

## BULLETIN D'INFORMATION

# LES MANCHETTES

de la vie étudiante

## CALENDRIER DE LA SEMAINE PROCHAINE

Quiz Intercollégial - Musique le 7 avril  
Débat Oratoire du Barreau, finale le 7 avril  
Régionale de CES Talk show le 8 avril

## ATELIER POIDS PLUME



Vous aimez écrire des poèmes, des textes de théâtre, des nouvelles, etc. ? Vous avez toujours voulu écrire, mais vous n'avez jamais su par où commencer ?

Le **jeudi 1er avril à 19h00** se tiendra un atelier qui court la chance de vous intéresser.

Il s'agit d'un atelier d'écriture animé par **Jean-Philippe Lapointe-Desmarais** qui a été organisé en partenariat avec le comité Poids Plume.

Au menu : Création, écriture, échange, rencontres et beaucoup de plaisir ! Ne manquez pas cet évènement !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter **Jean-Philippe Lapointe-Desmarais**.

Cliquez sur **le lien Zoom**  
ID de réunion : 946 130 6899

## GÉNIES EN HERBES

**Le 1er avril 2021, à 19 h,  
à ne pas manquer !**

Notre équipe de **Gérald-Godin** est à sa 2e partie de « **Test toi** ». Le **Génies en herbe** intercollégial organisé par le Cégep de Saint-Hyacinthe.

12 cégeps sont inscrits. Cette semaine, GG affronte dans une partie à quatre : le centre collégial de Mont-Tremblant, le cégep régional de Lanaudière à Terrebonne et le collège Jean-de-Brébeuf.

En direct, testez votre propre savoir dans le clavardage avec tous les autres spectatrices et spectateurs !

Cette partie sera diffusée à 19 h sur le Twitch vie étudiante **cliquez sur le lien**

### Nos concurrents :

- **Brian Aboujaoudé** : sciences de la nature, 2e année
- **Mélyann Guévremont** : Double DEC (Sciences humaines et Sciences de la nature), 3e année
- **Vincent Lachance** : Sciences humaines profils individu et société, 1re année
- **Annecy Servant** : Sciences de la nature, 2e année.



Photo : Match du 10 mars dernier

*Nous remercions Sylvain Pelletier, enseignant et conseiller pédagogique qui révise chaque semaine le contenu des Manchettes de la vie étudiante.*



## VOUS RÊVEZ DE JARDINER?

Votre Comité d'Action en Environnement (CACE) offre ce cadeau printanier à toute la communauté du cégep.

**Inscrivez-vous** à l'une ou plusieurs de ces activités virtuelles

- Atelier sur les semis de légumes avec M. Jardin, mardi 6 avril, 19h
- Table ronde sur le jardinage avec M. Jardin, mardi 20 avril, 19h
- Conférence de Marthe Laverdière, Le jardin de ville, mardi 27 avril, 19h
- Conférence de Florence-Léa Siry, Madame Chic Frigo Sans Fric, Zéro gaspillage, mardi 4 mai, 19h.

**Inscription ici**



## HORAIRE SALLE DE MUSCULATION + BADMINTON LIBRE



### SALLE DE MUSCULATION

Avoir votre carte étudiante, serviette, souliers de course et tenue de sport.

Lundi : 8h30 à 15h00

Mercredi : 8h30 à 15h00

Jeudi : 8h30 à 15h00

### BADMINTON LIBRE

Avoir votre carte étudiante, souliers de course et tenue de sport. Possibilité d'emprunter des raquettes et volants de badminton.

Lundi : 12h30 à 14h00

Mercredi : 8h30 à 14h00

Jeudi : 8h30 à 15h00



## TRAVAUX À LA CAFÉTÉRIA

En raison de travaux, la cafétéria ne pourra pas ouvrir cette semaine. Nous vous informerons de son menu dès qu'elle rouvrira.



**VOTEZ**

## CÉGEPS EN SPECTACLE

Votez pour nos gagnants de Cégeps en spectacle. **Encore 3 jours !**  
 Prix Coup de cœur du public !!!  
 C'est le temps de voter pour Combo Dino de Gérald-Godin! Vous avez jusqu'au 31 mars à midi pour voter autant de fois que vous désirez. Ils sont fabuleux et nous sommes fiers de nos artistes. Dites-le en votant ici !



Photo : Jordan Angell-Talbot et Geoff Bellavance, Arts-lettres et communication



Photos : Jordan Angell-Talbot et Geoff Bellavance, étudiants d'Arts-lettres et communication

Qu'arrive-t-il avec Geoff et Jordan, nos finalistes de Cégeps en spectacle? Avec les mesures imposées par le gouvernement, le concours Cégeps en spectacle a dû se réinventer. Cette année, nous vivons une finale régionale différente, un événement de célébration de nos artistes finalistes. La suite de Cégeps en spectacle de la région Centre-Ouest sera un "talk-Show" dans lequel nous diffuserons des extraits des numéros des artistes. Mettez cela à votre agenda.

#MoiArtisteDeDemain

Réservez votre **soirée du jeudi 8 avril, dès 20 h** Inscrivez-vous à cet événement FB EN LIVE! Combo Dino, le duo fantastique, compte sur votre présence en direct afin de commenter leur entrevue sur le chat.

(1) Émission spéciale virtuelle: Moi, l'artiste de demain! | Facebook

## RETOUR TOURNOI D'IMPROVISATION

Les 26 et 27 mars derniers se tenait le traditionnel tournoi d'improvisation du Tiers de Valleyfield. Les improbables ont fièrement disputé trois rencontres avec les cégeps de Shawinigan, de Granby et de Sherbrooke. Plaisir et créativité étaient au rendez-vous! Notre équipe s'est classée deuxième au classement général du tournoi, puis a gagné en finale contre les Trafikants du cégep de Chicoutimi.

Nous tenons également à souligner le travail de **Jules St-Jean, Catherine Girard et Élisabeth Sanscartier** qui se sont mérités des étoiles performance au cours des différentes rencontres.



## RETOUR ACTIVITÉ TCG JEU D'ÉVASION

Nous tenons à remercier les professeurs et professeurs de la technique de comptabilité et gestion de nous avoir invités à venir animer une activité de jeux d'évasion le lundi 22 mars dernier. C'est toujours un plaisir d'avoir la chance de collaborer avec les différents programmes du Cégep.



## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ FRANCOFÊTE EN LIEN AVEC LA TRAGÉDIE

Dans le cadre de la Francofête, le 24 mars dernier, se déroulait une activité en collaboration avec les enseignantes et enseignants de littérature. Des comédiens incarnaient des personnages en lien avec les textes enseignés dans les cours. L'activité fut un succès.

Merci aux enseignants pour la promotion !  
Merci à Jean-Philippe Lapointe-Desmarais pour l'animation et l'organisation !  
Merci aux participants !



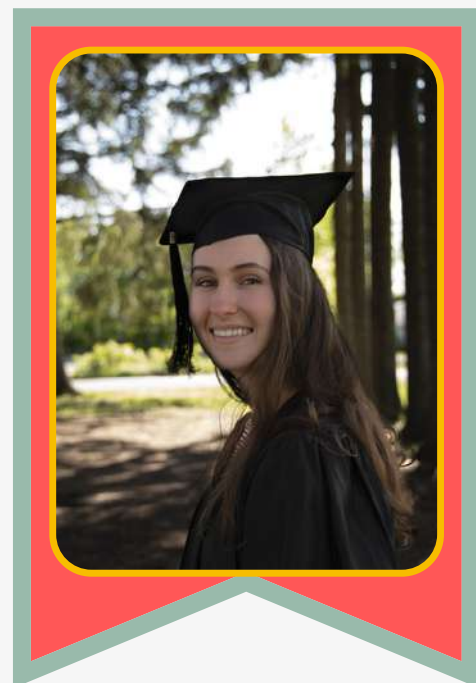


# SOIRÉES DES FINISSANTS & CÉRÉMONIE DE FIN D'ÉTUDES

Dans la **semaine du 19 avril prochain**, des soirées seront organisées pour les finissantes et finissants (de 18 h à 20 h) afin de souligner la fin de vos études avec vos amis et amis et enseignantes et enseignants. Lors de cette soirée, vous aurez l'occasion de discuter, prendre des photos souvenirs officielles ainsi que des photos de groupes (selon les mesures sanitaires en place). Vous recevrez bientôt plus d'information à ce sujet.



De plus, **les 26 et 27 mai prochains** les cérémonies de fin d'études seront présentées en soirée sur ZOOM afin de souligner officiellement la fin de vos études. Soyez au rendez-vous avec vos proches pour les témoignages de vos enseignantes et enseignants, les remises de bourses, les photos des finissants, etc. Vous recevrez bientôt un carton d'invitation avec toutes les informations pour ces soirées mémorables.



# LE COMITÉ TERRATER

Le comité Terrater vous présente sa campagne d'affiches de sensibilisation. Chaque semaine, des affiches prépareront le chemin pour les activités prévues pour la **semaine du 22 avril, jour de la terre**

## DIMINUTION DE LA CONSOMMATION DE LA VIANDE



### RÉDUIRE LES RISQUES DE CANCER DU CÔLON

Selon la société canadienne du cancer, la viande rouge est cancérogène. En effet, la viande subit des transformations pour être mieux conservée. Toutefois, ces transformations entraînent la synthèse de produits carcinogènes.



### PERMET DE PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

En effet, l'élevage de bétail est une énorme source de pollution. Ainsi, diminuer sa consommation de viande est un simple geste qui permet d'améliorer notre environnement.



### DETOX

Les viandes contiennent énormément de purines. Les purines entraînent à l'acidification de l'organisme. Une grande concentration de purines dans le corps favorise la formation de graisse et le mauvais fonctionnement de l'organisme. La graisse se réfugie le plus souvent dans l'abdomen et peut ainsi entraîner plusieurs problèmes de santé.



### RÉDUCTION DES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Selon Nathalie Négro, une diététicienne, le fer contenu dans la viande est proxydant. Par conséquent, une trop grande consommation de viande augmenterait les chances de contracter une maladie cardiovasculaire.

## DÉFI DE LA SEMAINE DU QG :

### Défi de la semaine:

**Fixe-toi des objectifs réalistes et agis selon tes priorités.**

### Tes responsabilités:

N'oublie pas de compléter ta liste de tâches à faire chaque semaine. En fonction de tes travaux scolaires et de tes disponibilités, fixe-toi des périodes d'étude.

10

Ta liste hebdomadaire ne devrait pas contenir uniquement des tâches importantes et urgentes. Le défi est de mettre en chantier les travaux par ordre de priorité.

Détermine tes limites en tenant compte de ta réalité d'étudiant. Pour les semaines à venir, tu auras peut-être à refuser ou à reporter des invitations venant de ton entourage et réajuster tes heures de travail rémunéré.

Reste discipliné, prends garde aux bouffeurs de temps qui t'interpellent continuellement. Évite les nombreuses distractions lors de tes périodes d'étude.



**Pour plus d'information, consulte la page « Gérer mon temps » du QG ([qg.cgodin.qc.ca](http://qg.cgodin.qc.ca)).**

*Source: Carrefour conseil API Cégep de Sainte-Foy.*