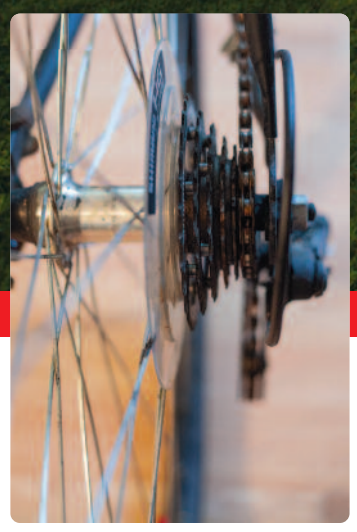
LE JOURNAL INDEPENDANT DES ETUDIANTS DE L'UNIVERSITE DE MONTREAL

Quartier L!bre

PLUS D'ACTUALITÉS SUR QuartierLibre.ca

$AUVER SON ÉTÉ



BIEN EN SELLE

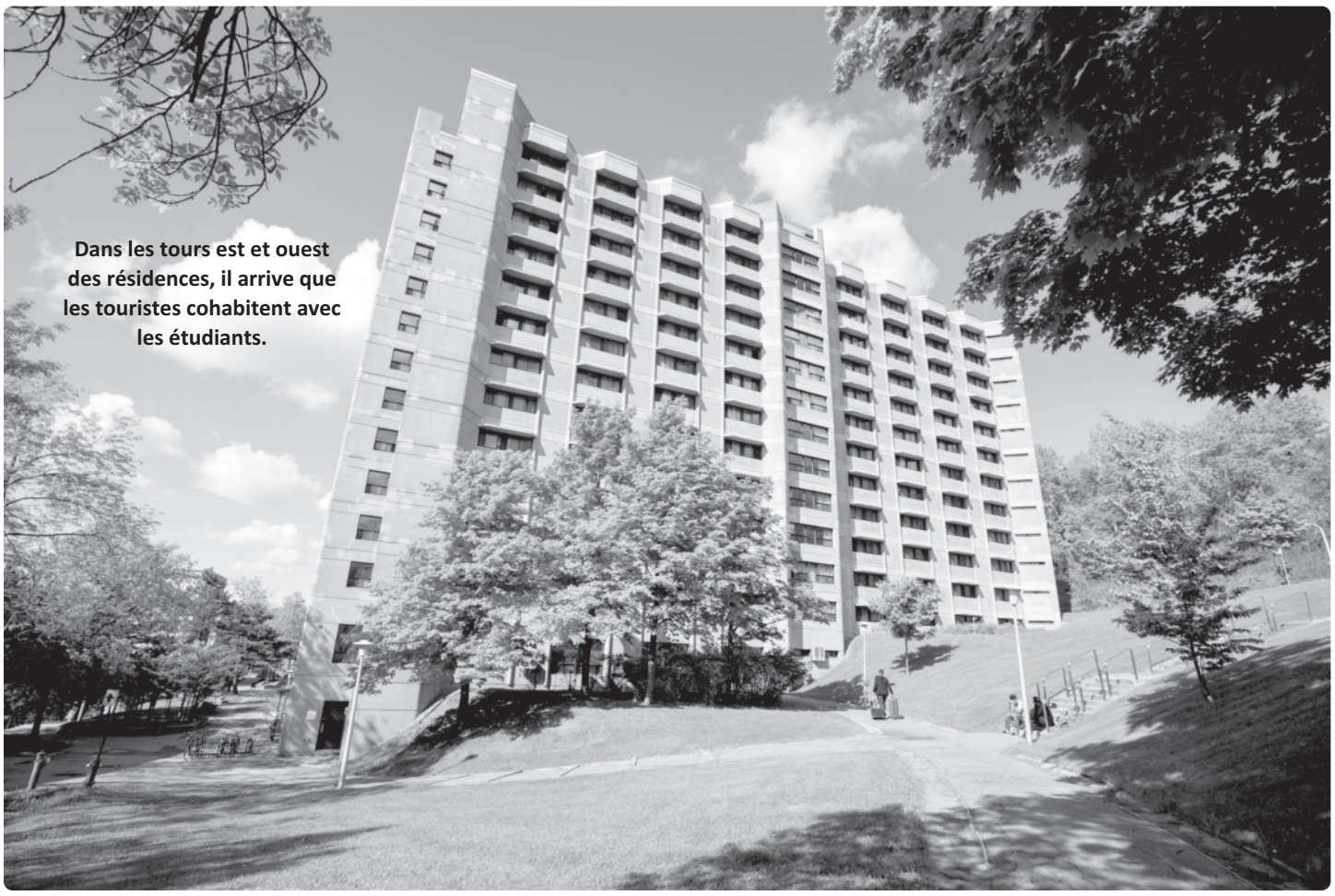
P. 6-7

DÉMÉNAGEMENT 101

P. 4

Volume 21 • Hors série • 4 juin 2014

PHOTO : ISABELLE BERGERON



Dans les tours est et ouest des résidences, il arrive que les touristes cohabitent avec les étudiants.

« J'ai dû déménager de ma chambre, car les étages supérieurs sont loués. Ma nouvelle chambre est identique, mais plus haut, il y avait une plus belle vue et plus de soleil. »

Rayän El Ghoneimi
Étudiant en géographie environnementale

INFRASTRUCTURES

UdeMOTEL

Du 1er mai au 24 août, l'UdeM loue les chambres inoccupées des résidences à des touristes à la manière d'un hôtel. Les Studios Hôtel sont une façon de financer les résidences et de garder les prix plus bas pour les étudiants durant l'année.

par DOMINIQUE CAMBRON-GOULET

Le prix des chambres varie entre 45 $ et 130 $ par nuit, en plus de périodes de pointe durant le Grand Prix de Montréal et le festival Osheaga, où une suite peut coûter jusqu'à 250 $. *« Le prix moyen d'une chambre d'hôtel à Montréal l'été est de 150 $ pour une occupation double »,* souligne le vice-président de Tourisme Montréal, Pierre Bellerose. Aux Studios Hôtels, le même type de chambre coûte 60 $.

Tous les revenus engendrés par la location des chambres restent dans le budget des résidences. *« Les résidences sont un service autofinancé*, indique le porte-parole de l'UdeM, Mathieu Filion. *Les revenus d'été sont nécessaires au bon fonctionnement du service. Sans ceux-ci, les loyers des étudiants seraient plus élevés. »* Par ailleurs, les étudiants qui suivent des cours d'été à l'UdeM ont accès à des chambres des Studios Hôtels à un coût moindre.

Selon le budget de fonctionnement 2014-2015 de l'UdeM, les résidences génèrent environ 5 M$ de revenus par année, tandis que les dépenses se fixent à un peu plus de 3 M$. Le surplus est versé dans le fonds des immobilisations, qui sert à financer les dépenses immobilières. *« Il s'agit d'un fonds dédié aux résidences, pour l'entretien et les rénovations,* précise Mathieu Filion. *Il ne peut pas servir à d'autres dépenses immobilières. »*

Si les Studios Hôtel représentent une entrée d'argent intéressante pour l'Université depuis plus de 25 ans, la cohabitation entre touristes et résidents n'est pas sans heurts. *« J'ai dû déménager de ma chambre, car les étages supérieurs sont loués*, relate l'étudiant en géographie environnementale Rayän El Ghoneimi. *Ma nouvelle chambre est identique, mais plus haut, il y avait une plus belle vue et plus de soleil. »*

Il note également une différence dans la qualité de l'entretien entre les étages loués à des touristes et ceux loués à des étudiants. *« Les espaces communs sont plus propres »,* affirme-t-il. Toutefois, Rayän est assuré de retrouver son ancienne chambre pour la session d'automne.

Les étudiants sont avertis dès la signature de leur bail qu'ils sont susceptibles de devoir bouger. *« Il y a une clause dans les baux de logement qui précise que les locataires peuvent être changés de chambre quand viendra l'été, pour tous ceux qui sont sur des étages qui servent aux Studios Hôtels »*, assure Mathieu Filion.

Même s'il a été contrarié par son déménagement forcé, l'étudiant en géographie environnementale comprend pourquoi la cohabitation entre touristes et résidents est limitée au maximum. *« Nous ne faisons pas le même usage des chambres,* juge-t-il. *Pour ma part, ils ne m'auraient pas gêné, mais peut-être que je les aurais dérangés si j'avais voulu écouter de la musique tard le soir. »*

Malgré leur emplacement peu central, les Studios Hôtel de l'UdeM réussissent à attirer une bonne clientèle. *« La capacité d'accueil varie chaque année, selon les chambres disponibles, mais l'an dernier, nous avons eu un taux d'occupation d'environ 70 % »,* explique M. Filion.

L'achalandage se situe donc près de la moyenne montréalaise. *« L'été, l'occupation des hôtels à Montréal est d'environ 75 %,* affirme M. Bellerose. *Annuellement, c'est plutôt autour de 65 %. »* Il précise par contre que ces statistiques n'incluent pas les résidences universitaires, car Tourisme Montréal ne reçoit pas leurs informations.

LA MUSIQUE ÉMERGENTE N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI ACCESSIBLE

MAINTENANT DISPONIBLE

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

MOT DE LA RÉDACTION

L'ÉTÉ C'EST FAIT POUR JOUER

par DOMINIQUE CAMBRON-GOULET

ILLUSTRATION : NAVID MOGHADDAM

Durant la saison chaude, notre consommation énergétique a tendance à chuter. Toutefois, notre impact écologique ne diminue pas pour autant. Lors des événements de grande envergure qui se tiennent durant l'été, la pollution est bien au rendez-vous (p. 16) et chaque festivalier y est pour quelque chose. Si les organismes subventionnaires exigent des festivals un engagement formel en développement durable, ceci ne garantit toutefois pas que le sol ne sera pas jonché de déchets à la fin de la journée.

De plus en plus d'initiatives intéressantes sont proposées par les organisations de festival afin de réduire leur production de déchets. Parmi celles-ci, le Piknic Électronique oblige depuis l'an dernier les fêtards à utiliser des verres réutilisables consignés à 2 $. Je ne peux pas concevoir qu'en 2014, ce système soit présenté comme révolutionnaire et ne soit adopté que dans quelques événements. C'est un non-sens que tous les festivals n'y adhèrent pas déjà.

Montréal est la capitale des festivals. Elle devrait donc imposer des mesures obligeant les événements estivaux à offrir des verres réutilisables et de la vaisselle compostable. Les verres de plastique jetables devraient carrément être bannis. Après tout, c'est la Ville qui gère les déchets restants et cela représente des coûts supplémentaires pour elle.

Les grands rendez-vous amènent leur lot de pollution visuelle ou sonore inévitable (pensons au Grand Prix de Montréal), mais au moins, on pourrait s'arranger pour diminuer la quantité de déchets qu'ils génèrent. De nombreux événements se tenant dans le Quartier des spectacles interdisent d'apporter un contenant, même s'il ne s'agit que d'une bouteille d'eau. Cette peur de la consommation illicite d'alcool fait augmenter la consommation des festivaliers. En tant qu'individu, nous sommes donc forcés d'utiliser des contenants jetables et nos initiatives personnelles sont anéanties. Pourtant, la devise du développement durable n'est-elle pas : Penser globalement, agir localement ?

DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS SE TENANT DANS LE QUARTIER DES SPECTACLES INTERDISENT D'APPORTER UN CONTENANT, MÊME S'IL NE S'AGIT QUE D'UNE BOUTEILLE D'EAU. CETTE PEUR DE LA CONSOMMATION ILLICITE D'ALCOOL FAIT AUGMENTER LA CONSOMMATION DES FESTIVALIERS.

* * *

Pourquoi un journal étudiant œuvrerait-il durant l'été ? Le campus est pas mal vide et malgré quelques cours, l'UdeM ressemble plus à une ville fantôme qu'au centre de bouillonnement intellectuel qu'est censé être l'université. D'ailleurs, les étudiants mettent souvent leurs neurones sur pause l'été, après une année intellectuellement exigeante.

Pour la majorité, l'été est tout de même synonyme de travail. Et *Quartier Libre* se doit d'imiter son propriétaire, c'est-à-dire les étudiants. Ainsi, depuis la fin de la session hivernale, votre journal ne chôme pas en continuant d'informer la communauté udemienne sur le web. Pour mettre la cerise sur le sundae, voici un numéro hors-série estival qui nous permet également de se mettre en appétit pour la rentrée.

Puisque l'été est la saison qui permet en général aux étudiants de ramasser des sous et d'épargner en vue de la prochaine année universitaire, nous vous proposons des façons de profiter de l'été tout en respectant votre budget. Tout y passe : vélo, déménagement, sports ou tout simplement ne rien faire.

La présentation de ce numéro hors-série est aussi d'inspiration estivale. Cette mouture, qui respire un peu plus, amène une jolie brise sur le journal.

PROCHAINE RÉUNION DE PRODUCTION : le mercredi 20 août 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
Coraline Mathon
campus@quartierlibre.ca

Ludivine Maggi
societe@quartierlibre.ca

Charles-Antoine Gosselin
charlesa.gosselin@gmail.com

PHOTOGRAPHIES DE LA UNE
Isabelle Bergeron

JOURNALISTES
Caroline Bertrand, Adil Boukind, Anastassia Depauld, Camille Dufétel, Ethel Gutierrez, Katy Larouche, David Provost Robert, Tahia Wan

PHOTOGRAPHE
Isabelle Bergeron
isabellebergeronphotographe.com

CORRECTEURS
Isabelle Chartier
Juliette Tirard-Collet

ILLUSTRATEURS
Mélaine Joly
Navid Moghaddam

DIRECTRICE GÉNÉRALE
Marie Roncari
directeur@quartierlibre.ca

INFOGRAPHE
Alexandre Vanasse | Zirval design

PUBLICITÉ
Accès-Média | 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 5 000 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
25 août 2014
PROCHAINE PARUTION
3 septembre 2014

DÉMÉNAGEMENT

UNE JOURNÉE DANS LES BOÎTES

Un déménagement peut facilement devenir une course à obstacles. Pour que cette journée ne soit pas une corvée, une organisation stricte est indispensable pour ne rien oublier et éviter les imprévus.

par CORALINE MATHON

La logistique

Même si vider ses meubles est une nécessité évidente, les démonter n'est pas forcément une obligation. *« Chaque cas est différent pour savoir si on défait les meubles, mais en général, ce n'est pas la peine,* affirme l'étudiant à Concordia et déménageur Marc-Antoine Vallée. *Pour une commode par exemple, il suffit d'enlever les tiroirs. »*

Selon Marc-Antoine, le nombre de personnes nécessaire pour aider lors d'un déménagement varie avec la quantité de meubles et d'éléments à transporter, mais aussi du gabarit des personnes. *« Plus on est, mieux c'est, mais il faut prévoir un minimum de deux personnes si elles sont assez fortes, et trois si elles sont moins costaudes »,* estime le déménageur.

Pour éviter les mauvaises surprises, il ne faut pas hésiter à aller dans le futur appartement pour s'assurer que tous nos biens correspondent au nouveau logis. *« Nous avons eu la chance d'aller revoir l'appartement où nous allons déménager pour prendre des mesures,* relate l'étudiante en communication à l'UQAM Clémence Hénault-Arbour. *On peut aussi se préparer avec un plan des meubles que l'on va garder pour le jour du déménagement. »*

Le transport

Le choix entre une voiture ou un camion dépend de la quantité à déménager. *« Pour un 3 ½, il faut prévoir un camion 16 pieds,* évalue Marc-Antoine. *Par expérience, pour un 5 ½, si on a une voiture en plus, on peut prendre un 16 pieds, mais sinon un 21 pieds sera nécessaire. »*

Prendre un camion permet de gagner du temps, mais en période de déménagement, les camions se font rares. *« Il faut réserver tôt les camions,* insiste Clémence. *Nous avons loué le nôtre à la mi-mai pour le 1er juillet, et il n'en restait déjà plus à Montréal, il a fallu le prendre à Laval. »*

Le jour du déménagement arrivé, il faut ranger les meubles et les boites dans le camion d'une manière organisée. *« Il faut placer les meubles les plus lourds dans le fond puisque les objets sont projetés vers l'avant lorsque l'on freine,* précise Marc-Antoine. *Si le plus lourd est déjà dans le fond, il y a moins de risque que le poids écrase et brise les autres choses. » Les camions n'ont pas toujours trois places. Il faut donc prévoir un autre moyen de transport pour toutes les personnes présentes au déménagement.*

PHOTOS: ISABELLE BERGERON

Des courroies peuvent faciliter le transport de certains meubles.

Il faut penser à réserver sa place de stationnement le jour du déménagement.

Les boîtes

La tâche la plus longue est de tout mettre dans des boîtes pour favoriser le transport. *« On commence à faire nos boîtes environ un mois à l'avance,* explique l'étudiante en communication à l'UQAM Clémence Hénault-Arbour. *On commence avec ce que l'on ne va pas utiliser, comme les vêtements d'hiver et les livres. »*

Pour réduire les frais du déménagement, il est facile de se procurer des boîtes gratuitement. *« En s'y prenant assez tôt, on peut trouver des boîtes en demandant aux épiceries ou autres commerces du coin »,* suggère Clémence.

Plusieurs précautions sont nécessaires pour faciliter à la fois le transport des boîtes et le rangement des affaires par la suite. *« Il faut s'assurer que le fond ne va pas se briser et prévoir du ruban adhésif pour chaque boîte,* note Marc-Antoine Vallée. *Pour faciliter le déménagement, il faut prendre la peine de marquer sur chaque boîte la pièce à laquelle elle est destinée. De cette manière, les personnes qui vont aider les mettront au bon endroit directement. »*

Ne pas oublier

Bien que le déménagement en tant que tel se déroule en une seule journée, il faut penser à plusieurs détails avant le départ. En plus de changer son adresse auprès des institutions bancaires et de l'université, il faut également aviser Hydro-Québec pour s'assurer d'avoir de l'électricité dès l'arrivée au nouveau logis tout en ne payant pas pour les locataires de l'ancien appartement. *« Vous devez nous aviser au plus tard sept jours avant la date prévue de votre déménagement »,* indique Hydro-Québec sur son site internet. Des frais obligatoires de 20 $ serviront à la création du nouveau contrat de service d'électricité.

Un déménagement est aussi l'occasion de faire le tri dans ce que l'on possède. *« Comme nous déménageons dans un appartement plus petit, il faut nous préparer en faisant le ménage de nos affaires pour nous débarrasser de ce que nous avons en trop »,* raconte Clémence.

La veille du déménagement, il faut également vider le réfrigérateur et le congélateur pour ensuite les débrancher afin qu'ils aient le temps de dégivrer.

DÉMÉNAGEMENT

SE MEUBLER GRATUITEMENT

La journée des déménagements a pour effet de remplir rapidement les rues de Montréal de meubles abandonnés sur le trottoir. Théoriquement, c'est le moment idéal pour trouver ce dont les étudiants ont besoin. Certaines stratégies et certains lieux permettent de rendre la récolte plus efficace sans avoir à la faire durant la frénésie du 1er juillet.

par ADIL BOUKIND

IL FAUT toutefois se dépêcher, puisque les autres habitants de la ville en profitent aussi pour tenter de dégoter la perle rare. Récente diplômée du baccalauréat en droit de l'UdeM, Magali Brunelle est une habituée de la récolte des meubles. *« Je ramasse souvent des meubles avec mon père et ma sœur pour fournir mon appartement et le sien »,* commente l'ancienne étudiante. Pour elle, cette pratique se fait à des endroits spécifiques de la ville, qui sont souvent aussi les quartiers les plus aisés. *« Je fais souvent le tour dans Westmount et Outremont au printemps puisque les trouvailles sont bien meilleures »,* ajoute-t-elle.

> *« Je ne ramasse jamais de meubles qui ont des surfaces coussinées puisqu'elles pourraient contenir des puces [punaises] de lit ou d'autres parasites. »*
>
> **Magali Brunelle**
> Diplômée du baccalauréat en droit de l'UdeM

PHOTO : ISABELLE BERGERON

Pour des raisons sanitaires il ne faut pas récupérer des matelas, des coussins ou des meubles en tissus.

De son côté, une jeune pâtissière opérant au Vieux-Port, Alice Toulotte, meuble son appartement avec des objets récupérés dans son quartier. *« Je récupère très fréquemment des meubles et objets en tout genre,* raconte-t-elle. *Je me balade dans le quartier sans avoir pour but précis de chiner, mais je trouve de tout : chaises, vieilles boîtes à outils en fer, ustensiles, bâtons de marche, meubles à rangement pour bouteilles et plein d'autres choses. »*

La jeune femme, qui effectue sa récolte à pied, a développé quelques astuces afin d'augmenter ses chances lors de ses excursions. *« J'ai mes endroits, je sais où j'en trouverai régulièrement,* confie-t-elle. *Par exemple, on en trouve souvent devant les appartements en travaux, les gens rénovent et jettent. »*

Alice récupère les matériaux afin de construire elle-même ses propres meubles ; sa table de salon est faite à partir de palettes industrielles récupérées. *« Je fabrique aussi quelques meubles, tables, tabourets avec mes trouvailles,* décrit-elle. *Je les vendrai peut-être un jour, mais en général, je garde les belles pièces pour moi puisque ce sont des objets uniques. »*

Une fois le meuble récupéré, il faut souvent le travailler un peu afin de lui donner une seconde vie. *« Un bon coup de nettoyage dans la cour, un gros seau d'eau et une brosse,* conseille Alice. *Je décape le bois au besoin si un meuble est verni et que je n'aime pas la couleur, je repeins pour donner un autre style, une nouvelle jeunesse. »*

Par ailleurs, les électroménagers ne sont généralement pas des butins intéressants. *« Je ne récupère pas d'électroménagers puisqu'ils sont souvent jetés parce qu'ils sont défectueux,* indique Alice. *C'est très lourd et souvent vieillot. »*

Ce n'est pas tout le monde qui adhère à la récupération de meubles dans la rue. Louis Hage, qui a immigré à Montréal il y a quelques années, déplore l'aspect aléatoire et long de la pratique. *« Il faut beaucoup de temps et une voiture pour pouvoir ramasser des meubles »,* critique-t-il. Afin de remédier à ce problème, il a décidé de se tourner vers les sites d'annonces gratuites. *« J'ai passé des heures sur Kijiji et Craigslist dans la section* à donner, *j'ai contacté tous les donneurs et j'ai organisé ma journée pour ramasser le maximum de meubles le jour où on avait un camion »,* rapporte-t-il.

Tout n'est pas bon à prendre

Le Portail Santé Montréal met en garde la population sur le fait de ramasser des meubles. La principale menace est celle des punaises de lit. Que cela soit pour Magali ou Alice, aucune d'elles ne récupère de meubles comportant des tissus. *« Je ne ramasse jamais de meubles qui ont des surfaces coussinées puisqu'elles pourraient contenir des puces* [punaises] *de lit ou d'autres parasites »,* assure Magali. Ce type de meubles présente un autre inconvénient. *« Les coussins sont impossibles à laver »,* ajoute Alice.

En revanche, un certain type de chaises rembourrées fonctionne. *« Si les chaises sont recouvertes de tissus fibreux, elles sont à éviter,* commente Magali. *Mais il n'y a pas de problèmes si c'est du cuir. »* On privilégiera certains types de matériaux. *« Le matériau doit toujours être la première considération,* indique l'étudiante. *Du bois plein peut toujours être reverni, sablé ou repeint. »* Cela permet de donner de nombreuses vies à certains meubles.

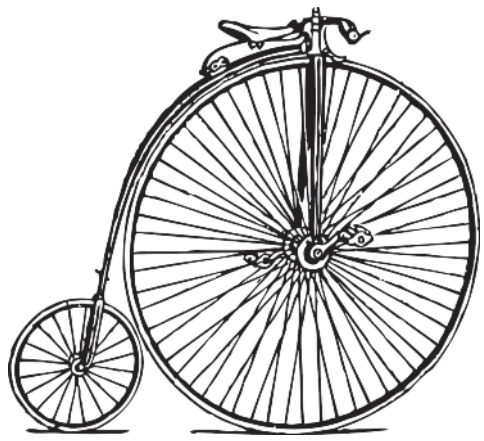
Aimez notre page FACEBOOK

Suivez-nous sur TWITTER

L'ÉTÉ SUR DEUX ROUES

À la fois économique et pratique, le vélo est un moyen de transport privilégié par les étudiants pendant la saison estivale. Que ce soit pour acheter un vélo d'occasion ou pour s'assurer que personne ne le vole, certaines précautions sont nécessaires pour rouler en toute sécurité tout en se remettant en forme.

par CORALINE MATHON et LUDIVINE MAGGI



Le premier avantage de la mécanique du vélo est qu'elle est économique : pas besoin d'outils dispendieux ou spécifiques pour les réparations et la mise au point de base. *« Rien qu'avec un tournevis, une clé à molette et une clé Allen, on peut déjà faire pas mal de choses »,* affirme le bénévole chez Biciklo Colin Brosseau. Cet atelier communautaire de réparation de vélos de Polytechnique, de l'UdeM et de HEC est situé dans le stationnement souterrain du pavillon J.-Armand Bombardier. La coopérative met à la disposition de tous le matériel nécessaire gratuitement. *« Il existe aussi beaucoup d'outils spécifiques pour la réparation des vélos, mais avec les trois outils de base on peut faire environ 75 % des réparations »,* ajoute M. Brosseau.

Le bénévole Simon Marchi insiste également sur le côté indispensable de se procurer une pompe. *« Gonfler ses pneus, c'est quelque chose de vraiment facile à faire et ça change drastiquement la tenue sur la route »,* assure M. Marchi. Biciklo propose de l'aide aux néophytes par le biais de cours, mais également par l'intermédiaire des bénévoles qui sont présents deux fois par semaine pour offrir leur aide. *« Pratiquement tout peut se faire dans les ateliers, sauf si c'est un vélo très ancien ou à la fine pointe de la technologie »,* avertit M. Brosseau.

Certaines réparations sont à la portée des débutants sans qu'ils doivent passer par un mécanicien. *« Un débutant pourra sûrement remplacer les freins puis les vitesses, et il doit aussi être capable de changer un pneu,* annonce M. Marchi. *C'est tout de même la base, et c'est dommage d'aller en magasin pour ces réparations-là. »* Bien que simples, ces modifications doivent être soigneusement exécutées pour ne pas se mettre en danger. *« C'est sûr que les freins, c'est facile à faire et c'est accessible aux débutants, mais c'est très important,* insiste M. Brosseau. *S'ils sont mal faits et que ça ne freine plus, c'est dangereux et c'est pour cela qu'il est toujours important de tester. »*

M. Marchi ajoute qu'il faut toujours s'assurer que ce qu'on a modifié soit toujours bien resserré. *« Par exemple, si on souhaite réajuster le guidon, s'il est mal vissé, par la suite la roue ne va plus suivre le mouvement du guidon et on va facilement perdre le contrôle du vélo »,* explique le bénévole.

Les coopératives sont des options économiques comparativement aux services des multiples boutiques de vélo à Montréal. L'étudiante à Polytechnique Aurélie Sarcher s'occupe toutefois de l'entretien elle-même. *« Je graisse la chaîne tous les mois et je regonfle les pneus, sauf l'hiver puisqu'ils doivent être sous-gonflés pour une meilleure adhérence,* note Aurélie. *Il ne faut pas non plus oublier le cadenas et penser à y mettre de l'huile de temps en temps pour éviter qu'il ne se bloque. »*

Un entretien régulier ne suffit pourtant pas pour garder le vélo en bon état et la supervision d'un professionnel semble indispensable pour l'étudiante. *« Il faut souvent changer les câbles qui ont rouillé, la chaîne et parfois les freins, surtout après l'hiver,* indique Aurélie. *C'est le professionnel en question qui va savoir quand il est temps de changer des composantes. »*

Que se soit pour la durabilité des pièces ou pour la sécurité, il est tout de même important de faire vérifier son vélo dans une coopérative ou chez un mécanicien pour pouvoir rouler en toute sérénité tout l'été. **(C. M.)**

PHOTO : ISABELLE BERGERON

Pour les novices, il est nécessaire de faire vérifier son vélo par un professionnel.

Réparer son vélo sur le campus

Le Comité de développement durable de la Fédération des associations étudiantes du campus de l'UdeM (FAÉCUM) a mis en place des stations libre-service de réparations de vélos sur le campus. *« Sur ces stations, on peut y surélever un vélo et y faire des ajustements avec les outils qui y sont attachés avec des câbles en acier,* explique la coordonnatrice aux affaires universitaires de la FAÉCUM, Joanie Martineau. *Des pompes seraient installées conjointement avec ces stations. »* Quatre stations de vélo seront installées de manière permanente sur le campus : aux pavillons 3200, rue Jean-Brillant, Marie-Victorin, Marguerite D'Youville et au bas de la rampe mobile.

Mise au point facile

GRAISSER LA CHAÎNE

- Tournez le vélo à l'envers
- Verser de l'huile goutte à goutte sur chacune des parties rondes de la chaîne.

VÉRIFIER LA PRESSION DES PNEUS

- Chaque pneu recommande une pression en psi sur le côté.
- Un excédent ou un manque d'air donnent plus de chances de crevaisons

AJUSTER LES FREINS

- La plupart des freins présentent des traits qui, au fur et à mesure de leur usure, deviennent de moins en moins visibles. Si ces traits sont encore au niveau du point de contact entre la jante et le frein, il n'est pas nécessaire de les changer.

Mauvais positionnement des patins de frein :

- Desserrez-les avec une clé Allen.
- Appuyez sur l'étrier de frein, de manière à rapprocher le patin de frein de la jante de la roue.
- Le patin et la jante doivent être parfaitement alignés.

AJUSTER LES VITESSES

- Desserrer ce câble au niveau de votre manette de changement de vitesse au guidon, et ensuite complètement au niveau du dérailleur, de sorte qu'il n'y ait plus aucune tension.
- Régler les vitesses au plus petit plateau.
- Utiliser un tournevis plat pour jouer avec la petite vis notée « H ».
- En serrant ou desserrant cette vis, placer la chaîne parfaitement droite.
- Rattacher le câble du dérailleur en tirant dessus pour lui redonner une certaine tension.
- Recommencer exactement le même processus avec la vis notée « L », mais au plus haut plateau de vitesse.
- Il ne reste qu'à ajuster le câble au niveau de la manette de changement de vitesse.
- Passez une vitesse et regardez si la chaîne se déplace.
- Si votre vitesse change sans problème, vous n'avez plus rien à toucher.
- Si votre vitesse ne change pas, il faut serrer un peu plus le câble en serrant la petite molette au niveau de la manette.
- Si la vitesse passe trop loin, ou saute plusieurs pignons d'un coup, il faut mettre moins de tension dans le câble.

Les bienfaits du vélo

Si le vélo permet avant tout de se déplacer, il est de surcroît une activité de choix pour les gens qui veulent reprendre le sport sans se blesser.

« L'avantage du vélo est qu'il est sans impact sur le corps », explique le préparateur physique de l'équipe de football des Carabins, Pierre-Mary Toussaint. Selon lui, le vélo n'entraîne pas de grand stress sur les articulations du corps ou sur le squelette, et améliore le rythme cardiaque au repos ainsi que les capacités pulmonaires.

« Le vélo fait non seulement travailler tous les membres inférieurs, mais il aide à lutter contre l'hypertension et le diabète », soutient pour sa part la kinésiologue et conseillère en promotion des saines habitudes de vie à Ma santé au sommet Tina Tran.

M. Toussaint estime que deux à trois séances d'entraînement par semaine suffisent pour les débutants. *« Dépendamment de l'intensité, des séances de 30 à 60 minutes, ou un peu moins avec des arrêts, conviennent »,* précise-t-il. Il souligne aussi que le vélo est une bonne activité physique de réadaptation en cas de blessure aux membres inférieurs, car il permet un maintien des qualités cardiovasculaires. **(L. M.)**

PHOTO : ISABELLE BERGERON

Le vélo est une activité physique idéale pour les gens qui souffrent de problèmes articulaires ou de surpoids.

Mieux protéger sa monture

Si éradiquer les vols de vélos est impossible, il existe tout de même des précautions et des gestes à adopter pour s'en prémunir.

Utiliser un cadenas en U est l'option la plus sécuritaire. Comptez environ une cinquantaine de dollars pour en obtenir un de bonne qualité. Attachez au minimum le cadre avec une des deux roues. La roue avant est la plus facile à enlever, la roue arrière, elle, est de plus grande valeur, mais plus difficile à voler. Il est aussi possible d'ajouter un câble supplémentaire à la roue non attachée avec le cadenas pour une protection maximale du vélo.

Privilégiez les supports à vélo au mobilier urbain. Évitez les panneaux de signalisation et les arbres ; les panneaux peuvent être démontés, les arbres, coupés et le vélo passé par-dessus.

Choisissez un lieu achalandé pour garer votre vélo de jour comme de nuit pour dissuader les voleurs.

Renseignez-vous sur les stationnements disponibles au centre-ville, car de nombreux immeubles possèdent un espace réservé pour stationner les vélos.

Faites buriner votre vélo gratuitement au parc Jeanne-Mance par les agents du poste 38 ou empruntez un burin au poste de police de votre quartier. Le burinage permet aux policiers de retrouver le propriétaire d'un vélo volé.

Si, malgré toutes ces précautions, votre vélo est volé, déclarez-le grâce au *Rapport de police en ligne* disponible sur le site du Service de police de la ville de Montréal (SPVM).

Conseils recueillis auprès de l'agente de liaison chez Vélo Québec, Magali Bebronne, du membre fondateur et porte-parole de la Coalition vélo de Montréal, Pierre-Luc Auclair, et de la responsable des affaires publiques au Bureau d'assurance du Canada (BAC), Anne Morin. **(L. M.)**

BIEN SE METTRE **EN SELLE**

Acquérir un vélo d'occasion peut être une option plus économique à condition de vérifier au préalable certains aspects techniques.

Câbles et gaines

Examinez les gaines : si elles sont fendues ou si les câbles circulent mal à l'intérieur, le vélo n'est pas en bon état. Des câbles qui ne coulissent pas bien pourraient être rouillés.

Chaîne et pédalier

Une chaîne sale ou abîmée entraîne une usure des autres pièces. Rouillée, elle indique un mauvais entretien du vélo. Assurez-vous que le pédalier tourne de façon fluide.

Alignement des roues

Faites tourner les roues. Si elles frottent les patins de frein, cela signifie qu'elles sont voilées. Il faudra donc les redresser.

Cadre

Inspectez le jeu de la direction en arrêtant le vélo avec les deux freins. Si la direction bouge, elle est mal serrée ou usée.

État des jantes

Des jantes creuses ou rayées à la hauteur des patins de frein sont des marques d'usure.

Usure des pneus

Des pneus secs, c'est-à-dire fendillés, indiquent une usure avancée. Cette dernière entraîne aussi un gonflement des pneus qui pourrait occasionner leur explosion.

Conseils généraux

- Faites un tour de vélo avant de l'acheter pour tester le fonctionnement de toutes les vitesses.
- Comptez le nombre de vitesses. Moins un vélo a de vitesses (entre six et huit), plus il est ancien, et ses pièces, de moins bonne qualité. Il devrait donc être bon marché.
- Achetez un vélo dans une boutique qui vend des bicyclettes usagées ou procurez-vous un vélo remis à neuf dont le bon fonctionnement et la qualité sont garantis.

CHALEUR ATHLÉTIQUE

Faire du sport l'été en pleine canicule peut s'avérer dangereux si on ne prend pas de précautions. Plusieurs facteurs tels que la couleur des vêtements portés ou la vitesse du vent doivent être pris en considération pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation.

par ETHEL GUTIERREZ

SELON LE PROFESSEUR au Département de kinésiologie de l'UdeM Raynald Bergeron, le principe de base dans n'importe quelle situation à laquelle fait face notre corps, c'est le maintien de sa température corporelle. *« Il faut savoir que faire de l'exercice physique fait monter notre température*, remarque le professeur. *Notre corps est beaucoup plus tolérant au froid qu'au chaud, et les dommages corporels liés à la chaleur sont plus graves. »*

Au moment de faire de l'exercice physique, il faut prendre plusieurs précautions afin de diminuer les risques occasionnés par l'augmentation de notre température. Par exemple, la vitesse du vent est un facteur de refroidissement du corps. *« Lorsque nous sommes en mouvement, on crée un courant d'air relatif qui permet à l'eau de s'évaporer plus rapidement,* explique M. Bergeron. *Cela permet une meilleure régulation de la température. »*

Plus on génère de la chaleur pendant l'exercice physique, plus notre performance en souffre. *« Lorsqu'on fait un effort, on sollicite notre corps et celui-ci trouve des stratégies pour y arriver,* affirme le professeur. *Notre cœur se met à pomper plus d'oxygène et envoie des nutriments vers nos muscles. »* L'organisme doit alors combiner l'envoi de nutriments et le maintien de la température.

C'est pourquoi les exercices de longue durée sont à proscrire l'été pour éviter à notre corps de privilégier un aspect au détriment de l'autre. *« Même par grande chaleur, on n'annule jamais un entraînement,* admet l'étudiant en sciences économiques et joueur de soccer des Carabins Alexandre Bilali-Ibaku. *On fait quand même très attention et on prend beaucoup de pauses. Si on a des matchs, on va jouer trois fois 30 minutes au lieu de deux fois 45 minutes. »*

Lorsque vient le temps de s'entraîner, Alexandre conseille de le faire soit en matinée soit en soirée, quand le soleil n'est pas trop présent. *« S'entraîner vers 13 heures ou 16 heures est très dur pour l'organisme,* fait savoir l'athlète. *Nous sommes vite déshydratés et nous n'avons pas toute notre lucidité à cause de la chaleur. »*

Porter des vêtements de couleur pâle, comme le blanc, permet d'éviter d'absorber une partie de la chaleur du soleil en reflétant ses rayons. *« S'il fait nuageux, la couleur des vêtements n'a pas d'impact,* assure M. Bergeron. *On peut alors porter n'importe quelle couleur. »* Il ne faut pas non plus porter trop d'équipement sur soi. *« L'équipement sportif, par exemple celui des joueurs de football, ne permet pas à la sueur de s'évaporer »,* note le professeur. Cela a pour conséquence de garder la chaleur à l'intérieur du corps.

Bien s'hydrater

Faire de l'exercice physique implique de boire beaucoup. Pourtant, l'eau ne suffit pas. *« Lorsqu'on sue, on perd du sodium et un peu de potassium, qui aident au maintien des fonctions cellulaires de l'organisme »,* observe M. Bergeron.

ILLUSTRATION : MÉLAINE JOLY

Si on ne remplace pas ces nutriments, comme en ne buvant que de l'eau, on dilue la concentration de sels de notre organisme. C'est ce qu'on appelle l'hyponatrémie. *« Le système nerveux a besoin de nutriments pour bien fonctionner,* rappelle le professeur. *L'hyponatrémie est beaucoup plus dangereuse qu'une déshydratation, et les symptômes s'apparentent beaucoup à un coup de chaleur. »* C'est pourquoi donner juste de l'eau à une personne qui a un malaise peut aggraver son état.

Selon M. Bergeron, la recette idéale pour bien s'hydrater et maintenir un bon taux de sels dans le corps est d'ajouter deux grammes de sel de table dans un litre d'eau. *« Je sais que ce n'est pas ce qui goûte le meilleur, mais c'est efficace et cela permet de réduire les risques »,* confirme-t-il. En moyenne, il faut boire entre 600 ml et un litre par heure d'exercice physique.

À l'inverse, les boissons sucrées pendant l'effort peuvent se révéler problématiques. Il faut savoir que le sucre a besoin d'eau pour être digéré, ce qui crée un appel d'eau. *« Le sucre draine une grande partie de notre eau vers le système digestif, ce qui fait en sorte de réduire les liquides de la peau et des muscles nécessaires lors de l'effort physique »,* soutient le professeur.

L'étudiant en administration et joueur de rugby pour les Carabins, Tanguy Dargent, favorise une alimentation légère avant ses entraînements avec l'équipe. *« Je mange des légumes et des fruits, rien de trop rassasiant »,* explique-t-il. Cela permet à son système digestif de ne pas lui drainer trop d'énergie.

PHOTO : ISABELLE BERGERON

Faire du sport en matinée ou le soir est conseillé pour éviter une insolation ou une déshydratation.

Ne pas confondre

COUP DE CHALEUR/INSOLATION

Un coup de chaleur survient lorsqu'il y a une défaillance de l'organisme dans le contrôle de la température corporelle. Les symptômes sont : une peau sèche, rouge et chaude, un pouls et une respiration rapides, des maux de tête, une confusion et parfois une perte de connaissance.

DÉSHYDRATATION

La déshydratation survient lorsque l'individu ne s'approvisionne pas assez en eau durant l'exercice physique. Les symptômes sont : une peau pâle, froide et moite au toucher, un pouls faible et rapide, une respiration profonde et rapide, ainsi qu'une pression artérielle très basse. Les personnes peuvent être anxieuses, agitées et la peau des genoux et des coudes peut devenir tachetée.

SE DÉPASSER SANS DÉPENSER

De nombreuses entreprises montréalaises proposent des solutions de rechange à l'entraînement traditionnel pour inciter les gens à adopter un mode de vie sain et actif. *Quartier Libre* vous propose quatre de ces manières de bouger sans se ruiner.

par CHARLES-ANTOINE GOSSELIN

Parcs pour adultes

Dans le but de promouvoir un rythme de vie sain et d'offrir une solution gratuite, l'entreprise Trekfit propose des circuits d'exercice gratuits dans plus d'une dizaine d'endroits sur l'île de Montréal. Les circuits comprennent de nombreuses barres d'exercices, des cordes à grimper ou des bases d'exercice. *« On a commencé il y a quatre ans et on a 30 produits de déposés déjà,* se félicite le président et fondateur de Trekfit, Éric Toméo. *Honnêtement, on me dit partout que les appareils sont utilisés plus qu'on ne l'estimait au départ. »*

Les installations sont de véritables parcs d'amusement pour tous âges où chaque équipement est accompagné de panneaux d'information affichant différents programmes d'entraînements. Les modules d'exercices sont personnalisés à la vie du quartier tout en étant destinés à une clientèle très large. Ces parcs sont achetés par la municipalité et il est même possible d'en faire la demande directement sur le site web. *« À ce jour, les utilisateurs fréquents ont entre 20 et 40 ans, mais c'est certain qu'en offrant des appareils gratuitement à la communauté, on permet à d'autres profils d'en profiter également »,* explique M. Toméo.

L'entreprise a remporté un grand prix du design urbain en 2012. Les parcs gagnent en popularité dans les pays scandinave et États-Unis.

PHOTOS : ISABELLE BERGERON

À Montréal, les premiers circuits d'entraînements Trekfit ont été installé en 2009.

Marketing zen

Des séances d'exercices destinées uniquement aux femmes sont offertes gratuitement par des compagnies de vêtements de sport comme Lolë et Lululemon. Selon l'atelier et le jour, les participantes se donnent rendez-vous dans les espaces verts de la ville, notamment le parc Lafontaine, pour des ateliers de yoga, de Zumba, de Pilates ou de course. *« La gratuité fait en sorte que les gens sentent moins de pression s'ils n'aiment pas l'activité ; ils y vont à leur rythme »,* affirme l'entraîneuse aux séances Lolë et diplômée en kinésiologie à l'UdeM, Valérie Chouinard-Audette.

Ces façons de mettre en marché leurs produits dépassent la stratégie de l'hameçonnage. *« Nous offrons ce type d'activités, car notre compagnie est une petite communauté et c'est dans la philosophie de l'entreprise d'inciter les gens à bouger »,* résume Valérie Chouinard-Audette.

Un bootcamp aura lieu au parc Lafontaine le 7 juin à dix heures. La liste complète des rendez-vous est accessible dans l'onglet communauté du site web.

« On mise vraiment sur l'accessibilité du sport, donc c'est certain que les prix sont très compétitifs pour la qualité des installations et de l'organisation offertes. »

Christian Leray

Président de la Ligue amicale sportive de Montréal

Entrez dans la danse !

Depuis déjà 20 ans, tous les lundis, le Club 6/49 sur la rue Sainte-Catherine Ouest offre gratuitement des cours de salsa pour débutants. La discothèque est à l'affût des nouvelles tendances en danse sociale. *« Les mardis soirs à 21 heures, c'est le kizomba, la nouvelle tendance justement arrivée d'Europe »,* informe le gérant de la discothèque, Charles Roy.

Tango Libre Montréal est une école de danse qui s'est fait remarquer depuis les quinze dernières années par son activité *Danser dans les parcs !* Les mardis en soirée, du 24 juin au 19 août, des professionnels donneront des classes pour débutant au parc Sir-Wilfrid-Laurier. *« Le tango est né dans les rues, alors on essaie de se réapproprier le mouvement »,* rappelle la codirectrice de Tango Libre, Sylvi Belleau.

Des sessions gratuites aux serres de Verdun sont aussi offertes le mercredi soir à 19 heures.

La grosse ligue

Avec 19 lieux de jeux situés dans les infrastructures sportives d'établissements scolaires et récréatifs de Montréal, Sport Montréal offre un réseau de ligues amicales organisées. *« On est en croissance, chaque année en surplus de joueurs,* dit le président de la Ligue amicale sportive de Montréal, Christian Leray. *En 2006, on comptait quatre équipes, maintenant on compte 114 équipes de soccer. Je dirais qu'on dépasse les 1 500 membres. »*

Il est possible de s'inscrire à des activités de soccer, de cyclotourisme, de badminton, de volleyball de plage et de soccer-tennis. *« On mise vraiment sur l'accessibilité du sport, donc c'est certain que les prix sont très compétitifs pour la qualité des installations et de l'organisation offertes »,* informe M. Leray.

La bienséance des activités de Sport Montréal est assurée par une équipe 15 arbitres de haut niveau.

DÉTE

LE TEMPS D

Les parcs La Fontaine, Sir-Wilfrid-Laurier, Jarry ou du Mont-R
S'il est difficile d'y trouver un endroit où s'isoler, voici quelq

Texte : LUDIVINE MAGGI | Ph

PARC DE LA CITÉ-DU-HAVRE

3400, avenue Pierre-Dupuy, à l'extrémité sud, en face du Vieux-Port
(la pointe de la péninsule à l'est d'Habitat 67 constitue le parc de la Cité-du-Havre)

Avec une vue imprenable sur Montréal, ce parc vous permettra de vous reposer loin des nuisances sonores urbaines tout en profitant du fleuve Saint-Laurent.

LA CASCADE DU PARC JEAN-DRAPEAU

À la sculpture de L'Homme d'Alexander Calder, tourner à droite et suivre le chemin qui mène tout droit vers la cascade

Malgré les diverses plages de la ville, la petite cascade du parc Jean-Drapeau est une option rafraîchissante et gratuite. Encore peu connue du public, elle est parfaite pour profiter des journées ensoleillées et relaxer loin de la foule lors du Piknic Electronik.

PARC RUT

Entre l'avenue des Pins et l'avenue

Vacant depuis quelques années, ce terrain
sportives de l'Université McGill. Véritable es
quenté par les étudiants lors de le

LA PISCINE CACHÉE

Sans adresse précise

La piscine est cachée derrière l'hôpital Royal-Victoria, sur l'avenue des Pins. Vous pouvez aussi vous y rendre par un chemin à partir du monument Sir-George-Etienne-Cartier (où ont lieu les Tam-Tams) sur l'avenue du Parc. Entourée d'herbe et d'arbres, cette piscine offre un changement rafraîchissant du béton brûlant des autres piscines montréalaises. Il faudra tout de même débourser un montant de 5 $ pour entrer.

ENTE

'UNE PAUSE

oyal sont pris d'assaut par les Montréalais pour décompresser. ues lieux où vous pourrez relaxer sans vous sentir à l'étroit.

hotos : ISABELLE BERGERON

THERFORD

e du Docteur-Penfield, au niveau de la rue

n'est utilisé que par les différentes équipes space récréatif ouvert à tous, il est aussi fré- eurs déplacements sur le campus.

PARC DES PINS REDPATH CRESCENT

Entre la rue Redpath-Crescent et l'avenue des Pins

Nichés au pied du mont Royal, les 200 marches de l'escalier Redpath mènent sur le Belvédère de la montagne ou à la route qui mène au sommet du mont Royal.

PARC DE LA PROMENADE-BELLERIVE

Rue Notre-Dame, entre les rues Liébert (à l'est du pont-tunnel Louis H. Lafontaine) et Georges V.

La Promenade-Bellerive est un des bons endroits à Montréal où on peut s'avancer jusque dans le fleuve Saint-Laurent. Malgré tout, cet endroit reste profondément urbain, situé aux abords du Port de Montréal.

PARC DU PÉLICAN

À l'intersection de la rue Masson et de la 1re Avenue

Doté de tables de ping-pong, ce parc en forme de L est pourvu d'une pataugeoire, de terrasses, de sentiers, de deux terrains de balle ainsi que d'un jeu de fers. En été, la butte du parc (transformée en glissoire l'hiver) est un endroit idéal pour profiter du soleil.

FAÉCUM
3200 rue Jean-Brillant, local B-1265
514.343-5947
info@faecum.qc.ca

Le bureau exécutif 2014-2015

Depuis le 1er mai, des nouvelles têtes font partie du bureau exécutif la FAÉCUM! Avec cette équipe fraîchement élue, la Fédération des associations étudiantes de l'UdeM poursuit sa dynamique pour épauler près de 40 000 étudiants de l'Université.

Mais qui sont les membres du bureau exécutif, au juste ?
Des étudiants comme vous qui ont choisi de s'investir une année entière, à temps plein. Et pourquoi à la FAÉCUM ? Surtout pour défendre vos intérêts et améliorer votre passage à l'Université de Montréal.

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de les rencontrer, voici un petit aperçu de qui fait quoi au sein de l'équipe :

- Vincent Fournier Gosselin, le secrétaire général, était chargé des relations externes de la FAÉCUM, l'année passée. Donc, 2e année d'implication pour lui, après 3 ans en études internationales.
- Kevin L'Espérance (finissant en biochimie) est le coordonnateur à la vie de campus : les événements, les activités socioculturelles et les partys, c'est lui!
- Rodophe Parent s'occupe des affaires académiques de premier cycle; il est étudiant en économie à l'UdeM.
- Julie Bélanger est en charge des affaires académiques des cycles supérieurs. Elle est étudiante à la maîtrise en criminologie.
- Joanie Martineau (diplômée en mathématiques) est chargée des affaires universitaires. L'an passé, elle s'occupait des finances et services de la FAÉCUM.
- Etienne Racine – étudiant en communication politique – est le coordonnateur des affaires associatives de la FAÉCUM. Son rôle : faire le lien avec nos 82 associations membres.
- Nicolas Lavallée est notre coordonnateur aux affaires externes. Il a terminé son baccalauréat en science politique.
- Jolianne Bolduc, qui vient de terminer son baccalauréat en sciences infirmières, est la coordonnatrice finances et services de la FAÉCUM. C'est elle qui gère le budget, cette année!
- Nicolas Bérubé, doctorant en physique, est notre coordonnateur à la recherche universitaire.

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Et suivez-nous sur les réseaux sociaux pour profiter de tous nos services.

Belle session d'été ou bonnes vacances si vous partez bientôt!

Kevin L'Espérance
coordonnateur à la vie de campus
cvc@faecum.qc.ca

Rentrée rythme avec musique au campus Laval

Dans le cadre de la rentrée 2014, le campus de l'Université de Montréal à Laval s'est associé au festival de musique MRCY, qui en est à sa première édition. C'est au lendemain du très prisé spectacle de la rentrée de la FAÉCUM (sur la Place de la Laurentienne,) que se déroulera le festival, soit les 12 et 13 septembre prochain, à l'Espace Montmorency, directement à la sortie du métro.

Le festival s'inscrit donc dans la lignée d'une fin de semaine culturelle. Il a pour but de renforcer l'intérêt des étudiants, à la fois envers des artistes de la relève et envers des artistes connus sur la scène québécoise et internationale. Dans ce contexte, la FAÉCUM trouve intéressant d'agir à titre de partenaire.

Dans un premier temps, la Fédération a négocié une présence sur scène pour le regroupement d'étudiants UdeMuzik. Cette entente permet à des étudiants musiciens de se produire devant une grande foule et de côtoyer des artistes d'expérience. Cet engagement permettra également de montrer à la communauté universitaire le talent que possèdent ces étudiants et le soutien que nous nous devons de leur témoigner.

Dans un second temps, la FAECUM s'engage aussi à vendre les billets de l'événement dans ses différents comptoirs de services afin de stimuler la participation de ses membres au festival. Par là, elle offre la possibilité à ses membres de mieux connaître le campus Laval tout en stimulant la vie étudiante qui s'y rattache.

Le festival MRCY accueillera pour sa première année de plusieurs milliers de spectateurs. Le site du Collège Montmorency sera aménagé de manière à créer une ambiance unique. Plusieurs styles musicaux seront à l'honneur. Par ailleurs, les billets devraient être disponibles vers la fin du mois de juin.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel : ***cvc@faecum.qc.ca***

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

Suivez la FAÉCUM sur les réseaux sociaux !

facebook.com/FAECUM twitter.com/FAECUM instagram.com/faecum

OPUS MD

Rechargez

votre carte OPUS

sur le campus

au comptoir

du pavillon Jean-Brillant*

*ouvert jusqu'au 19 juin cet été

ALIMENTATION

LA GLACE POUR LES NULS

PHOTO : ISABELLE BERGERON

par CAROLINE BERTRAND

Pour les amateurs de délices glacés, la belle saison est l'occasion idéale pour déguster des sorbets et des crèmes glacées. Si certains étudiants préfèrent les acheter chez des glaciers artisanaux montréalais, d'autres n'hésitent pas à se frotter à la confection d'une glace maison.

«*Un sorbet, c'est tellement simple à réaliser,* affirme l'étudiante en journalisme Marie-France Bujold. *Trois ingrédients sont requis : du sucre, de l'eau et le jus des fruits que l'on désire. Je préfère même mon sorbet maison à celui acheté en épicerie.* » Munie d'une sorbetière, l'étudiante a déjà préparé son propre sorbet à plusieurs reprises.

En revanche, la crème glacée maison ne l'enthousiasme pas autant. « *Elle revient plus chère, car elle nécessite une grande quantité d'ingrédients,* note-t-elle. *Je pouvais utiliser une douzaine d'œufs dans une recette.* » Selon elle, le rapport qualité/prix des parfums traditionnels tels que la vanille n'est pas du tout avantageux comparativement à celui du sorbet maison. Elle préfère donc acheter la crème glacée plutôt que la préparer.

Le glacier et cofondateur du bar laitier Les Givrés, Martin Maheux-Picard, confirme qu'il est plus onéreux de préparer de la crème glacée maison que de l'acheter. « *C'est peut-être trois à cinq fois plus cher de faire sa crème glacée,* concède-t-il. *Cela dépend aussi de la qualité des produits.* »

Tous les étudiants ne partagent pas l'envie de se préparer une glace maison. Souhaitant concocter son propre yogourt, l'étudiante en journalisme Maia Loinaz s'est retrouvée par erreur avec une sorbetière. « *Après avoir lu le mode d'utilisation, je me suis demandé pourquoi les gens tentaient de préparer leur crème glacée eux-mêmes alors qu'il y en a de la succulente partout, à prix abordable* », raisonne-t-elle.

La sorbetière, ustensile indispensable

Le fondateur de la glacerie artisanale du Havre-aux-glaces, Robert Lachapelle, et l'un des trois fondateurs des Givrés, Alexandre Deslauriers, sont unanimes : préparer de la crème glacée est bien plus facile avec une machine. « *Plusieurs facteurs influencent la conception, qui n'est pas simple, et les machines en font partie,* admet M. Deslauriers. *Je ne voudrais pas en préparer chez moi, car je sais ce que goûte une bonne crème glacée.* »

Même si la sorbetière se révèle très utile à la confection des sorbets ou des crèmes glacées, M. Lachapelle propose une recette de granité à l'érable très simple à réaliser chez soi. Elle ne requiert qu'un mélangeur afin de faciliter l'homogénéisation des ingrédients. « *Il est essentiel de bien rester alerte à la formation de cristaux de glace à la surface du granité une fois au congélateur, car cela indique qu'il est temps de le retirer et de le repasser au mélangeur* », insiste M. Lachapelle. Pour un dessert exquis, il conseille de recouvrir une boule de granité d'un spiritueux québécois tel que le Sortilège, le Coureur des bois ou le Gélinotte.

Neige d'érable

RECETTE du fondateur de la glacerie artisanale du Havre-aux-glaces, Robert Lachapelle

Pour 1 L de granité :

- 425 ml de sirop d'érable
- 575 ml d'eau

1 • Dans une casserole, chauffer légèrement le sirop d'érable et l'eau en fouettant afin de diluer le sirop.

2 • Passer la préparation au robot culinaire ou au mélangeur afin d'homogénéiser les ingrédients.

3 • Congeler la préparation.

4 • Dès que se forment des cristaux de glace, repasser la préparation au mélangeur ou au robot, et ce, à quelques reprises, jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Surveiller la formation des cristaux. Vous obtiendrez un granité pourvu de particules de glace, qui reproduira le goût de neige de la tire d'érable.

SANTÉ

BIEN SE NOURRIR L'ÉTÉ

Certains étudiants sentent le besoin de changer leur régime alimentaire avec l'arrivée des beaux jours et de la chaleur. Si l'adaptation à la hausse des températures modifie l'alimentation, il ne faut pas oublier quelques aliments essentiels au bon fonctionnement de notre corps, hiver comme été.

par DAVID PROVOST ROBERT

«*Quand il fait 30 degrés, je n'ai pas trop envie d'une grosse lasagne,* lance l'étudiante en communication appliquée à l'UdeM Emmanuelle Gilbert. *Je dévalise les fruiteries, et je profite des produits saisonniers : le blé d'Inde, les fraises, les framboises. Je fais aussi beaucoup de salades.* » Toutefois, Le corps humain a les mêmes besoins en hiver qu'en été, bien que la température influence grandement ce qui se retrouve dans notre assiette.

« *L'un des pièges, par envie de manger léger, est de ne pas assez garnir nos salades en viandes et en légumineuses,* déplore la nutritionniste au Centre de santé et de services sociaux Pierre-De Saurel à Sorel-Tracy et étudiante en journalisme à l'UdeM, Marie-Pier Chassé. *Il faut avoir des assiettes équilibrées à tous les repas, et ce, peu importe la saison.* »

Pour la nutritionniste, le poisson et les viandes dites légères comme le poulet sont à privilégier. « *Les légumes sont riches en fibres alimentaires, ce qui rassasie sur le coup, mais la consommation de protéines permet de tenir jusqu'au repas suivant* », explique-t-elle. En ce qui concerne l'équilibre, elle rappelle qu'il faut bien doser les différents groupes alimentaires. « *Il faut avoir une assiette dont la moitié est composée de légumes, le quart d'une source de protéines de son choix, et l'autre quart d'un féculent comme des pommes de terre, par exemple* », décrit Mme Chassé.

L'importance de l'eau

L'eau demeure un facteur important pour toutes les personnes souhaitant bien s'alimenter l'été. La chaleur provoquant la déshydratation, il faut en boire beaucoup. La nutritionniste au Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) de l'UdeM Amélie Sabourin invite les gens à regarder la couleur de leur urine afin de vérifier si leur consommation d'eau est adéquate. « *Il faut que l'urine soit pâle, car si elle est foncée, cela indique que la personne ne boit pas suffisamment* », soutient-elle.

PHOTO : ISABELLE BERGERON

Malgré l'envie de manger léger les jours de chaleur, il ne faut pas négliger l'ajout de protéines à son assiette.

Elle prévient qu'il faut résister aux sirènes des boissons commerciales, possiblement dommageables pour la santé, à cause de leur haut taux de sucre. « *Il ne faut pas s'accoutumer au sucre, car c'est une drogue,* certifie-t-elle. *L'excès de ces substances est à proscrire* ». La nutritionniste tient à préciser qu'avec la prolifération des 5 à 7, la surconsommation d'alcool peut s'avérer dangereuse. « *Il ne faut pas s'hydrater qu'avec de la bière* », indique Mme Sabourin.

Il existe plusieurs substituts aux boissons sucrées qui peuvent être préparés chez soi. « *Quelques rondelles d'agrumes et d'herbes fraîches peuvent considérablement agrémenter votre eau* », suggère-t-elle. Citrons, pamplemousses, limes, gingembre, menthe et même le basilic frais font bon ménage avec de l'eau.

DÉJEUNER SUR L'HERBE

Quartier Libre **vous propose cinq endroits verdoyants où partager un pique-nique entre amis cet été, à moins d'une heure de Montréal.**

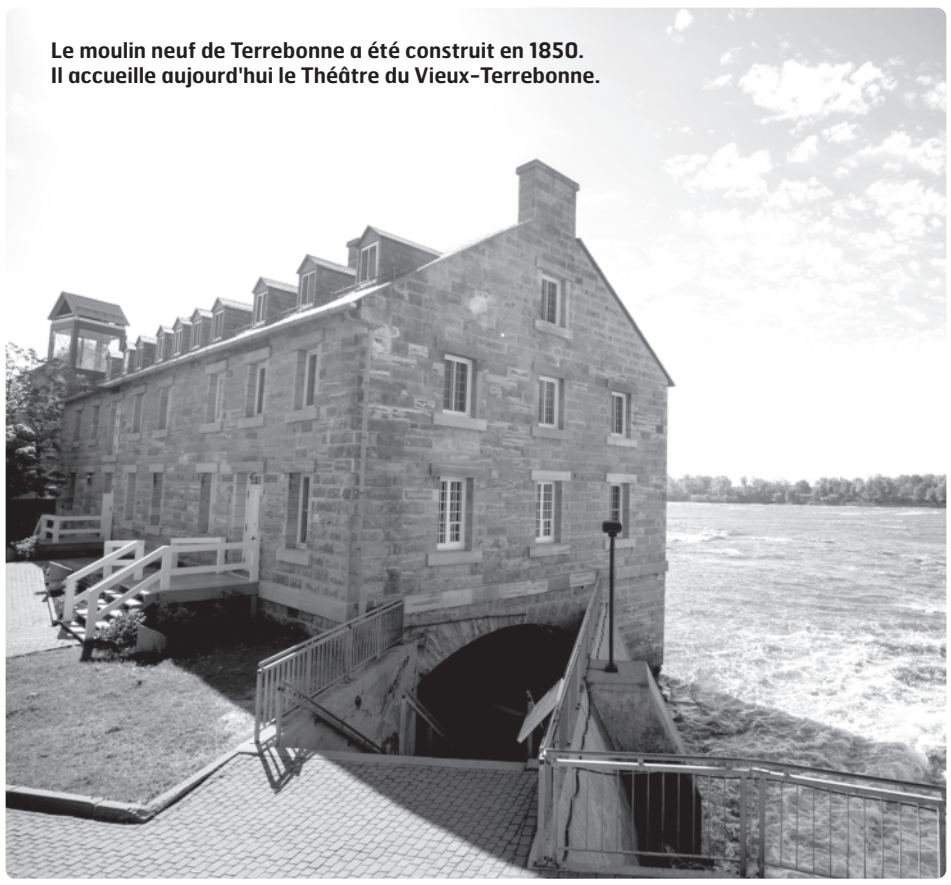
par CAMILLE DUFÉTEL

L'Île-des-Moulins

L'Île-des-Moulins est un parc de la ville de Terrebonne. Environ vingt-cinq minutes de voiture au nord de Montréal suffisent pour s'y rendre. *« C'est la nature à deux pas de la ville, c'est entouré d'eau, c'est vraiment bucolique, et c'est ce qui plaît à ceux qui viennent y passer une journée »,* assure l'adjointe aux événements et à la programmation de L'Île-des-Moulins, Catherine Thériault. Les nombreux bâtiments historiques du site en font sa particularité : en 1973, L'Île-des-Moulins est d'ailleurs classé site historique par le ministère des Affaires culturelles, aujourd'hui ministère de la Culture et des Communications. Ce site muséal donne l'occasion de casser la croûte en revisitant l'histoire, avec la visite d'un ancien bureau seigneurial, d'une ancienne boulangerie et de moulins à farine et à scie datant du début du 19e siècle.

866, rue St-Pierre, Terrebonne
Région : Lanaudière
Accès gratuit

PHOTOS : ISABELLE BERGERON



Le moulin neuf de Terrebonne a été construit en 1850. Il accueille aujourd'hui le Théâtre du Vieux-Terrebonne.

Parc historique de la Pointe-du-Moulin

Le Parc historique de la Pointe-du-Moulin se situe entre les berges du lac Saint-Louis et du fleuve Saint-Laurent, et se trouve à environ quarante-cinq minutes de voiture au sud-ouest de Montréal. *« Des aires de pique-nique sont aménagées et on peut manger sur le bord de l'eau,* précise le coordonnateur aux événements du Parc historique de la Pointe-du-Moulin, Maxime Deslauriers. *Ici, trois milieux se côtoient : l'eau, le champ et la forêt. »* En plus de profiter de la beauté naturelle du site, il est possible de découvrir le moulin à vent de la Pointe, vieux de quatre cents ans et encore fonctionnel. Le site offre également des stands de tir à l'arc, et la possibilité de faire un tour en rabaska, un grand canot d'écorce algonquien.

2 500, boulevard Don-Quichotte
Notre-Dame-de-l'Île-Perrot
Région : Montérégie | 5 $

Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée

« La vocation du Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée est la tranquillité, explique le coordonnateur du site, Gabriel Perreault. *La radio y est interdite, les gens viennent vraiment pour se relaxer, être au calme, et se déconnecter. »* Ce parc est situé à environ quarante-cinq minutes au sud de Montréal. Il constitue avant tout en une plage sablonneuse où la baignade est autorisée et des aires de pique-nique aménagées. La plage est entourée de terrains de volleyball et de sentiers pédestres, et il est possible d'y louer des embarcations nautiques. Le parc comprend également des plages privées qu'il est possible de réserver pour des groupes, moyennant un coût.

240, rue Saint-Laurent, secteur Saint-Timothée
Salaberry-de-Valleyfield | Région : Montérégie | 10 $

Parc national des Îles-de-Boucherville

Le Parc national des Îles-de-Boucherville propose pas moins de huit cents tables de pique-nique, alors ce n'est pas la place pour étendre votre couverture. Dix minutes de voiture au sud-est de Montréal suffisent pour accéder à cet ensemble de cinq petites îles situées au milieu du fleuve Saint-Laurent. Une navette fluviale permet de se rendre au parc : elle relie le parc de la Promenade-Bellerive, un parc urbain situé en bordure sud de la rue Notre-Dame, et l'une des îles de l'archipel, l'Île Charron. La traversée dure une dizaine de minutes. *« Ce qui fait le charme de ce parc, c'est sa nature, avec ses gros saules, et son milieu paisible à proximité de Montréal »,* croit le responsable du service à la clientèle du Parc national des Îles-de-Boucherville, Rémi Chapados. Après le pique-nique, place au volleyball, à la marche, au vélo, ou encore au canot.

55, île Sainte-Marguerite, Boucherville
Région : Montérégie | 7,50 $ | Navette : 8 $, en service dès le 22 juin

Parc du Domaine Vert

Le Parc du Domaine Vert est situé à environ trente-cinq minutes de voiture au nord de la métropole. *« Le parc constitue une base de plein air à proximité de Montréal, près de Laval,* explique la directrice de la programmation du Parc du Domaine Vert, Isabelle Modérie. *Il comprend des tables de pique-nique et une piscine extérieure pour se rafraîchir. »* Après le repas, pour les plus valeureux, il est possible de profiter de nombreuses activités de plein air : la marche dans les sentiers pédestres de ce parc forestier d'environ 650 hectares ; le vélo le long des 24 kilomètres de piste cyclable ; ou encore le golf, sur l'un des deux terrains de 18 trous.

10 423, Montée Sainte-Marianne
Mirabel
Région : Laurentides
6 $ pour les étudiants

Le Parc du Domaine Vert est d'une superficie d'environ 6 km².

LES FESTIVALS PASSENT AU VERT

Esquiver verres de bière, bouteilles d'eau et autres déchets laissés par terre est monnaie courante à la sortie d'une longue soirée dans un festival. La plupart de ces événements ont une politique claire en matière de développement durable, mais ces mesures ne sont pas toujours suffisantes pour éviter les débordements.

par KATY LAROUCHE

PHOTO : ISABELLE BERGERON

L'an dernier, le Piknic Electronik a réussi à économiser 23 000 verres en instaurant un système de consigne.

Des idées vertes à importer

FESTIVAL COACHELLA
ÉTATS-UNIS

En se balançant dans un grand terrain de jeu, les visiteurs créent de l'énergie pour recharger leur cellulaire, en plus d'alimenter certaines installations du festival.

BESTIVAL
ROYAUME-UNI

Fini les toilettes chimiques, les visiteurs du Bestival peuvent se soulager dans l'une des 92 toilettes à compost.

CROISSANT NEUF SUMMER PARTY
ROYAUME-UNI

Panneaux solaires et éoliennes alimentent les platines du disque-jockey ainsi que toutes les installations du festival.

FESTIVAL BOOM
PORTUGAL

Les tentes sur le site sont faites de matières biodégradables comme des ballots de paille, de la terre et des racines.

FESTIVAL FUDJI ROCK
JAPON

Carboneutre depuis 2002, on y recycle également de l'huile de friture pour faire fonctionner une bonne partie de ses installations.

« Sur le site d'un festival, un vendeur a refusé de me vendre un hot dog sans carton, alors que j'allais le jeter quelques secondes après », raconte l'étudiante à la maîtrise en gestion de projets à l'École des sciences de la gestion (ESG) de l'UQAM, Noémi Ready-Dusseault. L'étudiante adepte de festivals se fait un devoir de disposer convenablement de ses déchets, mais elle concède que les infrastructures disponibles sur les sites ne lui facilitent pas toujours la tâche.

Selon la directrice générale du Conseil québécois des événements écoresponsables (CQEER), Caroline Voyer, bien mettre en évidence poubelles et bacs de recyclage est un premier pas, mais il faut aller plus loin. *« Dans les grands événements, comme les festivals, on utilise souvent des piles, des néons et des réchauds à gaz en grande quantité,* souligne-t-elle. *Or, ce sont des matières dangereuses, il faut donc les récupérer et les acheminer vers les endroits où elles pourront être traitées. »* La directrice générale du CQEER estime qu'au-delà des matières résiduelles, d'autres critères, comme les moyens de transport privilégiés ainsi que la provenance de la nourriture et des produits utilisés sur le site, doivent être pris en considération.

Le Piknic Electronik a réussi à prouver que la réduction à la source est possible. L'année dernière, les organisateurs ont instauré un système de consigne qui permet de récupérer, de laver et de réutiliser tous les verres distribués. *« Notre motivation était de montrer à tout le monde que c'est possible de consigner les verres, pour que dans quelques années tous les festivals le fassent »,* affirme le directeur général et cofondateur du Piknic Electronik, Nicolas Cournoyer. Il prévoit intégrer progressivement au projet tous les contenants utilisés à ce festival.

> *« En 2010, nous avons été un des premiers festivals à interdire la vente ou la distribution de bouteilles d'eau en plastique sur le site de l'événement. »*
>
> **France Cadieux**
> Directrice artistique du Festival international de percussions

Le Festival international de percussions de Longueuil a aussi posé plusieurs gestes pour transformer ses pratiques au cours des années. *« En 2010, nous avons été un des premiers festivals à interdire la vente ou la distribution de bouteilles d'eau en plastique sur le site de l'événement,* précise la directrice artistique, France Cadieux. *Cette année, il y aura aussi une navette à vélo qui aidera les personnes à mobilité réduite à se rendre d'une scène à l'autre. »*

Mme Voyer confie que les organisateurs d'événements ont plus de pouvoir qu'ils ne le croient pour transformer les pratiques. *« Une compagnie de bière remettait des verres en plastique numéro 6* [NDLR : numérotés de un à sept, tous les types de plastique ne sont pas recyclables. Le meilleur exemple de plastique non recyclable est la styromousse servant à confectionner les gobelets à café ou à thé] *qui ne sont pas recyclables avec nos infrastructures actuelles,* explique-t-elle. *Elle a dû modifier ses pratiques parce que certains festivals se sont unis pour demander un changement. »* L'engagement environnemental grandissant de ces événements porte à croire que les transformations entreront dans les mœurs.

Vert, couleur de l'argent

La diplômée en stratégie de production culturelle et médiatique à l'UQAM et cofondatrice du Festival de bandes dessinées de Montréal (FBDM), Myriam Lalumière, estime toutefois que les défis sont différents pour les petits festivals. *« Au début, l'idée c'était seulement de réussir à faire le festival »,* relate-t-elle. Encore étudiante, elle a démarré l'événement en 2011 avec un minimum de ressources. Sa surprise a été grande en voyant tous les critères environnementaux demandés par Hydro-Québec en leur formulant une demande de commandite. *« Je travaille à la maison et nous n'avons ni bureau ni employé permanent,* indique-t-elle. *C'est donc impossible de préparer une politique de développement durable élaborée. »* Alors que les grands festivals ont au moins un employé attitré au développement durable, les petits événements comme le FBDM n'ont pas accès aux mêmes ressources en termes de temps et d'expertise.

Malgré le défi supplémentaire que représente la gestion du développement durable, le FBDM tente aussi de modifier ses pratiques. *« Notre problème majeur au festival, c'était le papier »,* avoue la cofondatrice du FBDM. L'impression du programme de l'événement a souvent entraîné des surplus. *« Cette année, nous avons développé une application mobile, ce qui réduira considérablement la quantité de papier à distribuer »,* précise Mme Lalumière.

Selon Mme Voyer, les grands partenaires institutionnels comme Loto-Québec, la Société des alcools du Québec (SAQ) et les caisses Desjardins sont de plus en plus pointilleux sur ce sujet quand ils accordent une commandite. C'est en partie ce qui explique l'engouement des grands festivals pour le développement durable selon la directrice générale du CQEER.

GUIDE DU PARTICIPANT AVARE

Le prix élevé des billets pousse plusieurs festivaliers potentiels à revoir leurs plans. *Quartier Libre* vous propose plusieurs manières d'entrer aux festivals gratuitement sans avoir à escalader des clôtures ou à trafiquer de faux laissez-passer.

par CHARLES-ANTOINE GOSSELIN

S'engager

Le bénévolat est une manière d'infiltrer un festival. *« Le festival Juste pour Rire est à la recherche de bénévoles qui agiront à titre de comédiens-serveurs lors d'une soirée musico-culinaire »,* peut-on lire sur le web de l'organisation du plus grand festival d'humour sur la planète. *« Le Montreal Electronic Groove (MEG) est aussi constamment à la recherche de bénévoles, que ce soit pour photographier, assister ou assurer la tenue des événements présentés »,* rappelle la responsable aux bénévoles du MEG, Catherine Légaré-Pelletier. Plusieurs options permettent donc de servir et de profiter des organisations qui vous intéressent.

Promouvoir

De nombreuses compagnies recrutent afin de promouvoir leurs produits auprès des festivaliers. *« Les compagnies comme la nôtre vont chercher des avant-gardistes, des raconteurs, des passionnés des réseaux sociaux afin de promouvoir la philosophie d'entreprise sur les lieux de festival »,* raconte le directeur marketing chez Coca-Cola, Denis Ferlatte. Parmi les festivals les plus visités par ce type de compagnie, on compte le festival Osheaga musique et arts et L'International des Feux Loto-Québec.

Par exemple, un contrat de travail avec la Brigade du Bonheur s'échelonne de la mi-mars jusqu'au 31 décembre de la même année. *« Les candidats doivent notamment soumettre une photo du visage et une photo plein pied, en plus de fournir un court vidéo de présentation »*, informe M. Ferlatte. Ainsi, la combinaison de votre personnalité au marketing d'une entreprise peut vous faire assister aux plus grandes fêtes montréalaises tout en étant payé.

Sécuriser

Chaque festival à Montréal doit assurer sa propre sécurité. C'est pourquoi chaque année des dizaines d'agents de sécurité sont engagés directement par les festivals ou par des intermédiaires. *« On cherche des personnes qui ont de l'entregent, qui savent s'y prendre avec le service à la clientèle,* informe le président de l'agence Les Hôtes de Montréal, Pierre Touzin. *Un permis d'agent de la sécurité délivré par le bureau de la sécurité privée est un atout. »* D'autres travailleurs doivent aussi être engagés pour assurer les premiers soins.

Bloguer

Professionnalisme et spécialisation semblent être les maîtres mots pour couvrir les événements qui ont le plus de visibilité dans la métropole. *« L'accréditation est accordée uniquement aux médias qui couvrent régulièrement les arts et spectacles ou le tourisme,* explique la relationniste de presse du Festival International de Jazz et des Francofolies de Montréal, Maude Laberge-Boudreau. *Elle est accordée aux professionnels spécialement mandatés par un média reconnu par notre comité d'accréditation pour couvrir le festival. »*

Ce constat ne semble pas soustraire la population étudiante à ces conditions. Matt Bobkin a été collaborateur pour le magazine musical *Exclaim*, tout en étudiant à l'Université McGill. *« En tant que critique festivalier, j'étais responsable de produire du contenu sur une base hebdomadaire, d'inclure plusieurs photos et de rédiger des critiques de 250 mots par artistes. Mes tâches variaient avec le festival »,* se rappelle celui qui a couvert Pop Montréal aux frais de sa publication. Couvrir un événement de grandeur proportionnelle à son expérience dans le milieu du journalisme semble être une bonne façon d'accéder à un festival.

PHOTO : ISABELLE BERGERON

Plusieurs organisations continuent d'afficher des offres d'emploi sur leurs sites web même si la saison des festivals est entamée.

Calendrier des festivals

Festival de la poésie de Montréal
2 au 8 juin

Festival TransAmériques
22 mai au 7 juin

Fringe de Montréal
2 au 22 juin

Suoni Per Il Popolo
5 au 22 juin

Mondial de la Bière
11 au 15 juin

Festival Mural
12 au 15 juin

Les FrancoFolies de Montréal
12 au 22 juin

Festival Montréal Baroque
19 au 22 juin

Festival international de Jazz de Montréal
26 juin au 6 juillet

L'internationale des feux Loto-Québec
28 juin au 4 août

Montréal complètement cirque
3 au 13 juillet

Festival international Nuits d'Afrique
8 au 20 juillet

Festival Juste pour rire
12 au 26 juillet

Terra Karnaval
12 juillet

Festival Fantasia
17 juillet au 5 août

Festival Montreal Electronic Groove
24 juillet au 2 août

Divers/Cité
28 juillet au 3 août

Osheaga
1 au 3 août

Présence autochtone • 24e édition
29 juillet au 5 août

Festiblues
7 au 10 août

Fierté Montréal
11 au 17 août

Festival de théâtre de rue de Lachine
13 au 16 août

Île Soniq
15 au 16 août

Festival Mode et design
20 au 23 août

Festival des films du monde
21 août au 1er septembre

Marché public dans l'ambiance du 18e siècle • Musée Pointe-à-Callière
23 au 24 août

La Ligue d'Impro Ben Comique occupe la scène de l'Hémisphère Gauche, les mercredis soirs.

PHOTO : ISABELLE BERGERON

THÉÂTRE

IMPROVISE TON ÉTÉ

De septembre à mai, plus de 17 ligues d'improvisation jouent à Montréal. Après la saison, des bars et des théâtres continuent de présenter des spectacles et des ligues estivales se forment, pour offrir des performances tout aussi loufoques.

par ANASTASSIA DEPAULD

« LES LIGUES D'ÉTÉ, *c'est beaucoup plus festif, beaucoup plus décontracté, car ce sont des saisons beaucoup plus courtes »,* explique le cofondateur de la Ligue d'Improvisation Montréalaise (LIM) et professeur d'improvisation Roberto Sierra. En revanche, durant l'été, il y a aussi moins d'offres de recrutement, et il est donc compliqué pour les nouveaux joueurs de faire leurs premiers pas.

Pour le chroniqueur culturel à CIBL et improvisateur Guillaume Touzel-Bond, c'est quelque chose qui renforce les spectacles. *« Le niveau est un peu plus fort, car il y a moins de ligues qu'en saison régulière, et donc moins de trous à combler »*, souligne-t-il. Ce ne sont pas les débutants qui jouent, mais généralement les joueurs de la saison précédente. *« Ceux-ci ont déjà un bagage et de l'entraînement »,* poursuit Guillaume. Si le public est aussi moins présent en été, c'est qu'il préfère la terrasse à la salle fermée. *« C'est aussi pour garder la clientèle, pour se rappeler qu'il y a des spectacles donnés à ces endroits-là que les ligues d'été existent »,* confie Roberto.

Aujourd'hui, il est possible d'assister à un match presque chaque jour de la semaine, durant la saison comme durant l'été, et pour Roberto, cela a du bon. *« Ça permet à tout le monde, spectateur comme improvisateur, de se trouver une ligue »,* se réjouit-il. Néanmoins, il pense que milieu manque encore de diversité. *« Ce qui est dommage, c'est que toutes les ligues présentent les spectacles de la même façon »,* constate-t-il. Signe d'une grande concurrence, pour environ 5 $, on peut assister à des parties d'amateurs comme de professionnels.

Pour les joueurs, l'improvisation estivale est une manière de continuer à exercer leur passion. *« Je vais rester dans le domaine de l'impro pour l'été,* prévoit l'improvisatrice pour la Ligue universitaire d'improvisation créative (LUDIC) et étudiante en littérature comparée à l'UdeM, Alexandra Dargis. *L'université n'est qu'un prétexte pour faire de l'improvisation. J'ai des projets plus grands, parce que ce n'est pas quelque chose que je compte arrêter. »* Elle œuvrera d'ailleurs dans ligue estivale La Clique d'Impro Ben Comique, les mercredis soirs à l'Hémisphère Gauche.

Cours d'été pour improviser

Une des particularités de la saison estivale est qu'elle prépare les joueurs à la rentrée. Durant les vacances, on peut bénéficier de cours de perfectionnement. *« J'offre un week-end thématique les 21 au 22 juin et en juillet,* annonce Roberto Sierra. *Au mois d'août, j'offre toujours des préparations aux camps de recrutement. »* La compétition peut être rude pour entrer dans une ligue. L'année dernière, 60 % des 50 participants aux camps de recrutement ont été sélectionnés dans les alignements officiels de la LUDIC. Les camps commencent généralement avec la rentrée et les sélections sont connues en octobre.

L'improvisateur à Impro Montréal et au théâtre Sainte-Catherine François Fortin continuera d'apprendre pendant l'été. *« Je vais faire les cours d'Impro Montréal, puis les lundis soirs, je vais jouer au théâtre Sainte-Catherine »*, confie-t-il. Cet endroit bilingue offre des cours gratuitement tous les lundis de 17 à 19 heures. Un spectacle est donné par la suite. *« La formule suit plus le milieu anglophone,* indique François. *Il s'agit alors de spectacles sans équipes et qui durent plus longtemps.* » Il s'agit d'un des rares théâtres qui ne ferment pas leurs portes en été.

LES LAURÉATS

DU GALA DES ACTIVITÉS CULTURELLES

Photo : Kenny Lafrenière

La Troupe de chant populaire de l'Université de Montréal a offert une performance musicale lors du Gala.

Le vendredi 9 mai dernier, les Activités culturelles des Services aux étudiants ont présenté leur premier Gala au Centre d'essai. Les Activités culturelles ont honoré la qualité du travail des étudiants impliqués dans les troupes étudiantes et l'équipe de Vidéastes et photographes, dans le cadre d'une soirée rétrospective des productions étudiantes de l'année, en collaboration avec le Regroupement des artistes de l'UdeM (RAUM).

PRIX D'IMPLICATION ÉTUDIANTE

Danse Université de Montréal (DUM)
Thomas Blatier

Troupe de chant populaire de l'UdeM
Karine Daviet

Théâtre Université de Montréal (TUM)
Marianne Martin et **Gabriel Shapiro**

UNIVERS-CITÉ en spectacle
Anne Bertrand et **Giulio Mazzella**

Vidéastes et photographes
Alpha Coulibaly, **Gabriel Dupras**, **Kristina Kirilyuk**, **Pierre Olivier Sénécal** et **Louis Turcotte**

PERSÉVÉRANCE
Natacha Loiselle

MENTION SPÉCIALE
Jennifer Ilfra

Félicitations à toutes et à tous!

Fiers partenaires

RAUM · QUARTIER L!BRE · CISM 89,3 · FAÉCUM · saé Activités culturelles Services aux étudiants · Université de Montréal

Suivez-nous! Activites.culturelles.UdeM @SAC_UdeM

STIMULATIONS ESTIVALES

Pour certains, l'été est le moment de se retrouver entre amis dans les bars et cafés. Pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour activer un peu son cerveau ? *Quartier Libre* vous propose cinq endroits où vous pourrez faire travailler vos neurones tout en sirotant votre boisson préférée.

par TAHIA WAN

PHOTOS: ISABELLE BERGERON

La collection du salon Manga-Thé s'inspirent des tendances françaises en bandes-dessinées japonaises.

Pour un frais d'entrée de 5 $, les animateurs du Randolph Pub Ludique vous expliquent des centaines de jeux.

GÉNIES ET BIÈRES

Chaque lundi, dès 20 heures, la connaissance est à l'honneur au petit pub de quartier Chez Baptiste, au jeu des *Quiz Nights*.

« Le quiz comporte trois rondes de douze à quinze questions », explique un habitué des soirées et étudiant en enseignement à l'UdeM, Fabio Paquette-De Carvalho. Il est animé par l'animateur et maître du jeu Gizmo.

Chaque équipe répond sur la feuille-réponse qu'elle a reçue, puis l'apporte au bar et est récompensée. *« Il n'y a pas tant d'universitaires que ça, ce sont plus des passionnés ou des gens qui aiment le concept »*, observe Fabio.

La première ronde consiste à reconnaître l'objet des douze images qui sont présentées aux joueurs. *« La seconde est consacrée à des questions de culture générale, par exemple, quel est le code de la bourse de Berlin ? »,* précise Fabio. Lors de la troisième ronde, le maître du jeu fait jouer un extrait d'une chanson aux joueurs, qui doivent en deviner le titre et l'artiste.

Chez Baptiste
3014, rue Masson

EXPRESSION ESTIVALE

Le café-bar Kafein organise des soirées poésie, un mardi sur deux. *« Chacun peut soumettre ses textes pour venir les performer devant public,* annonce l'organisatrice des soirées, Ariana Molly. *Le tout est accompagné de musiciens. »*

« Les soirées poésie sont très immersives, on est jamais très loin de celui qui performe », déclare le poète performeur et étudiant en droit à l'Université d'Ottawa Zachary Lucas. L'intimité de l'espace permet aux gens de venir voir ce qui se passe.

L'événement reçoit également des poètes de passage sur l'île. *« L'ambiance est très bonne, avec une belle variété de performeurs d'âge et d'horizon différents »,* précise Zachary. Des performances en français et en anglais sont données. *« Cela est essentiel si on veut refléter au mieux la culture d'écriture de Montréal »,* croit l'étudiant. Il rappelle que cela reste, avant tout, une expérience personnelle très enrichissante.

Le bar Kafein
1429A, rue Bishop

DÉCOUVERTE AU PAYS DU SOLEIL-LEVANT

Le Manga-Thé est un salon de thé et de lecture consacré exclusivement aux bandes dessinées japonaises, dont il possède la plus grande collection au Québec. *« Les passionnés peuvent y trouver ce qu'ils cherchent et ceux qui connaissent moins y découvrir l'univers du manga »,* soutient le propriétaire, Robert Louis Milin.

De nombreux étudiants s'affairent au café qui permet à ses visiteurs de lire durant une heure quinze. *« Le salon m'a permis de découvrir certains titres qui s'éloignent de la structure classique d'un manga »,* raconte l'accoutumé au salon et étudiant au certificat en journalisme à l'UdeM, Alexandre Guertin-Pasquier.

Chaque mardi, des tournois de go sont organisés au salon. *« Ces parties d'échecs japonais peuvent durer de 20 minutes à 3 jours dépendamment des objectifs et du niveau des joueurs »,* souligne M. Milin. Selon le propriétaire, l'ambiance du café reste passionnée, amicale et sociable.

Le Manga-Thé
2011, rue St-Denis

CULTURE NOMADE

L'Espace Borroméen organise des soirées éphémères cinéma et causerie dans des lieux inusités de la ville. *« Notre objectif est de présenter au public des films d'auteurs peu connus du public montréalais »,* affirme la fondatrice de l'espace, Indira Béraud. Pour la première édition, le 8 mai dernier, le film *Holy Motors* de Leos Carax a été présenté dans un loft d'un bâtiment industriel.

L'Espace est au croisement entre art, musique et cinéma. *« La première partie donne la possibilité à des musiciens compositeurs de se produire*, indique Indira. *La projection du film occupe toute la deuxième partie. Enfin, la dernière partie de la soirée laisse le temps aux spectateurs de partager leurs réflexions sur du son qui recrée l'ambiance du film. »*

L'Espace Borroméen informe la communauté de ses prochaines éditions par l'entremise de sa page Facebook. *« La prochaine édition aura lieu début juin »,* précise Indira. L'organisation est toujours à la recherche de films à projeter.

Espace Borroméen
EspaceBorroméen.com

JOUER AUTREMENT

Le Randolf est un pub spécialisé en jeux de société. L'endroit possède une collection de 1 300 jeux de société. *« Nous connaissons la plupart des jeux de société et l'ensemble de l'équipe est à la disposition des joueurs pour leur en expliquer les règles »,* explique l'animateur du Randolf Pub Ludique, Pierre Poissant-Marquis.

Selon lui, plusieurs jeux ont réputation d'être demandant intellectuellement. *« Le jeu* Les colons de Catane *requiert une observation constante du terrain, une bonne vision d'ensemble et des habiletés en négociation »,* prévient M. Poissant-Marquis

Les lundis *melting pot* permettent aux joueurs de changer d'équipe ou de trouver d'autres partenaires. *« La deuxième fois que je suis allée au Randolf, nous n'étions que deux,* raconte l'étudiante en études internationales à l'UdeM, Camille Saade-Traboulsi. *Nous avons demandé à l'animateur de nous trouver une équipe. »* Une attitude fréquente entre les différents joueurs sur place.

Le Randolf Pub Ludique
2041, rue St-Denis

LA **FAÉCUM** VOUS SOUHAITE UNE **BONNE** SESSION D'ÉTÉ!

facebook.com/FAECUM

twitter.com/FAECUM

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