'environnements virtuels stimulants et de travailler... couché.

Les bienfaits sont nombreux et la technologie ne cesse d'épater. Toutefois, un enjeu important fait son apparition. Et si la saisie de données sur Excel ressemblait plus à un jeu qu'à du travail; qu'il était difficile de voir le temps s'écouler, car comme dans les casinos, nous étions coupés de la lumière du jour; que le travail se rapprochait tant du jeu vidéo que les pauses disparaissaient et que les heures de travail s'allongeaient : quelles seraient les implications sociales? À vous d'en juger.

Découvrez [toute l'ampleur du projet de bureau virtuel de Windows ici](#).

### LA TECHNOLOGIE LUDIQUE

L'utilisation des TIC (technologies de l'information et des communications) en éducation présente de nombreux avantages et se veut la progression logique dans les méthodes d'enseignement modernes. Aujourd'hui, la plupart des jeunes sont propriétaires d'un téléphone mobile dès la préadolescence. Les salles de classe, qui ont peu changé depuis 100 ans, présentent un attrait très moyen pour les étudiants en comparaison aux micro-ordinateurs surpuissants qui tiennent dans la poche de leur pantalon. Toutefois, comme la pandémie de COVID-19 a pu nous le démontrer, un équilibre entre écran et société est requis pour le maintien de la bonne santé mentale et physique de la plupart des humains.

Quelques compagnies, comme Classcraft (qui siège d'ailleurs au centre-ville de Sherbrooke), cherchent à rendre l'enseignement ludique et à permettre aux étudiants d'évoluer dans un environnement virtuel, rassurant pour plusieurs. D'autres entreprises axent plutôt leurs recherches sur l'utilisation de la réalité virtuelle dans le domaine de l'activité physique, de la médecine et du droit, ce qui s'avère très prometteur. Depuis quelques années, de nombreux artistes font même appel à la réalité virtuelle pour développer de nouvelles expositions créatives immersives (ne manquez pas de lire l'article de Sabrina Asselin à ce sujet dans les prochaines pages!).

Que vous y voyiez là un véritable cauchemar orwellien ou un rêve digne de la science-fiction, il ne fait aucun doute que la réalité virtuelle fera bientôt partie de notre quotidien. Quant à cette fameuse révolution du numérique... eh bien, nous sommes en plein dedans! Saura-t-elle jumeler humanité et connectivité mieux que les mesures d'urgence adoptées en pleine pandémie? Seul l'avenir nous le dira.



**MYRIAM  
BAULNE**

[Myriam.Baulne@USherbrooke.ca](mailto:Myriam.Baulne@USherbrooke.ca)



Source: National Institutes of Health

# Asteria : voyage dans un nouvel art



VINCENT VALLIÈRES



DOMINIQUE FILS-AIMÉ



DANIEL BÉLANGER

ALEXANDRA  
STRÉLISKI

FOUKI

**CRITIQUE/Le spectacle Asteria, né de la collaboration entre Noisy Head Studio, le Studio La Fougue et La maison fauve, nous promettait un « voyage musical en mode réalité virtuelle ». Dans cet aller-retour de 45 minutes, le dépaysement était au rendez-vous. Au programme de ce sprint musical, cinq artistes complètement différents : Vincent Vallières, Dominique Fils-Aimé, Daniel Bélanger, Alexandra Stréliski et Fouki. Malgré ce programme quelque peu hétéroclite, ce voyage est le plus beau que j'ai fait depuis le début de la pandémie!**

Par Sabrina Asselin

Source: Site web Asteria

La description de l'événement était délibérément vague, mentionnant entre autres que chaque individu naviguerait « dans un univers imaginaire tout en étant transporté par une composition musicale ». On nous informait aussi que le visuel du spectacle était le résultat de la combinaison d'images réelles et de contenu réalisé par des spécialistes de *motion design* et d'animation 3D.

À l'heure convenue — plusieurs plages horaires étaient disponibles — j'étais assise, accompagnée d'une dizaine de personnes, prête pour cette étrange expérience. L'événement a débuté par une vidéo présentant le processus créatif et offrant quelques extraits du spectacle à venir.

Pour ma part, je craignais ces divulgâcheurs et aurais préféré entrer dans ce monde virtuel sans préparation. Ces images qui ne faisaient qu'augmenter nos attentes étaient suivies d'une courte — très très courte — explication du fonctionnement du casque de réalité virtuelle. Nous étions donc tous et toutes dans un état de confusion, avec des millions de questions quant à son utilisation.

Après plusieurs tentatives ratées, nous avons finalement tous réussi à entamer ce voyage, munis d'une paire d'écouteurs et d'un casque comme seuls moyens de transport. Préalablement inquiète d'être dérangée par les spectateurs et les spectatrices qui m'entouraient, j'ai été impressionnée par l'étanchéité de l'équipement : la privation sensorielle — sonore et visuelle — nous permettait de mieux nous plonger dans ces univers fictifs.

Étant donné que nous avions le contrôle sur l'ordre des performances, j'ai commencé par celle de **Dominique Fils-Aimé**, l'une des artistes que je connaissais le plus de cette sélection. Chacune des deux chansons était accompagnée d'un décor 360 degrés dans lequel figurait la chanteuse et deux choristes.

Grâce aux animations simples, qui consistaient principalement en des jeux de lumière, notre attention était toute dirigée sur la chanteuse (ou plutôt les

chanteuses puisque Dominique Fils-Aimé apparaissait à plusieurs endroits simultanément). Même si sa voix était enveloppante, l'environnement autour, trop statique, me laissait plutôt indifférente.

Mon deuxième arrêt a été dans l'univers de **Fouki**, à des milliers de kilomètres de distance de la première performance. Il nous accueillait dans un décor haut en couleur sur la chanson *Ananas Mango*. Nous avons ainsi survolé à dos de flamant rose un paysage à l'allure cartoonesque, rempli d'animaux et de plantes en tous genres.

Cette expérience était décidément la plus immersive de toutes et correspondait bien à un « voyage musical », puisque, en constant mouvement, nous traversions le ciel et la mer. L'effet était tel que plusieurs d'entre nous avons ressenti un certain vertige au départ, dû à notre haute altitude et au parcours tumultueux de notre monture inusitée. Heureusement, mon corps s'y est habitué et le vertige a laissé la place à une impression de faire partie de cet autre monde tout droit tiré d'un dessin animé. Il était impossible pour tous de ne pas sourire, emportés par cette chanson candide et ce paysage joyeux.

**Vincent Vallières** était le troisième artiste de mon périple. Nous entrions dans une version immersive du vidéoclip de la chanson *Entre les étoiles et toi*, sorti à l'automne 2020. Au volant d'une décapotable rouge, nous nous déplaçons dans le ciel animé de couleurs, de formes et de dessins divers.

En plongeant dans cette réalité psychédélique, nous avions une fois de plus l'impression de l'intégrer complètement. La seconde chanson était beaucoup plus douce et l'ambiance plus intime. Assis à l'avant d'une salle de spectacle vide, le chanteur discutait avec nous et nous présentait sa nouvelle mélodie. Cet espace privilégié créait une proximité avec l'artiste qui n'aurait pas été possible autrement.

J'ai ensuite eu la chance de découvrir **Alexandra Stréliski**. De nouveau, la mise en scène était assez simple, puisque l'on assistait à une performance de

la pianiste dans un paysage vaporeux et coloré qui se métamorphosait au rythme des notes. Ce fut tout de même un beau moment.

Finalement, j'ai terminé mon aventure avec la chanson *Le triomphe d'une perruche*, tirée du dernier album de **Daniel Bélanger**, qui se prête parfaitement à cette hybridation artistique grâce à ses airs qui semblent, à eux seuls, raconter une histoire.

Cette scène présentait un oiseau blessé enfermé dans une boîte et qui rêvait de pouvoir voler lui aussi. L'esthétique, loin d'être réaliste — l'oiseau était une marionnette composée de formes géométriques en carton —, ne diminuait pas moins l'empathie que nous pouvions ressentir pour ce petit être confiné, lequel m'a grandement ému.

Au final, cette première expérience de spectacle en réalité virtuelle a été fort intéressante. Bien sûr, le produit n'est pas encore parfait : il était souvent difficile d'obtenir une image nette de certains détails comme les visages des artistes. Certains membres du public rapportent aussi la nuisance que représentait le port du masque qui occasionnait parfois de la condensation dans les lentilles.

Le principal défaut de ce spectacle est, à mon avis, sa diversité. Il est fort probable qu'en raison de la récence de ce type de contenu, les créateurs et les créatrices aient tenté d'approcher un large public en multipliant les artistes à l'honneur. J'aurais pourtant préféré entrer entièrement dans l'univers d'une seule personne pour bien m'en imprégner. En n'ayant accès qu'à une ou deux chansons, nous avons envie d'en voir plus sans le pouvoir malheureusement.

Cette interdisciplinarité est très prometteuse et permet d'exploiter tout le potentiel de la musique. Dans les prochaines années, j'espère sincèrement que ce genre de contenu continuera à évoluer. En plus d'être adapté à des réalités comme celles que nous connaissons actuellement, ce genre d'événement peut s'adresser à un large public.

## Section CULTURE

# THE FATHER

**Critique/ Quel film troublant et émouvant que *The Father*, première réalisation du dramaturge français Florian Zeller qui aborde la perte de la mémoire chez les personnes âgées! Ce sujet difficile, quoique pertinent, n'est assurément pas pour tous les publics, mais si la lecture de la prémisse ne vous angoisse pas, vous devez de visionner ce film fraîchement débarqué au Québec puisqu'il est possiblement le meilleur de l'année.**

Par Alexandre Leclerc

## LES EFFETS DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Atteint de la maladie d'Alzheimer, Anthony (Anthony Hopkins) provoque le départ de son infirmière à domicile. Sa fille Anne (Olivia Colman), chez qui il habite, s'apprête à lui trouver une remplaçante, ce à quoi son père s'oppose vertement. Or, la maladie gagne du terrain et Anthony perd prise sur la réalité. Est-il dans son propre appartement londonien ou chez Anne? Celle-ci est-elle divorcée ou vit-elle encore avec son mari (Rufus Sewell)? Et qu'en est-il du projet de sa fille d'aller s'installer en France avec son nouvel amoureux? La succession de ces épisodes de confusion pousse Anne à sérieusement considérer de placer son père dans une institution.

## HOPKINS ET COLMAN AU SOMMET DE LEUR FORME

J'avoue d'entrée de jeu être biaisé sur plusieurs des éléments du film, à commencer par son impressionnant tandem. Hopkins est selon moi le meilleur acteur de sa génération, peut-être même de l'histoire du cinéma. Chacune de ses performances est mémorable, et celle-ci ne fait pas exception. Il sait chaque fois combiner à merveille son talent et sa physionomie pour construire un personnage crédible envers lequel on est rapidement empathique et attaché (et ce, même quand il interprète un personnage aussi mesquin que Hannibal Lecter!)

L'acteur de 83 ans semble au sommet de sa forme et livre une performance à la fois fragile et puissante. Le secret d'une interprétation authentique est souvent dans les détails, et la minutie de Hopkins transparait justement dans ces petits gestes, anodins en temps normal, mais qui prennent toute leur importance ici. Vous ne regarderez jamais plus votre montre de la même façon après avoir vu ce film.

Colman, découverte du grand public dans *The Favourite* il y a quelques années, est également très touchante dans son interprétation sobre, mais authentique d'Anne. Habitée à des rôles de personnages étranges et atypiques, elle nous démontre l'étendue de son talent une fois de plus ici. Elle nous transmet en peu de mots toute une gamme d'émotions qui témoignent de la détresse de son personnage, une détresse que nous vivons tous à un moment ou à un autre dans nos vies.



Combinées à une solide distribution secondaire qui inclut Rufus Sewell, Mark Gatiss et Imogen Poots, les performances de Hopkins et Colman sont véritablement mémorables.

## UNE HISTOIRE COMMUNE RACONTÉE DE FAÇON INNOVANTE

Leur interprétation n'est cependant rien sans un scénario extrêmement bien ficelé. Zeller, qui le cosigne avec Christopher Hampton, nous propose certes un drame habile, mais par moments, le film verse pratiquement dans le suspense, tant en raison de son montage non linéaire qu'avec ses multiples revirements de situations.

L'objectif ici n'est pas de raconter une simple histoire familiale, mais de nous plonger dans l'univers d'Anthony et sa confusion quotidienne. Les habiles et subtils changements de décor (et parfois d'acteurs) nous donnent le tournis et nous rappellent de ne jamais rien tenir pour acquis du long des 90 minutes du film.

Vous essaieriez, tout comme le personnage principal, d'établir une certaine linéarité des événements, mais vous perdrez le cap rapidement. Vous ressentirez la détresse d'Anthony vous-même, et ce tour de force émotif est exceptionnel. Zeller est un habitué du théâtre, mais il nous démontre qu'il est capable de transposer habilement le tout au grand écran. Ses prochains projets sont assurément à surveiller.

*The Father* parvient à nous sensibiliser face aux enjeux de la maladie d'Alzheimer en nous plaçant dans les souliers du principal intéressé, et peut-être incitera-t-il certains à être davantage empathique envers ceux et celles qui en sont atteints, mais je ne crois pas que ce soit foncièrement l'objectif du film.

On ne nous dit pas « prenez soin de vos parents quand ils seront vieux », ni « les institutions pour personnes âgées sont inadéquates et inhumaines », ni même « vivez à fond tant que vous le pouvez ». L'intention est plutôt d'observer comment une personne en particulier parvient (ou non) à vivre avec sa maladie, et les répercussions que celle-ci peut avoir sur sa famille. Mais surtout, c'est de proposer un drame non conventionnel et mémorable, une expérience sensorielle sobre et déroutante.

## L'UN DES MEILLEURS FILMS DE L'ANNÉE

Comme mentionné en introduction, *The Father* ne s'adresse pas à tout le monde, malgré son inévitable universalité. Sa relative simplicité et son incroyable efficacité témoignent d'une expertise totale de tous les artisans qui ont collaboré à l'élaboration du film. Plusieurs films ont abordé ces thématiques auparavant, mais très peu ont su marquer durablement leur public au même titre que ce film le fera.

Il s'agit peut-être de la dernière grande performance d'Anthony Hopkins, mais bon, plusieurs avaient dit cela pour *The Two Popes* l'an dernier. Qui sait ce qu'il a encore à nous offrir!



## Dans la chambre des merveilles



Crédit: Béatrice Palin

**Le Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke inaugurerait vendredi dernier sa toute nouvelle exposition en partenariat avec le Musée de Pointe-à-Callière. Le musée nous plonge cette fois dans le monde étrange des cabinets de curiosités, et ce, jusqu'au 6 septembre 2021.**

Par Béatrice Palin

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un cabinet de curiosités? Il s'agit en fait de l'ancêtre des musées que l'on connaît aujourd'hui. Les aristocrates européens de la Renaissance se plaisaient à amasser des pièces de collection uniques et excentriques et à les afficher dans des vitrines, des meubles ou même des pièces entières de leur somptueuse demeure.

Leur présence démontrait un intérêt pour les sciences naturelles et la culture. Ces articles se classaient en plusieurs catégories : reliques archéologiques, anomalies du monde animal, créatures mythologiques, collections en tous genres.

### L'AMBIANCE

Dès l'entrée dans la salle, l'éclairage tamisé nous immerge dans une ambiance mystérieuse. Une attention toute particulière a été portée au décor, afin de créer une expérience immersive et unique. On a tout de suite l'impression de se trouver dans un manoir victorien, éclairé par des lampes antiques, entouré de murs sombres et ornés. Chaque section de l'exposition nous plonge dans un nouveau monde, un nouvel aspect de ces cabinets curieux.

### LES OBJETS

Près de 1000 objets sont affichés dans cette exposition. On y voit des animaux naturalisés, des ossements, des assemblages, des items archéologiques et culturels, des outils, des cristaux et j'en passe. Il y en a pour tous les goûts.

Cette exposition n'est toutefois pas pour les cœurs sensibles. Une panoplie d'insectes de toutes tailles, d'anomalies animales naturalisées et d'animaux conservés en bocaux risque de ne pas convenir à tous les goûts. Si voir une vache à deux corps ou une chèvre à deux faces risque de vous troubler ou d'effrayer vos plus jeunes, mieux vaut vous abstenir. Pour les autres, vous serez ravis de l'étrangeté des spécimens.

### MON OPINION

À mon humble opinion de guide du musée en question, il s'agit de la plus belle exposition qui m'a été donnée de voir entre ces murs. Je passe chacun de mes moments libres dans cette salle, à découvrir de nouveaux spécimens chaque fois.

Il y en a tant qu'une seule visite ne suffit pas. L'atmosphère est chaleureuse et accueillante. On se sent plongés dans un univers où le temps est suspendu et où se mêlent connaissances, imaginaire et histoire. Je ne peux que trop recommander d'aller y faire un tour, que vous soyez intéressés par les sciences ou tout simplement curieux de nature.

Le Musée de la nature et des sciences est ouvert les samedis et dimanches de 9 h à 16 h 30, ainsi que lors des journées pédagogiques du Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke. Le nombre de visiteurs est limité à 25 par heure, c'est pourquoi les visites se font uniquement sur réservation, via la billetterie de leur site internet : <https://mns2.ca/billetterie/>. Les visites sont gratuites lors des premiers dimanches de chaque mois, toujours sur réservation.

## Une troisième édition pour le Concours d'écritures sherbrookoises

**C'est officiel, le concours d'écritures sherbrookoises revient pour une troisième année! Jusqu'au 27 août 2021, l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie (AAAE) invite la population de Sherbrooke à soumettre des œuvres littéraires en s'inspirant du thème choisi : « Rêver aux ours ».**

Par Camille Sévigny

En partenariat avec la Ville de Sherbrooke, le Salon du livre de l'Estrie et Antidote (Druide informatique), l'AAAE propose un concours littéraire ouvert principalement aux plumes novices. Dédié aux auteurs et autrices de 12 ans et plus habitant Sherbrooke (qu'ils ou elles soient au travail ou aux études), ce concours comporte deux volets : jeunesse (12 à 16 ans) et adulte (17 ans et plus) offrant ainsi la chance à une panoplie de voix différentes d'être mise en lumière. Les écrits anglophones seront aussi acceptés.

### UN THÈME ACCROCHEUR

Cette troisième édition ne serait bien évidemment pas complète sans une thématique accrocheuse, mais celle qu'elle propose ne déçoit pas. « Rêver aux ours » pourra certainement inspirer plusieurs textes aussi divers que profonds dans leur essence. De la poésie à la bande dessinée, ce thème promet de faire voir aux jurys (composés d'auteurs et autrices membres de l'AAAE et de représentants ou représentantes du Salon du livre de l'Estrie) et au lectorat une myriade d'approches inédites.

Bien que 7 à 10 pages fassent partie des critères de sélection, nous pouvons parier que plusieurs en auront long à écrire.

### DES PRIX TOUT AUSSI ATTRAYANTS

Tout concours digne de ce nom se doit d'offrir des récompenses convoitées, mais pratiques, un concept que les partenaires-organismes ont bien compris. En effet, au terme d'une sélection finale anonyme et méticuleuse quant au style, à la qualité de la langue et au respect du thème, trois lauréats ou lauréates seront désignés dans chacun des deux volets.

Dans la catégorie jeunesse, le premier prix comprendra une bourse de 350 \$, une tablette numérique, un logiciel Antidote, la chance de participer à un atelier d'écriture et la publication de son œuvre sur les plateformes web des partenaires.

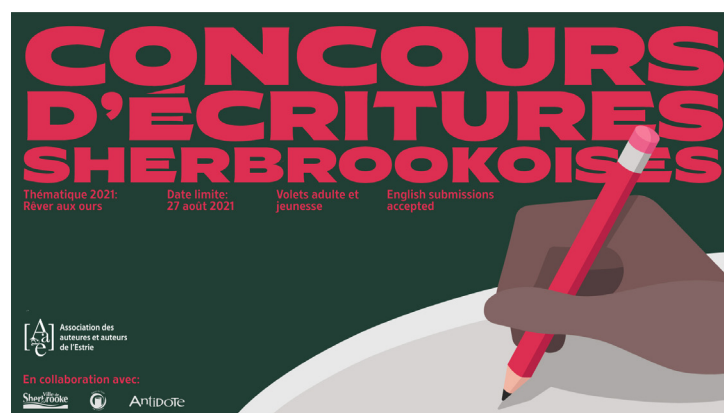
Dans ce même volet, les deux finalistes (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> place) recevront individuellement une bourse de 150 \$, un dictionnaire Druide, une participation à un atelier d'écriture et la publication de leur œuvre sur les plateformes web des partenaires.

Les lauréats du volet adulte recevront des récompenses identiques, à l'exception des primes en argent, qui seront respectivement de 750 \$ pour la première place et de 300 \$ pour la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> place. Selon l'évolution de la situation des activités culturelles causée par la pandémie actuelle, les gagnants ou gagnantes se verront remettre leurs prix par les différentes organisations collaborant au concours lors d'une cérémonie spéciale tenue dans le cadre du prochain Salon du livre de l'Estrie.

En bref, ce concours représente une belle vitrine pour le talent sherbrookoise, en plus de donner une place de choix bien méritée à la culture littéraire, notre point d'ancrage en cette année de pandémie.

Pour davantage de détails quant à l'inscription au concours et la soumission de textes, rendez-vous au [www.aaestrie.ca](http://www.aaestrie.ca).

### À VOS PLUMES!

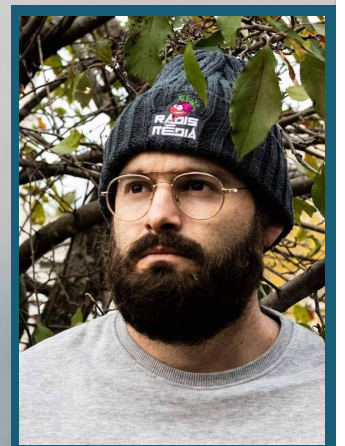


# Seaspiracy et le déclin de nos océans

## Agora Société

En mars dernier, le documentaire *Seaspiracy* a fait son entrée sur la plateforme numérique *Netflix*. Un documentaire poignant et controversé, qui présente une réalité assez accablante de l'état des océans, mais surtout, de l'état de la faune marine dans ces mondes complexes que sont ces étendues bleu azur. Les éléments qu'on y présente dans ce métrage sont troublants et n'augure rien de bon pour la suite du monde. En parallèle de nos vies, il semble se passer un drame bouleversant dans le monde marin et nous ne pouvons pas mettre la faute sur le cycle normal de la planète cette fois-ci, mais sur l'homme carnassier.

Source: Netflix



**SIMON  
RD**

Simon.Ratte-Dignard@  
USherbrooke.ca

Le documentaire a été réalisé par Ali Trabizi, un cinéaste britannique, et traite de l'impact environnemental de la pêche commerciale. D'entrée de jeu, le cinéaste nous témoigne de l'amour qu'il a depuis longtemps pour les dauphins et la faune marine en général. Il nous indique aussi qu'il rêvait depuis longtemps de filmer les grands espaces des océans, où il a toujours aimé être. Le constat qu'il fera pendant son tournage ne sera pas sans équivoque.

Le cinéaste avait antérieurement pris connaissance de la pollution par le plastique des océans et avait même commencé à lui-même adopter des comportements plus « sainement écologiques », tels que l'utilisation des tasses ou des sacs réutilisables. Aussi, il passait des journées entières à ramasser des déchets sur le bord des plages. C'est simple, l'être humain est un malpropre.

Dans *Seaspiracy*, on voit des images déroutantes de centaines et de centaines d'animaux marins échoués et morts sur les plages, avec souvent des quantités phénoménales de plastique à l'intérieur d'eux. Les océans sont plus que j'aimais souillés par l'homme et son plastique.

Le film documentaire prend une allure encore plus consternante lorsque le cinéaste décide d'aller visiter une ville côtière de pêcheurs au Japon, où il aperçoit des dizaines de dauphins se faire tuer sans raison « valable ». Des intervenants expliquent que s'ils les tuent, c'est que, en grande partie, les dauphins représentent une compétition pour les pêcheurs. C'est complètement une histoire d'horreur, voire un génocide, que les dauphins vivent à l'heure actuelle.

### LA VIE MARINE À LA MERCI DE LA SUR-PÊCHE

Par ailleurs, un autre facteur qui contribue au génocide des dauphins est celui de la pêche tout court en mer,

où on y pêche toutes sortes de poissons, et par le fait même des dauphins et des baleines également. Vient à ce moment l'idée du logo sur les boîtes de thon où, quand c'est une pêche responsable et sans danger pour les dauphins, on peut y apposer un logo qui se nomme *dolphin safe label*.

Mais, ce logo est probablement l'une des plus grandes arnaques de notre temps, car les entreprises doivent payer pour avoir le droit d'utiliser ce logo, puis rien n'indique avec garantie que la pêche est réellement sécuritaire pour les dauphins. Plusieurs témoignages dans le documentaire indiquent que c'est une fraude.

Les requins goûtent aussi à l'homme. Combien de films Hollywood a-t-il faits, mettant en scène un grand méchant requin tueur d'hommes? Bien, force est d'admettre que l'homme est beaucoup plus dangereux et sadique que n'importe quel organisme sur cette planète. En effet, dans le documentaire, l'équipe de tournage visite des marchés, avec « des caméras cachées », il faut le préciser, et on peut y voir des kiosques remplis d'aïlons de requin.

En fait, dans certaines pratiques, du moins dans celle qu'on implémente avec les requins qu'on envoie dans des pays comme la Chine et le Japon, on pêche le requin et on lui coupe l'aïlon, pour ensuite le jeter par-dessus bord. Dans le métrage, un intervenant indique que le requin, pour la première fois dans l'histoire, est une espèce menacée d'extinction, puis les thons aussi ne sont pas en train de vivre un meilleur sort.

Alors, même si ici on fait des lois pour protéger la faune marine et les océans, les océans sont indivisibles et sans frontières, nous partageons tous la faune, et ce, à travers le monde, par les mouvements de migration.

Puis, si nous prenons les requins par exemple, ils sont en haut de la chaîne alimentaire, et s'ils disparaissent, un autre prendra le dessus et on pourrait suggérer

que cela aurait des conséquences considérables dans l'équilibre. Selon le documentaire, d'ici 2040, à cause de l'industrie de la pêche, les poissons auront disparu des océans.

### L'ART DE SE REGARDER DANS LE MIROIR

Aujourd'hui, il est clair que l'état de la planète est catastrophique et que le volet argent dépasse largement celui de la santé planétaire et des faunes qui façonnent cette belle bleue. On est souvent porté à accuser la pollution d'autrui quand, pendant ce temps-là, pour quelques dollars, nos déchets occidentaux sont envoyés dans ces pays qu'on critique.

On pleure la disparition d'espèces, mais on mange notre thon rouge au restaurant, pour se faire plaisir. On se fait endormir ou rassurer que notre thon vient d'une pêche « responsable ». C'est toujours rassurant de se faire dire qu'on ne contribue pas à la dégradation de l'écosystème, même si au fond, on a un doute, comme une supercherie intérieure, comme un rôle cynique qu'on se donne. Mais, au final, nous sommes tous responsables... de près et de loin.

Oui, des compagnies de pêche détruisent nos écosystèmes, mais nous sommes les acheteurs et les consommateurs. On devrait tous alors faire notre part comme société qui se construit par la société elle-même. Les océans pleurent. L'élevage d'animaux offre un traitement complètement déshumanisé, les porcs pleurent dans les enclos, les poulets s'entassent, les veaux pleurent leurs mères et l'air est pollué plus que jamais. L'Amazonie fond telle une glace sur une table chaude en pleine canicule montréalaise.

On idolâtre les explorations spatiales, mais pendant qu'on courtise la belle rouge, avec des sommes faramineuses, qu'arrive-t-il à la bleue, celle qui a vu naître l'humanité? Le miroir, notre désillusion.

# Peuple sans-cœur

Voilà sans doute la pire chose qui pouvait arriver au Québec : une pandémie de personnes âgées et de gens « faibles ». Dans certains pays, les aïeux représentent la plus grande des richesses, la sagesse incarnée, des gens à protéger et dont on doit prendre soin. Au Québec, soyons honnêtes, nos vieux sont considérés comme des meubles, des gens qui méritent de mourir parce qu'ils ont fait leur temps, des gens dépassés, des boulets qu'on stationne avec un peu trop de soulagement dans des CHSLD insalubres. Il en est de même pour les pauvres personnes atteintes de comorbidités : trop faibles, on trouve donc normal qu'elles soient emportées par la COVID-19. Québec, il est temps que je te l'avoue : tu me donnes vraiment mal au cœur.

Par Véronik Lamoureux



Source: Pixabay

Laissez-moi vous transporter dans un monde parallèle : voilà 13 mois que nous sommes en plein cœur d'une pandémie impitoyable qui tue... des enfants. Vos jeunes amis, votre blonde, votre chum, votre « iel » ou votre *whatever it is* toi *woke* personne... *iels* crèvent en quelques heures, un tuyau enfoncé jusqu'au fond de la trachée, tout seuls. Foudroyante, cette pandémie emporte brutalement tous ceux que vous aimez, comme ce fut le cas de la grippe espagnole peu après la Première Guerre mondiale.

Laissez-moi maintenant sortir de cette charmante allégorie et être parfaitement claire : si la pandémie de la COVID-19 tuait des enfants ou même des membres de la population active, le discours social actuel serait complètement différent. « Vivons avec le virus » deviendrait probablement une tout autre chanson, parce que nous nous sentirions pas mal plus concernés.

Vous êtes sans doute tous d'accord avec moi sur ce point, quand des enfants meurent, on s'indigne, on sort dans les rues, on hurle à l'injustice. Quoi de plus normal?

Seulement, ce que je trouve moins normal et même un peu beaucoup franchement dégueulasse, c'est que la mort d'un enfant ou d'une personne jeune et en santé soit plus importante socialement que la mort d'un aîné ou d'une pauvre personne affaiblie par la maladie. Personnellement, je trouve ce discours insupportable et surtout inacceptable.

## NOSTRADAMUS DE LA MORT

On les voit surgir de partout, ces voyants nouvellement capables de prédire qu'un patient serait sans doute mort *anyway*, même sans l'intervention de la COVID-19. Ce sont les mêmes champions et championnes qui trouvent pertinent d'apposer des smileys ricaneurs sur des publications faisant état des décès quotidiens s'ajoutant au sordide bilan de la COVID-19 au Québec. Huit morts aujourd'hui, ha ha ha! Bravo, Kéveune, toi qui as étudié à l'Université de la vie, pour cette brillante contribution au deuil québécois!

Oui, ce patient serait sans doute mort, comme nous tous, un jour ou l'autre. Peut-être pas aussi vite. Peut-être moins péniblement et entouré des siens, aussi. Peut-être pas le même jour, peut-être plutôt dans dix ans.

Je me questionne simplement sur le moment exact où les citoyennes et citoyens moyens ont obtenu le droit de déterminer qui mérite de mourir et quand. Je soupçonne vraiment que ce soit en même temps que la dégradation de la qualité de l'humour québécois, #*jerisdesmorts*.

Je change de paragraphe, car je m'appête à être vraiment désobligeante : si après 13 mois de pandémie et **10709 morts** tu trouves quoi que ce soit de drôle dans cet événement tragique, je t'informe que tu es un sociopathe. Un véritable sociopathe. Ou un cas de déni très grave, appelle un psychologue et ça presse.

## LIVE FREE OR DIE

Nos voisins américains de l'État du New Hampshire ont apposé cette magnifique phrase sur toutes les pancartes de l'autoroute : **Live free or die!** Cette croyance, je vous en informe aujourd'hui, est la principale raison pour laquelle 13 mois plus tard, nous sommes encore confinés et que le gouvernement décide à quelle heure nous devons rentrer chez nous. C'est une idée qui, à première vue, se tient. Extrêmement égocentrique, mais elle se tient. Responsable de la mort de centaines de personnes âgées et de concitoyens, mais elle se tient.

**Pourquoi s'empêcher de vivre si on va tous mourir un jour? Imaginez si on s'empêche de vivre et que BAM, on meure l'année prochaine! Une année complète de perdue!**

Oui, absolument. Par contre, si depuis le tout début tu avais suivi les normes sociosanitaires et que tu avais fait ta part, nous n'aurions pas perdu une année. Ben non. On aurait probablement maîtrisé la pandémie comme c'est le cas en Asie, en Australie et en Nouvelle-Zélande. C'est en partie à cause de gens comme toi que tous les efforts collectifs sont inutiles, puis qu'on perd quand même une année de notre vie, même toi dans le fond. Parce qu'on va se le dire, un party qui coûte 1 600 \$, ça coupe net ton budget pour tes prochaines activités irresponsables.

Depuis le début de la pandémie, les gens marchent davantage selon les plus récents sondages. Mais il y a autre chose qui semble être parti prendre une longue marche : la logique collective. J'ai bien hâte qu'elle revienne.

## RACCOURCIS INTELLECTUELS ET AUTRES NIAISERIES

Pour conclure cette chronique, je propose de lister deux des raccourcis intellectuels que je ne suis personnellement plus capable d'entendre. Cette courte liste soulagera mes compatriotes logiques, puis surprendra sans doute Kéveune.

« Vous ne trouvez pas bizarre que la grippe n'existe pas cette année? C'est louche. »

**Réponse :** Premièrement, la grippe existe cette année, il ne faudrait quand même pas charrier. Deuxièmement, la COVID-19 est trois fois plus contagieuse que la grippe saisonnière, ce qui explique que le Purell que tu appliques frénétiquement sur tes mains et ton masque (même mal mis) suffit pour éviter l'influenza, la gastro et la plupart des rhumes banals.

« Le gouvernement prend plaisir à nous donner des ordres et à tout fermer. »

**Réponse :** Je ne sais pas t'étais où lors des derniers points de presse, mais selon mon étude très rudimentaire (quasi inexistante) du langage non verbal, François Legault, Régis Labaume, Justin Trudeau et tous les autres politiciens ont un indice très bas de plaisir en ce moment.

Il est là, le véritable problème des Québécois : on nous demande gentiment de respecter les « consignes » sociosanitaires, comme un parent demanderait gentiment à un enfant de ne pas tirer l'oreille du chat. Pourquoi obéir s'il n'y a pas de réelles conséquences? Certains éducateurs diront que la méthode coercitive n'est pas souhaitable, qu'on doit discuter avec l'enfant (citoyen) et lui expliquer pourquoi c'est si important pour papa Legault que les *dividus* portent leurs *tits* masques sur leurs *tites* frimousses. Personne ne sera fusillé sur place s'il n'obtempère pas, personne ne finira dans une prison turque avec seulement un seau pour faire ses besoins et une goulache aux cafards pour souper, personne ne devra payer une amende d'un montant si élevé qu'il devra *réhypothéquer* sa maison. Non.

J'ai des nouvelles pour vous, amis lecteurs et amies lectrices rebelles : la liberté que vous réclamez dans les rues, elle ne reviendra pas tant que vous ne vous conformerez pas aux « consignes ». Le virus n'en a vraiment rien à cirer que vous n'avez pas vu votre mère depuis six mois, que vous ne puissiez plus faire votre parcours favori d'arbre en arbre ou vous rendre à Cuba pour faire bronzer vos varices ou vomir sous un palmier. La liberté, elle a un prix : le prix d'efforts collectifs. Collectif, pour ceux qui semblent l'ignorer, cela signifie que ça implique la personne âgée qui, selon toi, devrait mourir parce qu'elle a fait son temps, de même que la personne immunosupprimée obligée de prendre l'autobus que tu mets en danger quand tu agis comme un imbécile.

# Renaissance et l'économe circulaire



**Le 5 avril dernier à Sherbrooke, Renaissance ouvrait ses portes au grand public. Cet organisme à but non lucratif offrira une panoplie d'articles de toutes sortes et des vêtements à des prix plutôt abordables, et ce, en plus de générer une économie circulaire dans la région. Le Collectif est allé rencontrer les responsables et gestionnaires de l'organisme quelque temps avant l'ouverture de l'établissement.**

Par Simon RD

Lorsque l'on entre dans le commerce, on s'aperçoit aussitôt que le local est immense. Des allées à perte de vue et parmi elles, plusieurs trouvailles fort sympathiques et à bons prix. D'ailleurs, c'est en voyant l'entrepôt du magasin, où des kilos de marchandises attendent d'être placés dans les rayons, qu'on se rend compte de l'ampleur écologique que ce type de commerce peut avoir.

C'est en compagnie du directeur général, monsieur Éric St-Arnaud, de la conseillère municipale Évelyne Beaudin et du directeur adjoint de Récupex, Danny Roy, que *Le Collectif* a amorcé sa visite dans le nouveau commerce des Promenades King à Sherbrooke.

Pour une brève mise en contexte, l'organisme Renaissance est né à Montréal en 1994. La mission de cet OBNL est de faciliter l'insertion sociale et professionnelle de personnes éprouvant de la difficulté à intégrer ou à réintégrer le marché du travail, en même temps de motiver et d'amener tous ces gens à la conscientisation environnementale. De surcroît, l'organisme récupère les vêtements et les biens pour les vendre et ainsi utiliser une partie des profits pour redonner à la communauté.

## MISSION ENVIRONNEMENTALE

L'un des aspects importants est celui de redonner la vie à une quantité phénoménale de vêtements, qui autrement se seraient retrouvés enfouis quelque part dans un site d'enfouissement. Selon les responsables, environ 17584057 kilos de vêtements et d'autres biens seraient détournés de ces sites. Force est d'admettre que c'est un chiffre assez impressionnant.

Dans tous les processus, Renaissance possède des alliés afin de réussir à atteindre ce rendement. L'un de ces acteurs importants est Récupex, qui participe à la récupération des biens.

Renaissance a donc choisi de s'associer avec Récupex, un organisme aussi à but non lucratif et sherbrookois, pour collaborer dans la récupération de tissus et de vêtements. Les deux entités profitent aussi du contexte de récupération, afin d'offrir des emplois à des employés en insertion.

Dans une optique environnementale, on ne peut qu'accueillir ce type de projet dans la région à bras ouverts. Avec l'état de la planète actuelle, les sites d'enfouissement qui s'accumulent et la réalité environnementale qui cumule une panoplie de facteurs défavorables pour la nature, ce projet de récupération est indéniablement de son temps.

Ce qui est d'autant plus positif, c'est l'aspect communautaire qui est aussi partie intégrante du modèle d'affaire de Renaissance.

## FAIRE SA PART DANS LA COMMUNAUTÉ

Comme mentionné plus haut, Renaissance ne fait pas que remettre en magasin des vêtements qui se seraient autrement perdu quelque part dans un site d'enfouissement, mais l'organisme crée quelque 50 nouveaux emplois dans la région, ce qui démontre un partage et une contribution notable dans l'économie locale.

Comment se distingue Renaissance d'un commerce du même genre à Sherbrooke? « En fait, ce qui nous distingue, c'est que premièrement, notre argent reste ici, contrairement à d'autres commerces. En plus, notre organisation a pour mission de redonner à la communauté locale », a mentionné monsieur Éric St-Arnaud, directeur général de Renaissance. En effet, les dons et une partie des profits sont redistribués dans la communauté.

La friperie, qui possède maintenant 17 planchers, va aussi au-delà d'une vocation de redistribution des richesses. Effectivement, en partenariat avec la Commission scolaire Marguerite-Bourgeois à Montréal, elle offre des certificats de formation à un métier spécialisé pour des postes dédiés à leurs commerces. À cela s'ajoute l'aspect que Renaissance aide ses employés et d'autres personnes dans le besoin à concevoir un curriculum vitae et les accompagne dans une démarche de recherche d'emploi.

## LA PARTICIPATION DE L'UDES

Pour les responsables de Renaissance, il était important d'être proche de la communauté étudiante de l'Université de Sherbrooke. Ainsi, 125 étudiants de première année en communication ont collaboré avec l'organisme dans le développement du plan de communication concernant des pistes créatives et des réflexions stratégiques pour l'ouverture de l'OBNL, ici, en Estrie.

Cette collaboration s'est faite avec l'équipe marketing de l'organisme et fut un succès selon Linda Pimparé, conseillère en communications et marketing.

## PROJET VERT POUR LA VILLE DE SHERBROOKE

Renaissance participera certainement à démontrer qu'on peut agencer les volets économique, social et environnemental, et qu'ils se compénètrent en quelque chose de viable et durable pour nous, maintenant et demain.

Au bout de la ligne, l'organisme d'une part permettra à des gens moins nantis de s'habiller et de se meubler à peu de frais et sans taxe, de récupérer des éléments qui auraient fini par continuer à saturer ce qu'il y a déjà de déchets, et en plus, Renaissance redonne de l'argent à la communauté et guide les moins chanceux vers une perspective de carrière viable pour eux, d'où une économie circulaire assez exemplaire.

Quelque chose suggère qu'avec le temps et ce type de projet, Sherbrooke continuera sa mission de devenir une ville encore plus verte que jamais auparavant.

# HOROSCOPE

**La quantité de genres musicaux a atteint un niveau astronomique. Il est parfois difficile de s'y retrouver. Je vous donne donc un coup de main à savoir quel genre musical vous devriez explorer, selon votre signe astrologique.**

Par Nostradabéa

## BÉLIER : 21 MARS — 20 AVRIL.

*Cute Metal.* Vous avez l'air effrayant et agressif, mais au fond, vous êtes fait de barbe à papa et de dentelle rose.

## TAUREAU : 21 AVRIL — 21 MAI

*Cloud Rap.* La musique parfaite pour respirer de l'air frais (tousse, touse) et regarder le plafond pendant quelques heures.

## GÉMEAUX : 22 MAI — 21 JUIN

*Simpsonwave.* C'est la niche de la niche. Vos goûts sont aussi particuliers que précis. Vous représentez le point culminant de la musique de la génération Z.

## CANCER : 22 JUIN — 22 JUILLET

*Twinkledaddies.* Vous aimez la musique sur laquelle vous pouvez pleurer en paix, mais voulez ajouter une touche de fantaisie. Rien de mieux que du *emo* avec une touche du Midwest américain.

## LION : 23 JUILLET — 22 AOÛT

*Black MIDI.* Vous aimez sortir du lot par vos excès. Rien n'est plus excessif et *extra* que de la musique de jeu vidéo sur le *speed*.

## VERGE : 23 AOÛT — 22 SEPTEMBRE

*Lowercase.* Le plus minimal des genres de musiques. Vous aimez la simplicité, mais il y a une limite, quand même!

## BALANCE : 23 SEPTEMBRE — 22 OCTOBRE

*Glitch Hop.* Un mélange de Hip-Hop et d'EDM. Parfait pour les personnes aimant plein de genres différents et qui ne veulent pas choisir.

## SCORPION : 23 OCTOBRE — 22 NOVEMBRE

*Witch House.* Ce genre musical aurait aussi pu s'appeler : Bande sonore de film d'horreur expérimental. Parfait pour les étranges et les psychopathes.

## SAGITTAIRE :

### 23 NOVEMBRE — 21 DÉCEMBRE

*Quiet Storm.* La bande sonore parfaite pour les soirées chaudes. Les coureurs de jupons que vous êtes ont trouvé leur chanson thème.

### CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE — 20 JANVIER

*Hypnagogic Pop.* Vous devez relaxer. Une demi-chanson de ce genre devrait vous suffire pour dormir un bon 24 h.

### VERSEAU : 21 JANVIER — 19 FÉVRIER

*Folktronica.* Ce style est... artistique? Je ne sais pas trop pourquoi je vous ai attribué ce style, mais lorsque je l'ai écouté, ça criait Verseau.

### POISSONS : 20 FÉVRIER — 20 MARS

*Vaporwave.* L'esthétique de ce style vous décrit parfaitement. Cela explique la musique électronique vêtue de graphiques délavés inspirés des années 80-90.

# Enfin, une bonne nouvelle!



Source: Pixabay

**Face à une situation menaçante comme celle qui perdure en ce moment, nous avons su réagir avec vitesse et surtout avec justesse. Toutefois, le virus n'a pas dit son dernier mot et nous assistons ces jours-ci à une recrudescence du nombre de cas.**

Par Carl Perron

Les mesures qui ont été mises en place comme la distanciation sociale ou le port du masque, pour ne citer que deux exemples, ont été pensées et réalisées dans le but de contenir, dans un premier temps, puis de faire diminuer le nombre de cas. Le confinement et le couvre-feu sont deux autres mesures qui ont grandement contribué à la diminution des cas de coronavirus au Québec.

Mais outre la hausse et la baisse de ces fameux chiffres, l'impact de la COVID-19 sur notre société se voit surtout sur le climat social qui règne dans notre belle province. Nous avons vu nos gyms, nos restaurants, nos salles de spectacles fermés. Enfin, certaines écoles ont fermé leurs portes pour un temps. On a vu nos employeurs user d'imagination et profiter de la technologie pour permettre à plusieurs d'entre nous de continuer de travailler à partir de notre domicile.

Le télétravail fait maintenant partie de façon plus intégrante de nos réalités. Les écoles ont aussi profité de cette technologie pour offrir de l'enseignement à la maison. Pour le bien de tous, nous sommes revenus, depuis quelque temps, à une vie plus normale avec la réouverture de la plupart des services. Mais cette troisième vague nous fait mal. Elle vient atteindre notre moral comme jamais.

## VACCIN À LA RESCOUSSE

Malgré ces problèmes, nous n'avons pas perdu de vue notre adversaire. Plusieurs compagnies pharmaceutiques ont mis l'accent sur des recherches dans le but de trouver un vaccin pour nous tirer d'affaire. Les Pfizer, les Moderna, les Johnson & Johnson ont développé, chacune à leur manière, des vaccins afin de diminuer les cas reliés à la COVID-19.

La pharmaceutique Pfizer/BioNTech en est arrivée à développer un tout nouveau vaccin. Car oui, le virus a changé. Les cas les plus alarmants le sont désormais à cause des variants qui sont plus contagieux et plus dangereux que le coronavirus lui-même.

D'ailleurs, le vaccin que cette compagnie propose en est un qui conserve une efficacité très élevée contre le variant sud-africain. Parmi les personnes qui ont participé à cette étude clinique de la phase 3 du vaccin, seulement neuf cas de COVID-19 ont été observés, toutes dans le groupe placebo, relève une des conclusions de l'étude, démontrant une efficacité du vaccin de 100 %.

Il s'agit des premiers résultats cliniques montrant qu'un vaccin peut protéger efficacement contre les variants actuellement en circulation, un facteur essentiel pour atteindre l'immunité de groupe et mettre fin à cette pandémie, explique Ugur Sahin, PDG et cofondateur de BioNTech. Poursuivant sur cette bonne nouvelle, les laboratoires Pfizer et BioNTech comptent fabriquer en 2021 jusqu'à 2,5 milliards de doses de leur vaccin.

Là, on se retrouve en bonne position pour vaincre le fameux SRAS — CoV-2 avec toute cette diversité de vaccins. De plus, il faut ajouter les vaccins qui sont développés en Chine et en Russie dont on n'entend malheureusement pas assez parler.

## BIENTÔT UN VACCIN QUÉBÉCOIS?

Ce qui nous aiderait énormément dans l'avenir serait que le Canada puisse produire son propre vaccin, comme le dit Pierre Gervais, le président-directeur général de Q&T Recherche de Sherbrooke.

En ce moment, la pharmaceutique Medicago qui est basée à Québec, développe, elle aussi, un vaccin contre la COVID-19. D'ailleurs, cette biopharmaceutique québécoise vient de franchir la deuxième phase des essais cliniques. La phase 3 s'amorcera bientôt et Medicago vise à recruter pas moins de 30 000 candidats à travers le globe. Pour la commercialisation de ce vaccin, on pense surtout le vendre aux pays ayant une économie émergente pour que ceux-ci puissent vacciner leur population.

Mais avant de débiter la commercialisation de ce vaccin, lequel est fabriqué ici, au Québec, il faudra que Medicago termine la phase 3 de ses essais cliniques. L'étude de cette fameuse phase débutera sous peu à Sherbrooke et les Estriens seront appelés à y contribuer.

## L'EUROPE D'ESPOIR POUR LA VACCINATION

« Au total, 30 000 participants seront invités à participer à l'étude clinique de la phase 3. L'Europe et l'Amérique latine seront ajoutées à l'Amérique du Nord. Plus de 130 pays contribueront avec 115 sites au Canada, dont huit au Québec », explique Karine Côté, la directrice au développement des affaires chez Q&T Recherche.

Si l'on en croit les résultats de la phase 1, nous observons que plusieurs des participants ont développé une forte réponse immunitaire après deux doses. De plus, l'un des avantages de ce vaccin est qu'on a pu définir la bonne dose à utiliser soit de 3,75 µg comme le souligne Pierre Gervais, cela est un avantage, car plus la dose est petite, plus nous pouvons maximiser la production de vaccins.

Qui plus est, le vaccin candidat de Medicago est utilisé à une température de 2 et 8 °C. C'est une température de frigo, ce qui est beaucoup plus accessible qu'une température plus basse comme le demandent les autres vaccins comme celui d'AstraZeneca par exemple. C'est un avantage non négligeable, car cela va grandement aider à la conservation du produit dans des pays comme le Pérou ou l'Indonésie.

C'est bien beau tout ça. On dispose d'un arsenal de vaccins très diversifié et l'on peut rivaliser avec ce virus. Il n'est pas impossible, comme le mentionne Pierre Gervais, que les Canadiens soient appelés dans les prochaines années à se faire vacciner contre l'influenza, comme chaque année, mais qu'on puisse aussi y ajouter un vaccin contre la COVID-19.

Seul l'avenir nous le dira. Il faut vacciner la planète. « On n'est pas correct quand on est vaccinés de façon individuelle. Tant que l'ensemble de la planète n'est pas vaccinée, le virus va demeurer. Il va changer, on le voit déjà avec les variants. Risque-t-il de devenir résistant aux vaccins? » Tout est possible, comme le dit monsieur Gervais.

# L'obscurité derrière la beauté du sport

# Agora

Sports  
et Bien-être



Source: Pixabay



**JOSIANE  
DEMERS**

[Josiane.Demers2@USherbrooke.ca](mailto:Josiane.Demers2@USherbrooke.ca)

**Depuis plusieurs années, les nouvelles concernant les abus sexuels et physiques dans le sport s'accroissent. Les exemples sont nombreux : les gymnastes de l'équipe nationale américaine qui ont été la proie du médecin traitant, ou encore les skieuses canadiennes victimes de leur entraîneur.**

La gravité et les conséquences de ces actes sont alarmantes. Cependant, l'abus psychologique et/ou de pouvoir, le harcèlement et la négligence sont beaucoup moins dénoncés, mais sont tout aussi dommageables pour les victimes. À la lumière de la situation dénoncée par cinq nageuses évoluant ou ayant évolué à Natation artistique Canada, il y a lieu de tenter de comprendre les rouages qui permettent une telle culture au sein d'une fédération sportive.

## AU-DELÀ DU SPORT

Ce n'est certainement pas toutes les organisations sportives qui sont problématiques. Néanmoins, certaines disciplines sont plus propices à l'adoption de différentes formes d'abus. En natation artistique, les jeunes femmes subissent une pression de toutes se ressembler physiquement. Le culte du corps règne et les commentaires sur leur physique peuvent certainement miner leur confiance, ce qui les empêche parfois de dénoncer des situations inacceptables.

L'acceptation de certains gestes ou comportements abusifs réside dans beaucoup plus que le sport en soi. C'est un problème de société. Au Canada, on fait pratiquement l'apologie de l'expression : *no pain, no gain*. La force mentale est également très valorisée. Comme l'explique Véronique Boudreault, professeure en psychologie du sport à l'Université de Sherbrooke, « on peut penser que crier après les athlètes ou d'être très exigeant avec eux les rendra plus forts. Ce sont des valeurs qu'on cultive et ça vient souvent avec des pratiques qui sont inacceptables ».

Dans le cas des fédérations, il est important de savoir qu'un climat toxique n'est jamais causé par une seule personne. Cela va au-delà des gestes ou des paroles observables. Une telle culture persiste parce que les mêmes méthodes sont adoptées de génération en génération. Très souvent, les entraîneurs ont eux-mêmes été athlètes et ont vécu la même chose. La pression qu'ils ressentaient en tant que sportifs de haut niveau est souvent transposée dans leur nouveau rôle.

Diaboliser les victimes

Malheureusement, lorsqu'il s'agit d'intimidation ou de violence psychologique, les victimes qui osent parler sont parfois critiquées ou même reniées par leurs coéquipiers. Ces comportements sont souvent normalisés, donc certains collègues sportifs de la victime peuvent la trouver faible ou encore lui en vouloir d'assombrir la réputation de l'organisation. « Les coéquipiers peuvent être frustrés parce que pour eux, ça vient de gâcher leur parcours, ça nuit à leur carrière », explique la professeure Boudreault.

Alors que les nageuses de Natation artistique Canada ont déposé leur recours collectif, plusieurs autres athlètes n'étaient pas d'accord avec leurs revendications. La même situation a été observable dans le cas de Kyle Humphrey, championne en bobsleigh. Celle qui a osé dénoncer le harcèlement verbal et psychologique de la part de l'entraîneur en chef de bobsleigh Canada n'a pas été soutenue par l'organisation et par ses coéquipières.

En considérant de tels exemples, il est facile de comprendre pourquoi la dénonciation est si difficile pour certaines victimes. Un combat de taille les attend lorsqu'elles ont le courage de parler.

## JUSTE DU HARCÈLEMENT?

Que ce soit dans le sport, dans un environnement familial ou encore, dans un milieu de travail, les comportements de harcèlement, de violence psychologique ou d'intimidation sont fréquemment banalisés, car l'intégrité physique n'est pas menacée. Cependant, cela influence profondément la personnalité d'un individu.

***Ça vient défaire ton estime de soi, ça te fragilise. Un moment donné, tu te dis : « c'est normal, je vais accepter ces choses-là ». Mais ça gruge et ça affecte beaucoup la santé mentale. C'est sournois et ça peut causer énormément de dommages.***

**– Véronique Boudreault**

Alors que les féminicides font tristement les manchettes au Québec, il y a un certain parallèle à faire avec les abus dans le sport et le cycle de la violence conjugale. Il est certain que les situations sont différentes, mais les aspects insidieux et sournois de la chose sont similaires. Toute forme d'abus commence subtilement et la violence s'installe lentement jusqu'à un contrôle presque complet.

Chez l'athlète, il existe une dissonance majeure entre ce qu'il vit et ce que son entourage voit. « Imagine que tout le monde te dise que tu es bon et que tu te fasses valoriser pour quelque chose qui te cause une immense souffrance. Les gens t'encouragent à continuer, à ignorer », soutient la professeure Boudreault.

## LE GOUVERNEMENT QUÉBÉCOIS EN ACTION

Aucune solution facile n'existe pour contrer les abus dans le sport. La sensibilisation et l'éducation doivent faire leur chemin dans les fédérations, chez les entraîneurs et chez les athlètes. Il s'agit d'une problématique complexe sur laquelle trop peu d'études se sont penchées.

Le gouvernement du Québec a décidé de s'attarder à la question beaucoup plus sérieusement. En effet, le 20 novembre dernier, plusieurs médias ont relayé quelques annonces majeures de la ministre déléguée à l'éducation, Isabelle Charest, à ce sujet. L'ancienne patineuse de vitesse a annoncé que dans un premier temps « une politique-cadre en matière de protection de l'intégrité de la personne sera mise en place dans l'ensemble des fédérations sportives ». Il y aura donc un commissaire assigné aux plaintes qui seront analysées de manière équitable et confidentielle afin d'éviter toutes représailles et d'instaurer un climat de confiance.

De plus, un financement de 400 000 \$ sera dédié à la Chaire de recherche en sécurité et intégrité en milieu sportif (SIMS) de l'Université Laval, chapeauté par la professeure titulaire en éducation physique Sylvie Parent. Pour trouver des solutions à une problématique, il faut mettre en œuvre des mécanismes qui permettront de l'étudier et de la comprendre.

Si vous êtes un sportif vivant des difficultés, *Sport'Aide* est là pour vous : <https://sportaide.ca/>

# Éliot Grondin : le planchiste aux grandes ambitions

**Première présence olympique à l'âge de 16 ans en 2018, vice-champion au classement général junior en 2020-2021 et détenteur d'un premier championnat du monde en mars dernier en Géorgie, l'ascension rapide d'Éliot Grondin en snowboard cross est indéniable. Derrière ce succès se cache un individu déterminé et serein face à la réalisation de ses objectifs.**

Par Nicolas Dionne

Le jeune de 19 ans originaire de Sainte-Marie de Beauce progresse à une vitesse « grand V » depuis qu'il perfectionne son sport de prédilection. Déjà bien connu sur la scène internationale, ce dernier a d'ailleurs commencé à pratiquer la planche à neige très jeune.

## DÉSIR DE DÉPASSEMENT DEPUIS L'ENFANCE

« J'ai commencé le *snow* à quatre ans. J'en avais vu pour la première fois aux Olympiques si je ne me trompe pas. J'ai donc commencé par la suite à Vallée-Jonction, une petite montagne à côté de chez moi. J'ai toujours vraiment aimé ça. Ensuite, à huit ans, mon grand-père m'a inscrit à une course présentée à Stoneham, que j'avais gagnée. C'est là que tout a commencé. »

De manière quasi instantanée, Éliot dominait et domine encore ses descentes. Ce dernier affirme toujours avoir couru contre des athlètes plus âgés que lui, même encore aujourd'hui. Désirant toujours se dépasser contre les meilleurs possibles, le planchiste carbure à cette volonté de performer à chaque course.

« Quand j'étais plus jeune, je courais toujours contre les plus vieux pour avoir un meilleur *challenge*. C'est encore le cas en Coupe du monde. C'est vraiment le fun à mon âge de quand même battre des personnes qui ont plus d'expérience que moi sur le circuit. »

Cette passion pour le *snowboard cross* réside dans l'action au moment de la descente, contrairement à l'épreuve classique du slalom. L'aspect stratégique de la course en soi rentre aussi en ligne de compte.

*J'ai toujours aimé la vitesse et le fait qu'on part toujours avec d'autres personnes. Ça rajoute un petit challenge où tu ne sais pas ce qui peut arriver. Il y a aussi beaucoup plus de stratégies versus quand tu es tout seul dans ton parcours où cela dépend seulement de toi. J'ai fait un peu de slalom quand j'étais jeune, mais je trouvais ça un peu redondant, il ne se passait pas grand-chose.*

— Éliot Grondin

## EXPÉRIENCE OLYMPIQUE DÈS L'ÂGE DE 16 ANS

Étant le plus jeune athlète de la délégation canadienne aux Jeux olympiques (JO) de Pyeongchang en compagnie d'Elizabeth Hosking, elle aussi adepte en planche à neige, Éliot Grondin n'a certes pas remporté les grands honneurs lors de ces jeux, mais a certainement acquis de l'expérience cruciale pour la suite de sa carrière.

« C'était impressionnant comme événement. Il y a tellement de choses qui se passent là-bas. C'est assez déstabilisant également, surtout quand tu es jeune. Tu arrives là sans trop savoir à quoi t'attendre, donc juste le fait d'être là avec ton équipe puis de vivre cette

expérience-là, c'est juste incroyable », déclare le jeune prospère, d'un ton étonnamment calme en racontant son expérience en Corée du Sud.

« Je pense que ça s'est passé tellement vite au moment où j'ai su que j'allais aux Jeux jusqu'au moment où je suis retourné chez moi, que je n'ai même pas eu le temps de le réaliser. Ça m'a le plus frappé lorsque j'étais chez moi », explique Éliot.

À ce moment, en plus d'être en présence constante d'autres athlètes qu'il considère comme ses idoles, l'ambiance au village olympique est tout simplement inimaginable, selon Éliot.

« Juste à la cafétéria où tu côtoies à quelques mètres de toi d'autres athlètes que tu considères comme tes idoles ou que tu suis tout simplement sur les réseaux sociaux montre à quel point c'est gros. Les gens là-bas étaient vraiment accueillants. On était vraiment bien traités, on se sentait comme chez nous. »

Récemment champion du monde pour la toute première fois lors de sa victoire en Géorgie le 5 mars dernier, Éliot Grondin lance un message assez clair sur la scène internationale : celui où il montre l'étendue de son talent au monde entier, un an avant les Jeux olympiques de Pékin.

« C'est sûr que ma première victoire en Coupe du monde, je vais toujours m'en souvenir pour le reste de ma vie. Surtout en temps de COVID où c'est moins évident de voyager. Mais c'était aussi une course difficile qui demandait beaucoup de stratégies. Battre également des gros noms du snow en grande finale c'est assez le fun », mentionne le jeune Mariverain, qui a notamment battu le sextuple champion du Globe de cristal Pierre Vaultier.

Quant à son compte-rendu global par rapport à sa saison, l'athlète québécois est satisfait de ses performances. Ayant terminé premier sur le circuit de la coupe du monde chez les juniors, Éliot ne pouvait demander mieux pour sa dernière saison, notamment sur le plan de la constance. S'étant fixé des objectifs clairs pour la prochaine année par rapport aux JO ou pour la course au prochain Globe de cristal, le jeune vise très haut.

« Ça a vraiment été ma meilleure saison en Coupe du monde. J'ai été pratiquement presque à toutes les grandes finales de chaque course, sinon j'étais dans les petites finales. Ayant terminé deuxième *overall* au classement général ainsi que premier chez les juniors, je suis satisfait de ma constance tout le long de la saison. »

« Les Olympiques sont assurément ma grosse cible l'année prochaine, mais le circuit de la coupe du monde en fait aussi partie », ajoute l'athlète.

Passionné de vélo de montagne, Éliot profite maintenant d'un temps de repos mérité dans son patelin pour non seulement recharger ses batteries, mais pour passer du temps de qualité auprès de ses proches. Par son palmarès exceptionnel, Éliot Grondin représente non seulement l'élite des athlètes olympiques canadiens de demain, mais illustre l'exemple même d'un sportif désireux de venir au bout de ses rêves.



Section SPORTS et bien-être

# Du sport dans les oreilles, ça existe

L'INSTANT PODIUM

**Certains se demandent quoi faire durant le trajet d'autobus, en marchant ou pendant une pause d'études. Une panoplie de balados sportifs s'offre gratuitement à portée de main des étudiants qui « mangent » du sport, même dans leurs temps libres.**

Par Jacob-Olivier Chamberland Clément

Pour du divertissement ou de l'information, les balados sont des enregistrements uniques audio ou vidéo. Les hôtes reçoivent leurs invités dans un environnement convivial qui entraîne souvent la divulgation de contenu inédit. Voici quelques excellents balados sportifs.

## LA POCHE BLEUE

**POUR TOUT SAVOIR CE QUI SE DIT DANS UNE CHAMBRE DE HOCKEY AVANT UN MATCH ÉLIMINATOIRE!**

Animé par deux anciens joueurs du Canadien, soit Guillaume Latendresse et Maxim Lapierre, ce balado hebdomadaire parle majoritairement de hockey sur un ton humoristique. Les gars reçoivent des personnalités québécoises ou des joueurs de hockey pour discuter de l'actualité de ce sport.

Souvent, les discussions laissent place à des témoignages personnels où l'orateur s'ouvre aux auditeurs. *La Poche Bleue*, c'est plus qu'un balado, c'est également une entreprise qui vend plusieurs produits dérivés tels que : gin, café, bières et vêtements.

## LES CONSEILS DE SPORTIF•VES

**POUR FAIRE DE NOUVEAUX APPRENTISSAGES QUI FACILITENT LES PERFORMANCES SPORTIVES!**

Endossé par l'entreprise Decathlon, ce balado français scripté veut accompagner ses auditeurs à travers la pratique des sports quotidiens. Chaque semaine, Sandrine reçoit des experts pour traiter de sujets utiles reliés au sport dans toutes ses formes. Les invités sont des passionnés venant témoigner de leur expérience pour conseiller leurs semblables. Que ce soit pour différents entraînements, pour la gestion nutritionnelle ou pour les bénéfices du sport, les multiples astuces sportives s'inscrivent dans une vocation davantage saine et qualitative.

**OUR CONNAÎTRE LES COULISSES D'UNE CONQUÊTE OLYMPIQUE CANADIENNE!**

Les onze épisodes du balado ont été produits par *Radio-Canada* en 2018. Le but principal était de refaire vivre des moments marquants de l'histoire du sport canadien. Les animateurs accueillent le récit des différents protagonistes des événements sportifs de tout genre.

Durant l'enregistrement, l'accent est mis sur l'humain derrière la performance. Ainsi, le cheminement accompli, la pression subie et le découragement consenti sont commentés.

## CRIME IN SPORTS

**POUR RIRE D'HISTOIRES QUI ONT BÂTI LE SPORT À LA MANIÈRE DE HÉROS À ZÉRO!**

Animé par les comédiens James Pietragallo et Jimmie Whisman, ce balado hebdomadaire anglophone vit d'histoires d'athlètes qui ont perdu, non contre leurs adversaires, mais contre la justice.

Par un énorme travail de recherche, le balado expose risiblement le cheminement vécu par différents sportifs qui ne pratiquent, bien souvent, plus leur sport aujourd'hui puisqu'ils se sont fait prendre au jeu.

## SANS RESTRICTION

**POUR APPRENDRE LA DERNIÈRE PRIMEUR SPORTIVE QUI BRÛLE DÉJÀ LES RÉSEAUX SOCIAUX!**

Ce balado québécois fait découvrir différents athlètes et artistes du monde du sport. Kevin Raphael, à titre d'hôte, reçoit chaque semaine un invité pour tenir ses auditeurs informés sur l'actualité du sport en question. Kevin le nomme : *Le Podcast du Peuple*, car il maintient son public à jour des dernières tendances sportives.

# Le Vert & Or : coéquipières et coéquipiers de l'année pour la saison 2020-2021

**La plus récente saison des équipes Vert & Or de l'Université de Sherbrooke a été lourdement affectée par la pandémie de la COVID-19, mais cela n'a pas empêché des porte-couleurs dans chaque équipe de se faire valoir pour leurs qualités de bonnes coéquipières et de bons coéquipiers.**

Par René Roy — collaboration spéciale



Si c'est normalement lors de son gala annuel de fin de saison que le Vert & Or fait le dévoilement des membres de ce groupe méritant, c'est cette année à l'aide de deux capsules vidéo diffusées sur les médias sociaux que les lauréates et lauréats ont été révélés.

## LES PERSONNES GAGNANTES

Voici les sportifs et sportives qui se sont mérité les honneurs cette année : Nadira Usmanova et Francis St-

Amant (badminton), Pascale Claveau et Hubert Rousseau (rugby), Marilou Dugrenier et David Harrison (soccer), Maudé Fréchette et Raphaël Viens (volleyball), Noémie Bérubé et Julien Lavoie-Bernier (ultimate), Nicolas Malenfant (football), Sophie Ba et Charles Pelletier (athlétisme), Camille Lacroix-Villeneuve et Jérémie Roy (cross-country), Jeanne Fillion et Charles Dumouchel (cheerleading), Gabrielle Morin et Jean-Christophe Breton (natation), Camille Girard et Alexandre Trépanier (tennis), de même que Jean-Philippe Denicourt (golf).

## RÉSILIENCE

Une vingtaine de jeunes étudiantes et étudiants athlètes, représentant toutes les facultés et les sports au sein du programme Vert & Or, a fait preuve d'une grande résilience, d'agilité et d'un sens collectif. Des modèles inspirants par leur engagement, leur leadership et leur passion contagieuse, sans mauvais jeu de mots...

Compétition ou pas, annulation ou report d'entraînement ou non, contrainte de s'entraîner à la maison et d'être supervisé virtuellement; elles et ils ont tout de même su tirer profit de la situation, garder le moral et maintenir un esprit d'équipe et une communication fluide au sein

de leurs équipes et clubs sportifs. Tout cela a permis de passer à travers cette crise à laquelle nous n'étions malheureusement pas préparés, compte tenu de son ampleur.

N'ayez crainte, ces athlètes du Vert & Or ont déjà les yeux tournés vers la reprise éventuelle des activités compétitives et d'entraînement dans un cadre plus près de la réalité et seront assurément des catalyseurs dans leurs équipes et des ressources précieuses pour les entraîneurs dans la relance adéquate et sécuritaire du sport universitaire.



Crédit: Yves Longpré

# La respiration, une façon de maintenir un bon état physique et mental



Source: Fournie par Rabeb Khelifi

Comme expliqué dans le récent article intitulé [Une nouvelle tendance pour se recentrer : le GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®](#), le Gyrokinesis® aide à améliorer la santé physique et mentale. Pour ce faire, une bonne respiration s'avère essentielle. En effet, pour un bon relâchement des muscles, il faut prendre de profondes et longues respirations.

Par Rabeb Khelifi, Ph.D.

## QU'EST-CE QU'UNE BONNE RESPIRATION?

À cause du stress quotidien, on ne prend pas le temps de bien respirer, ce qui n'aide pas les problèmes liés à la santé physique et mentale.

Selon l'athlète Julio Horvath, fondateur de la méthode GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®, pour respirer, il faut activer le thorax et l'abdomen, comme un ballon qui se remplit d'air dans un sens horizontal.

Lors de la pratique de cette activité physique ou encore d'autres sports, tels que le yoga, il est conseillé de maintenir une bonne respiration afin de faciliter une bonne oxygénation de l'ensemble des organes.

## UJJAYI PRANAYAMA OU OCEAN CLEANSING BREATH

Plusieurs façons particulières de respirer ont été créées et conseillées lors des activités physiques. Par exemple, le Ujjayi Pranayama ou ocean cleansing breath a été créé par Tirumalai Krishnamacharya, professeur indien de yoga.

Il s'agit d'une respiration équilibrante et apaisante en trois longues phases respiration-expiration-silence, qui permet d'augmenter l'oxygénation et la chaleur corporelle interne. Cela améliore la circulation sanguine et nettoie le corps, ce qui renforce le métabolisme.

## LA MÉTHODE

Avant de commencer le Ujjayi Pranayama, il est préférable de :

- S'asseoir sur une chaise confortable
- Poser une main sur le genou ou la cuisse
- Poser la paume de l'autre main devant la bouche pour sentir son souffle

Il faut aussi garder la bouche fermée et inspirer par le nez pour sentir le souffle doux passer par la gorge, puis expirer par le nez de façon sonore.

Ensuite, il faut :

- Respirer 10 fois en comptant jusqu'à 4 à l'inspiration ainsi qu'à l'expiration
- Inspirer en fermant la bouche et expirer en l'ouvrant
- Faire le contraire en gardant la même sensation dans la gorge ainsi que le même son à la respiration de 5 à 10 cycles.

Finalement, quand vous vous sentez prêts, relâchez votre main et commencez Ujjayi Pranayama. Vous pouvez choisir le nombre de cycles de respiration à faire ou vous chronométrer pendant deux minutes.

Donnez-vous le temps de vous pratiquer pour maîtriser la technique en choisissant sur quoi vous devez vous entraîner et sur quels aspects vous concentrer. Il est idéal de respirer de l'air pur dans des espaces naturels à l'extérieur dans un endroit calme en pratiquant l'activité physique voulue.

En prenant conscience de notre respiration, on peut non seulement prendre conscience de notre état psychologique, mais aussi réduire notre stress et notre anxiété.

# L'équilibre sans régime

La nutrition est importante avant, pendant et après l'entraînement. Il est facile de s'y perdre. Tout d'abord, quelles sont les bases d'une alimentation équilibrée? Il n'y a pas de régime ni de diète miracle!

Par l'équipe de FAK On Bouge!

Selon le *Canadian Mental Health Association*, presque 95 % des personnes qui essaient de perdre du poids à l'aide d'une diète amaigrissante populaire retrouvent leur poids perdu dans les années suivantes. La bonne nouvelle, c'est qu'une modification des habitudes de vie incluant une meilleure alimentation ainsi qu'une prise de conscience des signaux de satiété peuvent vous apporter beaucoup de bienfaits au niveau de la santé.

## LES MACRONUTRIMENTS ET LEURS FONCTIONS

Il faut d'abord connaître les trois macronutriments, soit les glucides, les protéines et les lipides, et leurs fonctions respectives dans le corps. Selon *Extenso : le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal*, les glucides servent majoritairement de source d'énergie à notre corps et à notre cerveau, apportent une sensation de satiété, et aident au transit intestinal et à l'élimination des selles.

Quant aux protéines, elles aident, entre autres, à la réparation des tissus après une blessure ou à la réparation des muscles après un entraînement.

Le dernier groupe est composé des gras ou des lipides. Malgré leur moins bonne réputation, ils sont nécessaires à notre organisme, car ils aident à absorber différentes vitamines, sont utiles pour la synthèse d'hormones et servent de matériel de construction à toutes les cellules du corps.

## COMPOSITION

Le nouveau guide alimentaire canadien est une excellente porte d'entrée en matière de saine alimentation. Idéalement, la moitié d'un repas devrait être composée de fruits et surtout de légumes (majoritairement dans le groupe des glucides), le quart, d'aliments protéinés maigres (les protéines) et l'autre quart de grains entiers (majoritairement des glucides également).

Mais où sont les gras? Il y en a naturellement dans plusieurs aliments protéinés comme les noix, les fromages faibles en gras, les viandes et le poisson. De plus, on peut en utiliser en petite quantité pour la cuisson des aliments. Les gras se retrouvent déjà un peu partout dans notre alimentation, c'est pour cela qu'il n'y a pas de section assignée aux lipides dans l'assiette présentée par le guide.

## LES SIGNAUX DE LA FAIM

Il est important d'être à l'écoute de son corps. Selon *Anorexie et Boulimie Québec*, lorsque vous commencez à avoir faim, vous devriez ressentir un petit vide dans l'estomac, des gargouillis ou de petites crampes. À l'inverse, vos signaux de satiété vous signalent qu'il est temps d'arrêter de manger lorsque vous avez le sentiment d'être plein, de vous sentir bien et de ressentir que vous avez un regain d'énergie. Cela prend environ 20 minutes pour que les signaux de faim et de satiété se rendent jusqu'au cerveau. Il est donc recommandé de manger tranquillement et d'être à l'écoute de son corps.

## RECOMMANDATIONS

Cuisiner soi-même est la clé du succès. Vous êtes alors en contrôle de ce qui se retrouve dans votre assiette. Il est idéal de choisir des aliments naturels, non transformés, entiers et majoritairement d'origine végétale. La boisson de choix : l'eau!



Source: Pexel