



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

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](#)

[Compétitions à venir](#)

[Éthique sportive 23-24](#)

[Retour sur les compétitions](#)

[Salle de musculation](#)

Culturel

[Match d'improvisation](#)

Psychosocial

[Kiosque virtuel YMCA](#)

[Lancement de la station SME](#)

[La rubrique du psychosocial](#)

[Portez fièrement vos chaussettes](#)

Environnement

[Éclipse solaire totale et environnement](#)

Parascolaire

[Retour en images de «humaine» production de danse de la troupe C2G \(4 pages\)](#)

Autres

[Collecte de sang Héma-Québec, kiosque d'inscription le 11 avril](#)

[Concours de créativité À la rescousse du CASH](#)

[Défi de la semaine du QG](#)

[Éclipse Solaire](#)

[Réseaux sociaux, pour nous suivre](#)

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

Activités du milieu

[À bas les troubles alimentaires](#)

[Lancement des Godinpiades inscription et informations](#)

Groupes étudiants

ÉCLIPSE SOLAIRE

Description du phénomène :

Une éclipse solaire se produit lorsque la Lune se place entre la Terre et le Soleil et cache le Soleil. Lors d'une éclipse de Soleil totale, la Lune est parfaitement alignée avec le Soleil et le cache en entier. Cela peut se produire puisque la taille apparente de la Lune est 400 fois plus petite que celle du Soleil, mais elle se trouve 400 fois plus proche.

Les éclipses solaires totales sont rares : Au Québec, la dernière a eu lieu le 10 juillet 1972, la prochaine aura lieu le 3 mai 2106.

ÉCLIPSE SOLAIRE

LUNDI 8 AVRIL

DÉBUT DE L'ÉCLIPSE : 14H14 - MAXIMUM : 15H27 - FIN : 16H36

La pause commune de 12 h à 13 h sera maintenue et la plage de 13 h à 14 h sera déplacée de 15 h à 16 h.

Ce changement implique que les cours commenceront habituellement à 14 h débuteront à 13 h, et seront interrompus de 15 h à 16 h



Règles de sécurité

Ne pas regarder le Soleil directement (en tout temps). Vous pourrez regarder le Soleil en toute sécurité à l'aide des lunettes fournies sur place pendant l'évènement.

Lieu de rendez-vous :

Rendez-vous à 15 h dans le stationnement Ouest pour cette activité.

Les lunettes seront disponibles à partir de 12 h au café étudiant

ACTIVITÉS CULTURELLES - MATCH D'IMPROVISATION



ACTIVITÉS DU MILIEU

LANCEMENT DES



GODINPIADES

1^{ère} édition

**5 SEMAINES
DE DÉFIS !**

Pour toute la
communauté godinoise !
Participation gratuite !
Prix et récompenses !

Pour toutes informations supplémentaires, écrivez un mio à Mathieu Crête

Inscription et informations:

Remplir ce [formulaire](#) d'ici lundi 15 avril 2024

ACTIVITÉS DU MILIEU

A bas les troubles alimentaires

EN COLLABORATION AVEC

aneb

Anorexie et boulimie Québec

Corbeille  de Pain



MERCREDI 10 AVRIL
FOYER 1



PAUSE COMMUNE



Mets tes drôles de bas préférés & vient à notre atelier culinaire!



Nous vous encourageons à participer au mouvement À bas les troubles alimentaires organisé par Anorexie et boulimie Québec (ANEB) tout le mois d'avril.

Objectifs

- Stimuler la conversation au sujet de l'estime de soi, de l'alimentation et de l'image corporelle propagée dans les réseaux sociaux et les médias.
- Faire connaître les services d'aide offerts par ANEB.
- Amasser des fonds pour soutenir les services dispensés par ANEB.



Activités

- Activités de sensibilisation
- Concours - Courrez la chance de gagner une des 20 cartes cadeau de la boutique Simons
- Vidéo et photo #abaslesta
- Vente de bas #abaslesta & Journée des bas funky le 11 avril
- Campagne de financement par les jeunes



ACTIVITÉS DU MILIEU

Portez fièrement vos chaussettes
#abaslesta

« Les bas de la campagne ne sont pas seulement un vêtement, mais un moyen d'éduquer les élèves sur la diversité des corps, des expériences et des défis que chacun peut rencontrer. Cela peut contribuer à créer une culture où la beauté et la valeur ne sont pas définies par des normes préconçues. »



Engager des conversations autour des troubles alimentaires

Symbole de solidarité

Action concrète pour soutenir financièrement les initiatives d'ANEB

Visibilité de la lutte contre les troubles alimentaires

Merci à notre partenaire
AUBAINERIE
DEPUIS 1844

Pour faire l'achat des bas



VIE
ÉTUDIANTES
1987-2022-2024

CÉGEP GÉRALD GODIN

Concours de créativité À LA RESCOUSSE DU CASH !

Ouvert à toutes les personnes étudiantes en Sciences humaines

CÉGEP GÉRALD GODIN

En solo ou en équipe, expliquez-nous vos souhaits pour améliorer le Centre d'aide en Sciences humaines (local 269).
Production de contenu : vidéo de 45 secondes, texte de 150-200 mots, support visuel, autres idées créatives, etc.



CASH
CENTRE D'AIDE EN SCIENCES HUMAINES

Critères

- PERTINENCE
- FAISABILITÉ
- COÛTS

Prix
50 \$ carte-cadeau COOP ou cafétéria et mise en place de vos souhaits
(sous toutes réserves de faisabilité)

Remise de la production
au plus tard le mardi 9 avril à 11 h
par **MIO à Émilie Trudel.**



LA RUBRIQUE DU PSYCHOSOCIAL



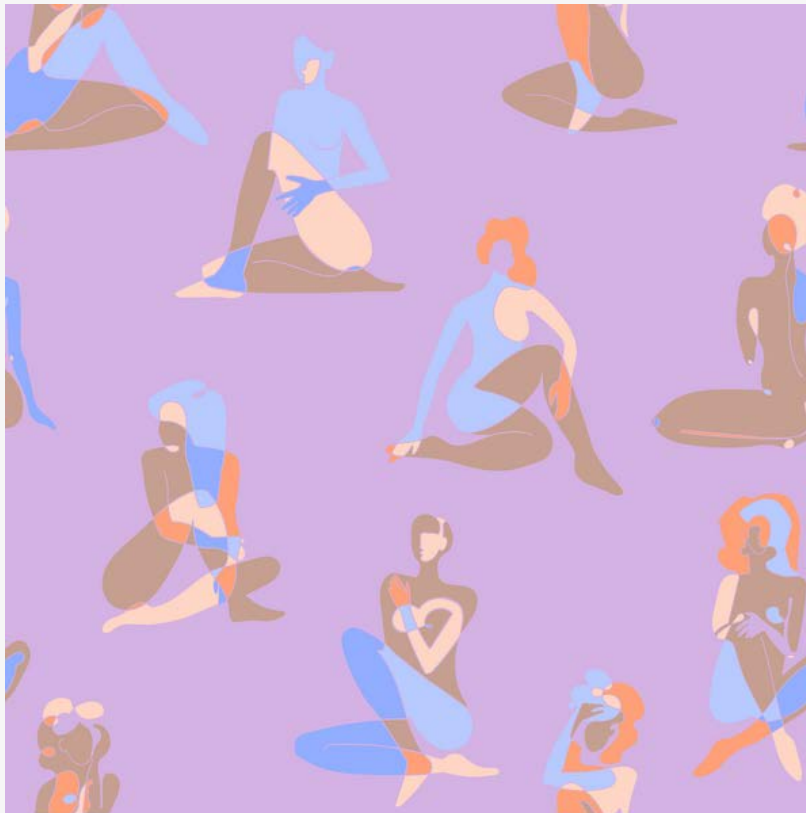
Que vois-tu quand tu te regardes dans le miroir?

Pour plusieurs, la perception de l'image corporelle est erronée ce qui a un impact négatif sur l'estime de soi. Si tu te questionnes sur ton image corporelle, la ressource ANEB offre plusieurs services, dont une ligne d'écoute et de référencement, ils pourront t'aider à y voir plus clair.

[Ligne d'écoute](#) ←

Tu peux également en profiter pour lire cette chronique sur l'image corporelle et les préjugés que nous pouvons avoir.

[Être à l'aise avec mon image corporelle - Fondation Jeunes en Tête](#) ←



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

Dresse une liste de ce que tu aimes chez toi. Prends le temps de réfléchir à tes intérêts, tes forces, tes choix, qui tu es, etc. Mets cette liste à un endroit où tu la verras souvent.

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

Le nouveau programme de pleine conscience YMCA Libère ta tête peut vous aider!

Le programme vous montre comment mettre à profit la pleine conscience pour mieux composer avec vos préoccupations et votre stress au moment de leur apparition. Le programme, en personne ou en ligne, vous amène dans un parcours de 7 semaines pour vous aider à développer les compétences nécessaires à l'amélioration de votre concentration et à la diminution des pensées qui pourraient vous empêcher de remplir votre vie d'activités qui vous tiennent à cœur.

Passer par notre kiosque d'information virtuel le 8 avril à 12 h00
Pour ce faire, écrire un MIO à Marire-Michèle Thibault



Lancement de la Station SME

Un site Web dédié à la santé mentale conçu spécifiquement pour la population étudiante et le personnel des établissements en enseignement supérieur.



<https://stationsme.ca>



POUR NOUS
SUIVRE SUR
LES
RÉSEAUX
SOCIAUX,
SCANNER LES
CODES QR



ENVIRONNEMENT



Sophia Nadeau

ÉCLIPSE SOLAIRE TOTALE ET ENVIRONNEMENT

L'éclipse solaire qui se déroulera d'aujourd'hui est un événement très rare. En effet, la dernière fois qu'il y a eu une éclipse solaire totale au Québec était en 1972, alors que la prochaine après celle d'aujourd'hui est en 2205 (il y en aura deux avant 2205 qui seront presque totales). C'est donc un moment précieux auquel nous pourrons tous assister, sans oublier de porter les lunettes qui seront distribuées au cégep lors de cet événement.

Puisque cet événement est très rare, il perturbe la faune et la flore du Québec. En effet, lors de l'éclipse solaire, le soleil sera caché : nous serons ainsi dans la pénombre. Le soleil étant primordial aux cycles de vie des animaux et des plantes, plusieurs scientifiques s'intéressent aux changements de comportement des animaux lors de cette courte période de pénombre.

Plusieurs s'attendent à ce que les animaux aient des comportements nocturnes lors de cette période. Par exemple, les grenouilles commenceraient à chanter puisqu'elles penseraient que nous sommes au crépuscule. La faune et la flore pourraient également montrer des signes de stress. Par exemple, une étude en Caroline du Sud a montré que les girafes se sont mises à galoper d'une façon anxieuse lors d'une éclipse solaire totale.

Bref, l'éclipse solaire totale n'est pas seulement une excellente occasion pour nous d'observer un événement extrêmement rare : c'est une occasion pour les biologistes et d'autres scientifiques d'observer les comportements de notre environnement.

Source ←

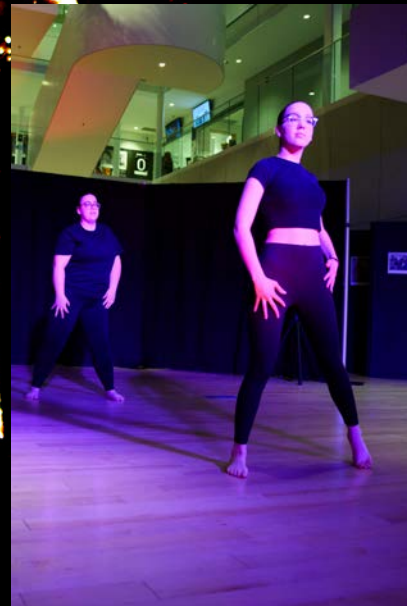
Source ←

Sophia Nadeau

RETOUR EN IMAGES DE «HUMAINE» PRODUCTION DE DANSE DE LA TROUPE C2G



Ter ligne de gauche à droite : Raphaëlle Piedboeuf-Guilmette, Alice Martin, Mélodie Synott, Assale Nohorli, Mélania Borgeaud Lelanc
2e ligne de gauche à droite : Zoé De Denus (assistante chorégraphe), Noémie Mondou, Alexia Levac, Noémie Charron



RETOUR EN IMAGES DE « HUMAINE » PRODUCTION DE DANSE DE LA TROUPE C2G



RETOUR EN IMAGES DE «HUMAINE» PRODUCTION DE DANSE DE LA TROUPE C2G



RETOUR EN IMAGES DE «HUMAINE» PRODUCTION DE DANSE DE LA TROUPE C2G





Compétitions à venir

Sport

Date

Heure

Adversaire

Lieu

Soccer
interieur M

14 avril

11h20

Demi-finale

Marie-Victorin

15h05

Finale

Venez encourager nos équipes !



Retour sur les compétitions !

BADMINTON

Cette fin de semaine, certains membres de notre équipe de badminton se rendaient au tournoi régional individuel pour représenter les Gladiateurs. Félicitations à Emmanuel Landry et Nicolas Dion pour leur match de première ronde en trois parties et à Sarah Nguyen et Jia Ying Zhou pour leur victoire de première ronde en mixte!



Samedi
6 avril



Championnat de conférence individuel
D1 et D2

SOCCER INTÉRIEUR M

Joueur du tournoi

YASSER ZYANI

Étudiant en
Sciences de la nature



Dimanche
7 avril



Sainte-Anne
Terrebonne

Retour sur les compétitions !

BADMINTON





Éthique sportive 23-24

FÉLICITATIONS !

BADMINTON

l'équipe de Badminton a remporté l'éthique sportive du RSEQ pour la saison 2023-2024



FÉLICITATIONS !

VOLLEYBALL M

l'équipe de Volleyball a remporté l'éthique sportive du RSEQ pour la saison 2023-2024



CENTRE SPORTIF - ACTIVITÉS INTRAMURALES

Semaine du 8 avril

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

SALLE DE MUSCULATION

Horaire pour la semaine
du 8 avril



Lundi

- 10h à 11h30
- 12h à 14h
- 18h05 à 20h55

Mardi

- 12h à 14h30
- 18h05 à 19h25
- 19h35 à 20h55

Mercredi

- 11h à 13h
- 18h05 à 20h55

Jeudi

- 9h30 à 14h
- 18h05 à 19h55

Vendredi

- 12h à 13h30
- 17h55 à 18h55
- 19h15 à 20h55

Samedi

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

Dimanche

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

Kiosque d'inscription jeudi 11 avril de 10 h à 14 h près de l'entrée principale

COLLECTE DE SANG



Jeudi 18 avril

SUR RENDEZ-VOUS

STATIONNEMENT
DEVANT LA PORTE DU CAFÉ ÉTUDIANT

ENTRE DEUX
COURS, VIENS
SAUVER DES VIES.



**PRENEZ
RENDEZ-VOUS**



hema-quebec.qc.ca



1 800 343-7264



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 ou d'étudiante. 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.

Maintiens une bonne discipline, 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). ←

Source: Carrefour conseil API Cégep de Sainte-Foy.

ON BRAQUE LES PROJECTEURS SUR...

Dumas et son spectacle *COSMOLOGIE*



Vendredi 19 avril- 20 h

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

Après avoir fait une tournée pour les 20 ans de son album « Le cours des jours », Dumas nous fait le plaisir de nous présenter son plus récent album « Cosmologie ». Véritable bête de scène, l'artiste laisse toujours des souvenirs mémorables après chaque spectacle.

Pour ne rien manquer de l'univers musical de l'un des auteurs-compositeurs-interprètes de sa génération. bit.ly/Dumas-SPJ24 ←



VOTRE SALLE DE SPECTACLE DANS L'OUEST-DE-L'ÎLE

23 SAISON 24
PAULINE-JULIEN.COM