



Un saut en hélico pour Lysanne Richard Page 3

L'UdeS, championne
de la santé organisationnelle
Page 6

Une crise du logement
sans précédent
Page 13

La grande traversée
d'Anabelle Guay
Page 16



LE P U N Q É

DIRECTION

Josiane Demers

Direction générale

RÉDACTION

Sarah Gendreau Simoneau

Rédactrice en chef

Léa Béliveau

Cheffe de pupitre campus

Emma Holgado

Cheffe de pupitre culture

Gabrielle Goyet

Cheffe de pupitre société

Émilie Oliver

Cheffe de pupitre sport et bien-être

Carolanne Boileau

Correspondante Le Collectif

Myriam Baulne

Révision linguistique

UNE

Facebook de Lysandre Richard

Photographie

TECHNIQUE

Béatrice Palin

Infographie

Béatrice Palin

réseaux sociaux et responsable Web

Poste inactif

Distribution à Sherbrooke

Poste inactif

Distribution à Longueuil

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alexia Gagnon-Tremblay

Anthony-Félix Giraud

Béatrice Palin

Béatrice Vigneault

Coralie Duplessis

Guillaume Gendreau

Jérémy Plamondon

Nicolas Dionne

Pierre-Nicolas Bastida Tousignant

Renaud Duval

Raphaëlle Ladouceur

Sandrine Mary

Virginie Ouellet

Nous reconnaissons que les
locaux du *Collectif* sont situés
sur le territoire ancestral non
cédé de la **Nation W8banaki,**
le Ndakina. K'wlipaï8ba
W8banakiak wdakiw8k
(phonétique : kolépaïonba
wonbanakiak odakéwonk)

PROCHAINE ÉDITION LE 24 JUILLET 2023

NOUS SOMMES À LA
RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET
COLLABORATEURS !

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

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

Écrivez à Redaction.lecollectif@USherbrooke.ca

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

Un saut en hélico pour Lysanne Richard

Éditorial

De la rédaction EN CHEF



Source: Facebook de Lysanne Richard

Avez-vous déjà pensé sauter d'un hélicoptère en plein vol direct dans un lac ? C'est l'exploit que tentera de réaliser Lysanne Richard, plongeuse de haut vol, le 28 juillet prochain dans le Lac Memphrémagog. Après un saut du haut d'une montgolfière, plusieurs du haut de falaises et un plongeon dans un lac gelé, la plongeuse n'a pas froid aux yeux.



**SARAH
GENDREAU
SIMONEAU**

Redaction.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Avec une carrière comme acrobate de cirque et comme plongeuse de haut vol sur le circuit de compétition, Lysanne Richard réalise des sauts spéciaux qui ouvrent la voie à des idées de plus en plus folles. Réaliser des plongeurs originaux, dans des lieux différents, avec son équipe la motive à se dépasser et à développer le côté artistique de ce sport.

L'OBJECTIF D'UNE VIE

Ça fait des années que Lysanne souhaite plonger d'un hélicoptère, exploit qui a que très rarement été réalisé dans le monde. « À ce que je sache, au Canada, probablement que des gens l'ont fait pour le plaisir, mais là c'est de faire une manœuvre acrobatique de plongeon de haut vol avec une hauteur de haut vol », explique-t-elle.

Partir d'une zone de plonge inhabituelle augmente son excitation, mais aussi la difficulté du sport puisqu'elle ne peut faire une propulsion habituelle à cause de l'instabilité de l'hélicoptère.

« Ce côté-là du défi m'interpelle et j'attendais le bon contexte pour effectuer ce plongeon hors de l'ordinaire. On dirait que, cet été, les conditions sont toutes réunies avec l'événement au sein duquel je plonge et mes alliés autour. »

D'ailleurs, le défi est grand pour l'athlète puisque comme presque personne ne plonge de cette façon, il n'y a pas « de mode d'emploi » autant pour sa préparation physique, que pour la préparation de la logistique du saut. L'équipe a d'ailleurs effectué plusieurs tests avant de confirmer que le saut aurait lieu.

« On devait rencontrer les bonnes personnes, s'assurer que le site était bon, qu'on avait un pilote qui était prêt à embarquer dans cette aventure. On a survolé la zone où je vais plonger, on a fait des recherches sur la profondeur du lac avec des cartes et des bateaux pour valider les informations à plusieurs reprises. »

Lysanne Richard aime faire de la visualisation avant de plonger et cette fois n'y fait pas exception. « J'ai même plongé de l'hélico, pas d'aussi haut, mais on a essayé le saut pour voir les ajustements qu'on aura à faire et ce que je devrai travailler pour avoir un peu plus de précision dans mes plongeurs. »

FIERTÉ

Le plongeon se déroulera dans le cadre des Grands Feux magogois sur le lac Memphrémagog. L'événement sera médiatisé, des photographes seront sur place ainsi que plusieurs partenaires, et du contenu visuel sera capté. L'équipe de la plongeuse a accepté d'emblée de venir faire partie des festivités. « Mon objectif avec ce genre de sauts spéciaux, c'est de mettre en valeur les beautés du Québec. On a des beaux coins et je veux, en plus de me dépasser dans un sport extraordinaire, montrer la diversité de notre coin de pays. »

En plus de la beauté des paysages québécois qu'elle promeut, Lysanne pave la voie aux femmes dans un sport qui était méconnu il y a quelques années. Elle a fait connaître la discipline et a développé des centres d'entraînement, c'est ce qui fait que de plus en plus de femmes s'y intéressent.

Une Québécoise vient de rejoindre le circuit de compétition, ce qui monte le total de Canadiennes à quatre. « Je me sens fière que le Canada soit un des pays où il y a le plus de femmes qui pratiquent le plongeon de haut vol. Pour les projets spéciaux, c'est vrai que je suis une des seules femmes au monde à faire ça. Mais il n'y a pas de limites, autant pour les femmes que pour les hommes. Je sais que ça inspire plusieurs personnes autour de moi. »

Et disons que ce concept sans limites sied bien à Lysanne qui ne s'en impose jamais, même si la peur fait encore partie de son processus. Elle a même développé un sentiment d'attachement à sa peur, une sorte de dépendance à toujours se challenger. « Je ne me satisfais pas d'une routine, j'ai toujours besoin d'aller plus loin dans le concept », explique celle qui doit sortir de sa zone de confort même dans un sport qui est déjà inconfortable.

La sportive raconte même qu'elle aime aller à la rencontre de sa peur pour trouver des moyens d'être plus forte qu'elle. « En fait, si je n'avais plus peur, je devrais arrêter parce que je me mettrais en danger. C'est beau être confiant et ça prend de la confiance pour réussir, mais il faut aussi être conscient qu'il y a un danger. »

Cependant, les quelques secondes avant le plongeon, la peur laisse place à de l'excitation. « C'est pour ça que j'aime ce sport, pour l'adrénaline. »

TOUJOURS PLUS DE PROJETS

Lysanne Richard, comme à toutes les fois que *Le Collectif* l'a rencontrée, a toujours des projets plein la tête. D'ailleurs, elle effectuera un autre saut cet été, cette fois-ci à Trois-Rivières, dans le cadre de l'exposition agricole de la ville. Elle se lancera d'une nacelle d'une grue devant grand public dans une piscine. Du jamais vécu ni vu par la plongeuse. « Ça son lot de défis parce qu'il y a moins de profondeur que dans un lac, par exemple, donc je vais devoir exécuter une technique particulière pour éviter le fond lors du plongeon. »

Ce sport l'anime toujours autant, mais pas que. Elle a renoué avec le cirque aussi et elle sera à Montréal complètement cirque cet été. Elle enchaîne également les conférences, les présences à des événements et le développement dans les médias. Elle sera d'ailleurs de la deuxième saison de l'émission *Parfaitement imparfait* disponible le 12 juillet prochain sur Tou.tv où quatre personnalités sont associées à des gens pour former des duos créatifs. « J'ai aidé un jeune à monter un show de cirque. La série porte sur la santé mentale. Lui, il a vécu des enjeux par rapport à son image corporelle et il s'ouvre là-dessus. Le cirque l'a aidé avec ça, bref, une belle série touchante. »

Horoscope

Qui ne s'est jamais demandé quel superpouvoir il aimerait avoir ? Votre signe astrologique peut vous indiquer celui qui vous conviendrait le mieux. Ne reste plus qu'à vous trouver un nom de superhéros !

Par Nostradabéa

BÉLIER : 21 MARS – 20 AVRIL

Vous êtes des êtres passionnés et énergiques. Comme en plus vous êtes un signe de feu, vous en avez le contrôle. Quel dangereux pouvoir !

TAUREAU : 21 AVRIL – 21 MAI

Vous avez un tempérament fort et changeant. La météo suit votre humeur du moment. Votre connexion puissante avec la nature vous en donne le contrôle !

GÉMEAUX : 22 MAI – 21 JUIN

Votre personnalité s'adapte selon votre environnement. Il est donc logique que votre apparence en fasse autant. Vous pouvez changer votre morphologie à volonté !

CANCER : 22 JUIN – 22 JUILLET

Vous avez tendance à avoir une intuition hors du commun. Vous savez ce qui va arriver et quand. Vous êtes clairvoyants.

LION : 23 JUILLET – 22 AOÛT

Vous avez toujours voulu échanger de place avec votre chat. Maintenant, vous le pouvez ! Vous avez la capacité de vous métamorphoser en n'importe quel animal.

VIERGE : 23 AOÛT – 22 SEPTEMBRE

Vous êtes résilient émotionnellement. Vous l'êtes maintenant aussi physiquement ! Vous êtes immortel et indestructible.

BALANCE : 23 SEPTEMBRE – 22 OCTOBRE

Vous êtes paresseux et cherchez toujours le moyen de dépenser le moins d'énergie possible. C'est maintenant possible de faire tout ce que vous voulez du confort de votre sofa grâce à la télékinésie !

SCORPION : 23 OCTOBRE – 22 NOVEMBRE

Vous avez une opinion sur tout et voulez avoir le contrôle de la situation en tout temps. Vous pouvez maintenant imposer votre opinion à tout votre entourage, car vous contrôlez leur esprit !

SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE – 21 DÉCEMBRE

Vous détestez prendre l'autobus et êtes trop pauvres pour avoir une voiture. Vous avez maintenant accès au mode de transportation le plus écologique qui soit : la téléportation !

CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE – 20 JANVIER

Vous détestez le regard des autres et les gens en général. Quoi de mieux qu'être invisible pour pouvoir vaquer à ses occupations sans avoir à interagir avec qui que ce soit ?

VERSEAU : 21 JANVIER – 19 FÉVRIER

Vous rêvez du ciel et vous êtes assez basique en général. Votre pouvoir est de pouvoir voler aussi haut que vous le souhaitez.

POISSONS : 20 FÉVRIER – 20 MARS

Vous aimez avoir l'air soigné, mais détestez l'effort. Vous pouvez maintenant projeter l'image de quelqu'un d'habillé pour le tapis rouge tout en restant en pyjama ! Vous avez la capacité de projeter n'importe quelle illusion.



50 ans de fiscalité : Plonger dans l'univers des enjeux économiques et financiers

Agora Campus



Source: Twitter de la CFFP



**LÉA
BÉLIVEAU**

Campus.Lecollectif@
USherbrooke.ca

C'est le 15 juin dernier à l'Université de Sherbrooke (UdeS), sur le campus de Longueuil, que s'est tenu l'événement célébrant les 50 ans de l'enseignement en fiscalité et les 20 ans de la Chaire en fiscalité et finances publiques (CFFP). Personnes étudiantes et diplômées, chercheurs, corps professoral et spécialistes de la fiscalité et des finances publiques ont été invités à cette journée qui combine anniversaire et retrouvailles.

C'est ainsi, autour de plusieurs panels, que les spécialistes de divers domaines qui touchent à l'économie, la fiscalité et les finances publiques ont présenté, devant public, différents enjeux actuels sur les sujets. Après un après-midi de présentations aussi intéressantes les unes que les autres, un cocktail dinatoire a permis aux personnes invitées d'échanger sur la journée.

DES PANÉLISTES DIVERSIFIÉS

Lors de cette journée, des économistes comme des fiscalistes sont venus offrir au public des présentations de quelques minutes sur leurs domaines respectifs. Ces panels ont permis aux collègues dans le domaine d'avoir un survol intéressant sur les champs de pratique et ainsi d'inspirer les personnes étudiantes dans ces domaines aux perspectives professionnelles.

La journée bien remplie offrait aussi, entre les présentations, de courtes capsules vidéo d'entrevues entre M. Luc Godbout, professeur titulaire et chercheur principal à la CFFP et Mme Pauline Marois, ancienne Première ministre du Québec et ancienne ministre des Finances. De plus, le ministre des Finances actuelles, M. Éric Girard, a aussi contribué à la journée avec une capsule de bienvenue pour démarrer. Les capsules de Mme Marois et M. Godbout ont mis la table sur les sujets suivants ; la Loi sur l'équilibre et les changements démographiques, la politique familiale et les baisses d'impôt.

La journée d'anniversaire s'est déroulée en trois temps. Tout d'abord, après une introduction et un mot de bienvenue, la première partie des présentations avait pour thème : Regards croisés sur les finances publiques et les politiques publiques d'aujourd'hui et pour demain. C'est sous quatre panels sur les transferts fédéraux, le marché du travail et la productivité, le rôle des politiques publiques et le rôle de la fiscalité que différents panélistes sont venus présenter divers défis des finances publiques.

Suivant une courte pause, la deuxième partie des présentations s'est concentrée sur les 50 ans de pratique de la fiscalité. Les différents panélistes de divers domaines d'expertise sont venus présenter des lignes du temps en lien avec la fiscalité au Québec et au Canada. Ce moment de la journée combinait ainsi expertises et historique de la fiscalité. L'organisation de l'événement a même offert un [album](#) souvenir indiquant les moments importants dans la pratique de la fiscalité.

Enfin, cette journée anniversaire s'est terminée par de nombreux remerciements et discours d'honneur dans la réussite du cursus en fiscalité à l'UdeS ainsi qu'au développement de la CFFP. Le cocktail de fin de journée fut aussi un moment d'échange intéressant pour les personnes invitées.

L'UDES, UN ÉPICENTRE IMPORTANT POUR CETTE JOURNÉE

L'université a joué et joue un rôle important dans la perpétuité des études en fiscalité au Québec. En effet, depuis la naissance du premier programme de 2^e cycle spécialisé en fiscalité au Canada en 1973, l'UdeS forme des experts de la fiscalité et des finances publiques depuis maintenant 50 ans. Le 15 juin dernier, trois chargés de cours émérites se sont vu remercier pour leurs apports dans le département de fiscalité et pour leur engagement dans le parcours scolaire des personnes étudiantes.

Depuis 1973, l'UdeS et l'École de gestion (EG) ont poussé l'enseignement de la fiscalité au point de se démarquer face aux autres institutions d'enseignement. En plus de la maîtrise en fiscalité (M.fisc), l'EG [offre](#) aussi un certificat de premier cycle en fiscalité, une concentration au baccalauréat en administration des affaires en fiscalité et un microprogramme de deuxième cycle en taxes à la consommation.

LA CFFP ET SES NOMBREUX PROJETS

La Chaire en fiscalité et finances publiques, créée en 2003 à l'UdeS, soulignait aussi son anniversaire lors du 15 juin dernier. Le but de la [CFFP](#), tel que le mentionne son site internet : « est à la fois de développer la recherche multidisciplinaire et de diffuser des connaissances sur les enjeux socio-économiques relatifs à la politique fiscale et aux finances publiques. ». Elle contribue à offrir du contenu et des outils en lien avec la fiscalité et les finances publiques. Ses chercheurs et professeurs titulaires travaillent autour d'enjeux actuels afin de rendre la fiscalité accessible au plus large public possible.

La CFFP forme aussi des chercheurs durant le parcours scolaire. Les personnes étudiantes dans le domaine de la fiscalité, de l'économie, de la politique ou du droit peuvent certainement contribuer au développement des diverses recherches. Avec son équipe d'experts, la CFFP fait rayonner le département de fiscalité de l'EG ainsi que l'UdeS face aux autres établissements d'enseignement supérieur.

Bref, la célébration des 50 ans de l'enseignement en fiscalité à l'UdeS et des 20 ans de la CFFP a marqué l'importance de l'Université dans la formation d'experts en fiscalité au Québec. Cet événement a mis en évidence le rôle prépondérant de l'institution dans la promotion de la recherche et de la diffusion des connaissances en matière de politique fiscale et de finances publiques, contribuant ainsi à la faire rayonner sur la scène académique et professionnelle.

Section Campus

L'UdeS, championne de la santé organisationnelle

Le 10 mai dernier, l'établissement d'enseignement supérieur sherbrookoise s'est vu décerner un prestigieux prix national au congrès de l'Association canadienne du personnel administratif universitaire (ACPAU). L'UdeS devient alors la première université canadienne à obtenir un tel honneur en matière de santé organisationnelle.

Par Josiane Demers

Depuis 2018, l'Université s'affaire à développer un indice de santé organisationnelle afin d'assurer l'épanouissement de sa communauté étudiante et professionnelle. Pour cela, elle évalue, tous les deux ans, les éléments mis en place pour favoriser l'environnement offert à l'ensemble des personnes sur les trois campus. La clé d'un bon indice de santé organisationnelle : un équilibre entre le travail, les études et la vie personnelle.

LA SANTÉ ORGANISATIONNELLE, C'EST QUOI ?

L'Université de Sherbrooke explique que « La santé organisationnelle se compose des éléments de l'environnement de travail et d'études qui contribuent au développement et à l'épanouissement, autant individuel que collectif. Le climat de travail et d'études, la culture organisationnelle et les pratiques de gestion en font notamment partie. » Utiliser des données probantes pour définir le niveau de « bonheur » des gens n'est pas une mince tâche. Il faut trouver les éléments qui permettront d'arriver à des conclusions précises. C'est le défi de toute recherche dans le domaine des sciences humaines.

L'indice de santé organisationnelle l'UdeS a été développé en observant des indices ayant déjà fait leurs preuves comme le *Canadian Index of Wellbeing* et le *Bhutan's Gross National Happiness Index*. L'établissement d'enseignement a formé un comité stratégique composé de membres étudiants, de membres du personnel afin de déterminer les indicateurs les plus susceptibles de donner l'heure juste.

Ce sont six domaines qui ont été retenus afin de mesurer le « bonheur » de notre belle communauté : la santé (santé psychologique, santé physique et saines habitudes de vie), l'emploi du temps, l'environnement de travail et d'études, les pratiques de gestion, l'Éducation (développement de compétences, carrière) et l'équité, diversité et inclusion.

MAIS CONCRÈTEMENT ?

Certaines personnes évoluant sur l'un des campus depuis plusieurs années ont probablement remarqué que plusieurs initiatives contribuent à leur bien-être sans même savoir qu'il s'agit d'un ensemble de mesures réfléchies.

Effectivement, les espaces verts se multiplient, les murs des tunnels affichent des œuvres d'art et les activités telles que le yoga ou la marche sont de plus en plus offertes. Toutes les facultés des trois campus participent à cette santé organisationnelle. De plus, on observe dans plusieurs facultés l'ajout d'aides à la vie étudiante (AVE) « qui appuient les personnes étudiantes sur les plans personnel, universitaire et professionnel en leur offrant un soutien ponctuel et confidentiel ».

En soutenant la santé physique et psychologique du personnel et de la communauté étudiante à travers des initiatives novatrices et en offrant un environnement convivial, l'Université de Sherbrooke compte bien se démarquer en santé organisationnelle pour les années à suivre.

*Toutes les informations sont tirées de publications sur le site internet de l'Université de Sherbrooke



Crédit: Michel Caron

LE REMDUS ET SON IMPLICATION CET ÉTÉ

Inauguration d'un CPE, 5 à 11 Leucan, appel de mémoires au gouvernement du Québec : malgré la session d'été ainsi qu'un achalandage moindre sur le campus de l'Université, l'équipe du Regroupement étudiant de maîtrise, diplôme et doctorat de l'Université de Sherbrooke (REMDUS) continue de travailler sur des activités et des enjeux importants pour la communauté étudiante.

Par Nicolas Dionne

Le 27 juin dernier avait lieu l'ouverture officielle du Centre de la petite enfance *Au cœur des mésanges*. Orchestré en 2019 par le REMDUS et l'Université de Sherbrooke, notamment, le CPE offre 80 places où la priorité est offerte aux enfants de parents aux études. À deux pas du campus principal, l'établissement est certifié CPE durable, grâce entre autres aux initiatives de recyclage, de compostage et de consommation de produits agricoles locaux. La ministre de la Famille Suzanne Roy, la députée de Saint-François Geneviève Hébert, la secrétaire générale et vice-rectrice à la vie étudiante de l'Université de Sherbrooke Jocelyne Faucher, de même que plusieurs anciens et actuels membres du Comité de direction du REMDUS étaient sur place pour l'inauguration.

UN ÉVÈNEMENT POUR UNE BONNE CAUSE

Mis en œuvre conjointement avec la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke, le REMDUS organise le 5 à 11 Défi Têtes Rasées, qui aura lieu le 27 juillet prochain. En plus d'offrir aux personnes de la communauté étudiante la possibilité de se raser les cheveux pour l'occasion, la majorité des profits amassés

lors de l'évènement sera donnée à l'organisme Leucan Estrie. La programmation musicale ainsi que d'autres détails seront divulgués prochainement.

UNE MISE À JOUR DE LA POLITIQUE DE FINANCEMENT DES UNIVERSITÉS.

Certains dossiers politiques seront importants à surveiller concernant la communauté étudiante du REMDUS. En effet, le ministère de l'Enseignement supérieur a lancé un appel à mémoire concernant l'actualisation de la *Politique de financement des universités* qui se terminait le 20 juin dernier. Les associations étudiantes, les établissements universitaires, ainsi que l'ensemble des acteurs universitaires, pouvaient envoyer leur mémoire présentant leurs positions.

Dans le contexte, le REMDUS a non seulement co-signé le mémoire de l'Union étudiante du Québec, mais a lui-même rédigé un mémoire mettant en lumière ses

considérations. L'association demande de diminuer le poids des frais de scolarité dans le financement des institutions universitaires. Le REMDUS demande aussi de proscrire le financement à la performance, qui peut notamment s'illustrer par une plus grande part de financement selon le nombre de personnes diplômées, le nombre d'articles scientifiques cités ou le taux de placement de la communauté étudiante.

En vigueur depuis l'année 2018-2019, le ministère avait déjà prévu un changement au bout de cinq ans. Cette politique représente des investissements de 1,5 milliard de dollars sur six ans, soit 367 millions de dollars annuellement à terme.



Crédit: Michel Caron

Café et sobriété économique

En cette ère de dérèglements climatiques et de surconsommation, la question se pose : est-ce que la croissance est la solution ? Qu'est-ce que la décroissance, et qu'implique-t-elle ? Pour illustrer ce concept ainsi que son synonyme, laissez-moi donc vous raconter une petite histoire de café, se tenant sur les campus de l'Université.

Par Pierre-Nicolas Bastida Tousignant

DÉCROISSANCE ÉCONOMIQUE

Prenons le café comme unique bien de consommation. Afin d'obtenir une croissance négative (décroissance économique) de la production et de la consommation de café, le gouvernement ou autre autorité doit imposer des quotas de production ou de vente afin que le niveau de consommation accessible soit plus faible que celui enregistré précédemment. De cette façon, l'individu qui souhaite consommer les mêmes quantités de café ne pourra le faire qu'aux dépens des autres, et ce à un prix plus élevé. Pourquoi un prix plus élevé ? C'est assez simple, si l'offre diminue, lorsque la demande est constante, le prix devra nécessairement augmenter. Résultat, moins de café disponible et à prix plus élevé par tasse de café consommée. Cependant, qu'arriverait-il si la courbe de demande de café diminuait avant la courbe d'offre ?

SOBRIÉTÉ ÉCONOMIQUE

La sobriété économique, qu'est-ce que c'est ? Reprenons le café comme exemple. La sobriété économique implique que les agents prennent le choix de réduire leur consommation respective. Ce choix de diminuer sa consommation de café permet deux choses. Tout d'abord, la diminution volontaire des quantités demandées entraînera éventuellement une diminution des prix. De plus, cette diminution des prix devrait s'accompagner d'une diminution des quantités produites. Lorsque l'offre est constante, une diminution des quantités demandées implique une diminution des prix.

Résultat, moins de café demandé, moins de café produit, et tout cela à prix plus modeste par tasse de café. Le résultat diffère, car d'un côté le choix nous est imposé. Ce qui interfère avec nos biais cognitifs, ainsi que nos attentes de consommation de caféine. De l'autre côté, nous participons et anticipons le choix de réduire notre consommation de café. C'est donc pour cela que le résultat semble plus agréable. Toutefois, dans les deux cas, nous réduisons le niveau de production de café et, par le fait même, la croissance.

NOTA BENE

Dans les deux cas de figure précédents, il est très important de noter que le café est utilisé pour représenter l'ensemble des biens ou services disponibles à la consommation dans notre économie. Une réduction des quantités demandées et offertes, peu importe le niveau des prix, pourrait impliquer l'un ou plusieurs des effets suivants : hausse potentielle du niveau de chômage, fermeture d'entreprises et commerces, diminution (voir disparition) des variétés d'un seul bien ou service tel que vanille française ou macchiato latte. La réduction de la vitesse d'innovation dans l'ensemble des domaines, quant à elle, est certaine.

Bien que la surconsommation soit un problème, ce qui semble pouvoir faire la différence, à petite échelle et à grande échelle, ce sont nos choix et nos attentes vis-à-vis notre consommation individuelle et collective. Préférons-nous consommer maintenant ou de façon pérenne ?



Source: Wikimedia



Crédit: Smon Rancourt

UNE GRANDE NOUVELLE POUR LA FACULTÉ DE DROIT

Le 14 juin dernier, l'Université de Sherbrooke annonçait un changement de garde à la Faculté de droit. Ce changement sera effectif dès janvier prochain et revêt une importance capitale pour l'établissement d'enseignement supérieur.

Par Carolanne Boileau

C'est à la mi-juin 2023 que le conseil d'administration de l'Université de Sherbrooke a procédé à la nomination de la professeure Marie-Pierre Robert à titre de prochaine doyenne de la Faculté de droit. Cette nomination passera certainement à l'histoire, considérant que la Pre Robert sera la première femme élue à la tête de la prestigieuse Faculté.

UN CONSENSUS

À la suite d'une recommandation très claire du collège électoral, et d'un scrutin largement favorable, la professeure décrite comme rassembleuse succèdera au doyen Louis Marquis. « Je suis honorée de la confiance que ma communauté me porte. Je suis si fière de devenir doyenne de cette faculté qui a le vent dans les voiles et qui est si chère à mon cœur », a mentionné la future doyenne à la suite de la confirmation de sa nomination.

La professeure Robert, et maintenant future doyenne, fera certainement émerger le consensus au service du bien commun. « J'entends pratiquer un leadership collaboratif, inclusif, positif et authentique. Je serai là, dans tous les sens du mot », explique-t-elle. C'est donc avec bienveillance, authenticité et compétence que la femme prendra les rênes de la Faculté de droit. Celle qui était en congé pour fins d'études et de recherches était finalement revenue sur le terrain pour prendre le pouls de la communauté et préparer rigoureusement sa candidature. Cela démontre un franc dévouement.

UNE CANDIDATURE IMPRESSIONNANTE

Au-delà d'un retour au travail plus rapide que prévu, le parcours de la Pre Robert parle de lui-même. Fortement impliquée au sein de la Faculté de droit de l'Université de Sherbrooke, elle y occupe le poste de professeure depuis 2007. Elle est cofondatrice et codirectrice de la maîtrise en pratique du droit criminel et pénal, et a été vice-doyenne à l'enseignement de 2015 à 2019. Cette dernière implication a probablement eu une incidence sur la direction qu'elle souhaite prendre à titre de doyenne.

La recherche et le développement de l'apprentissage expérientiel se retrouvent au cœur de ses priorités. Plus concrètement, le soutien, la valorisation et la diffusion de la recherche font partie de ses objectifs. La Pre Robert souhaite également revaloriser les concours de plaidoirie et déployer des cliniques juridiques.

À titre de chercheuse et de professeure, Marie-Pierre Robert a dédié une partie importante de ses travaux de recherche sur les liens entre le droit pénal, les femmes ou la diversité culturelle et religieuse. Les crimes d'honneur, la criminalisation de la polygamie et les crimes sexuels font donc partie des questions juridiques qui l'intéressent.

Au-delà de son parcours professionnel impressionnant, la Pre Robert est également très appréciée de ses collègues. Ils ont d'ailleurs été plusieurs à mentionner leur intérêt de collaborer avec elle. Il faudra cependant attendre encore un peu pour connaître l'équipe de direction qui sera nommée par la prochaine doyenne.

La radio est-elle morte ?

Agora Culture



Source: Pixabay

EMA
HOLGADO

Culture.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Il semblerait bien que la radio ne soit plus en onde avec la population depuis quelques années. Dans les données du centre d'études sur les médias de l'Université Laval publiées pour l'année 2021, on y apprend que l'écoute de la radio chez les moins de 25 ans, mais aussi chez les 50-64 ans, est en décroissance. Seulement 21 % des Canadiens français indiquent s'informer sur l'actualité via la radio et les chaînes de radios les plus écoutées sont celles diffusant de la musique de tous genres. De plus, une grande partie de la population consommant du contenu radiophonique le fait aujourd'hui principalement via les plateformes en ligne des différentes chaînes de radio. Cette baisse de l'écoute est-elle le symptôme d'une disparition imminente de la radio, et, même, plus généralement, des médias traditionnels ?

LA FIN DES RADIOS TRADITIONNELLES

Ce dont il faut se rendre compte, c'est qu'aujourd'hui, rares sont ceux qui ont encore un appareil diffusant la radio chez eux, « une bonne vieille radio ». Le téléphone et l'ordinateur l'ont largement détrôné dans les modes d'écoute de la population. Si 85 % des Canadiens disent écouter encore la radio sur une base hebdomadaire, ce chiffre est chaque année plus en baisse. Cette chute de l'intérêt, les grands groupes de radio la voient comme un danger pour eux, mais aussi pour la culture francophone. Selon eux, l'arrêt de la radio entraînerait l'arrêt de la diffusion de contenu en français qui forge notre culture. Pour pallier le déclin, des chaînes ont développé de nombreux projets innovateurs pour essayer de se renouveler. La radio cherche à se transformer pour séduire le jeune public en développant du contenu plus visuel et plus adapté.

L'ARRÊT DE LA DIFFUSION EN ONDES FM ?

En février dernier, la directrice générale de la chaîne nationale CBC/Radio-Canada, Catherine Tait, a annoncé que la chaîne se préparerait tranquillement, dans les prochaines années, à abandonner la chaîne FM pour passer uniquement en diffusion numérique accessible sur la plateforme en ligne via l'ordinateur et le téléphone. Si le changement est prévu, il ne devrait pas avoir lieu avant de nombreuses années (après 2030) pour permettre une mise en place et une adaptation en douceur. Plus qu'un changement de moyen de diffusion, cette annonce s'aligne aux questionnements qui font rage chez les chaînes de radio afin d'adapter ses services et de proposer du contenu plus adapté aux nouvelles générations et à leurs envies.

LE BALADO ET LES LIVRES AUDIO DÉTRÔNENT LA RADIO

De plus, les auditeurs de radio délaissent l'écoute en direct pour se tourner vers l'écoute balado, qui permet de contrôler le contenu et la fréquence de l'information qui est partagée avec l'auditoire. De plus, c'est aussi un avantage pour les chaînes de radio qui n'ont pas besoin de passer devant le CRTC (Conseil de la radiodiffusion et des

télécommunications canadiennes) lorsqu'il décide de lancer un balado contrairement aux ondes directes. Le monde du balado a été pris d'assaut par les personnalités et les amateurs de différents sujets qui voient en cette nouvelle forme de réception, une manière de toucher un public plus jeune qui ne se reconnaît pas dans la radio traditionnelle. Malgré cela, il ne faut pas s'y méprendre, le monde du balado s'étant développé à travers le monde, il faut être concurrentiel et proposer du contenu qui innove pour trouver sa place dans le média. C'est un principe qu'a parfois plus de mal à comprendre les radios traditionnelles essayant de faire ce virage numérique.

En plus du balado, c'est aussi le livre audio qui détrône la radio dans les oreilles des consommateurs. Considéré comme un genre littéraire à part entière, le livre audio a connu, ces dernières années, un vrai engouement chez ceux qui, les mains vides, veulent pouvoir consommer de la littérature. Entre 2018 et 2022, ce sont 2 000 livres audio québécois en français qui ont été produits dans la province. Cette offre n'est rien comparativement à ce qui peut être proposé aux lecteurs par les mondes américains ou français du livre audio. Riche de diverses manières dont celle de pouvoir apprendre une langue étrangère ou de pouvoir consommer plus de littérature, le marché du livre audio prévoit une croissance annuelle de son chiffre d'affaires de plus de 26 % dans les prochaines années.

L'ARRIVÉE D'UN NOUVEAU MOYEN DE FAIRE DE LA RADIO

En vérité, ce qu'il faut comprendre est que ce n'est pas le contenu audio qui est voué à disparaître. Au contraire, on estime que, d'ici 2024, les Canadiens consommeront 45 minutes de contenu radiophonique de plus par jour. Nous ne sommes donc pas à l'aube d'un abandon de l'écoute, mais plutôt d'un changement de ce dernier et de sa manière d'être consommé. Les émissions de radio proposant du contenu « parlé » avec des personnalités fortes sur des thèmes d'actualités ainsi que les chaînes de musique spécialisée semblent être l'avenir des contenus radiophoniques. Malgré cela, pas de panique, ce n'est en aucun cas la fin de la radio, mais un renouveau qui semble s'opérer pour l'avenir afin que la radio vive et se développe avec la société.

Jumeler cinéma et plein air

La saison estivale bat son plein à travers le Québec. Du côté de l'Estrie, les activités ne manquent pas, il y en a réellement pour tous les goûts. Que vous soyez plus aventureux ou, au contraire, amateur de confort, il y a moyen de trouver son compte.

Par Carolanne Boileau

Certaines activités nous viennent rapidement en tête lorsqu'on pense à l'été. Petite virée à la plage, spectacles extérieurs, terrasses... D'autres sont plus associés aux saisons froides, moment où l'on préfère rester encabané. Cependant, *Le Collectif* vous propose aujourd'hui une activité qui ne demande pas trop d'effort, mais qui vous fera tout de même sortir de la maison : le cinéma plein air !

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS

Depuis le vendredi 30 juin, la ville de Sherbrooke offre le cinéma plein air, et ce, à travers tous les arrondissements de la ville. Une activité pour tous les âges, gratuite et accessible qui permet aux petits et aux grands (*chut !*) de visionner des films à l'extérieur. Pour passer une belle soirée, vous n'avez qu'à vous équiper de vos chaises de camping, couvertures, friandises et vous rendre sur les lieux de visionnement.

En cas d'intempéries, nul besoin de s'inquiéter ! La ville de Sherbrooke a prévu le coup en offrant un visionnement intérieur si dame Nature fait des siennes. Si la température semble incertaine, les personnes intéressées n'ont qu'à se rendre sur le [site web](#) de la ville le jeudi midi précédant la journée de l'activité. De cette façon, les citoyens pourront savoir si l'endroit prévu pour l'activité a été changé.

Chaque semaine, du 30 juin au 23 septembre, les films diffusés débiteront à la brunante, entre 20 h et 20 h 30. Si les films doivent être projetés à l'intérieur, ils le seront à partir de 19 h 30 à l'endroit indiqué sur la programmation disponible sur le [site](#) de la ville de Sherbrooke.

UN CHOIX VARIÉ

Malgré le fait que l'offre de films soit principalement adaptée à un public de tout âge, principalement pour les jeunes familles, tout le monde peut se laisser tenter par

l'activité. Des animations pour les plus jeunes, en passant par des classiques pour les plus vieux, le choix de représentations est tout de même intéressant.

Les amateurs de science-fiction pourront profiter du cinéma plein-air le 14 juillet à Rock Forest pour visionner *Avatar* au Parc de Ma-Villa. La semaine suivante, les amateurs de l'univers Marvel pourront se rejoindre au Parc de Saint-Boniface pour *Black Panther : Wakanda Forever*, le vendredi 21 juillet. Du côté des plus petits, *Le Chat Potté* ou *Les minions 2* sauront certainement en faire rire plus d'un. Ces deux films seront respectivement présentés le jeudi 6 juillet et le samedi 22 juillet.

Le cinéma plein air offert par la ville de Sherbrooke est certainement un incontournable à essayer cet été. Profitez de cette activité gratuite pour reconnecter avec l'enfant en vous ou simplement pour le plaisir de visionner un bon film à l'extérieur.



Source: Pixabay

Étudiant en échange : Guillaume et sa maîtrise aux quatre coins de l'Europe

Dans le cadre du programme de maîtrise en communication politique internationale et risques démocratiques, j'ai été amené à faire un échange étudiant d'une durée de 8 mois en France et en Belgique. Ce texte me servira de trace de mon parcours, mais il pourrait également vous inspirer à faire de même. Si vous êtes aussi de ceux et celles qui ont eu la chance de participer à un programme d'échange étudiant, mon récit ne vous sera pas étranger.

Par Guillaume Gendreau



Crédit: Guillaume Gendreau

LE PROCESSUS DE VISA, UNE COURSE CONTRE LA MONTRE

Le périple commence bien avant le départ, alors que les services de visas me demandent de refaire mon passeport en raison d'une tache d'eau sur la photo. Dois-je vous rappeler l'état des services chez Passeport Canada lors de l'été 2022 ? Infernal ! Après deux nuits à dormir entre un *Tim Hortons* et un centre de cardiovélo, j'ai enfin pu obtenir mon passeport. Les employés du service des visas n'y croyaient pas, pourtant il ne m'a fallu qu'une semaine avant d'y retourner avec un passeport fraîchement imprimé. Une fois déposée, la procédure s'est étendue sur plus d'un mois. Une vraie course contre la montre que je croyais avoir perdue jusqu'à l'arrivée de mon visa, deux jours avant mon départ. À peine avais-je eu le temps de prendre conscience de mon triomphe, que j'étais dans l'avion en direction de la France.

UNE PREMIÈRE PARTIE D'ÉCHANGE À AIX-EN-PROVENCE

Lors de mon premier arrêt à Sciences Po Aix-en-Provence, dans la ville aux mille fontaines, j'ai été fasciné par la richesse historique de la ville et l'imposante montagne Sainte-Victoire. Juste à côté, à Marseille, j'ai pu découvrir les multiples facettes de la ville, des guetteurs des quartiers nord aux pastis glacés sur la Cannebière. J'ai également eu la chance de participer à une simulation au Parlement européen de Strasbourg et de supporter les Bleus lors de la Coupe du monde de football.

LOUVAIN, VILLE UNIVERSITAIRE FASCINANTE

Mon second arrêt était à Louvain-la-Neuve en Belgique, que je qualifierais de ville aux mille fûts. À mon sens, cette ville étudiante est la cousine éloignée de l'UdeS par sa jeune population, ses logements étudiants de proximité, appelés *Kot*, mais surtout ses soirées de guindaille (un peu comme des 5 à 8 sur les stéroïdes). J'ai été impressionné par l'ambiance festive qui y règne et par l'ampleur de la prise en charge de l'organisation par la communauté étudiante.

DES SOUVENIRS PLEIN LA TÊTE

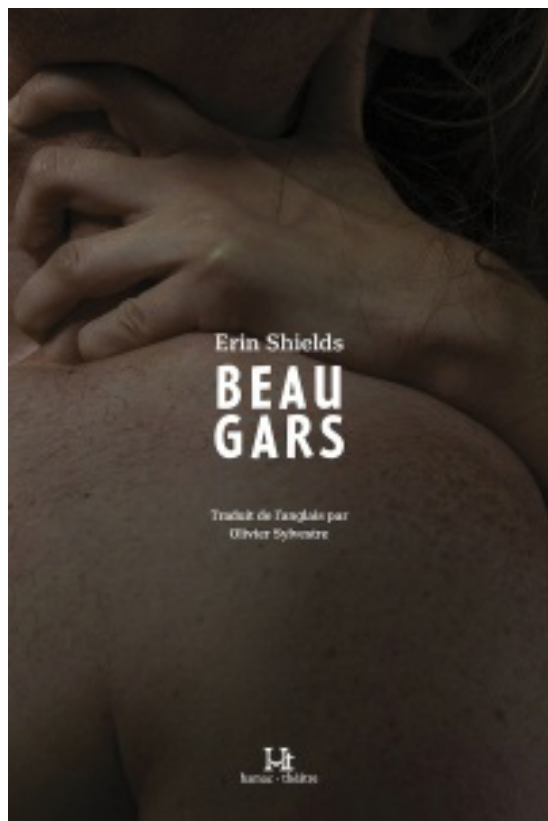
Déjà presque un an depuis le départ, je prépare mon retour en revisitant les meilleurs moments. De la *Semana Santa* de Malaga, au 201e but de Mbappé au Parc des Princes, à la cave à vin secrète d'Alcibiade à Belfort, ces moments parmi tant d'autres compensent amplement pour les embûches et les défis. Je salue les nuits de sommeil devant les bureaux des services de Passeport Canada, les au revoir difficiles et les dédales administratifs, car qui veut récolter le miel doit supporter les piqûres des abeilles !

Je tiens à remercier Marc David et Simon Morin pour leur soutien lors des procédures administratives, ainsi que Mehdi Bourgoin sans qui tout ceci n'aurait pas été possible.

Section CULTURE

Qu'est-ce qu'on lit fait ce soir ?

Alors que le cœur de l'été est à nos portes, certaines personnes plus travaillantes ou studieuses n'ont pas le cœur à la lecture. Entre cours et journées bien remplies, il est normal de vouloir reposer son esprit le soir en rentrant chez soi. C'est pour cette raison que notre chronique *Qu'est-ce qu'on lit fait ce soir ?* change un peu de format pour cette édition. S'il est vrai que des recommandations livresques sont toujours présentes, nous vous proposons aussi un lieu sherbrookoise de culture à découvrir.



BEAU GARS, ERIN SHIELDS

Par Alexia Gagnon-Temblay

Je n'ai pas l'habitude de lire des pièces de théâtre, c'est pourtant le défi que je me suis lancé au début de l'été. C'est par hasard que je suis tombée sur la pièce *Beau gars* de Erin Shields, traduite en français par Olivier Sylvestre. J'ai toujours aimé les œuvres à saveur féministe, mais cela serait un euphémisme de dire que j'ai adoré celle-ci. Tout au long de ma lecture, je n'ai pas réussi à poser l'œuvre une seule fois tant j'étais trop curieuse de connaître le dénouement de l'histoire. L'année dernière, j'avais lu la pièce classique *Les fées ont soif* de Denise Boucher qui traitait de thèmes similaires, dont le féminisme. Toutefois, jamais je ne me serais attendue aux descriptions très violentes et imagées décrites dans *Beau gars*, qui adopte une perspective totalement différente en inversant

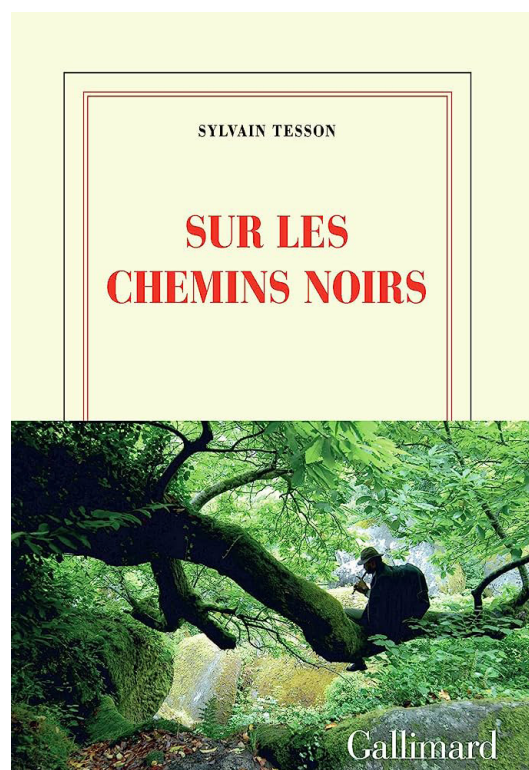
les rôles typiquement attribués aux hommes et aux femmes de notre société. En effet, le lecteur comprend rapidement que les femmes occupent des positions qui habituellement sont surtout masculines et adoptent des comportements déroutants à l'égard de ces derniers qui se retrouvent soumis. Le pouvoir est également un thème très présent dans l'œuvre. Considérant cela, il est intéressant d'essayer de décoder dans l'œuvre comment chaque groupe dépeint le revendeur à sa manière. L'autrice ne passe pas par quatre chemins et utilise un vocabulaire cru qui peut être très choquant. Pour cette raison, je recommande cette lecture uniquement aux lecteurs avertis. Finalement, c'est, selon moi, une lecture rapide et divertissante, principalement en raison de la franchise très assumée dont fait preuve Erin Shields dans ses propos.

SUR LES CHEMINS NOIRS, SYLVAIN TESSON

Par Renaud Duval

Imaginez que vous êtes un écrivain bien connu, connu pour son sens de l'aventure, explorant les quatre coins du globe à la marche ou en escalade. Soudain, un jour, dans votre ivresse vertigineuse, vous chutez de huit mètres et vous vous retrouvez paralysé du visage, avec de multiples fractures, hospitalisé pendant quatre mois. Comment vous ressaisir, vous rebâtir une fois sorti de l'hôpital ? Sylvain Tesson, notre auteur, lorsqu'il est dans cette situation, a fait le serment que s'il s'en sortait, il traverserait sa France natale à pied. Ce serait pour lui un moyen de faire un retour symbolique à ses racines afin d'accepter sa condition et de se refaire une santé. *Sur les chemins noirs* est un récit de voyage qui, sur fond de convalescence, nous entraîne sur les pistes de « l'hyper-ruralité » française. Le livre nous fait découvrir une France oubliée, loin, bien loin des brouhahas de « l'aménagement qui est la pollution du mystère ». On y croise tant d'endroits reclus avec des noms uniques, dont on presse une signification lointaine, taillée par les générations qui y ont habité. Fêru d'histoire et de littérature, formé en géographie, Tesson a toujours une anecdote, une parabole pour évoquer dans un style dense et riche l'âme des lieux qu'il traverse. Ce « retour aux sources » pour ce grand nomade est un récit qui invite à la contemplation, au temps long, à l'enracinement, et autres principes en porte-à-faux avec les pressions du système moderne.

Aussi, ne manquez pas la sortie au cinéma en 2023 du film adapté de ce livre où Sylvain Tesson est incarné par l'acteur à succès Jean Dujardin. On y rencontre une France profonde qui donne au film des panoramas à couper le souffle.



MUSÉE DES BEAUX-ARTS, SHERBROOKE

Par Ema Holgado

S'il est vrai que le choix de musée est assez limité à Sherbrooke, il existe tout de même quelques petits bijoux qui valent la peine d'y consacrer quelques heures. C'est le cas du musée des beaux-arts de Sherbrooke. Fondé en 1982, le musée est aujourd'hui installé dans l'ancien siège social de la Eastern Townships Bank. Des expositions de grands artistes québécois y ont été présentées durant les dernières années telles que Paul-Émile Borduas, Leonard Cohen ou encore Jean-Paul Riopelle. Durant tout l'été, en plus de l'exposition permanente très intéressante, vous pourrez profiter d'expositions temporaires d'Isabelle Blais avec ses toiles pop et colorées mettant les femmes de l'avant, et de Paulette-Marie Sauvé présentant des tapisseries de sa carrière. En plus des visites spontanées ou guidées, de nombreuses autres activités sont organisées par le musée. Les premiers dimanches du mois, vous pourrez profiter des *ruches d'art*, un atelier de création libre et gratuit. Vous pourrez aussi profiter de l'activité *De la passerelle au musée* durant laquelle, tout en visitant les passerelles, vous pourrez réaliser des croquis d'un paysage sur le chemin. Finalement, mon coup de cœur se porte sur la soirée *Soif d'expression* pour adultes. Le 3^e jeudi du mois et pour la somme de 50 \$, vous pourrez, de 17 h à 19 h 30, profiter d'une formule apéro vins et fromages tout en réalisant votre propre chef-d'œuvre à l'acrylique. Cela se passe dans une ambiance musicale variée, propice à la socialisation et à la détente. De plus, le matériel est fourni alors vous n'avez qu'à vous présenter sur place et à profiter ! Le Musée des beaux-arts est une excellente activité à faire entre amis ou seul pour profiter de l'art des Cantons-de-l'Est.



Crédit: François Lafrance

La planète en crise, les migrants affluent

Agora Société



Source: Wikimedia

Les dernières semaines ont été particulièrement bouleversantes à l'échelle mondiale sur le plan climatique. Tandis qu'un nombre record de feux de forêt sévissent au Québec, des inondations majeures paralysent le Soudan du Sud et l'Ukraine. Mais qu'est-ce que la migration environnementale, et quelles sont les zones les plus chaudes à l'heure actuelle sur la planète ?

Selon le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), on peut définir les réfugiés environnementaux comme les individus « forcés de quitter leur lieu de vie temporairement ou de façon permanente à cause d'une rupture environnementale — d'origine naturelle ou humaine — qui a mis en péril leur existence ou sérieusement affecté leurs conditions de vie ».

Si cette réalité peut sembler lointaine, les populations valdorienne et chibougamoise se qualifient désormais selon cette définition. Force est d'admettre que la migration environnementale est donc de plus en plus fréquente, et que l'accentuation des changements climatiques exacerbera le phénomène à l'échelle mondiale au fil des ans.

DES APPELLATIONS QUI NE FONT PAS CONSENSUS

Cette définition demeure cependant controversée. Les dénominations sont nombreuses : réfugiés environnementaux, réfugiés climatiques, réfugiés écologiques, écoréfugiés et migrants environnementaux ne sont que quelques-uns des exemples pour désigner les personnes déplacées en raison d'une perturbation environnementale. Avec ce dilemme de désignation vient le dilemme des qualifications. Certains considèrent que cela ne désigne que les victimes de désastres environnementaux soudains, alors que d'autres incluent la détérioration à long terme d'un milieu. Plus encore, la convention de Genève traitant des personnes réfugiées n'inclut pas les migrants environnementaux.

Veronika Frydrych, candidate à la maîtrise en étude des migrations et diasporas à l'Université de Carleton, souligne ce fait alarmant : « Les migrants climatiques sont très vulnérables, car ils ne sont pas considérés comme des réfugiés selon la convention de Genève. Ils ne possèdent donc pas les mêmes droits ». Cela s'explique notamment par le fait que cette migration est souvent intraétatique, et qu'elle n'est pas causée par un conflit armé.

« Il serait même étonnant de voir un jour les réfugiés climatiques inclus dans cette convention, puisque cela exigerait une réouverture du texte juridique », poursuit-elle. « Les États auraient plutôt tendance à diminuer les droits des personnes réfugiées qu'à les augmenter, en raison des coûts qui leur sont liés. » Mais ultimement, le fait est clair : qu'ils soient reconnus comme réfugiés ou non, des millions d'individus sont forcés de se relocaliser en raison d'un environnement nocif pour leur développement.

UNE PROBLÉMATIQUE QUI DÉPASSE LA TYPOLOGIE

Si les experts et acteurs internationaux ne s'entendent pas sur une dénomination unique, l'enjeu est en revanche bien palpable. Selon le *Internal Displacement Monitoring Centre* (IDMC), 32,6 millions de personnes ont été déplacées en 2022 dans 148 pays en raison de désastres environnementaux. De celles-ci, 19,2 millions ont dû quitter leur habitat en raison d'inondations, 10 millions en raison de tempêtes, et 2,2 du fait de sécheresses.

Selon la Banque mondiale, ce sont plus de 216 millions d'individus qui devront migrer en raison des changements climatiques d'ici à 2050, dont 140 millions à l'interne de

leur État. Cela toucherait plus intensément trois régions du globe particulièrement peuplées, soit l'Afrique subsaharienne, l'Amérique latine ainsi que l'Asie du Sud. Plus précisément, on estime que ces régions devraient anticiper respectivement 86, 17 et 40 millions de migrants environnementaux internes.

« Les changements climatiques sont une menace à la sécurité des migrants climatiques, mais également pour la sécurité nationale, considérant que les vagues migratoires internes causent beaucoup d'instabilité », mentionne Veronika Frydrych. « Il y a un enjeu lié à la relocalisation de ces migrants, car souvent les États n'ont pas la capacité de les accueillir dans des logements abordables », ajoute-t-elle.

TOUJOURS TEMPS D'AGIR

Mais selon la Banque mondiale, il est encore possible d'éviter le pire scénario. Les vagues migratoires internes associées aux changements climatiques pourraient être contenues et réduites de 80 %, soit environ 100 millions d'individus. Cela serait rendu possible, entre autres, grâce à des mesures nationales pour réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES). Cela exigerait aussi la mise en place de plans de développement durable solides dans tous les États.

« Il est encore temps d'anticiper les conséquences du changement climatique avant qu'elles ne s'aggravent, mais bientôt il sera trop tard », souligne la Directrice générale de l'institution, Kristalina Georgieva. « Les mesures que les villes prennent maintenant pour faire face à l'arrivée grandissante de migrants fuyant les zones rurales et faciliter leur accès aux études, à la formation professionnelle et à l'emploi seront payantes à long terme », ajoute-t-elle.

UNE APPROCHE MULTINIVEAU

En raison des vents et des courants marins, les répercussions liées aux changements climatiques ne se restreignent pas aux limites territoriales. Montréal, métropole située à plus de 150 km du feu de forêt le plus près, s'est retrouvée en tête du palmarès mondial le dimanche 25 juin pour avoir obtenu le pire score en qualité d'air au monde selon l'index d'IQAir. La fumée dégagée par les incendies massifs a d'ailleurs été perceptible jusqu'à New York, aux États-Unis, quelques jours avant.

Dans les cas moins *glamours* ou médiatisés, la désertification grandissante en Afrique et la pollution de sources d'eau partagées en Asie sont aussi des symptômes transfrontaliers des changements climatiques. Qu'il s'agisse des bornes de l'île de Montréal, des côtes du Mékong ou encore de la bordure du Sahel, les localités sont impactées de façon croissante par les choix de leurs voisins.

Outre les réponses nationales, il faudra donc forcément que les pays parviennent à une réponse concertée, car il est de plus en plus évident que les changements climatiques font fi des frontières. Veronika Frydrych mentionne, de façon très pragmatique : « il est clair que si les pays développés ne changent pas la façon dont ils consomment et gèrent leur environnement, nous continuerons d'assister à une augmentation de la migration liée aux changements climatiques ».

Une crise du logement sans précédent

À l'aube de la grande valse des déménagements du 1er juillet, de nombreuses personnes se retrouvaient toujours sans domicile un peu partout à travers le Québec. C'est une véritable crise du logement qui s'accroît au fil des ans. Les personnes âgées du Québec ne s'entendent pas quant à la solution à prendre, et les impacts se font de plus en plus ressentir sur la communauté étudiante sherbrookoise.

Par Sandrine Mary

Avec une hausse moyenne des loyers disponibles de 14 % à Montréal, 18 % à Sherbrooke et jusqu'à 24 % à Trois-Rivières pour l'année 2022-2023, se reloger n'est pas mince affaire. Ce contexte d'inflation mêlé au manque croissant de logements entretient la pauvreté et complique la précarité des personnes en situation d'itinérance.

LEGAULT, DURANCEAU, ET LE PROJET DE LOI 31

Dans une récente allocution, François Legault, le premier ministre du Québec, a abordé la crise du logement avec confiance : « J'ai quatre 1ers juillet d'expérience et ça s'est bien passé ». Cependant, il reconnaît que des mesures supplémentaires doivent être prises avec les villes pour augmenter l'offre de logements.

Dans ce contexte, France-Élaine Duranceau, ministre responsable de l'Habitation, a déposé le projet de loi 31, visant à résoudre la crise en accélérant les processus de construction de logements abordables. Si ce projet présente une plus grande protection des locataires, il va également contribuer négativement à l'augmentation des loyers, en autorisant le refus des cessions de bail. Le projet a été accueilli froidement par la majorité des personnes locataires de la province.

Des citoyens sherbrookoises ont d'ailleurs manifesté ce 14 juin dernier aux côtés de l'Association des locataires de Sherbrooke pour demander le lancement d'une commission d'enquête sur le logement, et des actions concrètes de la part de Québec. La mairesse de Sherbrooke, Éveline Beaudin, a invité les personnes étant toujours sans habitation à entrer en contact avec le Service d'aide à la recherche de logement de la ville.

LE CÉGEP DE SHERBROOKE ET L'UDES NE SONT PAS ÉPARGNÉS

Frappé de plein fouet par cette crise du logement caractérisée d'« historique » par les élus, l'enseignement supérieur doit s'adapter à la situation. Au Cégep de Sherbrooke, les 220 logements proposés sont déjà complets et plus de 200 autres élèves se retrouvent sur une liste d'attente. Les 700 chambres des résidences de l'Université de

Sherbrooke sont également toutes louées et autant de personnes étudiantes attendent avec espoir d'en acquérir une.

Comme le déplore Christine Labrie, députée de Québec solidaire pour Sherbrooke, aucune subvention ne sera accordée par la province pour la construction de nouvelles résidences à Sherbrooke. De cette manière, Québec espère notamment disperser les futures personnes cégepiennes vers des établissements d'enseignement moins fréquentés. Pourtant, elle ne fait que mettre en péril l'avenir scolaire de nombreux jeunes.

L'Université de Sherbrooke lance un appel à la solidarité auprès de la population sherbrookoise afin de trouver des logements à prix raisonnables pour les personnes étudiantes qui arrivent à la session d'automne 2023. Envie de venir en aide à la future communauté universitaire ? La plateforme gratuite [Uni-Logi](#) vous permet de proposer une chambre ou un appartement à louer.



Source: Association des locataires de Sherbrooke

UNE PREMIÈRE FEMME À LA TÊTE DE LA FONCTION PUBLIQUE DU QUÉBEC



Le 21 juin dernier, le Conseil des ministres a entériné la nomination de Dominique Savoie au poste de secrétaire générale du conseil exécutif. Elle est donc la première femme à atteindre cette fonction au Québec, après une carrière de fonctionnaire bien remplie.

Par Coralie Duplessis

Au début de l'année 2020, Mme Savoie a été envoyée au poste de sous-ministre à la Santé. Durant la pandémie, celle-ci a été chargée de faire le diagnostic du réseau de la santé afin de faciliter la révision du Plan Santé par le ministre de la Santé, Christian Dubé. Ce dernier a d'ailleurs complimenté à plusieurs reprises le travail de Mme Savoie sur la place publique.

Son rapport à ce sujet conseille entre autres au gouvernement caquiste de miser sur la gestion de proximité. Elle cite notamment les décisions liées à l'organisation et à la fluidité des soins et des services ainsi que la création d'une nouvelle entité comme Santé Québec.

AUTREFOIS CRITIQUÉE, AUJOURD'HUI AUX COMMANDES

Bien que Dominique Savoie soit aujourd'hui saluée pour son travail, cela n'a pas toujours été le cas. En 2016, cette dernière a été au cœur d'une tempête médiatique, alors que Philippe Couillard était premier ministre et qu'elle occupait le poste de sous-ministre des Transports. Couillard lui avait reproché de négliger de faire le ménage dans le processus d'attribution des contrats du ministère.

Mme Savoie a ainsi été accusée d'irrégularités par des élus politiques, tels qu'Éric Caire et François Legault. Elle a ainsi été démise de ses fonctions. Plus tard, l'Unité permanente d'anticorruption (UPAC) a en revanche conclu qu'il n'y avait pas matière à poursuite. Mme Savoie a donc été blanchie d'une accusation d'outrage au Parlement. Legault a éventuellement reconnu publiquement son tort, et a nommé Mme Savoie au ministère de la Santé en 2020, une fois devenu premier ministre.

Selon Radio-Canada, Dominique Savoie avait été largement critiquée par la Coalition Avenir Québec (CAQ), alors que le parti était toujours à l'opposition. Éric Caire avait qualifié Mme Savoie de « mauvaise administratrice », tandis que Simon Jolin-Barrette avait accusé les libéraux de « placer leur monde ». Contre toute attente, la CAQ étant désormais au pouvoir, Dominique Savoie obtient le plus haut poste de la fonction publique.

LE PARCOURS D'UNE VIE

Dominique Savoie est fonctionnaire de carrière. À l'origine, Mme Savoie est issue du secteur de la main-d'œuvre. Plus précisément, elle était conseillère en orientation. Elle a débuté sa carrière de fonctionnaire dans les années 1980.

Lentement mais sûrement, elle a gravi les échelons. Ainsi, elle a occupé successivement les postes de sous-ministre de l'Emploi, des Transports, de l'Énergie, de la Santé. Aujourd'hui dans la jeune soixantaine, Dominique Savoie est la première femme à occuper le poste de secrétaire générale du conseil exécutif. Elle succédera donc Yves Ouellet.



Source:Wikimédia

WASHINGTON ET PÉKIN : UNE RELATION TUMULTUEUSE

Le monde contemporain est marqué par de nombreuses joutes géopolitiques. Parmi celles-ci, les relations diplomatiques entre Pékin et Washington figurent parmi les plus fascinantes à suivre. Bien que la dynamique sino-américaine arbore souvent une relation de compétition, le Président de la République populaire de Chine (RPC), Xi Jinping, a récemment rencontré Anthony Blinken, le chef de la diplomatie américaine.

Par Anthony-Félix Giraud

Au cours de la dernière décennie, la relation entre Pékin et Washington a été marquée, entre autres, par la guerre tarifaire sino-américaine. Ce contexte a démontré que la relation économique qui existe entre ces deux États peut s'avérer beaucoup plus importante que l'on ne pourrait le croire, en raison de l'interconnectivité forte qui existe entre ces deux géants.

Mais si les visées diplomatiques de la Chine et des États-Unis divergent à plusieurs égards, force est d'admettre que leurs économies sont désormais interdépendantes. C'est ce que plusieurs experts désignent comme une relation « *hot economics, cold politics* ».

UNE RENCONTRE ATTENDUE

C'est dans ce contexte que Anthony Blinken et Xi Jinping se sont rencontrés le 19 juin dernier, afin de renouer les liens diplomatiques entre les deux États. Selon un communiqué du gouvernement chinois, Xi Jinping a souligné que « le monde a besoin d'une relation globalement stable entre la Chine et les États-Unis. La question est de savoir si les deux pays peuvent trouver le bon moyen de s'entendre pour l'avenir de l'humanité ».

La rencontre semble avoir porté fruit, car l'image négative qui était associée à Blinken en Chine s'est grandement améliorée dans les médias au lendemain de celle-ci. La presse chinoise a dévoué son attention au positif qui est ressorti de cette rencontre. Alors que le climat de sécurité internationale se dégrade en Europe, une amélioration des relations politiques et économiques entre la Chine et les États-Unis apaiserait les tensions à l'échelle mondiale.

DES TENSIONS QUI PERSISTENT MALGRÉ TOUT

Nonobstant ce développement positif, certains dossiers plus chauds n'ont pas connu d'amélioration. À ce sujet, la question de Taïwan inquiète couramment la communauté internationale. Le Parti communiste chinois (PCC) maintient sa politique basée sur le principe d'une seule Chine, qui dicte que Taïwan est une partie inaliénable de celle-ci. La détention de citoyens américains en Chine est une autre problématique qui agit comme boulet au sein de la relation diplomatique sino-américaine. Parmi ceux-ci, Mark Swidan, un homme d'affaires texan de 48 ans, est derrière les barreaux en sol chinois depuis 2012. Blinken a ainsi saisi l'opportunité de discuter avec Xi Jinping de la situation des trois prisonniers américains injustement détenus en Chine. À la situation de Mark Swidan s'ajoute le cas de David Lin, un pasteur emprisonné en Chine depuis 2006, et celui de Kai Li, détenu en Chine depuis septembre 2012.

1

Si la rencontre s'est avérée prometteuse entre les deux politiciens, Joe Biden a malheureusement terni les résultats de cette réunion. En effet, seulement trois jours après l'échange, le président américain a qualifié son homologue chinois de dictateur. Blinken a, contre toute attente, appuyé les dires de Biden, en date du 25 juin.

Statu quo aux élections partielles canadiennes

Il faudra attendre encore un peu plus longtemps avant de voir des changements à la carte électorale fédérale canadienne. Les citoyens de quatre circonscriptions ont en effet choisi, le 19 juin dernier, d'élire une personne candidate de la même formation politique que lors des élections générales de 2021.

Par Jérémy Plamondon

C'est sans trop de suspense que le parti libéral du Canada a facilement remporté la victoire dans les circonscriptions de Notre-Dame-de-Grâce-Westmount au Québec (Anna Gainey) et de Winnipeg-Centre-Sud au Manitoba (Ben Carr). Les conservateurs, de leur côté, ont réussi à l'emporter de nouveau dans les circonscriptions de Portage-Lisgar au Manitoba (Branden Leslie) et d'Oxford en Ontario (Arpan Khanna).

Les résultats font contraste avec les plus récents sondages fédéraux, comme celui du 9 juin par *Abacus Data* et celui du 7 juin par *Mainstreet Research*, qui marquaient respectivement une avance de 7 et de 6 points de pourcentage pour les conservateurs de Pierre Poilievre à l'échelle nationale. La formation politique de droite a, en effet, seulement fait des gains dans la circonscription de Portage-Lisgar (64,9 %), une circonscription où elle avait déjà obtenu la majorité absolue des voix en 2021 (52,5 %). De plus, la lutte s'est avérée beaucoup plus serrée qu'en 2021 dans la circonscription d'Oxford, où leur avance a fondu d'environ 20 points de pourcentage face aux libéraux de Justin Trudeau.

UNE RÉGRESSION POUR MAXIME BERNIER

L'ancien ministre des Affaires étrangères du Canada et actuel chef du Parti populaire du Canada (PPC) tentait, lors de l'élection partielle de Portage-Lisgar, de faire un retour à la Chambre des communes après deux élections générales non concluantes (2019 et 2021). Bernier a en effet terminé avec 17,2 % des suffrages, près de 50 points derrière le candidat conservateur victorieux, et près de 5 points derrière les résultats de la candidate du PPC aux élections générales de 2021. Ce dernier semblait toutefois avoir une analyse optimiste de la situation, affirmant que « les statistiques le démontrent, ce parti-là ne fait que croître ».

CONFIANCE CHEZ LES NÉODÉMOCRATES

Les appuis du Nouveau Parti démocratique (NPD) ont eux aussi chuté comparativement à 2021, et ce dans les quatre circonscriptions en élections. La chute la plus notable est celle de 18,2 % à 10,5 % dans Oxford. Le chef, Jagmeet Singh, a toutefois attribué cette performance au taux de participation faible, nulle part dépassant les 50 %. « Dans les élections partielles, où il n'y a pas un grand montant de gens qui votent, notre vote réduit et c'est normal », a-t-il déclaré en conférence de presse, le lendemain de l'élection.

Les différentes formations politiques auront néanmoins l'occasion de se reprendre le 24 juillet prochain dans la circonscription de Calgary-Heritage, en Alberta. Cette élection partielle, faisant suite au départ du député conservateur Bob Benzen en décembre dernier, n'avait pas été déclenchée en même temps que les autres à cause des élections provinciales albertaines qui avaient lieu récemment.



Source: Anna Gainey

La Course des Millepattes RBC de retour en septembre

Agora
Sport
et Bien-être

La 11^e édition de la Course des Millepattes, qui s'associe encore cette année à RBC, aura lieu le 30 septembre 2023. Cinq parcours inspirants attendent les participants, qui pourront joindre leurs pattes aux milliers d'autres afin de soutenir les familles vivant avec un enfant atteint d'une maladie rare.

LA PETITE HISTOIRE DERRIÈRE LA COURSE

« On a trouvé quelque chose, mais on n'a jamais vu ça », expliquaient les médecins. C'est ainsi qu'apprenaient Abigaël Walker, ses deux jeunes sœurs et leurs parents que leurs vies seraient chamboulées par la polychondrite chronique récidivante, maladie auto-immune extrêmement rare. Au choc de la nouvelle et aux émotions qui en découlent s'ajoutait la planification des déplacements vers les hôpitaux et, donc, une réorganisation familiale importante. Animés par l'intérêt d'Abigaël pour le sport, les proches et les amis de la petite se sont donc mobilisés pour créer un événement rassembleur aux fondements sportifs, auquel une communauté engagée s'est greffée. C'est ainsi qu'est née, en 2013, l'aventure humaine qu'est la Course des Millepattes. À l'automne 2013, qui marquait la première édition de la Course, plus de 800 personnes étaient présentes pour soutenir la famille d'Abigaël. Il s'agissait d'un « élément déclencheur qui les a aidés à transcender la souffrance et briser l'isolement causé par la maladie rare. » Une partie des fonds a d'ailleurs été remise au Camp ArticulAction de la Société d'Arthrite : un camp spécialisé pour les enfants qui vivent avec une maladie rhumatologique, qui a permis à bon nombre d'enfants de profiter de moments au-delà de la maladie. Depuis, la Course des Millepattes est de retour chaque automne et rassemble annuellement plus de 700 coureurs et marcheurs, en plus d'attirer un public dépassant les 2 000 personnes.

Le parcours a, entre autres, été pensé pour représenter la réalité d'un enfant atteint d'une maladie rare : une course en montagne, contenant des hauts et des bas, où certains moments offrent des défis plus importants que d'autres. Les participants, à l'image de ceux et celles qui bravent la maladie avec courage et résilience, ont la chance d'aller au-delà de leurs limites tout en démontrant *qu'ensemble, on est plus forts*. Il s'agit par ailleurs de la phrase adoptée comme slogan de la course.

LA CAUSE DERRIÈRE L'ÉVÉNEMENT

La Course des Millepattes est l'événement-bénéfice phare du Fonds des Millepattes qui soutient les enfants atteints de maladies rares et leurs familles. D'ailleurs, la fondation reçoit de plus en plus de demandes d'aide chaque année. Depuis 2013, ce sont environ 70 familles québécoises qui ont reçu un soutien de la part du fonds. Rappelons qu'une famille vivant avec un enfant atteint d'une maladie rare voit son revenu annuel diminué d'environ 40 % en raison de sa nouvelle réalité.

L'argent recueilli par le Fonds des Millepattes offre un soutien qui varie selon les besoins des familles. Évidemment, un soutien financier peut être apporté pour pallier la détresse financière lors des périodes où la maladie sévit gravement. Les sommes remises aux familles peuvent notamment être utilisées pour défrayer les coûts des médicaments, de l'équipement médical, des déplacements vers les hôpitaux, ou même pour assister à des colloques en lien avec la maladie de l'enfant. Le montant d'argent remis aux familles peut aussi apporter une aide psychologique et morale, en donnant

accès à des activités de répit telles que la zoothérapie, la massothérapie, des camps spécialisés, etc. Dans le cas d'un décès, le Fonds des Millepattes peut également offrir un soutien posthume pour apaiser psychologiquement et financièrement la famille en deuil d'un enfant Millepattes.

L'AVENTURE ATTENDANT LES PARTICIPANTS

Les participants peuvent s'inscrire en solo ou en groupe et compléter un parcours en montagne allant de 1 à 10 km, en marchant ou en courant. Cinq parcours sont offerts aux marcheurs, alors que deux (7 km et 10 km) sont réservés aux coureurs. Le Défi Entreprises peut toutefois être relevé entre collègues, encore une fois à l'image d'une famille s'épaulant dans les hauts et les bas de la maladie. En équipe de 5 coureurs, les participants franchiront une distance totale de 15 km, en ajoutant un coureur à chaque 3 km. Le premier participant débute donc l'épreuve seul, mais est rejoint à chaque 3 km par un membre de son équipe, jusqu'à la ligne d'arrivée, où toute l'équipe est présente, à l'instar d'une famille unie contre la maladie.

Chaque membre d'équipe doit cumuler au moins 250 \$ en dons pour un total minimum de 1 500 \$ par entreprise.

Les personnes qui ne souhaitent pas participer à la course peuvent notamment faire un don au Fonds des Millepattes, ou encore encourager un participant, qu'il soit seul ou en équipe. Cette année, la Course s'est fixé comme objectif d'atteindre les 80 000 \$ amassés d'ici le 30 septembre. Tous les participants intéressés à participer à la course peuvent le faire via le [site web de la Course](#). Les coûts d'inscriptions varient entre 15 \$ et 55 \$ jusqu'au 2 septembre 2023. Il est toutefois possible de profiter d'un tarif réduit et d'un chandail gratuit en s'inscrivant jusqu'au 3 juillet, minuit.

ABIGAËL, FIÈRE REPRÉSENTANTE DE LA COURSE DES MILLEPATTES

La première de tous les « enfants Millepattes » a maintenant grandi et s'implique toujours autant auprès de la cause qui la touche encore aujourd'hui. La petite Abi, qui avait 9 ans à l'époque de son diagnostic, a aujourd'hui 20 ans et étudie en technique de soins infirmiers. La jeune femme qui a inspiré la création du Fonds des Millepattes n'a d'ailleurs jamais manqué une seule édition de la Course, qui promet d'être un succès encore une fois cette année.



**ÉMILIE
OLIVER**

Sport.Lecollectif@
USherbrooke.ca



Source: La Course des Millepattes

Un repêchage de la NBA rempli de talent

Le repêchage 2023 de la NBA était grandement attendu, notamment en raison de Victor Wembanyama, surnommé *Wemby*, qui est perçu par plusieurs comme le candidat le plus talentueux à participer au repêchage de la ligue depuis LeBron James, il y a 20 ans. Les Spurs de San Antonio se sont donc dotés d'un atout important avec un avenir prometteur.

Par Virginie Ouellet

UNE ATTENTION MÉDIATIQUE INÉGALÉE

La jeune vedette française de 19 ans n'a même pas encore mis le pied sur le terrain qu'il bat déjà plusieurs records : jamais un joueur de l'international n'a eu la même couverture médiatique que lui. Même LeBron James, considéré comme un talent générationnel, un phénomène unique en son genre et, même par certains, le meilleur joueur de tous les temps, n'a pas attiré autant d'attention à son arrivée dans la ligue. Mesuré récemment à 7 pieds 4, Wemby a dominé le Championnat de France lors de sa dernière saison, s'imposant comme meilleur marqueur, rebondeur et bloqueur de tous. « Entendre cette phrase d'Adam Silver, j'en ai tellement rêvé, a avoué Wembanyama, les larmes aux yeux, en quittant la scène avec sa casquette des Spurs et en serrant ses frères et sœurs dans ses bras. Il faut que je pleure. » Le joueur que plusieurs attendent depuis longtemps fera ses débuts dans la *Summer League* dans quelques semaines.

L'AFFRONTLEMENT ENTRE LES ÉTATS-UNIS ET LE MONDE POURRAIT DEVENIR « VRAIMENT INTÉRESSANT »

Alors que le basketball est plus populaire que jamais, la NBA devient davantage une ligue mondiale : environ 25 % des joueurs de la ligue sont nés ailleurs qu'aux États-Unis. Alors que les États-Unis dominent historiquement la scène internationale au niveau du basketball, cette tendance semble se renverser, ou, du moins, ralentir. Certains demandent donc à ramener le format du match étoile *Team USA vs Team World*, qui, avec les acquisitions internationales récentes, pourrait être tout un régal pour les fans. Avec une troupe composée du Slovène Luka Doncic, du Camerounais Joel Embiid, du Serbe Nikola Jokic, du Grec Giannis Antetokounmpo, en plus de la recrue Victor Wembanyama, plusieurs semblent dire que le monde pourrait facilement l'emporter sur les États-Unis.



Source: NBA

Trois mythes sur l'entraînement



Source: Pexels

Puisqu'il s'agit d'un sujet populaire et que plusieurs se l'approprient sans avoir de réelles formations, le domaine de l'entraînement déborde de fausses croyances qui ne cessent d'être répandues.

Par Raphaëlle Ladouceur

JE PRATIQUE UN SPORT, JE N'AI DONC PAS BESOIN DE M'ENTRAÎNER.

Connaissez-vous quelqu'un qui a déjà commencé sa saison de hockey, de golf ou de soccer et qui, après peu, s'est claqué un ischiojambier, un adducteur, s'est blessé au dos ou qui s'est même foulé une cheville, arrêtant ainsi toute activité physique ?

Plusieurs pensent qu'ils s'entraînent en pratiquant un sport. Pourtant, la science prouve que c'est plutôt l'inverse. Il faut effectivement s'entraîner pour pratiquer un sport puisque la nature imprévisible et intense d'un sport augmente significativement la prévalence des blessures. Lorsque l'esprit de compétition s'installe, il sera naturel de tenter de tout donner, et même de dépasser ses limites. Ceci étant dit, l'importance de la préparation de l'ensemble du corps avec un programme d'entraînement adéquat qui

permettra de créer des adaptations physiques (ligaments, tendons, muscles et os) est autant plus évidente. L'entraînement pourra également prévenir les déséquilibres et les faiblesses musculaires qu'un sport peut développer. De plus, un entraînement complet permettra aux sportifs d'augmenter leur coordination, leur lecture du jeu, leur agilité, leur proprioception, qui sont toutes des aspects qui augmentent la performance lors de la pratique sportive. Détrompez-vous, l'entraînement ne s'adresse pas seulement aux athlètes de haut niveau, mais plutôt à tous ceux et celles qui désirent pratiquer leur sport longtemps et sainement. Bref, pratiquer un sport, même pour le plaisir, requiert un minimum de préparation physique, ne serait-ce que pour éviter des blessures.

L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE AUGMENTE LE MÉTABOLISME DE BASE

Il a longtemps été croyance populaire que l'entraînement, et plus particulièrement l'augmentation de la masse musculaire permettait d'augmenter significativement le métabolisme de base et, par le fait même, la dépense énergétique quotidienne. Malheureusement, les chiffres démontrent que c'est effectivement le cas, mais que l'effet est minime. À titre indicatif, une augmentation de 1 kg de masse musculaire augmenterait le métabolisme de base d'environ 20 calories par jour, ce qui équivaut approximativement à la moitié d'une pomme. Bref, l'entraînement permet certainement de dépenser de l'énergie, mais ne contribuera pas de manière considérable à l'augmentation d'un métabolisme de base.

J'AI MAL, MES MUSCLES SONT PLEINS D'ACIDE LACTIQUE (LACTATE) !

Souvent considéré à tort comme un déchet métabolique qui cause des douleurs et des sensations de brûlure, l'acide lactique (lactate), est, dans les faits, une source d'énergie pour les muscles. En effet, le lactate est un substrat métabolique à part entière qui permet de fournir de l'énergie rapidement grâce à la dégradation des sucres sans utiliser d'oxygène. Il est également à noter que, même au repos, le corps produit du lactate (en moins grande quantité, certes). C'est lors d'efforts physiques courts et intenses qui sollicitent le système anaérobie lactique que la production de lactate se voit augmenter. D'ailleurs, les athlètes les plus performants dans les disciplines sollicitant le système anaérobie lactique sont ceux qui ont la capacité de production de lactate la plus élevée. Bref, le lactate n'est pas le responsable de la fatigue musculaire à l'effort qui serait plutôt attribuable à un ensemble de facteurs complexes interreliés.

Section Sport et Bien-être



Source: La Tribune

LA GRANDE TRAVERSÉE D'ANABELLE GUAY

Après presque deux ans de préparation acharnée, c'est le 18 juin qu'Anabelle Guay a finalement pris le départ pour son impressionnant périple. L'athlète se lance à travers le Québec pour une cinquantaine de jours. De Sherbrooke aux Îles-de-la-Madeleine, à vélo, en randonnée et en bateau à rames, la jeune femme de 23 ans souhaite transmettre un message clair : la diversité corporelle a sa place dans les sports de plein air.

Par Béatrice Vigneault

Celle qui a grandi dans une famille de plein air, de gens qui adorent l'aventure, se considère comme une passionnée des sports depuis son plus jeune âge, et s'est rapidement aperçue qu'il n'y avait pas beaucoup de corps comme le sien sur les sentiers, en raquette ou à vélo. Elle a donc commencé à se questionner très tôt à savoir si elle avait réellement sa place dans le sport. La grande traversée est le moyen pour elle de se dépasser tout en portant un message clair : tous les corps ont le droit de pratiquer l'activité physique.

DIVERSITÉ CORPORELLE ET SPORT DE PLEIN AIR

C'est depuis toujours qu'Anabelle Guay a un grand intérêt pour les films d'aventure où des athlètes se dépassent et réalisent des exploits grandioses, mais elle ne s'était jamais vue réaliser de tels défis. La raison est principalement l'absence de diversité corporelle dans ces films qui venait confirmer en elle ces sentiments d'exclusion et d'inaccessibilité. Dans les dernières années, le sentiment d'urgence d'agir est devenu de plus en plus important pour elle. C'est de là qu'est née *la grande traversée*. Le défi qu'elle se lance, c'est pour se dépasser, mais aussi pour mettre de l'avant l'inclusion dans les sports, pour parler de la diversité corporelle et pour permettre à plus d'adeptes du sport de sortir dans les sentiers peu importe qui ils sont.

L'aventure d'Anabelle sera en grande partie filmée et tout son cheminement servira à créer du matériel pédagogique afin de sensibiliser les jeunes à la pluralité des corps dans l'activité physique. Le récit/documentaire de son aventure sera ainsi teinté du principe de neutralité corporelle. La neutralité corporelle se base sur ce que le

corps peut accomplir, et non sur ce à quoi il ressemble. Elle souhaite se dépasser pour le plaisir et le bien-être. Elle souhaite sensibiliser, inspirer et outiller les jeunes à se surpasser et à développer une estime de soi positive.

Pour transmettre sa mission davantage, Anabelle donne des conférences dans les écoles et elle collabore avec *La Lancée*, une initiative gouvernementale qui souhaite contribuer de manière durable à l'avancement des filles et des femmes dans le sport, le plein air et l'activité physique.

UN TRIATHLON REVISITÉ

Anabelle s'est longtemps questionnée sur le défi qu'elle voulait accomplir. Elle savait qu'elle avait soif d'aventure, mais de quelle aventure exactement ? Elle a donc décidé de créer son propre périple, une espèce de triathlon revisité. Le grand départ s'est fait à Saint-Denis-de-Brompton, dans les Cantons-de-l'Est. C'est le début de la première étape : 715 km de vélo pour se rendre jusqu'au Mont-Albert en Gaspésie. Elle campera de façon autonome, tout au long de la route verte qui la mènera jusqu'à la deuxième étape : la marche. En empruntant le Sentier international des Appalaches (SIA) du pied du Mont-Albert jusqu'à la pointe du Parc National Forillon. Ce sont 250 km de randonnée qui l'attendent, pour un total d'environ 25 jours avant de débiter la dernière portion du triathlon. L'étape ultime, c'est un 250 km de rame océanique. Du parc Forillon jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine, c'est l'étape qui représente le plus grand défi pour Anabelle. Celle qui a toujours été fascinée par l'océan n'avait jamais cru un jour se donner le défi d'y ramer pendant plusieurs jours. Avec la fatigue accumulée des semaines précédentes, Anabelle devra

sortir de sa zone de confort et suivre son intuition pour relever ce défi de taille. C'est finalement au mois d'août que le périple prendra fin, alors qu'elle atteindra L'Île-du-Havre-Aubert aux Îles-de-la-Madeleine. L'arrivée est prévue autour du 8 août.

LA PRÉPARATION

Anabelle a commencé ses démarches seules, mais, aussitôt que les plans se sont concrétisés, ses parents se sont joints à cœur joie avec elle dans l'aventure. Elle se considère comme choyée d'être si bien entourée. Une épreuve aussi exigeante demande une grande équipe, pour l'organisation, la vision, les connaissances, l'expertise, le matériel technique, le financement et le support émotionnel, et Anabelle peut compter sur son équipe de proches et de professionnels.

Elle a une équipe dédiée au tournage qui viendra la rejoindre ponctuellement tout au long du périple afin de documenter le plus adéquatement possible son aventure et de faire passer son message de la meilleure façon possible. Afin de planifier ses repas pour son expédition d'une cinquantaine de jours, Anabelle a fait affaire avec Émilie Richard, une nutritionniste sportive. Entraîneurs, équipe médicale, consultant en psychologie sportive ont également fait partie intégrante du processus de préparation.

Pour la portion rame du défi, la plus angoissante pour l'athlète, Anabelle a su compter sur l'expertise de Mylène Paquette, la navigatrice québécoise qui a été la première personne du continent américain à franchir à la rame en solitaire l'océan Atlantique Nord. Mylène a confié à Anabelle les techniques de rame qui lui permettront de se rendre à destination.

Une épreuve de si grande ampleur prend également du financement suffisant. Anabelle a eu la chance de dépasser son objectif lors de sa campagne de sociofinancement qui lui a rapporté plus de 100 000 \$. L'athlète a donc tout ce qu'il lui faut pour accomplir son défi et transmettre son message.