QUARTIER L!BRE élu MEILLEUR JOURNAL ÉTUDIANT universitaire québécois 2013

QUARTIER L!BRE

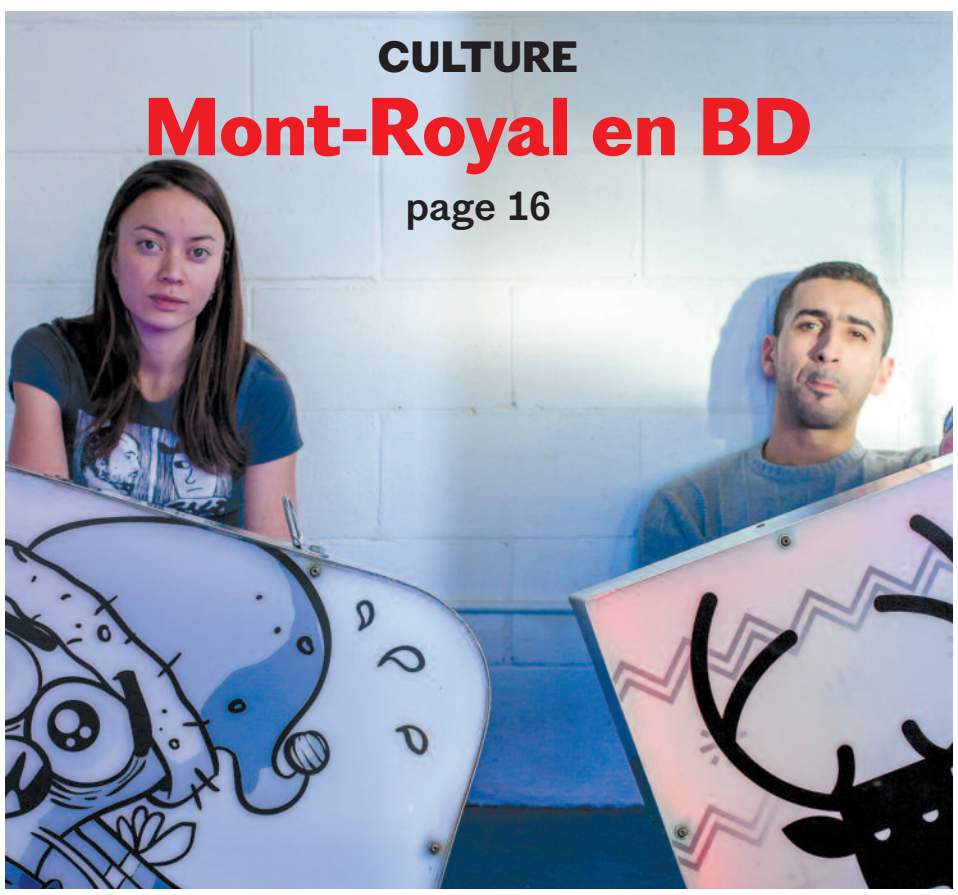
Vol. 21 • numéro 9
15 janvier 2014
www.quartierlibre.ca

LE JOURNAL INDÉPENDANT DES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL • QUARTIERLIBRE.CA

SOCIÉTÉ

Caféine
Une session en boissons

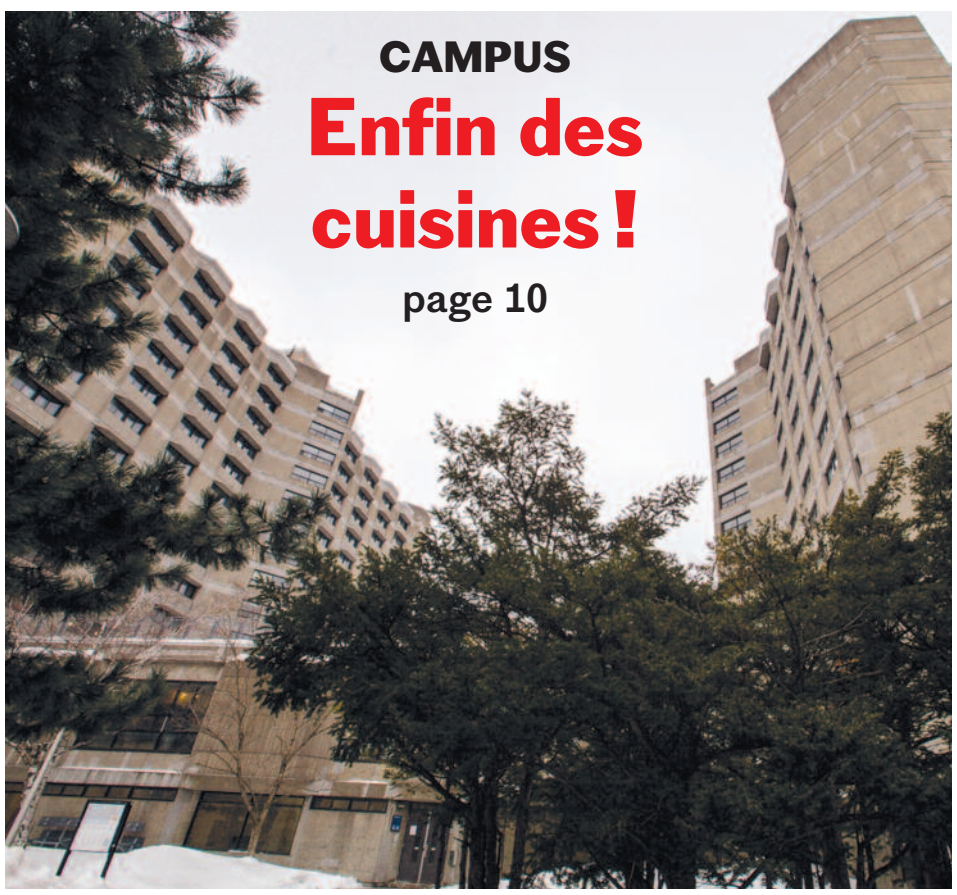
page 12



CULTURE

Mont-Royal en BD

page 16



CAMPUS

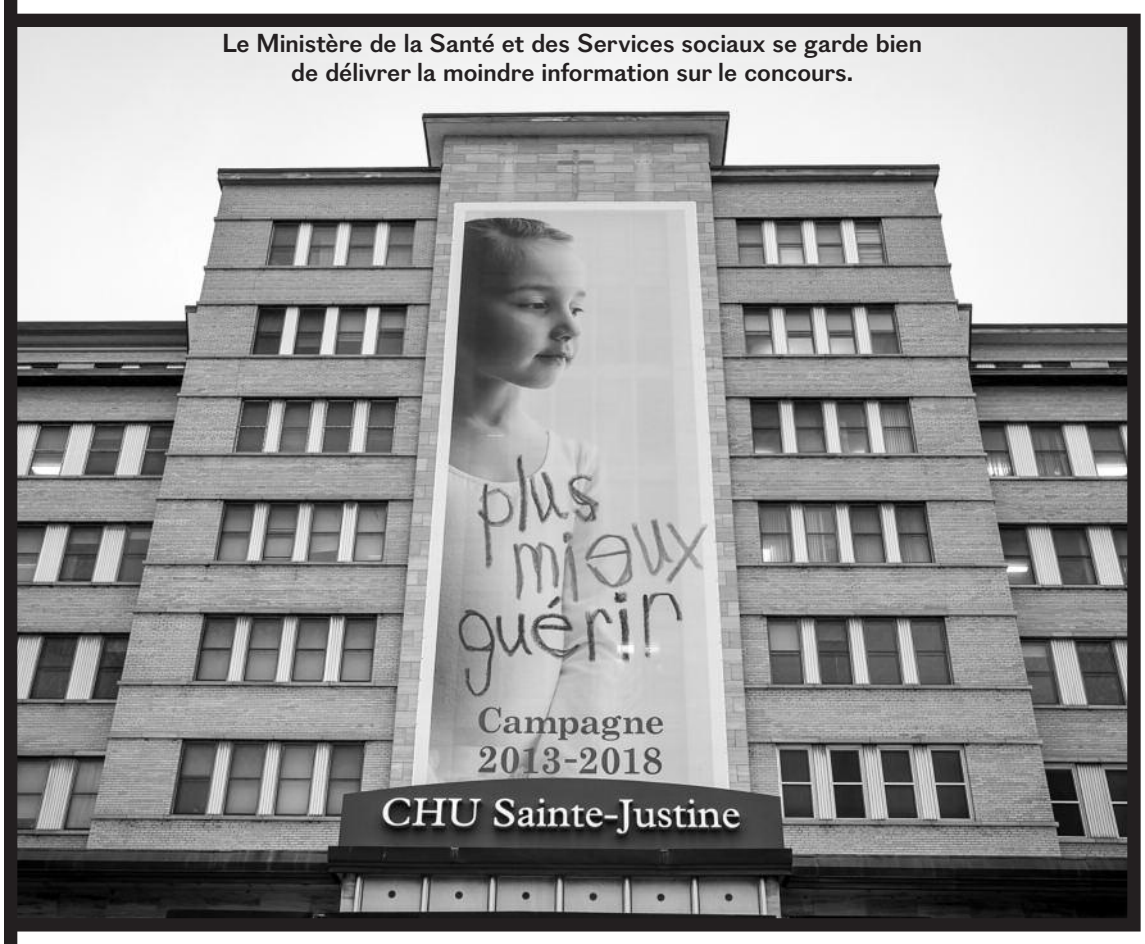
Enfin des cuisines !

page 10

DG recherché

L'ex-directeur du Centre hospitalier de l'UdeM (CHUM), Christian Paire, a été relevé de ses fonctions en décembre dernier. Le conseil d'administration du CHUM lancera prochainement un concours international à brève échéance pour recruter le prochain directeur général (DG), qui aura à relever de nouveaux défis.

PHOTO : ADIL BOUKIND



Le Ministère de la Santé et des Services sociaux se garde bien de délivrer la moindre information sur le concours.

La date de lancement et les règles de ce concours sont actuellement inconnues. *« Nous avons posé des questions sur ce concours au ministre de la Santé et des Services sociaux, Réjean Hébert,* informe la porte-parole du CHUM, Sylvie Robitaille. *Lui-même n'avait aucune réponse à nous fournir. »* Ce que nous savons actuellement, c'est qu'un sous-comité au sein du conseil d'administration sera créé. *« Ce comité aura pour mandat de gérer ce concours et de déterminer quelles seront les nouvelles tâches du DG »,* soulève le porte-parole de l'UdeM, Mathieu Filion. Aucune autre information n'est accessible pour le moment. *« Tant que le conseil d'administration n'aura pas créé son sous-comité, il n'y aura pas d'autres détails,* fait savoir M. Filion. *Le comité devrait être créé prochainement. »*

Des candidats UdeMiens?

Le CHUM est un établissement affilié à l'UdeM. Toutefois, son administration relève directement du ministère de la Santé et des Services sociaux et non de l'Université. *« La relation qu'il y a entre le CHUM et l'UdeM, c'est une entente de réciprocité pour la formation clinique des étudiants dans le domaine de la santé »,* soulève M. Filion. Aucune personne ne sera donc référée par l'Université pour le concours. *« Le CHUM a plutôt recours à une entreprise externe pour recueillir les différentes soumissions »,* informe M. Filion.

> *« Nous avons posé des questions sur ce concours au ministre de la Santé et des services sociaux, Réjean Hébert. Lui-même n'avait aucune réponse à nous fournir. »*
>
> **SYLVIE ROBITAILLE**
> Porte-parole du CHUM

Par contre, deux membres de l'UdeM, dont la doyenne de la Faculté de médecine, Hélène Boisjoly, siègent actuellement au conseil d'administration du CHUM. *« Rien n'empêche, toutefois, que ce poste soit comblé par un membre de l'UdeM si la personne a les compétences requises pour accomplir ce mandat »,* soulève le conseiller en communication de la Faculté de médecine, Louis Tremblay.

Depuis le mois de décembre dernier, le sous-ministre associé à la coordination, au financement, à l'immobilisation et au budget du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Michel Fontaine, remplit les fonctions de DG par intérim. Nommé par le ministre de la Santé, le docteur Michel Baron assiste M. Fontaine dans ses fonctions. Les deux hommes ont la responsabilité de rétablir le budget du CHUM d'ici le 31 mars 2014.

WILDINETTE PAUL

LES RAISONS DU DÉPART

Selon un communiqué publié par le CHUM en décembre dernier, Christian Paire, ex-directeur du CHUM, a été relevé de ses fonctions. Il a quitté son poste le 17 décembre après qu'une entente eut été prise avec le CA du CHUM. Le vérificateur général a soulevé que M. Paire recevait 70 000 $ de plus que ce qui est établi par les normes. Cela étant, le montant du chèque a été révisé. M. Réjean se dit satisfait de la décision qui a été prise par le conseil d'administration du Centre hospitalier. Selon le communiqué, cette décision vise à *« rétablir le climat organisationnel ainsi que les liens de confiance requis entre les différents partenaires du CHUM, y compris l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal et le ministère de la Santé et des Services sociaux »*. Un déficit budgétaire de près de 13 millions a également été constaté. Christian Paire a reçu une indemnité qui respecte la norme des deux mois de salaire pour chaque année de service, soit 140 000 $.

Étudiant recherché au doctorat en lettres

« Rabelais et la philologie médicale »

- Maîtrise en études littéraires, avec spécialité en histoire littéraire du XVIe siècle ou de l'Ancien Régime
- Intérêt pour l'œuvre de Rabelais et la médecine à la Renaissance
- Soutien financier de 18 000 $/an sur trois ans ou un complément de bourse
- Début du projet : septembre 2014 ou janvier 2015

UQAR

RENSEIGNEMENTS
Claude_La_Charite@uqar.ca
www.uqar.ca/histoire-litteraire

OPINION

Réagissez aux articles !

Laissez libre cours à votre plume et envoyez un court texte de 3 000 caractères ou moins.

Nous nous ferons un plaisir de vous publier.

Envoyez à :
redac@quartierlibre.ca

ÉDITO

Démocratie ?

Les audiences en vue du renouvellement du mandat du recteur Guy Breton ont lieu cette semaine. Déjà, certaines franges de la communauté estudiantine se mobilisent afin de contrecarrer sa réélection. Une vraie saga est donc à prévoir durant toute la session d'hiver alors que le Conseil de l'Université devra se prononcer sur la question.

Si le recteur avait peu d'appuis lors de sa nomination, ils risquent de l'être tout autant pour cette reconduction. Alors que le Syndicat général des professeurs de l'UdeM (SGPUM) avait dénoncé sa nomination en 2010, il sera intéressant de voir comment les professeurs se positionneront cette fois. Même si le syndicat a vivement critiqué le recteur, notamment dans sa gestion du dossier du 1420, boul. Mont-Royal, il n'est pas impossible de voir les professeurs appuyer la reconduction du mandat de M. Breton.

Mais de loin, c'est l'attitude de la Fédération des associations étudiantes du campus de l'UdeM (FAÉCUM) qui sera la plus intéressante à suivre. Par le passé, la Fédération a eu tendance à se ranger du côté des différents syndicats universitaires, à la manière d'un front commun. Cependant, la marge de manœuvre est mince pour la FAÉCUM qui s'est dotée, en octobre 2012, d'un mandat réclamant la démission du recteur Guy Breton.

La FAÉCUM ne peut pas aller contre ses mandats et elle est scrutée de près par de nombreuses associations membres qui ont également un mandat de démission. Il est de notre avis que la Fédération devra se plier à l'opinion de sa base et s'opposer à la réélection de M. Breton si elle désire rester une entité démocratique.

Le Conseil de l'Université : seul maître à bord

Guy Breton pourrait bien être recteur de l'UdeM jusqu'en 2020, et ce, même sans l'appui de la Fédération étudiante ou des professeurs. Après les consultations de cette semaine, le comité fera part au Conseil de l'Université – l'instance suprême de décision de l'UdeM – du pouls de la communauté universitaire à l'égard de Guy Breton. Toutefois, le Conseil n'est pas tenu de suivre les recommandations du comité de consultation et décidera seul de l'avenir du rectorat.

Rappelons qu'en 2010, lors de la nomination de Guy Breton à titre de recteur, le Conseil de l'Université avait voté à l'unanimité contre la recommandation de l'Assemblée universitaire. Celle-ci appuyait avant tout le professeur de sociologie Marc Renaud et non M. Breton. Ce ne serait donc pas une première pour le Conseil de s'opposer à l'opinion de la communauté udemienne.

ILLUSTRATION : MÉLAINE JOLY

* * *

Plus de 40 ans ! Voilà le temps que cela aura pris pour que toutes les résidences de l'UdeM soient équipées de cuisines (p. 10). Il est ridicule d'imaginer qu'une institution qui est censée former les citoyens de demain les empêche d'acquérir des bases en cuisine en les forçant à s'alimenter avec des plats préparés ou à la cafétéria. Même si l'université sert tout d'abord à former des cerveaux, elle doit également jouer son rôle d'éducation dans la société. De plus, inculquer de bonnes habitudes alimentaires à la population permettrait à la société de sauver des milliards en soins de santé.

D'ailleurs le programme *Ma santé au sommet*, qui existe à l'Université depuis 2008, met à la disposition des étudiants de nombreuses ressources : la consultation d'un nutritionniste, la carte des épiceries près du campus ou encore des groupes d'achat de paniers de légumes biologiques. Si ce programme s'est également assuré que des repas santé soient offerts dans les cafétérias de l'UdeM, il est illogique que les étudiants de certaines résidences ne puissent pas manger de manière adéquate, faute de cuisine.

Cette modification permettra peut-être de faire taire certaines critiques, mais reste à voir si les résidences, dont la vétusté avait été remarquée dans le dernier plan directeur de l'Université, pourront rivaliser avec celles des autres universités montréalaises (p. 11).

* * *

C'est avec plaisir, mais surtout honneur que je prends aujourd'hui le poste de rédacteur en chef de *Quartier Libre*. Je suis heureux de m'inscrire dans une lignée de journalistes qui ont permis aux étudiants de l'UdeM d'en apprendre plus sur l'institution qui les entoure. Comme nous l'a appris la série sur les 20 ans de *Quartier Libre*, le journal étudiant est essentiel afin de mettre en lumière les défauts (et les bons coups) de l'administration.

DOMINIQUE CAMBRON-GOULET

PROCHAINES RÉUNIONS DE PRODUCTION : les mercredis 15 et 29 janvier à 17 heures au local B-1274-6 du Pavillon 3200 Jean-Brillant.

QUARTIER L!BRE

RÉDACTEUR EN CHEF
Dominique Cambron-Goulet
redac@quartierlibre.ca

CHEFS DE PUPITRE
CAMPUS
Coraline Mathon
campus@quartierlibre.ca
SOCIÉTÉ
Ludivine Maggi
societe@quartierlibre.ca
CULTURE
Camille Dufétel
culture@quartierlibre.ca

PHOTOS DE LA UNE
Adil Boukind

JOURNALISTES
Caroline Bertrand, Anastassia Depauld, Ethel Gutierrez, Ansou Kinty, Antoine Quinty-Falardeau, Rodolphe Parent, Wildinette Paul, Caroline Poliquin, Tahia Wan

PHOTOGRAPHE
Adil Boukind
contact@adilboukind.com
CORRECTEURS
François Blanchette
Marouchka Franjulien
Juliette Tirard-Collet

ILLUSTRATEURS
Mélaine Joly
Navid Moghaddam
DIRECTRICE GÉNÉRALE
Marie Roncari
directeur@quartierlibre.ca

INFOGRAPHE
Alexandre Vanasse • Zirval design
PUBLICITÉ
Accès-Média (514-524-1182)
www.accesmedia.com
IMPRESSION
Hebdo-Litho

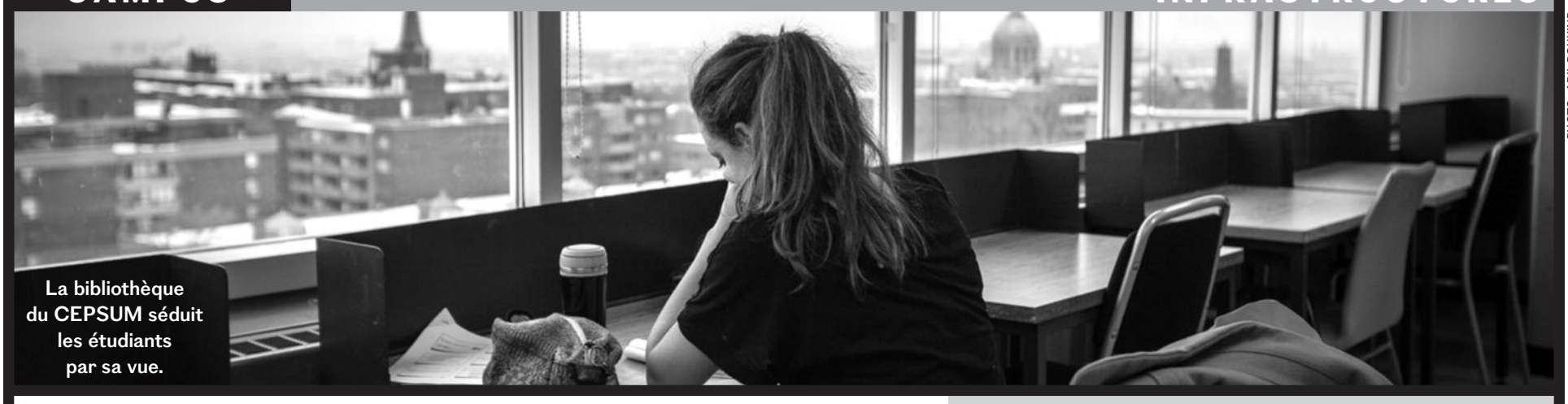
POUR NOUS JOINDRE
Tél. : 514-343-7630
Courriel : info@quartierlibre.ca
Site Web : www.quartierlibre.ca

Quartier Libre est le journal des étudiants de l'Université de Montréal publié par *Les Publications du Quartier Libre*, une corporation sans but lucratif créée par des étudiants en 1993. Bimensuel, *Quartier Libre* est distribué gratuitement sur tout le campus de l'Université de Montréal et dans ses environs. Tirage de 6 000 exemplaires.

Nos bureaux sont situés au :
3200, rue Jean-Brillant
(local B-1274-6)
C.P. 6128, succ. Centre-Ville,
Montréal (Québec) H3T 1N8
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1198-9416

Tout texte publié dans *Quartier Libre* peut être reproduit avec mention obligatoire de la source.

PROCHAINE TOMBÉE
20 janvier 2014
PROCHAINE PARUTION
29 janvier 2014



La bibliothèque du CEPSUM séduit les étudiants par sa vue.

PHOTO : ADIL BOUKIND

À chacun sa bibliothèque

Le nombre d'emprunts effectués dans les bibliothèques de l'UdeM a chuté avec l'arrivée d'internet et des nouvelles technologies. Pourtant, celles-ci sont toujours populaires, et même plus que par le passé. Les étudiants de l'UdeM n'ont plus qu'à faire leur choix parmi les 16 proposés.

« *Il y a eu une augmentation de la fréquentation de 100 000 personnes l'année dernière par rapport à 2012, ce qui est énorme sur 2 millions d'usagers,* confie l'adjointe au directeur général des bibliothèques, Maryse Legault. *Mais l'utilisation ne se fait plus pour les mêmes fins. Avant, c'était pour de la documentation ; aujourd'hui, le besoin est différent.* » Les locaux, en fin de session, sont davantage utilisés comme des lieux d'études.

Chaque étudiant est différent et recherche un confort particulier. Son choix se fait pour diverses raisons. Chaque bibliothèque a sa spécialisation, avec ses livres et son matériel. « *J'étudie dans la bibliothèque de mathématiques et informatique dans le pavillon André-Aisenstadt parce qu'il y a les livres qui traitent des sujets de mes cours* », raconte l'étudiant à la maîtrise en mathématiques Thomas Ulrich, qui y trouve sa première motivation. L'étudiant ajoute que dans le même bâtiment, il y a le laboratoire informatique du Département de mathématiques et de statistique. « *C'est pratique quand je veux faire une petite pause* », confie-t-il.

Mais nombreux sont les étudiants qui ne se rendent pas dans les bibliothèques de leur discipline. Leur choix se porte en majorité sur la bibliothèque des Lettres et sciences humaines (BLSH), qui connaît une affluence bienvenue pour l'adjointe au directeur général des bibliothèques. « *Ce n'est pas un problème que les étudiants se concentrent à la BLSH, car c'est notre plus grande bibliothèque avec une capacité d'accueil de 1 200 places*, estime Maryse Legault. *Elle dessert beaucoup de départements, c'est normal que le nombre d'étudiants y soit plus élevé.* » Elle est également ouverte 24 heures sur 24 en fin de session. Ce changement a été réalisé il y a trois ans, à la suite de la demande d'étudiants. Cette année encore, l'initiative a été un franc succès selon Mme Legault. « *Nous sommes très à l'écoute de notre clientèle,* assure l'adjointe au directeur général des bibliothèques. *Il y a beaucoup de gens qui étudient pendant la nuit* », souligne-t-elle. Depuis 2004, l'UdeM réalise des sondages tous les trois ans auprès de ses étudiants pour savoir ce qu'ils pensent des bibliothèques afin d'améliorer l'ensemble du réseau.

« *Ce qui est important, c'est d'avoir un confort minimal, de ne pas être enfermé, d'avoir de la lumière et des plages horaires larges* », affirme l'étudiant en 3e année au baccalauréat en sciences biologiques Fabio Maranzano. Il explique que son choix pour un lieu d'études se fait en fonction de la proximité, de l'architecture de la salle et de l'ambiance. « *Je vais à la bibliothèque du CEPSUM*, conclut l'étudiant. *J'y vais pour la vue, le calme, la lumière, et c'est à côté de chez moi.* » En effet, la distance avec le domicile ou avec les cours est un argument déterminant pour plusieurs étudiants.

Mais ce qui semble le plus motivant, c'est la possibilité de travailler entouré d'autres personnes, plus encore lorsqu'il s'agit d'amis. « *C'est des amis qui m'y ont amené de force*, confesse Fabio Maranzano. *Chez moi, je suis beaucoup trop déconcentré. À la bibliothèque, je le suis moins.* » C'est aussi ce que nous affirme Lukas Thiele, un étudiant en mathématiques. « *Je préfère aller à la bibliothèque pour étudier parce que cela me motive de voir d'autres gens travailler*, certifie l'étudiant. *La plupart de mes amis vont à la BLSH, donc j'y vais aussi.* »

Ce qui motive les deux millions d'usagers annuels est donc à la fois la possibilité de travailler entouré et le confort des bibliothèques. C'est ce qui explique notamment la popularité de la BLSH qui propose des horaires étendus et de nombreux espaces de travail.

ANASTASSIA DEPAULD

RATS DE BIBLIOTHÈQUE

Quartier Libre a demandé à 115 étudiants : *« Quelle bibliothèque préférez-vous fréquenter ? »*

Lettres et sciences humaines • 57
Kinésiologie • 11
ÉPC-Biologie • 11
Droit • 11
Aménagement • 7
N'y vont pas • 6
Médecine vétérinaire • 3
Chimie-Physique (Pavillon Roger-Gaudry) • 3
Mathématiques et informatique • 2
Musique • 1
Santé • 1
Botanique • 1
Géographie • 1

INNOVATION

Afin de mieux satisfaire les étudiants, la grande nouveauté de la rentrée 2013 a été le projet d'aide et de référence en ligne. *« Il existe le clavardage en ligne, c'est un projet pilote,* explique Mme Legault. *Ceux qui l'ont trouvé en sont fort heureux. Il est utile et relativement bien utilisé. »* L'onglet « une question » sur le site des bibliothèques de l'UdeM renvoie à un clavardage en ligne avec l'équipe affiliée. Si celle-ci est indisponible, la question est mise en attente et traitée au plus vite.

PRIX du livre politique 2014

Appel de candidatures

Plus de 7500 $ en bourses

L'Assemblée nationale récompense les auteurs des meilleurs mémoires et thèses portant sur la politique au Québec. Un nouveau prix s'ajoute cette année pour le meilleur texte scientifique.

Soumettez votre candidature dès maintenant!

Date limite : 31 janvier 2014

POUR INFORMATION :
assnat.qc.ca/prixlivrepolitique

assnat.qc.ca/mediassociaux

ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC
Place aux citoyens

Étudiants à l'appel

Le centre d'appels de la campagne de financement Campus Montréal a rouvert ses portes en novembre dernier. L'UdeM a donc embauché des étudiants du campus pour contacter les anciens diplômés de l'Université afin de solliciter des dons.

Neuf des onze téléphonistes sont des étudiants qui y travaillent à temps partiel. *« Ils ont l'avantage de travailler à proximité de leur établissement d'études, de bénéficier d'un horaire flexible et d'un employeur compréhensif en matière de conciliation travail-études »,* indique le porte-parole de l'UdeM, Mathieu Filion.

Le coordonnateur du centre, Paul-Mathieu Chénier, affirme qu'il est par exemple plus simple pour les étudiants de se rendre à leurs cours après le travail. *« Nous pouvons réduire les quarts de travail durant les périodes d'examens et nous n'avons pas eu à effectuer de compromis sur les horaires jusqu'à présent »,* ajoute-t-il.

L'étudiante au baccalauréat en sciences de la communication et ancienne collaboratrice à *Quartier Libre* Marion Portenguen se sent en mesure de représenter le corps étudiant à titre de téléphoniste. Observant les réalités de la vie universitaire au quotidien, les étudiants sont bien positionnés pour répondre aux questions des diplômés. Celles-ci portent entre autres sur la nature de la campagne de financement, les rouages de l'UdeM depuis qu'ils l'ont quittée et la gestion des dons. *« Prendre le temps de discuter avec les anciens diplômés, de découvrir leurs accomplissements depuis l'université est ce que j'apprécie le plus »,* avance l'étudiante.

Les opérations du centre

Les quarts de travail sont répartis en deux blocs, de 12 h 30 à 16 heures et de 17 heures à 20 h 30. Munis d'un script incluant une présentation générale de la campagne, les téléphonistes sont affectés à des listes de diplômés à contacter. *« J'apprécie la dynamique de notre équipe,* relève M. Chénier. *Je ne brusque pas les agents. Je mise plutôt sur le plaisir que nous avons en travaillant, en espérant les délester de toute crainte qu'ils entretiendraient. J'essaie également d'agencer le mieux possible leurs personnalités. »*

Le nombre d'agents augmentera en janvier. Le salaire horaire des téléphonistes, de 15,76 dollars, est compris dans le budget alloué aux opérations du centre d'appels par Bureau du développement et des relations avec les diplômés (BDRD). Ce dernier fermera d'ailleurs en avril pour une réévaluation de l'efficacité de ses opérations. Le coordonnateur du centre se montre confiant pour ce qui est de la réouverture de ses portes par la suite.

ILLUSTRATION : MÉLAINE JOLY

Aucune statistique ne dévoile pour l'instant le montant moyen donné par les diplômés. M. Chénier constate que les dons varient entre 25 et 1 500 dollars, ce montant étant le plus élevé qu'il ait observé. Les plus gros dons octroyés dans le cadre de la campagne proviennent d'entreprises comme Banque Nationale, Desjardins et Transcontinental, qui ne sont pas contactées par ce centre d'appels.

Sur l'objectif de 500 millions, la campagne de financement Campus Montréal a amassé 225 millions jusqu'à maintenant. De ce montant, 35 % seront destinés à la recherche, 30 % aux fonds de bourses d'excellence et de recrutement Campus Montréal, 25 % à l'infrastructure et 10 % au milieu de vie universitaire.

CAROLINE BERTRAND

La natation pour tous

L'entraîneur de l'équipe de natation des Carabins, Pierre Lamy, est également doctorant en biomécanique du sport et de l'exercice à l'UdeM. Il entraîne depuis l'automne l'étudiant en kinésiologie Jean-Michel Lavallière, septuple médaillé d'or au Championnat Can-Am et premier nageur paralympique de l'histoire des Carabins.

PHOTO : COURTOISIE CARABINS

M. Lamy est l'entraîneur de l'équipe de natation depuis le début de la saison 2012-2013.

« *L'arrivée de Jean-Michel dans l'équipe apporte non seulement aux Carabins une plus grande motivation, mais aussi des objectifs plus élevés* », déclare Pierre Lamy. À la différence des nageurs génériques, dont les habiletés sont naturellement acquises, les nageurs paralympiques doivent se réapproprier leur corps. « *Ils doivent réapprendre à ressentir et à faire les bons mouvements* », affirme l'entraîneur. Travailler avec ces nageurs nécessite une écoute et une concentration plus importantes. « *On perd moins de temps à trouver des subterfuges tels qu'attacher Jean-Michel à un élastique* », explique-t-il.

Qu'il soit question de nageurs génériques ou paralympiques, il est primordial pour l'entraîneur Pierre Lamy de revenir à la base en décortiquant le mouvement de l'athlète afin de cibler la technique qui mènera au bon geste. Afin d'atteindre cet objectif, M. Lamy et Jean-Michel travaillent de concert dans l'analyse des vidéos. Cette approche leur permet de trouver une solution optimale susceptible d'améliorer les performances des athlètes.

Pierre Lamy souligne que l'écoute des athlètes est tout aussi importante que la préparation physique. « *Les sensations de Jean-Michel sont importantes puisqu'il lui faut trouver un moyen de garder à la fois la même force et la même vélocité dans l'eau* », explique-t-il. De même, les études et les émotions sont elles aussi à prendre en compte. « *Cela permet de ne pas atteindre la zone de surentraînement* », affirme Jean-Michel.

Travailler à la source

M. Lamy entame son doctorat en biomécanique du sport et de l'exercice à l'UdeM dans l'espoir d'aider les entraîneurs à élaborer un plan d'entraînement qui permettra de fixer un certain standard quant aux techniques utilisées. Ce plan devrait s'échelonner sur une période de six à huit ans. « *Cela dépend de la maturation biologique de chaque individu auquel se rattachent la croissance et l'énergie,* précise-t-il. *Il est essentiel de redoubler d'ingéniosité pour trouver des façons de faciliter le plan d'entraînement, sans compromettre les habiletés déjà acquises.* »

Intervenant aux niveaux II et III du programme national de certification des entraîneurs, Pierre Lamy donne trois ou quatre formations par année. Celles-ci lui permettent d'aider les athlètes en améliorant la performance des entraîneurs, qui sont les premiers intervenants après les parents.

Toutefois, faute d'un réseau universitaire consistant, il n'existe pas en tant que telle d'équipe de natation paralympique à l'UdeM. La directrice des programmes sportifs à l'UdeM, Manon Simard, rappelle que, même si la natation est une discipline plus accessible, les athlètes ayant un handicap et poursuivant à la fois des études et du sport de compétition sont assez rares.

TAHIA WAN

LA BIOMÉCANIQUE EN BREF

La biomécanique du sport et de l'exercice a pour but principal d'étudier le mouvement du corps humain et son interaction dans le milieu dans lequel il évolue. Le corps humain est hiérarchiquement dirigé par le cerveau et le système nerveux. Ainsi, l'utilisation de connaissances et d'expériences empruntées à d'autres disciplines scientifiques est nécessaire à la pleine compréhension de la discipline par l'athlète.

**Valide jusqu'au 16 février 2014, du lundi au vendredi, avant 17 h et après 21 h; le samedi et le dimanche en tout temps.

CEPSUM.UMONTREAL.CA

CHOISISSEZ PARMI PLUS DE 250 ACTIVITÉS.
INSCRIPTIONS DÈS LE 3 JANVIER.

cepsum
Université de Montréal

Classements sportifs

PHOTO : ARTHUR JUCHEREAU

PHOTO : PASCAL DUMONT

PHOTO : COURTOISIE CARABINS

VOLLEYBALL MASCULIN

	V	D	PTS
Laval	9	2	18
Sherbrooke	4	7	8
Carabins	4	8	8

VOLLEYBALL FÉMININ

	V	D	PTS
Laval	11	3	22
Carabins	11	3	22
McGill	9	4	18

HOCKEY FÉMININ

	MJ	V	D	PTS
McGill	11	11	0	22
Carabins	11	8	3	16
Ottawa	12	6	6	12

CHEERLEADING

	PTS
UQAM	354.30
CARABINS	313.05
LAVAL	290.70

BADMINTON FÉMININ

	V	D	PTS
Laval	12	0	52
Carabins	10	2	46
UQAM	8	4	37

BADMINTON MASCULIN

	V	D	PTS
UQAM	14	0	65
Laval	11	3	55
Carabins	11	3	50

BADMINTON MIXTE

	V	D	PTS
Carabins	6	0	26
Laval	5	1	23
UQAM	4	2	24

Sébastien Leclerc-Toupin
coordonnateur à la vie de campus
cvc@faecum.qc.ca

Rentrée d'hiver : le Carnaval continue

Cette année encore, nous entamons la rentrée d'hiver avec le très attendu Carnaval de la FAÉCUM qui a commencé le 13 janvier et se terminera le 6 février. Au programme, plus de 3 semaines de compétitions entre les associations étudiantes avec toute une gamme de défis, plusieurs tournois (poker, quilles, mini-hockey, karaoké, sports interfacultaires) et des partys.

Quelle association remportera le trophée, cette fois? Réponse en février... D'ici là, nous invitons les étudiants à célébrer le Carnaval avec nos camarades de médecine vétérinaire le 16 janvier, à Saint-Hyacinthe. Après les différents tournois, les festivités s'achèveront avec le traditionnel Party 2e Étage qui s'annonce plus bouillonnant que jamais.

Si vous n'avez pas eu la chance d'y participer cet automne, que vous arrivez fraîchement à l'Université ou que vous avez aimé le dernier Party 2e Étage, ne manquez pas le plus gros party du campus cet hiver! Et les billets partent vite... Ne tardez donc pas à acheter les vôtres à nos comptoirs dès qu'ils seront disponibles.

Face à l'engouement que peuvent provoquer les activités du Carnaval, la FAÉCUM vous invite à rester vigilants et responsables en matière de consommation d'alcool pour conserver le bon esprit de l'événement. Si vous êtes témoins ou victimes d'actes de harcèlement, nous vous encourageons à communiquer avec le Bureau d'intervention en matière de harcèlement (BIMH) car aucun geste ne doit rester sous silence.

Pour participer aux défis interfacultaires, nous vous invitons à prendre contact avec votre association étudiante locale. Suivez-nous aussi sur les réseaux sociaux pour en savoir plus sur tous les évènements organisés durant et après le Carnaval : ***www.facebook.com/faecum*** et ***twitter.com/FAECUM***.

Bonne année à tous et bon Carnaval!

Karine Laperrière
coordonnatrice aux affaires associatives
interne @faecum.qc.ca

La FAÉCUM en bref

L'équipe de la FAÉCUM (prononcer «fécoum») vous souhaite une bonne rentrée et un joyeux Carnaval 2014! Que vous soyez un nouvel étudiant ou que vous ayez déjà complété plusieurs sessions à l'Université de Montréal, il est important de connaître votre fédération étudiante.

Qui sommes-nous?

La Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal est votre fédération étudiante, chargée de défendre vos droits et vos intérêts. Elle représente actuellement plus de 39 000 étudiants par le biais de 82 associations étudiantes départementales et facultaires.

La FAÉCUM est avant tout un organisme indépendant, chargé de défendre les positions adoptées par ses membres auprès de tous les acteurs pertinents, qu'ils soient issus de l'Université de Montréal ou des différents paliers gouvernementaux (municipal, provincial et fédéral).

Suis-je membre de la FAÉCUM?

Tout étudiant de l'Université de Montréal – à l'exception des étudiants en échange et de la Faculté de l'éducation permanente (FEP) – est automatiquement membre de la FAÉCUM. En tant que membre, vous bénéficiez de tous les services que nous proposons sur le campus mais aussi en dehors de l'Université.

Que fait la FAÉCUM concrètement ?

Toute l'année, la FAÉCUM travaille à l'amélioration de la qualité de la formation universitaire et des conditions de vie des étudiants. Sur le campus, elle offre de nombreux services par le biais de ses 4 comptoirs. Elle propose des assurances santé, l'achat et la vente de livres usagés à bas prix, mais aussi des consultations juridiques gratuites auprès d'un avocat. Elle anime aussi la vie de campus avec plusieurs événements tels que le Carnaval, pour offrir aux étudiants une expérience universitaire réussie.

Pour en savoir plus sur ce que la FAÉCUM peut faire pour vous, n'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux ou à nous contacter au info@faecum.qc.ca. Bonne reprise!

www.faecum.qc.ca
www.facebook.com/FAECUM
twitter.com/FAECUM

3200, rue Jean-Brillant, local B-1265, Montréal (Québec) H3T 1N8 • www.faecum.qc.ca • Téléphone : 514-343-5947 • Télécopieur : 514-343-7690 • Courriel : info@faecum.qc.ca

Le contenu des pages de la FAÉCUM est indépendant de la ligne éditoriale de *Quartier Libre*

Obtenez-en **PLUS avec le Régime collectif bonifié** de soins de santé et dentaires **de la FAÉCUM**

VOTRE COUVERTURE POUR 2013/2014

Plus de 10 000 $
en **SOINS DE SANTÉ**
vaccins, psychologie, chiropratique, physiothérapie, diététique, massothérapie, naturopathie, hospitalisation, etc.

Plus de ~~250 $~~ **350 $**
en **SOINS DE LA VISION**
examen, lunettes ou lentilles cornéennes, correction de la vue au laser

Plus de ~~750 $~~ **1 000 $**
en **SOINS DENTAIRES**
examen, nettoyage, plombage, traitement de canal, extraction de dents de sagesse, etc.

120 jours et 5 000 000 $
en **ASSURANCE VOYAGE**
120 jours par voyage, 5 000 000 $ par accident, assurance annulation et assurance interruption en cas d'urgence médicale

Complétez votre couverture en consultant un membre du **Réseau Santé ASÉQ.**

Réseaux Santé **ASÉQ**MD

Vous pouvez compléter avantageusement votre couverture en consultant un membre du réseau dentaire, du réseau de la vision, du réseau de physiothérapeutes ou du réseau de chiropraticiens.

En tant qu'étudiant à l'Université de Montréal et membre de la FAÉCUM, vous êtes inscrit au Régime collectif de soins de santé et dentaires. Le régime est un service offert par votre association étudiante pour compléter le régime d'assurance maladie provincial.

RETRAITS ET INSCRIPTIONS FAMILIALES

Seuls les nouveaux étudiants à la session d'hiver peuvent faire leur changement de couverture (niveau de couverture, retrait ou inscription familiale) entre le 3 et le 31 janvier 2014. Consultez **www.santeetudiante.com** pour connaître les modalités et les procédures.

ATTENTION ! CHANGEMENTS POUR 2013-2014

- Nouvelle compagnie d'assurances santé et dentaires : Desjardins Sécurité financière
- Utilisation du numéro de matricule pour les inscriptions et les retraits
- Utilisation du code ASÉQ pour les réclamations

Visitez **www.santeetudiante.com/faecum/reclamations** pour tous les détails.

FAÉCUM
www.faecum.qc.ca

santeetudiante.com
mon plan d'avenir

Le Centre de service aux membres est là pour vous aider de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi
(514) 789-8772
Sans frais : 1 866 795-4432

Vous avez un téléphone intelligent muni d'un lecteur de code QR?
Scannez le code ci-dessus pour accéder au site de votre régime.

SORTIE AU CAMP BOUTE-EN-TRAIN

pour les étudiants-parents de l'UdeM et leurs enfants

Samedi 8 février

Patinage, glissade, hébertisme et escalade

10 $ par adulte
6 $ par enfant de 3 ans et plus

Places limitées
Inscription et paiement avant le 30 janvier

à l'Action humanitaire et communautaire
3200 rue Jean-Brillant
local B-2375, niveau mezzanine

sae Action humanitaire et communautaire
Services aux étudiants

FAÉCUM
FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES DU CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Le Baluchon de la FAÉCUM

ageefep
Association générale des étudiants et étudiantes de la Faculté de l'éducation permanente

Cigogne

D'une tour à l'autre

Depuis les années 1970, les étudiants vivant dans les tours Est et Ouest des résidences de l'UdeM n'ont pas accès à une cuisine dans leur bâtiment. Si l'Université promet d'en construire d'ici les prochains mois, rien ne garantit que cette nouveauté sera satisfaisante pour les étudiants.

Les remarques les plus récurrentes que font les étudiants des résidences de l'UdeM portent sur l'absence de cuisines dans les tours Est et Ouest. En effet, sur les 12 étages que comptent les deux tours du 2350 Édouard-Montpetit, aucun n'est muni de fours ou de plaque chauffante. *« Si je pouvais donner mon avis, je demanderais d'aménager des cuisines,* avance l'étudiant au baccalauréat en biologie William McNeely. *C'est la chose à changer. Personne ne promène ses casseroles dehors par temps froid pour aller aux cuisines de l'annexe. »*

Selon les dires du porte-parole de l'UdeM, Mathieu Filion, cette demande devrait se concrétiser. *« Un sondage est envoyé à tous chaque année et la demande des cuisines est un désir des étudiants »,* confirme M. Filion. Si la nouvelle a de quoi réjouir, l'UdeM n'a avancé aucune date de début des travaux. *« On va avoir des périodes qui vont être privilégiées pour les travaux majeurs,* explique le porte-parole de l'UdeM. *Généralement, les travaux se font durant la session d'été, car il y a moins de personnes dans les résidences. »*

Avec les travaux entamés la session dernière pour rénover le salon principal des tours Est et Ouest et la construction des cuisines qui devraient débuter cet été, l'UdeM souhaite contenter ses étudiants en mettant ses bâtiments au goût du jour. Toutefois, les chambres ont aussi des défauts. L'étudiante au baccalauréat de littérature anglaise Ophélie Boeglin soulève que la propreté n'est pas à la hauteur de ses espérances. *« Je dirais que les espaces de rangement sont bien pensés, mais en ce qui concerne le ménage, ça laisse parfois à désirer »,* confie-t-elle.

William est venu aux résidences pour éviter de chercher un appartement. *« J'imaginais largement mieux,* déplore l'étudiant. *Les chambres ne sont pas insonorisées, on entend les voisins ; les fenêtres ne sont pas bien isolées et tu ne peux pas régler toi-même le radiateur. »*

Injustice

« Si on compare l'annexe et la tour des filles avec nos tours, c'est mieux entretenu et rénové », avance Ophélie. Une situation que William explique par la location estivale des résidences de l'UdeM. *« Des bâtiments sont favorisés sûrement parce que cela fait partie du complexe hôtelier pendant l'été »,* soutient William. Le porte-parole de l'UdeM dément pourtant cette injustice que déplorent les étudiants. *« Des plans sont élaborés pour que toutes les résidences se maintiennent à un niveau équitable »,* soutient M. Filion.

Malgré le mécontentement des locataires, la vie en résidence comporte aussi plusieurs avantages. *« Il fait bon vivre pour ce qui est de la convivialité des lieux, c'est comme une communauté »,* raconte Ophélie. Les locataires s'accordent également sur l'avantage principal, la proximité. Il s'agit là d'un aspect positif pour les étudiants étrangers qui ne connaissent pas la ville. *« Nous sommes proches de l'Université et de toutes les instances utiles »,* apprécie l'étudiante.

Cependant, les points positifs ne semblent pas suffisants pour convaincre certains locataires de prolonger leur séjour. *« Je n'ai pas l'impression d'être dans une cellule de prison, mais comparé aux appartements de mes amis, c'est minable »,* confie William. Cette situation pousse les étudiants à vivre à l'extérieur du campus après une première année passée aux résidences.

ANASTASSIA DEPAULD

Les travaux dans les résidences pourraient augmenter le loyer des locataires.

PHOTO : ADIL BOUKIND

Contrairement à l'Annexe, les tours Est et Ouest ne sont pas équipées de cuisines.

PHOTO : ADIL BOUKIND

L'intérieur des tours

De nouveaux salons à l'automne dernier, des cuisines promises dans les tours Est et Ouest à l'été 2014, l'UdeM investit pour attirer les étudiants dans ses résidences universitaires. Ces travaux seront-ils suffisants pour entrer dans la course avec les logements que proposent l'UQAM, Concordia et McGill ?

par ETHEL GUTIERREZ

UdeM

• capacité de 1 168 étudiants

Tour Est, tour Ouest et l'Annexe

2442-2350, boul. Édouard-Montpetit, Côte-des-Neiges

Toutes les tours sont pourvues de studios simples, doubles et adaptés pour les étudiants handicapés. Les prix varient entre 370 $ et 602 $. Seule l'Annexe est équipée d'une cuisine avec une cuisinière, des micro-ondes, un comptoir de travail, un coin-repas et un téléviseur. Les tours, dépourvues de cuisine, n'offrent que des machines distributrices. Les étudiants sont donc obligés de se déplacer dans l'Annexe pour cuisiner comme l'étudiante en nutrition de l'UdeM Claire-Marie Longpré. *« Ce que j'aime le moins dans les résidences, c'est que dans la tour Est où je suis, il n'y a pas de cuisine,* regrette-t-elle. *Elles sont situées dans l'Annexe. »*

Chaque étage des deux résidences comporte un salon où les étudiants peuvent se retrouver. Une seule salle d'étude est disponible pour tous les étudiants des trois résidences. Cette salle se trouve dans la tour Ouest (2350). Une salle de musique avec un piano, située au 5e étage, peut être réservée par les étudiants. Au 7e étage de la tour Ouest, on trouve un guichet ATM et une salle de jeux qui comprend des tables de billards, de baby-foot et de ping-pong. Le service de câblodistribution n'est accessible qu'aux étudiants de la tour Ouest.

Pavillon Thérèse-Casgrain Résidence des filles

2450, boul. Édouard-Montpetit, Côte-des-Neiges

Surnomée « la Tour des vierges », ce pavillon est réservé exclusivement aux filles. Il comprend des studios simples et des suites avec salle de bain privée. Pour ces deux types de studios, les loyers sont de 370 $ et 696,50 $. Des salons aux allures de café du coin et un guichet ATM font partie des services offerts dans le bâtiment. Pour les étudiantes résidant dans les huit premiers des 16 étages, un service de câblodistribution peut être acquis moyennant des frais supplémentaires. Toutes les chambres des résidences de l'UdeM offrent un accès à un téléphone et à une messagerie vocale ainsi qu'à un service internet intermédiaire.

Université Concordia

CAMPUS LOYOLA

7141, rue Sherbroke Ouest, Notre-Dame-de-Grâce

Hingston Hall (HA et HB)

• capacité de 131 étudiants

Cette résidence accueille seulement des étudiants de première année et compte deux pavillons. Les studios situés dans le pavillon HA coûtent entre 436,20 $ et 511,39 $/mois et comprennent trois sortes de chambre, soit une petite, une grande ou une double. Les chambres ne sont munies d'aucun téléphone et l'internet est accessible seulement par le sans-fil. Au pavillon HB, deux modèles de chambre sont offerts aux étudiants. Ainsi, pour un prix oscillant entre 592,25 $ et 669,50 $/mois, l'étudiant a le choix entre une petite chambre et une grande chambre. De plus, chaque chambre est munie d'un accès internet et d'un téléphone. Ces bâtiments comprennent des cuisines avec micro-ondes sur chaque étage, des machines à café, un grille-pain et la télévision, mais également des salles d'études équipées d'ordinateurs, un service de buanderie, une salle de jeux ainsi qu'une salle de télévision avec piano.

Jesuit Residence

• capacité de 51 étudiants

Cette résidence offre une seule sorte de chambre, soit la simple, avec une salle de bain privée pour la somme de 822,69 $/mois. Dans cet immeuble, les étudiants ont accès à une seule cuisine, à une salle de télévision et de jeux et à une buanderie. Une rampe d'accès a été aménagée pour les étudiants en fauteuil roulant, lesquels ont également accès à une grande chambre adaptée à leurs besoins. L'étudiante en économie Adelia Garcia juge que le loyer de sa résidence est beaucoup plus cher que le prix des appartements au centre-ville. *«Je trouve quand même que c'est avantageux, car je rencontre beaucoup de personnes*, convient l'étudiante. *Par contre, il n'y a pas de cafétéria dans l'immeuble. Je dois donc sortir pour m'acheter de la nourriture par temps froid.»*

CAMPUS SIR GEORGE WILLIAM

1455, boul. de Maisonneuve Ouest, centre-ville

Grey Nuns Residence

• capacité de 242 étudiants

Le prix des cinq types de studios offerts varie de 619,59 $ à 775,36 $/mois. Chaque étage de cette résidence est équipé d'une cuisine, de toilettes et de douches. Elle met aussi à la disposition des étudiants une salle de jeux et de cinéma, une salle à manger commune, un service de buanderie, un ascenseur et une rampe d'accès pour les fauteuils roulants. Chaque chambre est munie d'un accès internet et d'un service de téléphonie.

UQAM

Résidences universitaires UQAM Est

303, boul. René-Lévesque Est, centre-ville

• capacité de 442 étudiants

Dans cette résidence, on trouve deux types de studio (simple ou double) ainsi que de grands appartements avec plusieurs chambres et une cuisine commune. Le prix du loyer inclut un accès internet illimité, le téléphone et la messagerie de base, qui n'inclut pas les appels interurbains, ainsi qu'une prise de télévision avec antenne communautaire. Le prix des studios oscille entre 520 $ et 865 $, tandis que celui des appartements qui comprennent entre deux et huit chambres varie de 430 $ à 510 $. L'étudiant en cinéma Louis Brousseau trouve l'emplacement de sa résidence idéale, bien qu'il y ait des inconvénients. *«Je trouve dommage qu'on ne puisse pas vraiment personnaliser nos chambres»*, affirme-t-il. L'étudiant peut accrocher quelques affiches et photos sur les murs, mais il ne peut peindre les murs ni changer les meubles. *«Ça manque de vie dans la pièce»*, ajoute l'étudiant. Il déplore également le peu de machines à laver pour le nombre d'étudiants présents.

Résidences universitaires UQAM Ouest

2100, rue Saint-Urbain, Ville-Marie

• capacité de 492 étudiants

Dans cette résidence, un choix de huit logements est offert aux étudiants : trois types de studio, dont un pour les étudiants handicapés, et cinq catégories de logements multiples, dont un pour les professeurs. Le service de téléphonie interne ainsi qu'une prise de télévision sont inclus dans le prix du loyer. Le câble avec Videotron est également offert moyennant des frais supplémentaires. Les studios coûtent entre 565 $ et 915 $/mois, alors que le prix des appartements comprenant de 2 à 8 chambres oscille entre 470 $ et 565 $/mois par résident.

PHOTO : ADIL BOUKIND

Les résidences de l'Université Concordia comportent de modestes cuisines, car des repas sont compris dans le prix du loyer.

Université McGill

• capacité de 3 000 étudiants

McGill met à la disposition de ses étudiants une dizaine de résidences. À noter que l'une d'elles est fermée pour l'année 2013-2014 en raison de rénovations. Chacune de ces résidences possède ses particularités. L'électricité, l'eau chaude et l'air conditionné sont inclus dans la plupart des loyers. Le prix des chambres varie selon l'emplacement des résidences. C'est la résidence Solin Hall, située au 3510, rue Lionel-Groulx, qui offre les logements les plus abordables. Les chambres de cette résidence coûtent entre 710 $ et 1 054 $/mois.

Carrefour Sherbrooke

475, rue Sherbrooke Ouest

• capacité de 300 étudiants

Cette résidence convient aux étudiants désireux d'adopter un mode de vie sain puisqu'elle est équipée d'un gymnase. Les étudiants peuvent également participer à des activités sportives. L'étudiante en éducation Riley Miles estime qu'elle a choisi la bonne résidence. *«J'adore ma résidence,* constate-t-elle. *On dirait que je suis dans un hôtel. Nous avons accès à une cafétéria et il y a souvent des* partys *organisés les vendredis soir.»*

La Citadelle

410, rue Sherbrooke Ouest, Ville-Marie

• capacité de 286 étudiants

Cette résidence moderne a été complètement rénovée. Chaque chambre est munie d'une salle de bain privée et d'une télévision à écran plasma. En plus d'avoir une salle commune, La Citadelle comprend une salle d'étude.

Bishop Moutain Hall

3935, rue University, centre-ville

• capacité de 800 étudiants

Ce pavillon regroupe trois résidences, soit McConnell Hall, Molson Hall et Gardner Hall. Une grande cafétéria a été aménagée pour accueillir les étudiants des trois résidences. Ceux-ci peuvent donc aller manger sans avoir à mettre le nez dehors. Le choix des chambres de chaque résidence se fait de manière aléatoire par l'entremise d'un tirage. Ce pavillon est entouré de grands espaces verts.

Pour être admis aux résidences, l'étudiant de première année doit avoir moins de 22 ans avant le 1er septembre et être admis à l'université pour le 15 juin.

Plus de photos sur quartierlibre.ca

Les dessous de la caféine

Les étudiants sont prêts à tout pour rester éveillés et terminer leurs travaux durant la session. Ils se tournent alors vers des solutions telles que le café, le thé ou les boissons énergisantes. Certaines sont souvent montrées du doigt en raison de leurs méfaits sur la santé. Toutefois, des études attribuent plusieurs vertus à ces boissons aujourd'hui critiquées.

Le café, le thé et les boissons énergisantes ont tous un point en commun : la caféine. Selon le conseiller technique et nutritionniste du Centre de référence sur la nutrition de l'UdeM Extenso et conseiller technique au Département de nutrition de l'UdeM, Bernard Lavallée, la caféine est un grand stimulant chez l'homme. *« Elle permet de rester allumé et concentré,* dit-il. *Par contre, consommer trop de boissons contenant de la caféine peut engendrer des palpitations et de l'excitation chez l'individu. »*

L'Académie américaine de médecine du sommeil a constaté que la caféine atteint son apogée dans le sang après 30 à 60 minutes. Au bout de trois à cinq heures, la moitié de cette substance est déjà éliminée. Le restant de la caféine demeure dans le corps humain entre 8 et 14 heures. Il faut savoir que les effets de ce produit varient d'une personne à l'autre selon le sexe et la quantité de boissons consommées. Par exemple, il semblerait que les femmes assimilent cette substance plus rapidement que les hommes et que les fumeurs l'assimilent deux fois plus vite que les non-fumeurs. *« La limite de caféine quotidienne permise est de 400 mg,* affirme le nutritionniste. *Cela équivaut à environ trois ou quatre tasses de café, ou bien à six ou sept tasses de thé. »*

BÍLÝ KŮŇ
BAR
Jazz Live
mar, mer, jeu, ven 18 h-20 h
Musique classique live
dimanche 18 h-20 h
DJ
à partir de 22 h
Pour la programmation complète visitez
www.bilykun.com
MAINTENANT CLIMATISÉ!
354, Mont-Royal Est
514 845-5392
McAUSLAN
LA PASSION DES GRANDES BIÈRES

Les bons côtés du café

Le café apporte tout de même plusieurs bienfaits à la santé du corps humain. Il permet de diminuer les troubles de la mémoire liés à l'âge et améliore la mémoire à long terme. Consommer deux tasses de café par jour permet de diminuer de 40 % le risque de contracter une cirrhose.

Selon certaines études, le café soulage les migraines et diminue les risques d'avoir les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, des maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2, qui apparaît avec l'âge. Il agit sur certaines parties du cerveau responsables du mouvement, ce qui améliore et maintient l'activité motrice des individus. L'étudiante en psychologie à l'Université Concordia Lydia Belhimeur prend souvent du café durant ses études. *« Je prends du café par habitude, mais également pour me procurer du réconfort*, affirme-t-elle. *De plus, cela me motive à continuer. »*

Malgré la découverte de ses nombreux bienfaits, le café peut engendrer plusieurs impacts négatifs sur la santé s'il est consommé de manière excessive. Il augmente le taux de cholestérol, influence de manière négative la qualité du sommeil, augmente le risque de cancer de la vessie, du côlon et du rectum, et provoque des brûlures ou des ulcères à l'estomac.

Le thé sous toutes ses formes

Le thé, comme le café, renferme beaucoup d'antioxydants comme le polyphénol, lequel est bénéfique pour le corps humain. *« Cela est surtout constaté dans le thé vert, car les feuilles sont peu modifiées,* souligne M. Lavallée. *Ses feuilles sont séchées et roulées, ce qui donne beaucoup de molécules antioxydantes. »*

Les polyphénols permettent de lutter contre la formation des tissus favorisant le vieillissement prématuré des cellules, mais également de contrer certaines maladies. C'est également un bouclier anticancer, notamment pour celui du sein chez la femme et celui de la prostate chez l'homme. Le thé agit également comme protecteur contre les rayons ultraviolets (UV) du soleil et renforce le système immunitaire. L'étudiante en communication à l'UdeM Andrée-Anne Hubert s'est tournée vers le thé parce que le goût du café la répugne. *« Ce qui est agréable, c'est que les saveurs du thé sont infinies*, remarque-t-elle. *Je ne suis jamais contrainte de boire constamment la même chose. Je pense que si je bois du thé lorsque j'étudie, c'est aussi pour me permettre de prendre une pause. Le rituel est tellement plus long que ma tête est ailleurs pendant la préparation. »*

ILLUSTRATION : NAVID MOGHADDAM

Selon une étude réalisée en 2011 et publiée dans le journal *Obesity*, le thé vert contribuerait au maintien du poids, car il joue un rôle important dans la formation des masses graisseuses du corps. *« Il est vrai que le thé n'est pas calorique, mais il n'y a pas assez d'études traitant du sujet de la perte de poids liée au thé »,* déclare Bernard Lavallée.

En consommation excessive, le thé peut engendrer de la constipation, une diminution de l'absorption des minéraux par le corps, des ulcères gastriques et des palpitations.

Les dangers des boissons énergisantes

Les boissons énergisantes sont souvent présentées comme des boissons naturelles. Elles permettraient la stimulation du cerveau et du corps, le rehaussement de la vigilance intellectuelle et le combat contre la fatigue. Par contre, elles comportent énormément d'effets secondaires pouvant aller jusqu'à la mort.

Il est vrai que ces boissons contiennent des extraits de plantes naturelles telles que le ginseng. Ces plantes contiennent deux fois plus de caféine que le café. Cela comporte un risque si elles sont consommées de manière régulière. Le mélange de tous ces extraits naturels décuple les effets de la caféine. *« Les boissons énergisantes contiennent énormément de sucre*, constate M. Lavallée. *Le pire dans tout cela, c'est que d'année en année, le format des bouteilles augmente. Les gens en consomment comme si c'était du jus. »*

Les effets de ces boissons se ressentent dans tout le corps, tant sur le système nerveux central (perte de sommeil et irritabilité) que cardiovasculaire (augmentation de la tension artérielle), digestif (surproduction d'acides et brûlures d'estomac) et rénal (perte d'eau et de minéraux due à une importante production d'urine). L'étudiant à la mineure en arts et sciences à l'UdeM Jonathan Martinez prend désormais du café ou du jus d'orange lorsqu'il étudie. *« La vitamine C garde éveillé*, déclare l'étudiant. *Avant, je prenais des boissons énergisantes comme des* Monster, *mais j'ai été hospitalisé pour des problèmes de pression. »*

Parmi ces trois boissons, le nutritionniste privilégierait le café ou le thé. Les boissons énergisantes sont à proscrire puisque chaque personne réagit différemment à la caféine, et que ces dernières en contiennent beaucoup plus que les autres boissons. Cela peut devenir dangereux pour les individus qui tolèrent moins bien cette substance.

ETHEL GUTIERREZ

ASSOIFFÉ ?

Quartier Libre* a demandé à 50 étudiants : *« Quel type de boisson consommes-tu pendant que tu étudies ? »

CAFÉ • 24
THÉ • 9
EAU • 7
BOISSONS ÉNERGISANTES • 5
JUS D'ORANGE • 2
THÉ GLACÉ • 1
CAPPUCINO GLACÉ • 1
RIEN • 1

Une vidéo controversée

Amener le débat de la culture policière et de l'itinérance sur la place publique. Telle était la volonté de l'étudiant à la maîtrise en sociologie à l'UdeM Adis Simidzija en publiant sa vidéo de l'intervention d'un policier auprès d'un itinérant début janvier. Toutefois, l'étudiant espère que la discussion ne sera pas éphémère et qu'elle se poursuivra au cours des mois qui viennent.

***Quartier Libre* : T'attendais-tu à une telle répercussion après avoir publié la vidéo ?**

Adis Simidzija : Pas vraiment. Au départ, je ne voulais même pas publier la vidéo. Je souhaitais seulement la partager en privé avec mes amis sur Facebook. Un ami juriste, Omar Azzabi, m'a conseillé de la publier et de l'envoyer aux médias. Je me suis dit « Pourquoi pas ? » Je l'ai donc mise sur Facebook, et en moins d'une heure, la vidéo a été partagée entre 2000 et 3000 fois, puis les médias ont commencé à me contacter.

***QL* : Le regrettes-tu ?**

A. S. : Non. Je l'aurais regretté si le débat avait tourné essentiellement autour des médias sociaux, mais le rapport entre les policiers et les populations marginales est bien ressorti dans les médias.

***QL* : Pourquoi avoir filmé la scène ?**

A. S. : Mon but principal était d'avoir une preuve si la personne voulait porter plainte ou si elle voulait se défendre contre des charges criminelles.

***QL* : Comment s'est passée la scène ?**

A. S. : Je sortais du métro Jean-Talon, et j'ai vu une intervention policière déjà entamée. Le policier était en train de faire la morale à l'itinérant sur le fait qu'il quémandait de façon agressive. La personne semblait simplement confuse, et là j'ai entendu le policier dire la fameuse phrase « Je vais t'attacher à un poteau si tu ne t'arrêtes pas. » Je l'ai entendu dire à deux reprises au moins avant de commencer à filmer. Je me suis dit que ça allait dégénérer, donc j'ai sorti mon cellulaire. Dire que le policier faisait son devoir, c'est banaliser une violence à laquelle les itinérants et les populations marginalisées font face au quotidien.

***QL* : As-tu eu des retours du SPVM ?**

A. S. : Non. Je sais seulement que le ministère de la Sécurité publique a été au courant et a réagi à l'interne. Une enquête a été faite. J'aurais dû être invité à comparaître comme témoin. Or, ce n'est pas le cas. Seul le point de vue des policiers a été pris en compte.

***QL* : Penses-tu que la tribune qui t'a été offerte va amener un débat ou changer quelque chose ?**

PHOTO : LUDIVINE MAGGI

L'étudiant à la maîtrise en sociologie à l'UdeM Adis Simidzija est satisfait que sa vidéo ait amené le débat des relations entre les policiers et les itinérants.

A. S. : J'espère que le débat va continuer, mais j'ai l'impression que ça va se poursuivre jusqu'à fin janvier, au moment de l'adoption de la Politique en itinérance. Une fois cette étape passée, il va falloir s'assurer de continuer à mettre la pression. Je sais pertinemment que j'ai profité de la situation, je ne suis pas débile. Mais n'importe qui aurait pu prendre cette vidéo et la publier. Toutefois, on m'a fait remarquer que sa médiatisation était due à mon statut de sociologue.

***QL* : Comment as-tu vécu tout ce tapage médiatique ?**

A. S. : On parlait de moi dans tout le Québec alors que je n'avais que 12 sous dans mon compte jusqu'à ce je reçoive mon chèque de prêts et bourses. Pour moi, c'est un jeu médiatique. Je ne voulais pas utiliser l'affaire pour sortir dans les médias. Maintenant que l'on m'interpelle, je profite de la tribune, et semble-t-il que j'ai quelque chose à dire. Je désirais que l'on fasse abstraction de ma personne pour parler de l'itinérance et de la culture policière. Je pense que ça a été bien réussi. Maintenant, j'essaie de prendre du recul, car j'ai ma vie d'étudiant qui continue.

LUDIVINE MAGGI

Voir
au-delà du jeu

Diplôme en développement du jeu vidéo

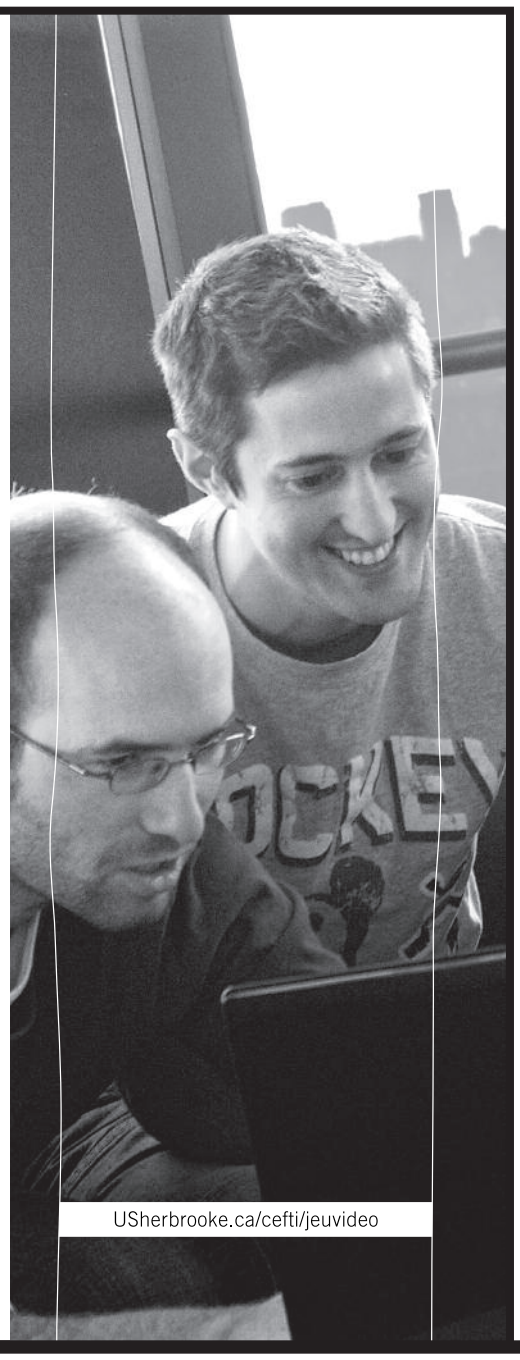
Programme de 2e cycle offert au Campus de Longueuil

- 9 mois intensifs en compagnie de super programmeurs
- Axé sur la conception et le développement des jeux vidéo
- Pour des passionnés d'informatique

Accès direct au laboratoire de pointe en développement de jeu par le métro Longueuil-Université-de-Sherbrooke.

Apprenez en plus :
#ddjv
@Cefti_UdeS
+CeFTI

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
Voir au futur



Double Pizza.ca
(514) 343•0•343
Double Pizza
Fièrement Québécois depuis 1991
10% de RABAIS sur présentation de votre carte étudiante!
Sur tout achat de plus de 20$
Fier partenaire des CARABINS
5002 Chemin Queen Mary SNOWDON

Du papier à l'écran

De plus en plus d'étudiants utilisent une tablette numérique dans les salles de cours de l'UdeM. Sa légèreté et son autonomie en font un outil pédagogique prisé. Toutefois, prendre des notes de cours à l'aide d'une tablette est encore difficile selon les spécialistes.

« *C'est très pratique de prendre des notes et de les ajouter au PowerPoint des enseignants avec mon iPad,* reconnaît l'étudiant en enseignement au secondaire Guillaume Malenfant-Robichaud. *C'est facile aussi d'aller chercher de l'information dans internet en plein cours.* » Il estime que la tablette est plus facile à transporter qu'un ordinateur portable. Les étudiants utilisent leur tablette numérique en classe pour écrire le contenu des cours, annoter des documents, chercher de l'information dans internet ou bien partager des notes.

La taille n'est pas le seul atout de la tablette numérique par rapport à l'ordinateur portable selon l'étudiant. Il relève notamment la facilité d'accès à l'ensemble de ses documents. « *J'ai toujours accès à mes travaux, et ce, beaucoup plus rapidement qu'avec un ordinateur* », affirme Guillaume Malenfant-Robichaud. Il ajoute que son iPad est plus pratique que son ordinateur si sa quantité de notes à rédiger reste faible. « *Si la prise de notes n'est pas trop importante et que je souhaite surtout avoir un support visuel sur lequel j'ajoute quelques informations supplémentaires, je préfère apporter mon iPad à l'école* », convient l'étudiant.

Interrogé sur l'avenir des tablettes numériques à l'école, le professeur titulaire en intégration des technologies de l'information et de la communication à la Faculté de l'éducation de l'UdeM et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les technologies de l'information et de la communication en éducation, Thierry Karsenti, affirme qu'un long chemin reste à faire avant que les tablettes numériques ne prennent pour de bon la place des cahiers à l'école. « *Il y aura une grande phase de transition au cours de laquelle de plus en plus d'étudiants se procureront des tablettes* », assure-t-il.

Tablette multifonction

Pourtant, l'étudiant en arts et sciences Jonas Diop explique qu'il réalise diverses tâches avec sa tablette numérique. « *J'utilise mon iPad pour regarder des vidéos, lire des PDF, écouter de la musique ou modifier des fichiers* », soutient l'étudiant. Il affirme qu'il prend toujours ses notes de cours au moyen de son iPad. « *Je fais tout avec ma tablette numérique ASUS : prendre des notes, enregistrer les cours afin de pouvoir les réécouter et chercher de l'information dans internet*, assure l'étudiant en science politique Yazid Soley Dosso. *J'ai plus de deux jours d'autonomie pour la batterie, tandis qu'avec un ordinateur, on a que quatre heures environ.* »

Contrairement aux trois étudiants cités ci-dessus, l'étudiante au certificat en journalisme Éloïse Trudel-Brulé n'utilise pas de tablette numérique en cours, faute de moyens. « *Je voudrais bien avoir un iPad, mais mon budget ne me le permet pas*, déplore-t-elle. *Et je prends des notes sur papier plus par habitude.* » Si elle le pouvait, elle utiliserait l'iPad pour prendre ses notes.

Si les tablettes numériques peuvent à bien des égards être bénéfiques pour l'apprentissage, elles peuvent aussi être une source de distraction ou de difficultés dans l'accomplissement de certaines tâches. L'étudiant Guillaume Malenfant-Robichaud affirme que toutes les situations et tous les cours ne sont pas propices à l'utilisation d'une tablette. « *Quand il y a beaucoup d'informations à noter ou des schémas à tracer, ce n'est pas l'idéal* », commente l'étudiant. Il avoue aussi qu'il se connecte parfois à Facebook pendant ses cours.

À l'instar de Yazid Souley Dosso ou de Guillaume Malenfant-Robichaud, l'étudiante en journalisme Éloïse Trudel-Brulé serait tentée d'aller sur les réseaux sociaux si elle avait un iPad. « *Je l'utiliserais surtout pour visionner des vidéos et naviguer sur les réseaux sociaux* », confie l'étudiante.

Même si les tablettes numériques commencent à faire leur apparition dans les écoles grâce aux avantages qu'elles offrent, beaucoup de défis restent à relever avant qu'elles ne remplacent les cahiers ou les livres. « *Pour l'instant, ce n'est pas si facile d'écrire à l'aide des tablettes numériques* », certifie M. Karsenti. D'après le professeur, les étudiants estiment qu'il est plus rapide d'écrire à la main qu'avec une tablette. « *Pourquoi écrire avec une tablette si je peux écrire plus rapidement à la main ?* » s'interroge-t-il.

L'étude *L'iPad à l'école : usages, avantages et défis* menée par Thierry Karsenti et Aurélien Fievez auprès de 6 057 élèves et 302 enseignants au Québec à propos de l'utilisation de l'iPad comme outil d'apprentissage préconise un encadrement pédagogique pour mettre à profit tous les avantages de ces nouvelles technologies. Les deux auteurs invitent les établissements à mettre en place des ressources telles qu'un soutien technique, une formation, une liste d'applications, mais aussi une politique d'usage pour responsabiliser les élèves, ou des outils de gestion de classe comme des plateformes de partage de documents.

À ce jour, l'Université ne prévoit pas un tel déploiement, car les utilisateurs de tablettes se font encore rares. « *Il n'y a pas de projet de prévu actuellement,* rapporte le porte-parole de l'UdeM, Mathieu Filion. *Il faut prendre en considération que les besoins des étudiants et des professeurs varient énormément d'un département à l'autre, contrairement aux besoins des élèves du secondaire.* » Toutefois, M. Filion assure qu'il revient à chacun des départements de décider du type de technologie qui répond le mieux à ses besoins.

ANSOU KINTY

Étude complète sur le iPad à l'école réalisée par Thierry Karsenti et Aurélien Fievez
http://karsenti.ca/ipad

PHOTO : ADIL BOUKIND

Les tablettes numériques sont privilégiées par quelques étudiants, car elles permettent de prendre des notes plus facilement selon eux.

Voir autrement pour initier des changements durables

Stages rémunérés

Formation interdisciplinaire répondant aux besoins de la société et des employeurs

Approche par compétences dans un contexte réel de pratique professionnelle

Étudiants provenant de disciplines variées

Centre universitaire de formation en environnement et développement durable
Environnement@USherbrooke.ca
environnement.USherbrooke

1re au Canada et 6e au monde au classement international des universités dans le domaine du développement durable, selon le Universitas Indonesia GreenMetric World University Ranking (WUR).

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
Voir au futur

BACCALAURÉAT EN ÉTUDES DE L'ENVIRONNEMENT
• Formation régulière à Sherbrooke
Portes ouvertes :
- Sherbrooke : 8 février 2014

MAÎTRISE EN ENVIRONNEMENT
• Formation régulière à Sherbrooke et Longueuil
Soirées d'information :
- Sherbrooke : 4 février 2014, à 17 h
- Montréal : 12 février 2014, à 18 h
- Québec : 17 février 2014, à 18 h

DÉTAILS ET INSCRIPTION
USherbrooke.ca/Environnement
819 821-7933
1 866 821-7933 (sans frais)

L'Excentris en 30 secondes

Le concours de création vidéo « Ma bande-annonce en Technicolor » lancé par le Cinéma Excentris est de retour pour une seconde année. Cinéastes amateurs, jeunes professionnels et étudiants ont jusqu'au 4 mars pour présenter leur vision de l'Excentris par l'entremise d'une bande-annonce.

La vidéo gagnante, qui précédera chaque représentation, deviendra la bande-annonce officielle de l'Excentris durant un an. Les seules contraintes : remettre des créations d'une durée maximale de 30 secondes en format 1080p, souligner les 15 ans de l'Excentris et inclure le logo.

« Trente secondes, c'est quelques gouttes du talent d'une personne. Exhibez ce qu'il y a de plus pur chez vous, vos propres couleurs. »

DANIEL RACINE
Animateur de Cinéfix à CIBL

La bande-annonce devra également refléter la vocation de l'Excentris. *« C'est la référence du cinéma d'auteur à Montréal,* justifie son coordonnateur, David Lamarre. *La bande-annonce doit préparer le spectateur à l'état d'esprit qu'inspire la programmation de l'institution. »* Lieu de convergence entre cinéastes et cinéphiles, plus de la moitié des nouveautés québécoises y prennent l'affiche. *« Le fait qu'elles occupent environ 8 % de la programmation des autres cinémas confère tout son sens au nôtre »,* affirme M. Lamarre.

Promouvant la relève, l'Excentris et Technicolor, multinationale en distribution et en post-production, offrent une vitrine estimable aux participants que renforce la plateforme web. *« 150 000 personnes ont vu la vidéo gagnante de l'an passé »,* indique M. Lamarre. Point non négligeable, la directrice artistique de l'Excentris, Caroline Masse, et le chargé de distribution chez Vidéographe, Christian Morissette, siègent parmi le jury. *« Une signature qui frappe leur regard devient une carte de visite »,* relève le coordonnateur. L'animateur de Cinéfix à la radio de CIBL, Daniel Racine est l'un des quatre membres du jury. À ses yeux, remporter ce concours marque d'une pierre blanche le parcours d'un cinéaste.

« Je voterai pour celui qui osera prendre des risques sur le plan de la forme ou de la narration, qui sortira un peu des sentiers battus, qui n'offrira pas du réchauffé », affirme-t-il, saluant l'audace chez les cinéastes. Mieux vaut éviter le « déjà-vu » au profit des forces propres à chacun. *« Trente secondes, c'est quelques gouttes du talent d'une personne,* illustre M. Racine. *Exhibez ce qu'il y a de plus pur chez vous, vos propres couleurs. N'essayez pas de réaliser un gâteau forêt-noire en 30 secondes, il ne lèvera pas. »*

Le juge met l'accent sur la répétitivité. *« Il faut la voir souvent sans se lasser ni qu'elle s'essouffle, et à la limite, découvrir de nouveaux éléments à chaque fois »,* soutient-il. La composition, le montage, la direction photo ainsi que le son contribuent à l'esthétisme et à la richesse de la création. *« Les gens sous-estiment le son,* remarque M. Racine. *Les ambiances sonores enrichissent considérablement une œuvre. »*

La plupart des enseignants n'informent pas les étudiants du concours, selon le finissant du baccalauréat en études cinématographiques Jean-Philippe Sansfaçon-Lévesque. *« Ils n'abordent pas ce qui a trait à remporter de l'argent grâce aux concours et festivals,* ajoute-t-il. *Ils insistent plus sur les projections à venir. »* Les étudiants discutent toutefois du concours entre eux ; ce n'est donc pas faute d'information qu'il ne participera pas cette année. *« La majorité des étudiants ne sont pas au courant, mais ceux qui s'investissent et qui réalisent des courts métrages le sont sûrement »,* croit-il.

Les sept finalistes sélectionnés par le jury ainsi que les trois choisis par les internautes seront tous couronnés de prix à l'Institut national de l'image et du son (INIS), chez Vidéographe, à la Société des arts technologiques (SAT), à l'Excentris et à la revue Ciné-Bulles.

Le vainqueur sera annoncé le 20 mars à l'Excentris, lors d'une projection devant public.

CAROLINE BERTRAND

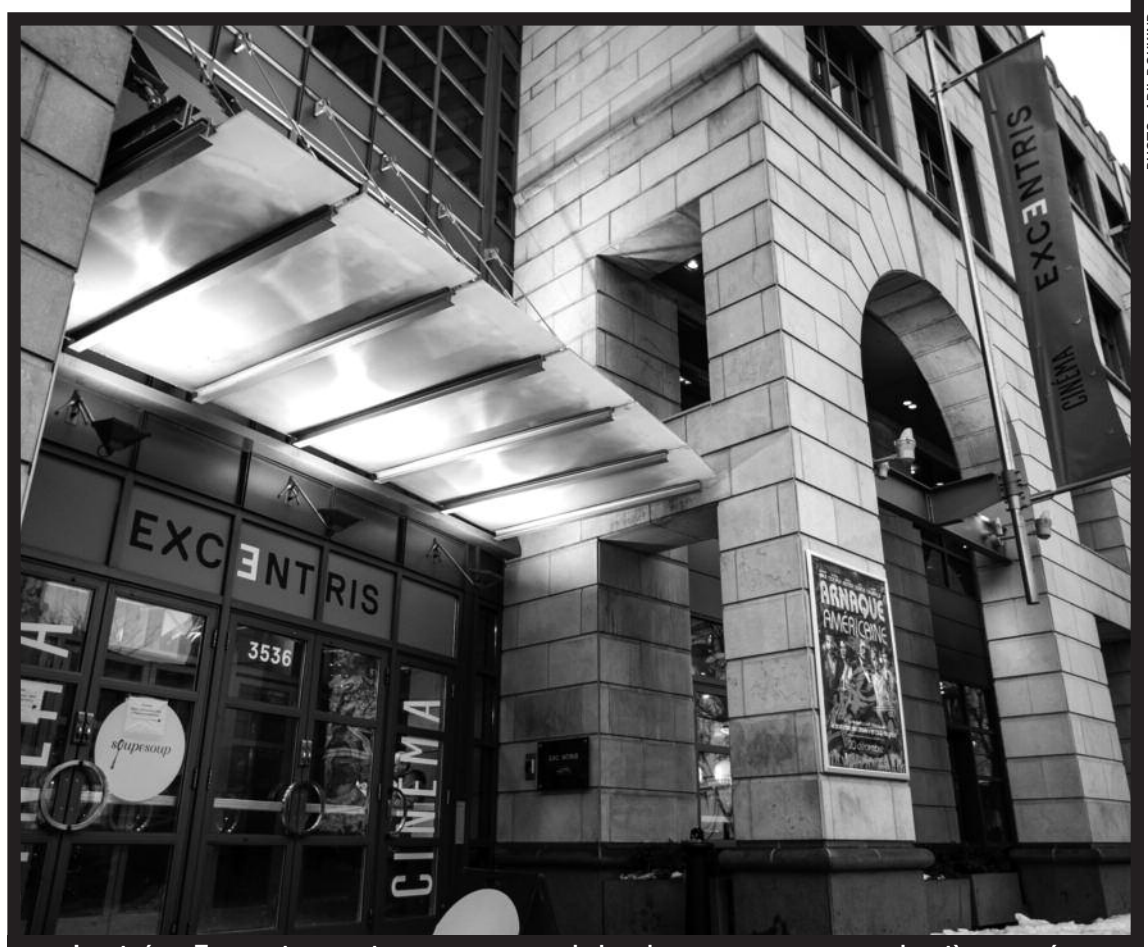


PHOTO : ADIL BOUKIND

Le cinéma Excentris organise son concours de bande-annonces pour une deuxième année.

Ciné-Campus
Janvier 2014
Édition spéciale Films québécois
Nouvel équipement numérique!

Le démantèlement
Drame de Sébastien Pilote
15 janvier
à 17 h 15 et 20 h
Récompensé à la Semaine de la critique, Festival de Cannes, 2013

Vic + Flo ont vu un ours
Drame de Denis Côté
21 janvier
à 17 h 15, 19 h 30 et 21 h 30
Prix Alfred Bauer, Berlinale, 2013

Triptyque
Drame psychologique
de Robert Lepage et Pedro Pires
22 janvier
à 17 h 15, 19 h et 21 h 30
★ Ciné-Causerie en présence du réalisateur Pedro Pires à 19 heures

Étudiants : 4 $
Carte Ciné-Campus : 30 $ pour 10 films
Employés UdeM et grand public : 5 $
Carte Ciné-Campus : 40 $ pour 10 films
Employés UdeM
20 % de rabais à la projection de 17 h 15

Info-FILMS : 514 343-6524
sac.umontreal.ca
Centre d'essai / Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, 6e étage
Métro Édouard-Montpetit ou autobus 51

Suivez-nous! Activites.culturelles.UdeM @SAC_UdeM
saé Activités culturelles Services aux étudiants
Université de Montréal

Des bulles pour un Plateau effervescent

Stade olympique, croix du Mont-Royal, escaliers en colimaçon, cri de rage du pelleteur ou langue collée sur un poteau : ces images ornent actuellement le paysage de l'avenue du Mont-Royal. Jusqu'au début du mois de mars prochain, plus de 70 bulles lumineuses accompagneront les marcheurs dans leurs allées et venues.

Créer un dialogue entre le quartier et ses passants qui en sont l'âme ; voilà l'idée qui a mené les deux concepteurs du projet Idée-Ô-Rama, Estelle Jugant et l'ancien technicien de l'École Polytechnique de Montréal, Yazid Belkhir, à transformer l'artère principale du Plateau-Mont-Royal en une longue bande dessinée.

« On voulait créer un projet qui pourrait attirer et représenter un maximum de personnes, rassembler tout le monde, dit Yazid Belkhir. *Ce qui se manifeste dans les bulles, c'est l'identité d'un quartier à la fois marginal et en vogue. »*

Les deux créateurs, cofondateurs de la firme montréalaise Turn Me On Design – qui se spécialise dans la création de luminaires –, sont les gagnants du concours de mise en lumière lancé en 2012 par l'Avenue du Mont-Royal. Tous deux connaissent bien le Plateau pour y avoir habité durant plusieurs années.

Un thème de base leur a été imposé : l'hiver montréalais. *« Pour le reste, on a eu carte blanche*, assure Yazid Belkhir. *Et créer un projet de ce calibre-là, de A à Z, a été une expérience inestimable, dans laquelle on a investi un nombre incalculable d'heures ! »*

L'idée de représenter cette discussion urbaine au moyen des phylactères est d'autant plus intéressante que ceux-ci sont devenus le véritable symbole de la communication électronique. *« Aujourd'hui, on les voit en permanence à travers les textos et les clavardages »,* remarque Estelle Jugant.

Estelle Jugant et Yazid Belkhir n'ont cependant pas travaillé seuls. Deux artistes se sont chargés d'illustrer les phylactères : un graffiteur influencé par la BD japonaise, Astro, et un designer graphique au style plus épuré, Jean-François Poliquin. *« Astro est un ami, et Jean-François nous a été proposé par l'Avenue pour qu'on ait deux styles contrastés »,* explique Estelle Jugant.

Un projet qui fait réagir

« J'aime l'audace, l'originalité du projet, lance l'étudiante à la maîtrise en droit civil à l'UdeM Charlotte Deslauriers-Goulet. *Disons qu'on ne verrait pas ça dans Westmount ! Malgré sa gentrification, le Plateau reste largement fréquenté par des étudiants, par des artistes, et je suis contente qu'on ait osé opter pour un projet si créatif. »*

Cela dit, la jeune juriste a mis du temps avant de remarquer que quelque chose avait changé sur l'avenue. C'est le soir, alors que les phylactères s'illuminent et changent constamment de couleurs, qu'ils lui sont apparus pour la première fois. *« De jour, je suis souvent passée sous eux sans les voir »,* dit-elle.

Les étudiants de l'UdeM rencontrés par *Quartier Libre* s'entendent d'ailleurs sur un aspect : les bulles sont placées trop haut pour réellement capter l'attention. *« Avec ma vue de taupe, je n'arrive pas à voir les dessins à l'intérieur ! »,* confie l'étudiante au certificat en journalisme à l'UdeM Albane Daudier. Les deux créateurs sont conscients du problème, mais expliquent avoir dû se plier à une exigence municipale : par souci de sécurité routière, la Ville n'a pas permis l'installation de bulles sous une hauteur de 16 pieds.

Or, comme il est prévu que les phylactères reviendront sur l'avenue pour deux autres hivers, des améliorations pourraient être apportées en cours de route. *« Grossir les traits des illustrations est une option envisagée*, soutient la directrice des événements de la Société de développement de l'Avenue du Mont-Royal, Sylvie Dugré. *Mais malgré tout, on demeure très satisfait du résultat actuel. »*

Idée-Ô-Rama se déploie sur plus de deux kilomètres, du boulevard Saint-Laurent jusqu'à la rue d'Iberville.

ANTOINE QUINTY-FALARDEAU

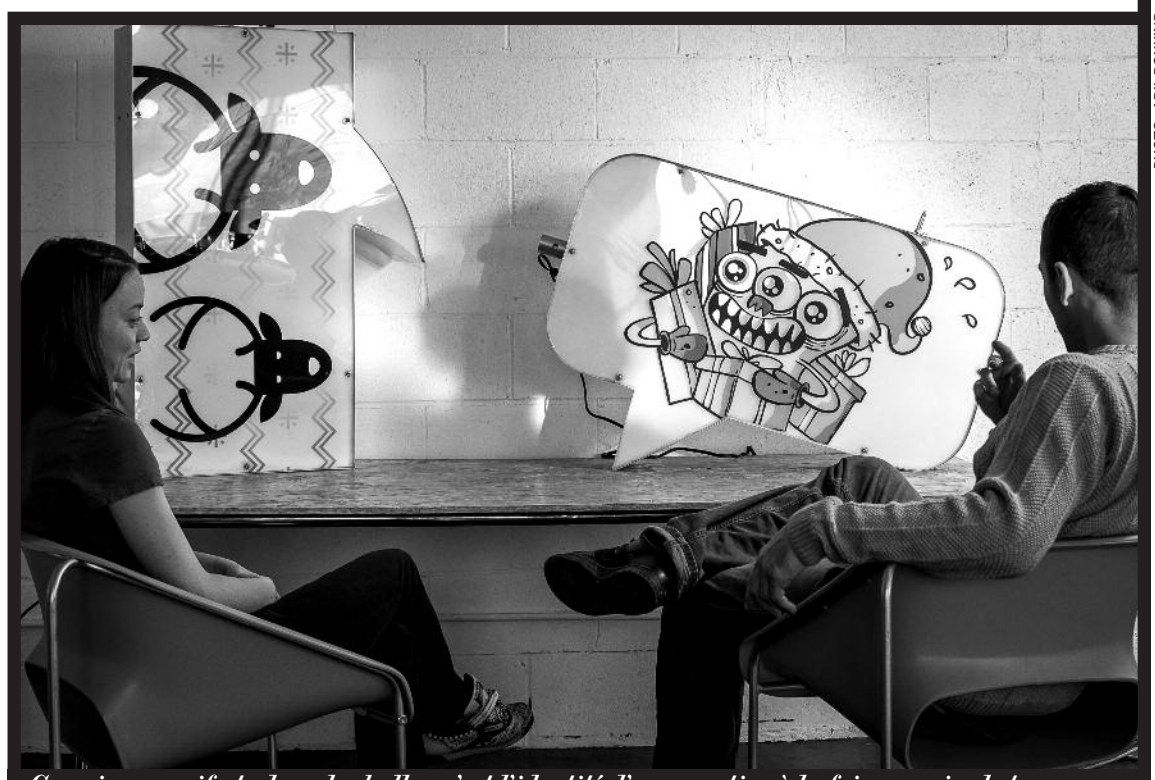


PHOTO : ADIL BOUKIND

« Ce qui se manifeste dans les bulles, c'est l'identité d'un quartier à la fois marginal et en vogue. »
– Yazid Belkhir, concepteur du projet Idée-Ô-Rama

SYNCHRO
Académique

Avis aux étudiants boursiers

IMPORTANT!

L'adresse de correspondance qui figure dans votre Centre étudiant est-elle la bonne?

Mon Centre étudiant > Données personnelles > ***Adresse Correspondance***

DÈS JANVIER 2014

Envoi des chèques

Les chèques de certaines bourses octroyées après le 1er janvier 2014 sont envoyés **par la poste** au domicile de l'étudiant.

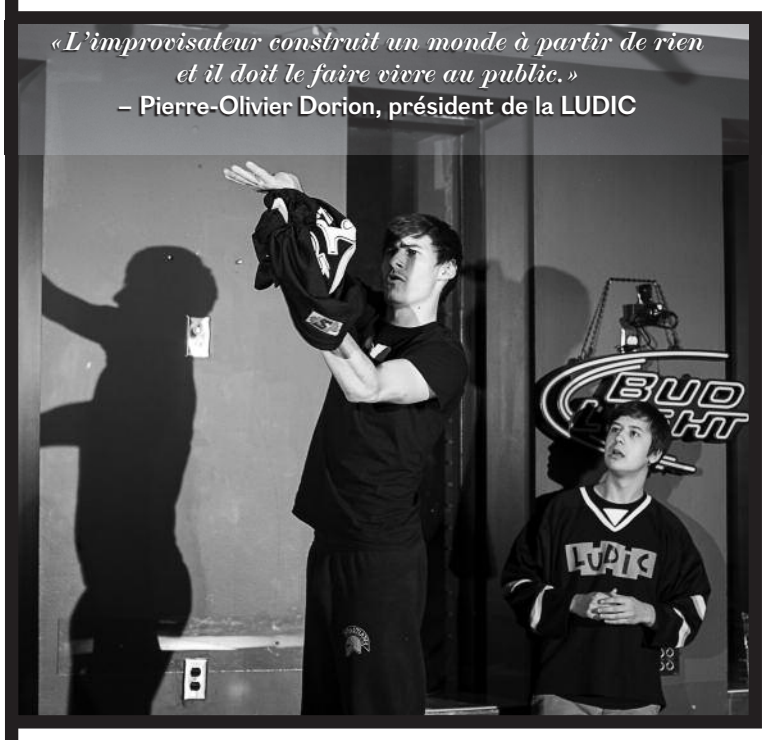
Pour toute question, n'hésitez pas à contacter votre unité académique.

Université de Montréal

Improviser pour décrocher

L'année 2014 signe les 10 ans de la ligue universitaire d'improvisation contemporaine (LUDIC).
Le lundi soir au café-bar la Brunante, les tables sont déplacées et les projecteurs allumés afin que les joueurs se donnent en spectacle.

PHOTO : ADIL BOUKIND



« L'improvisateur construit un monde à partir de rien et il doit le faire vivre au public. »
– Pierre-Olivier Dorion, président de la LUDIC

La LUDIC est née en 2004 après la dissolution de l'équipe précédente qui avait fait faillite. Les trente joueurs sont répartis en quatre équipes. Ces dernières portent chacune le nom d'une équipe de hockey disparue : les Whalers, les North Stars, les Golden Seals, les Maroons et bien entendu, les Nordiques. *« La mission de la ligue est avant tout d'offrir une plateforme de jeu pour les joueurs d'impro,* explique le président de la ligue, Pierre-Olivier Dorion. *Toutefois, l'impro reste un spectacle et il faut s'assurer d'en donner un de qualité. »*

« On s'amuse, indique la joueuse des North Stars Delphine Coiteux. *On donne au public ce qu'il nous donne, c'est un peu comme un miroir. »* La LUDIC offre une proximité avec le public. *« C'est un moment pour décrocher,* affirme la joueuse des Nordiques, Sophie Payette-Bergeron. *Quand j'ai commencé, c'était pour casser ma timidité. Aujourd'hui, je trouve que c'est une bonne occasion pour se faire des amis et ça permet aussi de lâcher son fou, c'est un bon moment. »*

Le recrutement des joueurs se déroule chaque année avant le commencement de la session d'automne. Tous peuvent participer, mais seulement une minorité de joueurs non universitaires seront acceptés. Différents ateliers d'improvisation ont lieu la première journée du camp. Une fois ceux-ci terminés, trente individus sont appelés à revenir le lendemain. Le deuxième jour, vingt de ces participants sont choisis par les cinq noyaux constitués chacun de deux joueurs de la saison précédente. Les équipes sont complètes lorsqu'elles comptent six joueurs. Elles restent habituellement les mêmes jusqu'à la fin de la saison.

Attirer les foules

La LUDIC annonce ses matchs sur les murs de l'Université, la plus grande partie de la publicité se faisant sur les réseaux sociaux et de bouche à oreille. *« Le monde de l'improvisation se concentre beaucoup sur Facebook et chaque joueur a pour mission de partager les événements des matchs »,* précise Pierre-Olivier Dorion.

Un obstacle se pose toutefois devant le succès de la LUDIC. *« Le plateau montréalais d'improvisation universitaire se divise entre l'UdeM et l'UQAM*, expose le président de la ligue. *De notre côté, on doit se battre avec une situation géographique plus difficile pour attirer les foules. »*

Selon M. Dorion, tout le monde peut faire de l'improvisation. *« Certains s'y démarquent par leur humour ou leurs qualités de comédien, mais l'important est d'assumer les idées que l'on a,* affirme-t-il. *L'improvisateur construit un monde à partir de rien et il doit le faire vivre au public. S'il se lance les pieds dans le vide, c'est là que ça devient intéressant. »*

Lundi 20 janvier, lors du prochain match d'improvisation de la ligue, les Whalers affronteront les Nordiques dès 20 heures à La Brunante.

CAROLINE POLIQUIN

Rien ne se perd, tout se crée

sac.umontreal.ca

Plus de 140 ateliers offerts par les Activités culturelles

ARTS VISUELS
- Bande dessinée
- Calligraphie japonaise
- Dessin I et II
- Dessin III (modèle vivant)
- Illustrator I et II
- Impression sur textile
- Initiation au graphisme
- Mosaïque
- La peinture et l'inconscient I et II
- Peinture à l'acrylique I et II
- Peinture à l'acrylique – Le mélange des couleurs
- Portrait et expression

CINÉMA ET MÉDIAS

Médias
- Animation radio
- Documentaire radiophonique (*storytelling*)
- Écriture journalistique
- Introduction au métier de recherchiste
- Technique d'entrevue (télé et radio)

Production et réalisation
- Assistance à la réalisation
- Caméra vidéo et trucs de tournage
- Direction de production
- Initiation à la direction photo
- Prise de vue et cadrage
- Scénarisation
- Vidéo avec appareil photo

Postproduction
- After Effects
- L'art du montage
- Montage avec Premiere Pro I et II
- Montage sonore avec Audition

Expérimentation
- Animation en volume (*Stop Motion*)
- Réalisation d'un reportage

Multimédia
- Créer un site Web
- Illustrator I et II
- Initiation au graphisme
- Photoshop I et II

DANSE
- Baladi (danse orientale) I et II
- Baladi | Midis danse
- Bollywood (danse indienne moderne)
- Danse africaine
- Danse contemporaine I et II
- Danses folkloriques I, II et III
- Gumboots
- Hip-hop
- Jazz-funk | Midis danse
- Salsa et autres danses latines
- Swing
- Tango argentin

COMMUNICATION

Communication
- Communication orale I et II
- Création littéraire
- Diction et phonétique
- Lecture rapide
- Pose de voix parlée
- Slam de poésie

Communication graphique
- Créer un site Web
- Illustrator I et II
- Initiation au graphisme
- Photoshop I et II

Communication média
- Animation radio
- Documentaire radiophonique (*storytelling*)
- Écriture journalistique
- Introduction au métier de recherchiste
- Technique d'entrevue (télé et radio)

LANGUES
- Allemand I, II, III
- Allemand – Conversation I
- Anglais I, II, III et IV
- Arabe classique I
- Chinois mandarin I et II
- Espagnol I, II, III et IV
- Espagnol – Conversation I et II
- Italien I, II, III – Conversation, V, VI – Conversation
- Japonais I
- Portugais I, II et IV
- Russe I

MODE ET CRÉATION
- Mosaïque
- Impression sur textile
- Création de bijoux
- Techniques de coupe de cheveux
- Tricot I et II

MUSIQUE

Guitare
- Banjo
- Basse électrique
- Guitare classique I
- Guitare électrique II
- Guitare populaire I, II et III
- Guitare flamenca I et II
- Guitare jazz manouche
- Ukulélé I et II

Voix
- Chant classique I
- Chant populaire I et II
- Soul et gospel I et II
- Jazz vocal I et II
- Diction et phonétique
- Pose de voix parlée

Percussions
- Gumboots
- Percussions brésiliennes et afro-cubaines
- Percussions moyen-orientales

Cordes
- Violon I
- Violoncelle II

Piano
- Piano classique
- Piano jazz
- Piano populaire

Vents
- Flûte traversière
- Harmonica I et II
- Saxophone

Jazz
- Ensembles de jazz
- Guitare jazz manouche
- Initiation au jazz et à l'improvisation
- Jazz vocal I et II

Création et composition musicale
- Composition musicale (musique populaire)
- Création de musique électronique avec Ableton Live I et II
- Création musicale avec GarageBand
- Création musicale avec Reason
- Slam de poésie

Leçons individuelles
- Pour la plupart des instruments

Cours préparatoires au baccalauréat en musique
- Solfège et dictée musicale I et II
- Théorie musicale I et II

Mieux-être
- Yoga pour musiciens

PHOTOGRAPHIE

Pratique photographique
- Animation en volume (*Stop Motion*)
- Développement Noir et blanc I
- Photographie – Introduction
- Photographie pratique
- Photographie en studio
- Photographie de mode
- Photographie de presse
- Vidéo avec appareil photo

Traitement de l'image
- Lightroom
- Photoshop I et II

THÉÂTRE
- Diction et phonétique
- Écriture humoristique
- Improvisation I et II
- Interprétation I – Le personnage
- Interprétation II – Le jeu
- Interprétation III – La scène
- Interprétation IV – La création
- Slam de poésie

VIVEZ LA SCÈNE ÉTUDIANTE
- Concours interuniversitaire de bande dessinée
- Concours interuniversitaire de photographie
- Ensembles de jazz
- Équipe vidéastes et photographes
- Projet de soutien aux films étudiants
- UdeM EN SPECTACLE

Ateliers offerts dans une salle multimédia dotée d'iMac d'Apple équipés de la suite de logiciels Master Collection d'Adobe.

INSCRIPTION AUX ATELIERS

Étudiants UdeM
Dès maintenant !
De 8 h 30 à 16 h 30

Tous
Du 13 au 20 janvier
De 9 h à 18 h

514 343-6524
sac.umontreal.ca

PLUSIEURS ATELIERS OFFERTS AUSSI AU CAMPUS DE LAVAL

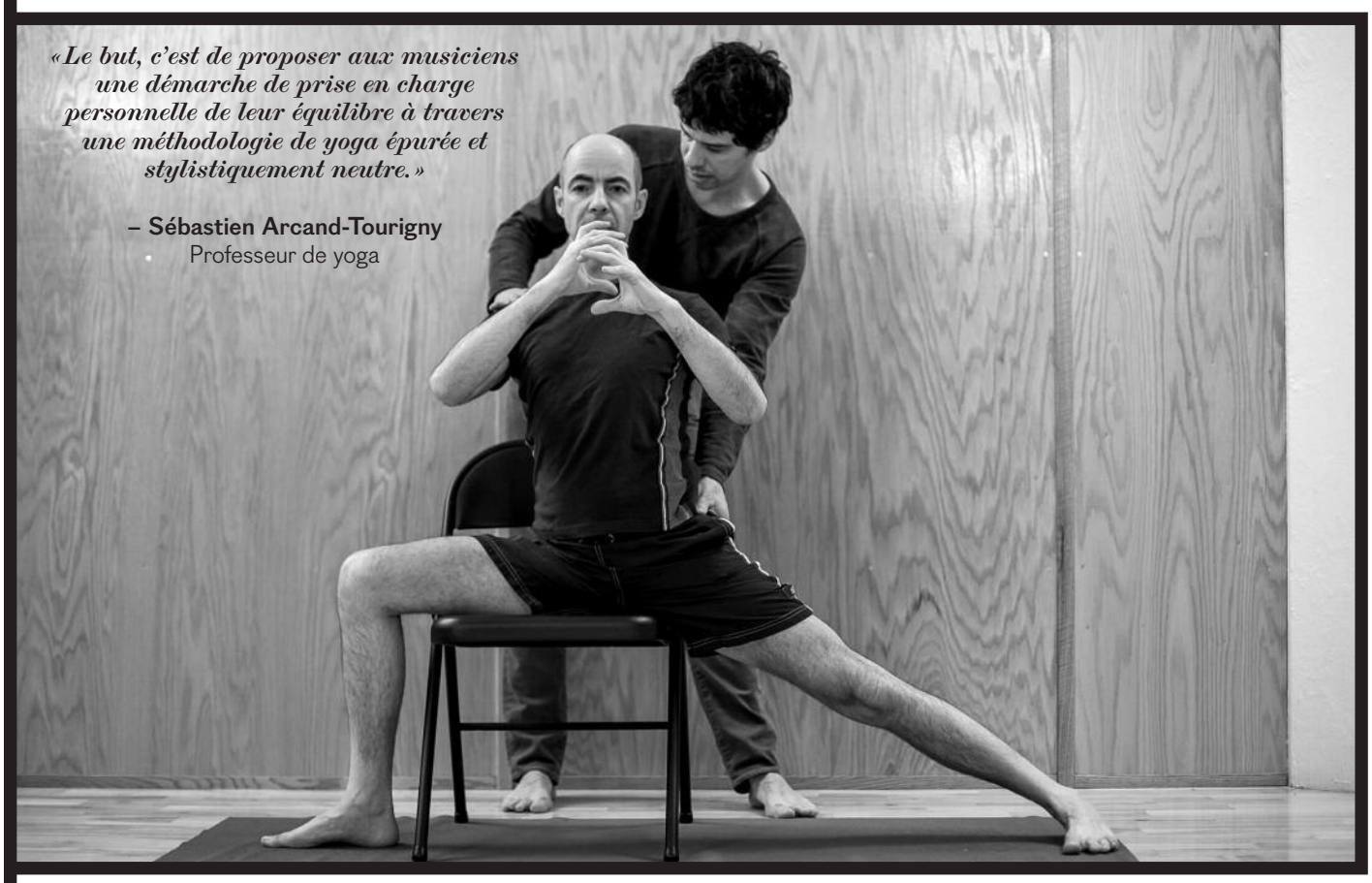
Suivez-nous ! Activites.culturelles.UdeM @SAC_UdeM

Université de Montréal

Du yoga pour les musiciens

Pour prévenir les douleurs musculo-squelettiques dont souffrent les musiciens, le Service des activités culturelles de l'UdeM (SAC), en partenariat avec la Faculté de musique, a mis en place un atelier de yoga qui débutera le 24 janvier prochain.

PHOTO : ADIL BOUKIND



Premier atelier du genre, il est conçu spécifiquement pour les musiciens : instrumentistes, chanteurs, compositeurs et chefs d'orchestre. *« Le but, c'est de proposer aux musiciens une démarche de prise en charge personnelle de leur équilibre à travers une méthodologie de yoga épurée et stylistiquement neutre »,* explique le professeur de yoga Sébastien Arcand-Tourigny.

D'après une étude effectuée sous forme de sondage auprès de 54 étudiants en interprétation de la Faculté de musique de l'UdeM, 80 % d'entre eux souffrent de douleurs dans les régions de la main, de l'avant-bras, du bras, de l'épaule ou du cou. Réalisée par quatre étudiantes à la maîtrise en physiothérapie de l'UdeM, l'étude révèle aussi que 92 % des étudiants qui pratiquent plus de quatre heures par jour souffrent de douleurs musculo-squelettiques définies comme des blessures.

« L'atelier de yoga permettra aux musiciens de prévenir ces problèmes par le biais d'exercices physiques en lien avec le yoga », précise le coordonnateur du secteur musique au SAC de l'UdeM, Philip Gareau. *Les musiciens n'adoptent pas toujours des positions appropriées quand ils pratiquent de leur instrument, ce qui crée souvent des tensions musculaires liées aux os. »*

« Il y a une réelle volonté de la part de la direction de la Faculté de musique de l'UdeM d'aider les étudiants à prendre en charge leur santé », indique le chargé de cours à la Faculté de musique de l'UdeM Vincent Verfaille. La Faculté a souhaité prendre en compte plusieurs recommandations formulées par l'étude sur les étudiants en interprétation.

L'étude recommande entre autres l'utilisation des techniques de conscientisation corporelle comme la technique Alexander, qui permet à chacun d'apprendre à se défaire de certaines mauvaises habitudes prises avec son corps. D'où la mise en place et le démarrage en automne 2013 du cours *Min1810 : La santé corporelle du musicien*, et l'atelier de yoga à l'hiver 2014. *« Il y aura une approche générale et une approche spécifique à chaque instrument »,* précise le professeur de yoga M. Arcand-Tourigny. Il compte inclure dans son enseignement des conseils sur comment bien se préparer, s'entretenir, gérer son état de fatigue, de stress, de tension musculaire. *« Il faut intégrer ça dans la pratique quotidienne d'un instrument »,* soutient-il.

Un atelier attendu

Trois étudiants interrogés se disent intéressés par l'atelier de yoga. *« J'ai déjà fait du yoga pour musicien au cégep, ça aide beaucoup à se relaxer et à se détacher de la pression »,* indique l'étudiant au baccalauréat en interprétation du saxophone Damien-Jade Cyr. Jennifer Lachaîne est étudiante à la maîtrise en interprétation du saxophone classique. *« Un atelier de yoga est important pour régler les problèmes dont souffre notre corps, en faisant travailler certains muscles*, affirme-t-elle. *On adopte la bonne position quand on joue d'un instrument et on fait des séances de relaxation. »*

L'étudiant au baccalauréat en interprétation de la guitare Thibault Le Guérinel trouve l'idée intéressante, mais il estime manquer de temps. *« Je suis déjà pas mal occupé à l'université, je n'aurai pas de temps à y consacrer »,* dit-il.

Professeur de yoga, musicien et étudiant en quatrième année d'ostéopathie à l'Université de Montréal, M. Arcand-Tourigny a plusieurs cordes à son arc pour diriger cet atelier. Si l'atelier de yoga connaît un succès cet hiver, M. Gareau pense le renouveler à l'automne 2014.

ANSOU KINTY

Atelier de yoga pour musiciens
Du 24 janvier au 11 avril • 60 $ pour les étudiants
Date limite d'inscription : 24 janvier

UdeM
Faculté de l'éducation permanente

Poursuivez votre programme sans vous déplacer.

GÉRONTOLOGIE + PETITE ENFANCE + TOXICOMANIES

Cours offerts à distance
EDP1001D Méthode de recherche en sciences humaines et sociales
GER1000D Introduction à la gérontologie
PEF2710D Jeunes familles en difficulté
TXM1111D Contextes d'utilisation des psychotropes

Début le 3 février 2014
514 343.7993 1 800 363.8876
www.**formationadistance**.umontreal.ca

Université de Montréal

À chaque numéro, *Quartier Libre* offre la chance à l'un de ses journalistes d'écrire une nouvelle de 500 mots sur un thème imposé. Le thème de ce numéro est: espace

Amour impossible

une nouvelle de ANTOINE QUINTY-FALARDEAU

Chère toi,

Je sais, je sais, je me souviens de tes mots. Ne plus se voir. Ne plus s'aimer. Ne plus même s'écrire. S'oublier jusqu'à ce que le temps passe par là, que les souvenirs s'arrondissent, que la passion s'étiole. Et qu'une amitié puisse éclore… souveraine, indolore. Je sais, je me souviens. On se souvient des prières.

Mais voilà, l'heure est plutôt grave: cette lettre est pour te dire adieu. Je me barre, je me tire, je m'éclipse pour toujours. Mes bagages sont déjà faits.

Je pars pour l'espace. Ce serait compliqué de tout bien t'expliquer. Disons simplement que j'ai été approché, ce matin, pour devenir cosmonaute. Pourquoi s'être intéressé à un étudiant en philo qui habite chez sa mère? Étonnant, je te l'accorde. Reste que l'appel est entré à onze heures, que l'entrevue était à midi. Et qu'à midi douze, j'étais membre officiel de la prochaine expédition spatiale russe. Comme quoi la vie, parfois.

La fusée décolle demain, aux aurores. Notre mission sera de sonder l'intention des ficelles du destin; ficelles qui, salopes à leurs heures (шлюха en russe), s'amusent souvent à bricoler des amours impossibles entre deux êtres humains. En conséquence, nous tenterons d'analyser le gaz moléculaire aux alentours des Nuages de Magellan. Paraît que nous n'en reviendrons pas.

Entre les branches, on parle d'une mission improvisée, mise sur pied après que le président de l'Agence spatiale fédérale russe, monsieur Titov, ait vécu un énième amour éphémère, inutile et cruel (cette fois avec une jeune étudiante luxembourgeoise détentrice d'un visa soviétique de court séjour). *« Il faut qu'il y ait une mauvaise foi sidérale là-dessous!»*, qu'aurait gueulé le bougre en faisant des adieux éplorés à l'ingénue.

À une autre époque, on aurait accusé Éros ou Aphrodite, Vénus ou Cupidon. Les temps changent drôlement. Dès le lendemain, les Nuages de Magellan ont été identifiés comme principaux suspects. Après, voilà: les Russes ont capté la nature de ma peine via leurs satellites, et le téléphone a sonné. Titov me voulait.

La main sur le stylo, les yeux sur le contrat et le cœur dévasté, j'ai repensé à ce que tu m'as dit, hier soir, alors que nos corps se séparaient. *« Pas envie qu'on s'attache pour rien. Moi, je ne rajeunirai pas: les années s'écoulent toujours en ordre croissant… Et toi, tu ne vieilliras jamais plus vite que moi… Alors? Tu te vois avoir un enfant dans deux ans? Tu te vois venir vivre chez moi, en France? C'est comme ça. Il faut s'efforcer d'accepter le destin. Et puis j'en ai marre de tes conneries, tu sais? Marre de tes fictions merdiques, de tes solutions à la con!»*

C'est pour toi que j'ai signé. C'est pour toi que je m'envole. Comme un désir de te prouver que je n'entends plus déconner. Adieu, ma comète. Ton sourire, tes larmes; tout toi me manquera.

N'empêche, j'ai pensé à une connerie tout à l'heure: on se fout de nos âges, on se crisse des frontières et on emmerde le destin. Si ça te va, je veux bien rater ma fusée, et je ne dirais pas non à un cinéma mercredi soir. En plus, on annonce de la pluie.

* * *

Trithérapie musicale

Trois antiviraux musicaux

Par CAROLINE POLIQUIN ET RODOLPHE PARENT

INDIE
Les Incendiaires
Unica

Le second album du groupe montréalais Les Incendiaires, lancé indépendamment, se nomme *Unica*. Il plaira aux amateurs de musique indie et séduira également les nostalgiques des années 1980. Il rappelle les inspirations de groupes comme Indochine, The Cure et The Smiths. Fondé par Rudy Berhnard et Frédéric Otis, Les Incendiaires puise ses paroles dans la culture cinématographique. L'amour du cinéma est d'ailleurs à l'origine de la rencontre des deux fondateurs, alors employés au même club vidéo. Leur dernier opus compte douze pièces dont « Ce jardin des éperdus », une collaboration avec Dominik Nicolas, cofondateur du groupe Indochine, et « Argentique Vintage », en collaboration avec Laurence Giroux du groupe Le Couleur. Les Incendiaires nous livre ici un album rock rythmé; il est particulièrement intéressant de s'attarder sur les paroles, et de deviner les films qui ont inspiré le groupe. (C. P.)

Écoute gratuite:
musique.lesincendiaires.com/album/unica

ÉLECTRO
Dragos
Something About being A Man

Dragos est un DJ et producteur canadien. Il lance son deuxième album *Something About Being A Man*, après *Peace and Knowledge* en 2012. L'artiste, issu des Territoires du Nord-Ouest, se décrit comme un grand voyageur aux intérêts musicaux divers. Le style de l'album se situe entre la french touch et la musique house. La mode est à la reprise des sons des années 1980 et 90. Dragos n'y fait pas exception. *Something About Being A Man* possède un coté très minimaliste dans ses rythmes, donnant un coté incomplet à leur composition. On a tendance à écouter la même chose au fil des chansons, dont on se lasse assez vite. Le chant lui aussi devient redondant et les voix sont très typées. Par contre, la voix féminine sur la deuxième chanson est un grand classique dans ce genre de musique. Malheureusement, le marché est déjà saturé de ce genre de musique. Cela dit, « Sea People » reste une instrumentale intéressante. (R. P.)

Écoute gratuite:
dragoscivic.bandcamp.com

MÉTAL
Our Souls Evolve
Origins

Le quintette montréalais Our Souls Evolve, composé de deux guitaristes, d'un chanteur, d'un bassiste et d'un batteur, lance son premier album en ce début 2014. *Origins* est un album assez court composé lui-même de chansons assez brèves. Le groupe épuise un riff pendant deux à trois minutes, puis passe à autre chose. Il n'y a rien de bien nouveau, que ce soit dans l'écriture, la production ou le chant. Puisqu'il a été produit par le guitariste, l'album fait la part belle aux guitares, et on ne distingue plus rien à part ces dernières. La batterie est au dernier plan avec la basse et il faut tendre les deux oreilles pour les écouter. Pour ce qui est du chant, c'est aussi très classique dans le type screamer metal. L'album possède une certaine énergie, et les riffs sont agréables à l'écoute. Malgré tout, il laisse une impression de « déjà-entendu », et reste plutôt lacunaire sur le plan de l'originalité. (R. P.)

Écoute gratuite:
oursoulsevolve.bandcamp.com

PALMARÈS

CISM 89,3 FM - LA MARGE
SEMAINE DU 12 JANVIER 2014
CHANSONS FRANCOPHONES

CISM 89,3 FM la marge

	CHANSON	ARTISTE
1	MÉMÉTIQUE (PROD. KENLO)	OSTI ONE
2	ADIEU MES CHATS	JACQUEMORT
3	TON SAC DE NATATION	NAVET CONFIT
4	DANS LE NOIR	JUNIORE
5	TRAFIC	DEAD OBIES
6	SUR LA RIVIÈRE	CANAW COCOTTE & COCOTTE PONDU
7	BONJOUR TRISTESSE	GRENADINE
8	SOLEIL BLANC	PHILÉMON CIMON
9	ENGOURDISSEMENT	KEITH KOUNA
10	ARGENTIQUE VINTAGE	LES INCENDIAIRES
11	MANÈGE	MAUVES
12	PARIS POURRI	ORTIES
13	VOL DE NUIT	DECIBELLES
14	VULNÉRABLE COMME UN BÉBÉ CHAT	BLEU JEANS BLEU
15	QUEL QUOI	CORRIDOR
16	TON CHEVAL EST MORT	MONTRÉAL CARNIVORES
17	CARRÉ NOIR	P.A.P.A. & SMILÉ
18	LE CORPS EST LOURD	ON A CRÉÉ UN MONSTRE
19	MATANTE PIQUANTE	CHEVAL FOU
20	QUE L'YABE ME SUCE	QUÉBEC REDNECK BLUEGRASS PROJECT
21	10H15, SAMEDI SOIR	AQUASERGE
22	CROQUE-MONSIEUR	STÉRÉOSAURE
23	LAISSEZ-FAIRE	PALAIS
24	POLONIA	CHEVEU
25	CORA	GROSSE MONTAGNE
26	LONGUEUIL CALICE	SÈXE ILLÉGAL
27	FUCK	JULIEN GASC
28	VOYOU	FAUVE
29	ROULER DANS L'NOIR	LOUIS-PHILIPPE GINGRAS
30	PIZZA SKATE BOY	MOM JEANS

TA RADIO
CISM893.CA

Le contenu des pages de la FAÉCUM est indépendant de la ligne éditoriale de *Quartier Libre*