



BULLETIN D'INFORMATION

LES MANCHETTES

de la vie étudiante

Cliquez sur les titres soulignés pour arriver directement à la page désirée



Sports

[Centre sportif - Activités intramurales](#)

[Pré-camps - saison 2024-2025](#)
[Flag football F et M - Soccer F et M](#)

[Salle de musculation](#)

Culturel

[Match d'improvisation](#)

Psychosocial

[La rubrique du psychosocial](#)

Parascolaire

[Retour de Science On Tourne](#)

Environnement

[Le jour de la Terre, le jour J](#)

Activités du milieu

[Compétition amicale de vélo](#)

[Retour tournoi de ping-pong dans le cadre des Godinpiades !](#)

Autres

[Atelier Naviguez dans le monde de l'intelligence artificielle](#)

[Défi de la semaine du QG](#)

[Kahoot, venez tester vos connaissances à propos de la place des femmes dans notre société](#)

[Tournoi des échecs du Député de Nelligan](#)

[SPJ - On braque les projecteurs sur..](#)

Groupes étudiants



Vous êtes actifs sur les réseaux sociaux ?
Cliquez sur les icônes !

ACTIVITÉS CULTURELLES - IMPROVISATION



TOURNOI DES ÉCHECS DU DÉPUTÉ DE NELLIGAN



Participation gratuite au Tournoi des échecs du Député de Nelligan, organisée en collaboration avec la Fédération québécoise des échecs. **La troisième édition aura lieu le samedi 11 mai 2024, au gymnase de l'école Kuper Academy (2975 rue Edmond, Kirkland QC H9h 5K5).**

Exclusivement destiné aux élèves du primaire, du secondaire et du cégep de la circonscription de Nelligan, le tournoi du député de Nelligan rassemblera cette année 210 participants. Les participants seront récompensés par des prix et des certificats, et auront l'opportunité de rencontrer des invités d'honneur du monde des échecs au Québec.

*Un lunch sera offert uniquement aux participants.

Les inscriptions se font uniquement en ligne, en cliquant sur ce lien: **[Formulaire d'inscription au 3e tournoi d'échecs du Député de Nelligan, Monsef Derraji \(google.com\)](#)** ←

ACTIVITÉS DU MILIEU



DANS LE CADRE DES GODINPIADES ET
DU JOUR DE LA TERRE

COMPÉTITION AMICALE DE VÉLO

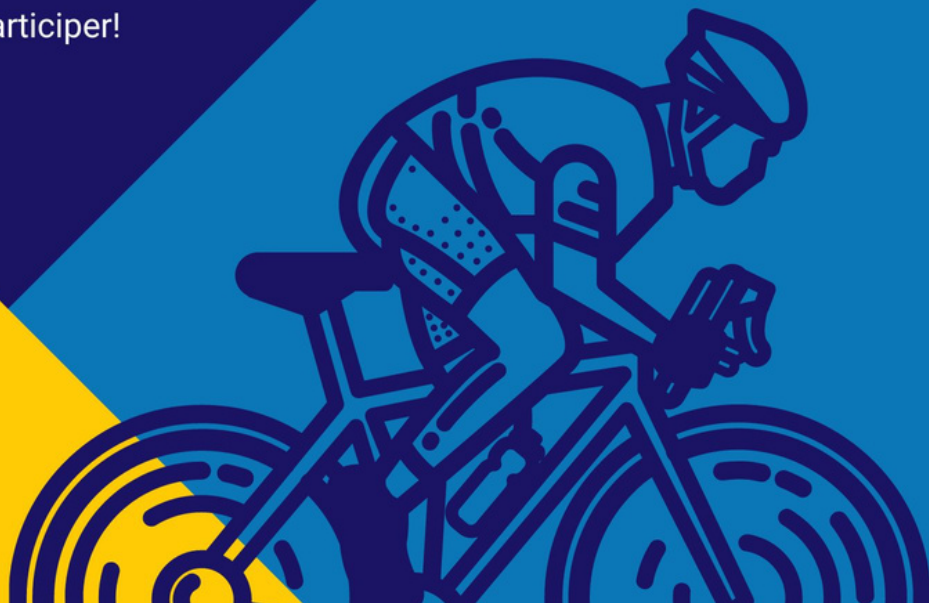
— Contre le Cégep de Valleyfield

DU 22 AU 26 AVRIL
DE 9H À 18H
AU FOYER 1

Qui se rendra le plus loin?

Toute la communauté collégial
est invitée à participer!

Viens faire un petit tour!



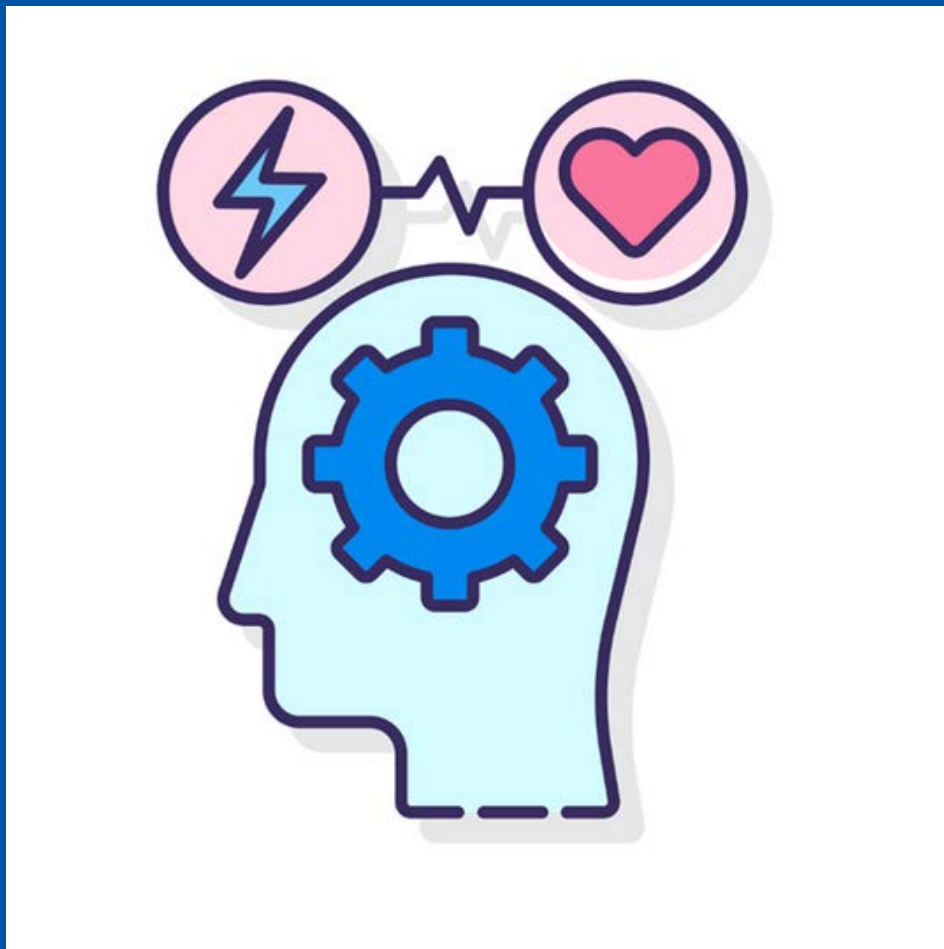


LA RUBRIQUE DU PSYCHOSOCIAL



Cette semaine nous voulons te féliciter pour les efforts que tu déploies depuis le début de la session. Si tout se passe bien, bravo et continu comme ça!
Si l'accumulation de stress commence à se faire sentir, cette lecture est pour toi! Elle contient plusieurs stratégies d'adaptation à essayer pour mieux gérer ton stress.

[Clique ici!](#) 



Ta santé mentale te tient à cœur ? Chaque semaine, nous te proposerons un défi à relever qui t'aidera à favoriser le maintien de ta santé mentale.

Défi de la semaine

Choisis une stratégie que tu as découverte dans la rubrique du Centre d'étude sur le stress humain et mets-la en place dans ton quotidien.

Si tu veux en savoir plus, viens rencontrer Sophie, Marie-Michèle et Christine de l'équipe psychosociale, vie étudiante au S-126.

ENVIRONNEMENT



Sophia Nadeau

LE JOUR DE LA TERRE, LE JOUR J



Le jour de la Terre a été inauguré pour la première fois aux États-Unis en 1970. Cette journée a été organisée afin de mobiliser les citoyens américains pour célébrer la nature et critiquer la pollution. C'est seulement en 1990 que cette journée deviendra une mobilisation internationale.

Tous les 22 avril, il y a des milliers d'activités organisées afin de célébrer la Terre et d'agir contre la pollution ainsi que la crise climatique. C'est aussi une journée qui permet de mettre de la pression sur les communautés afin d'agir de façon écoresponsable, le but étant de pouvoir se créer des habitudes plus saines pour l'environnement.

Voici plusieurs activités suggérées pour cette journée :

- N'utilisez pas votre voiture ! Soyez plus actifs et écoresponsables en marchant, en faisant du vélo ou en prenant le transport en commun.
- Recyclez bien vos déchets et compostez vos restants de nourriture.
- Supprimez vos courriels inutiles pour économiser de l'énergie !
- Visionnez un documentaire environnemental pour enrichir vos connaissances.

N'oubliez pas que c'est également un jour de célébration, donc agissez avec vos proches, vos amis, vos collègues. C'est le jour J pour commencer votre transition vers un mode de vie plus écoresponsable !

Source ←

Source ←

Sophia Nadeau



Retour de Science on tourne

La finale locale de Science on tourne avait lieu lundi dernier le 15 avril à l'Agora du Cégep Gérald Godin.

Deux équipes s'affrontaient pour obtenir leur place à la finale Nationale qui aura lieu les 3-4 mai prochains au cégep de St-Hyacinthe.

Après 2 rondes, sous la supervision des arbitres Martin Carpentier et Yannick Tremblay, c'est l'équipe de Sylvain Chenal, Paul Ardelean et Laurent Comeau qui emporte la victoire et la place pour la suite du concours.

Félicitations aussi à l'équipe finaliste composée de Habib Hatem et Manuel L'Écuyer.





Retour tournoi de ping-pong dans le cadre des Godinpiades !



Félicitations à l'équipe gagnante, *Les Patnais*, composée des étudiants Christopher El-Khoury, Simon Carrieres, Jean-Samuel Demers et Alexandre Tamari, qui ont remporté, dans le cadre des Godinpiades, la première place lors du tournoi de ping-pong du 17 avril dernier !

Nous aimerions aussi souligner la performance de l'équipe qui a terminé en deuxième position : *Les Pongistes*, composée de Johanne Raymond, Dan Sorescu, Jonathan Savard et Mathieu Leduc (membres du personnel).



Les Patnais



Les Pongistes

Pré-camps - saison 2024-2025



PRÉ-CAMP FLAG FOOTBALL Saison 2024-2025

au Parc Eugène-Dostie (Vestiaires disponibles)

Masculin et Féminin :

- Mardi 30 avril de 18h à 20h
- Mardi 7 mai de 18h à 20h



Pour informations, écrivez à Mathieu Crête par Mio



PRÉ-CAMP SOCCER Saison 2024-2025

au Parc Eugène-Dostie (Vestiaires disponibles)

Masculin :

- Mercredi 1er mai de 18h à 19h30
- Mercredi 8 mai de 19h30 à 21h



Pour informations, écrivez à Mathieu Crête par Mio



Féminin :

- Mercredi 1er mai de 19h30 à 21h
- Mercredi 8 mai de 18h à 19h30

CENTRE SPORTIF - ACTIVITÉS INTRAMURALES

Semaine du 22 avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Volleyball libre Au gymnase Gratuit De 11 h 30 à 14 h	Volleyball libre Au gymnase Gratuit De 12 h à 13 h	Soccer libre Au gymnase Gratuit De 11 h à 12 h 50	Badminton libre Au gymnase Gratuit De 12 h à 14 h	Basketball libre Au gymnase Gratuit De 11 h à 13 h 30
	Badminton libre Au gymnase Gratuit De 12 h à 13 h		Basketball libre Au gymnase Gratuit De 12 h à 14 h	

SALLE DE MUSCULATION

Horaire pour la semaine
du 22 avril



Lundi

- 12h à 14h
- 18h10 à 20h55

Mardi

- 12h à 14h
- 18h05 à 20h25

Mercredi

- 11h à 12h50
- 18h10 à 20h55

Jeudi

- 10h30 à 13h30
- 18h05 à 20h55

Vendredi

- 11h à 13h30
- 17h55 à 18h55
- 19h05 à 20h55

Samedi

- 9h30 à 12h10
- 13h05 à 14h25
- 14h35 à 19h55

Dimanche

- 8h05 à 9h25
- 9h35 à 10h40
- 10h50 à 11h55
- 12h05 à 18h55
- 19h05 à 20h55

KAHOOT!

VENEZ TESTER VOS
CONNAISSANCES À PROPOS
DE LA PLACE DES FEMMES
DANS NOTRE SOCIÉTÉ

PRIX À GAGNER!



LUNDI
29 | AVRIL
2024
12H15
Local 251

**Rejoignez-nous
pour un échange enrichissant !**

La place de la femme dans:

- Le sport
- La politique
- Les médias

Projet intégrateur - DIASH

Marili Sauvé, Eloïse Sivyer et Léa Théorêt

ATELIER

**NAVIGUEZ DANS LE MONDE DE
L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE**

**MAÎTRE
OU**

VICTIME?

**24 AVRIL, 11 H 15
LOCAL 269 (CASH)**



**TOUS LES ÉLÈVES DE
SCIENCES HUMAINES
SONT LES BIENVENUS**

PHOTO TAYLOR SWIFT GÉNÉRÉ IA. (X/TWITTER)

DÉFI DE LA SEMAINE DU QG

Défi de la semaine: **Prends soin de toi.**

Tes responsabilités:

Malgré toutes les tâches exigeantes qui t'attendent dans les prochaines semaines, **maintiens de saines habitudes de vie** qui te gardent en forme et qui t'aident à conserver un bon moral.



Bien manger est essentiel. Une saine alimentation t'aide à maintenir un **bon niveau d'énergie** pour accomplir tes nombreuses activités.

Ton sommeil est-il récupérateur ? **Le sommeil** est bien plus qu'un moment de repos, c'est aussi celui où ta **mémoire intègre et consolide** les nouveaux apprentissages acquis durant la journée.

Pratiques-tu régulièrement une activité physique ? Pratiquer une activité physique de façon régulière (30 minutes par jour) t'aide à canaliser ton stress et à refaire le plein d'énergie.



Pour plus d'information, consulte la page « Cultiver ma santé mentale » du QG (qg.cgodin.qc.ca). ←

Source: Carrefour conseil API Cégep de Sainte-Foy.

ON BRAQUE LES PROJECTEURS SUR...

... Philippe Brach | Les gens qu'on aime



**Spectacle à voir bientôt à la Salle Pauline-Julien,
la salle de spectacle de ton cégep!**

Dimanche 27 avril, 20 h

Philippe Brach est comme l'éclipse solaire, lorsqu'il passe, vous ne voulez certainement pas manquer ce phénomène. Dans son univers musical singulier, il vient nous présenter son nouvel album « Les gens qu'on aime »!

Soyez des nôtres parce qu'on l'aime et qu'on s'est ennuyés! 🇵🇸 bit.ly/SPJ-philippe-brach

Les 30 ans et moins, si vous avez la carte ACCRO, le billet est 15 \$!

