

À votre agenda

1^{er} au 7 février : Semaine nationale de la prévention du suicide

2 au 8 février : Semaine des enseignantes et des enseignants

12 février : Assemblée générale étudiante

13 février : Date limite d'abandon de cours

.....

Mes finances, mes choix!

Début des cours le 4 février 2015

C'est le temps de vous inscrire au microprogramme *Mes finances, mes choix*, offert par le Centre de formation continue en collaboration avec Desjardins.

Une formidable occasion d'entreprendre votre vie financière avec confiance et de mieux connaître vos droits et obligations afin de prendre des décisions éclairées en tant que consommateur, étudiant ou travailleur.

Vous devez être âgé de 16 ans et plus et avoir de l'intérêt à mieux connaître et maîtriser les sujets essentiels liés aux finances. Les cours sont présentés dans une formule de 16 modules de 2 heures chacun.

Différentes thématiques seront abordées, dont l'épargne, la consommation (alimentation, transport, nouvelles technologies), le crédit, le surendettement, le projet de partir en appartement, etc.

À noter que les frais d'inscription seront remboursés en entier à tous ceux et celles qui sont membres d'une caisse Desjardins et qui participeront à au moins 5 des 16 modules du programme.

Pour plus d'information, rendez-vous sur cegepsherbrooke.qc.ca/mesfinances.

Nos gagnants locaux de Cégeps en spectacle!



Les membres du groupe Les Comparses ont été sacrés grands gagnants de la finale locale de Cégeps en spectacle qui avait lieu le 24 janvier dernier. Félicitations à Maxime Hébert et Justine Meunier, étudiants en Sciences humaines, ainsi qu'à Léopold Giroux-Gauthier et Cédrik Pierre-Gilles, étudiants en Sciences, lettres et arts. Crédit photo : Maxime Picard

Le 24 janvier dernier avait lieu la 27^e finale locale de Cégeps en spectacle à la salle Alfred-Des Rochers du Cégep de Sherbrooke. Environ 750 personnes sont venues acclamer le talent d'une quarantaine de participants et participantes lors des classifications et de la finale locale.

Le premier prix, une bourse de 250 \$, a été remporté par les membres du groupe Les Comparses qui ont interprété deux chansons du répertoire québécois, agrémentées de leurs propres arrangements musicaux.

Le deuxième prix, d'une valeur de 200 \$, a été remis au groupe Les Déesses pour leur medley de musique de jeux vidéo.

.....

Adoption de chiens et de chats

Le département des Techniques de santé animale offre la possibilité d'adopter certains chiens et chats de son animalerie. En pleine santé, ces animaux sont stérilisés, vaccinés, vermifugés et micropucés.

Les visites libres auront lieu les **9 et 11 février** entre 10 h et 16 h au local 64-234 du pavillon 2. Les visites avec rendez-vous sont possibles à tout moment en composant le 819 564-6350, poste 5566 ou en écrivant à adoptions@cegepsherbrooke.qc.ca. Détails sur l'intranet.

Deux enseignantes haïtiennes de passage au Cégep



De gauche à droite : Mmes Anne Robuste Orcel et Stéphanie Eltius, deux enseignantes haïtiennes de l'IFOSUH, sont en visite au Cégep pour suivre une formation avec le département de Soins infirmiers du Cégep.

Dans le cadre de la poursuite de son partenariat avec l'Institution de formation standard et universelle d'Haïti (IFOSUH), le Cégep accueille deux enseignantes haïtiennes, Mmes Anne Robuste Orcel et Stéphanie Eltius, qui suivront une formation en enseignement de soins infirmiers, précisément dans le champ de soins pré et post opératoires.

Jusqu'au **10 février** prochain, Mmes Robuste Orcel et Eltius participeront à plusieurs activités de formation au Cégep et effectueront quelques visites en milieu hospitalier. Ce séjour a été rendu possible grâce au Service de l'internationalisation et au département de Soins infirmiers du Cégep, avec le soutien financier du Programme de bourses leadership Canada-CARICOM du Ministère des Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada. Ce programme offre la possibilité aux étudiants et chercheurs de l'extérieur du Canada de réaliser des échanges de courtes durées pour effectuer des études ou de la recherche au niveau collégial, au premier cycle et aux cycles supérieurs universitaires.

Les deux enseignantes font partie de la quatrième cohorte en visite au Cégep de Sherbrooke dans le cadre de ce partenariat. Grâce au soutien du comité « Avril pour le monde », auparavant connu sous le nom d'Avril pour Haïti, et du gouvernement du Canada, l'IFOSUH a pu faire l'implantation d'un laboratoire dédié à l'enseignement en soins infirmiers à Saint-Marc en Haïti. Ce laboratoire a énormément contribué à améliorer les méthodes d'enseignement de l'IFOSUH, les rendant ainsi plus dynamiques et axées sur la pratique, sans oublier les services rendus à la communauté de Saint-Marc.

Bénévoles recherchés pour faire partie de la course!

Avis aux membres du personnel.

Les organisateurs de la course du Grand défi Pierre Lavoie recherchent des coureurs intéressés à se joindre à l'équipe d'entraîneurs pour agir à titre d'aide-entraîneurs durant la session Hiver 2015.

Le rôle de l'aide-entraîneur est d'assister l'entraîneur en accompagnant à la course un groupe de 10 à 15 coureurs. De plus, il voit à appliquer le plan d'entraînement de la séance et assurer la sécurité de son groupe. Notez que les groupes seront divisés en trois niveaux :

Niveau 1

Vous courez peu mais vous êtes très motivés à vous mettre en forme et à le rester. Par exemple, vous courez une distance de 3 km en plus de 18 minutes.

Niveau 2

Vous courez déjà et vous aimeriez améliorer votre endurance ou votre vitesse. Par exemple, il vous faut entre 13 minutes 30 et 18 minutes pour courir un 3 km.

Niveau 3

Vous courez déjà régulièrement, entre deux et trois fois par semaine depuis au moins un an, et vous avez très envie de vivre cette belle expérience. Vous courez une distance de 3 km en moins de 13 minutes 30.

Les entraînements se déroulent à l'extérieur sauf en cas de température extrême.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contactez Sylvie Giard au poste 4031 ou par courriel à sylvie.giard@cegepsherbrooke.qc.ca.



Accompagnés de l'entraîneur François Cloutier, enseignant en Éducation physique et de l'assistant-entraîneur Laurent Côté, enseignant en Techniques de travail social, plusieurs coureurs ont bravé le froid et la noirceur le 26 janvier dernier lors du premier entraînement de la course du Grand défi Pierre Lavoie.

Prix collégien de musique contemporaine

Les cinq finalistes dévoilés

Le comité de sélection du Prix collégien de musique contemporaine a dévoilé les cinq finalistes de la 7^e édition du concours. Il s'agit de Martin Bédard, Jérôme Blais, Gabriel Dharmoo, Cléo Palacio-Quintin et Julien Robert Legault-Salvail.

C'est maintenant au tour des étudiants et des étudiantes en Musique des neuf cégeps et conservatoires participants de jouer le rôle de jurés afin de déterminer les trois œuvres qui recevront des prix de 1 000 \$, 500 \$ et 300 \$.

Ces prix seront décernés par le Centre de musique canadienne au Québec, la Fondation Cégep de Sherbrooke ainsi que la Société québécoise de recherche en musique (SQRM).

Une bourse de création de 1 500 \$ sera également offerte au lauréat du premier prix, une gracieuseté de PLAV audio et de la Fondation Cégep de Sherbrooke.

Dès le début du mois mars, il sera possible d'écouter les œuvres des cinq finalistes qui seront mises en ligne sur le canal YouTube du Centre de musique canadienne au Québec.

Les trois lauréats seront divulgués le **12 mai** lors d'un 5 à 7 qui aura lieu dans le hall de la salle Alfred-Des Rochers.

Lors de cet événement, vous aurez également l'honneur d'entendre la création de M. Tim Brady intitulée « Trio de l'est ». Cette œuvre, composée spécifiquement pour nos étudiants et étudiantes, est une gracieuseté de PLAV audio et de la Fondation Cégep Sherbrooke.

Pour plus de renseignements, visitez le www.prixcollegiendemusiquecontemporaine.ca.



Crédit photo : Centre de musique canadienne au Québec

Colloque sur la relève entrepreneuriale

Le jeudi 12 février prochain, de 8 h 30 à 15 h, à l'Hôtel Le Président de Sherbrooke, aura lieu le Colloque sur la relève entrepreneuriale, organisé par un groupe d'étudiants et d'étudiantes en Gestion de commerces du Cégep réunis sous le nom d'Hexagone Management.

La journée mettra en lumière différents conférenciers qui viendront aborder le thème de la reprise d'entreprise, dont Mme Céline des Ligneris, coordonnatrice du Centre de transfert d'entreprises.

Plusieurs entrepreneurs ayant déjà cédé leur entreprise seront aussi invités à livrer des témoignages sur leur expérience.

L'événement a pour objectif de promouvoir l'entrepreneuriat et de permettre aux participants et participantes de connaître les étapes du processus de relève d'entreprise.

Les billets sont en vente au coût de 50 \$ (tarif étudiant 35 \$). Le coût inclut l'entrée, le dîner ainsi que des boissons et collations.

Un mini iPad sera tiré en guise de prix de présence.

Les profits de l'évènement seront remis à la Fondation Cégep de Sherbrooke.

Pour réserver votre place, il vous suffit d'écrire à hexagone.management@gmail.com. Il est aussi possible de visiter la page Facebook de l'événement pour plus de renseignements.



Les étudiants et étudiantes en Gestion de commerces qui organisent le Colloque sur la relève entrepreneuriale le jeudi 12 février prochain, de 8 h 30 à 15 h, à l'Hôtel Le Président de Sherbrooke. De gauche à droite : Marc-André Gouin, Jessica Pilon, Alex Héroux-Messier, Emmy Morin et Pier-Olivier Gouin.

Saviez-vous que les câlins sont bons pour la santé?

Eh bien oui! Les câlins, comme les bisous, sont bons pour la santé!

Une étude en ce sens démontre que les accolades contribueraient à réduire la tension artérielle et à prévenir les risques de maladies cardiaques ainsi qu'à renforcer le système immunitaire. Les câlins, sur une base régulière, aideraient aussi à combattre le stress et les risques de dépression.

Le plus impressionnant, c'est que 10 secondes d'étreinte suffisent pour profiter de ses bienfaits. Nul besoin de rester collé à l'autre pendant des heures... sauf si vous le désirez, bien sûr!

L'étude du psychologue Jan Astrom démontre que l'expérience émotionnellement positive du câlin donne lieu à des réactions physiologiques et biochimiques dans l'organisme. Ainsi, on assiste à une élévation du taux d'ocytocine, l'hormone de l'attachement, et à une diminution du taux de cortisol, l'hormone du stress. La sensibilité des récepteurs de la peau lors d'un contact physique serait aussi impliquée dans cette réaction en chaîne de bien-être.

Alors, allez-y... Serrez quelqu'un dans vos bras dès aujourd'hui!

Geneviève Corbeil
Psychologue au Service d'aide psychosociale
Clinique de santé sexuelle

Médailles du Lieutenant-gouverneur du Québec

Proposez votre candidature!

Les médailles du Lieutenant-gouverneur sont décernées en reconnaissance de l'engagement, de la détermination et du dépassement de soi.

Le Cégep de Sherbrooke recommandera deux médailles pour la jeunesse, soit pour un étudiant et pour une étudiante.

La date limite pour déposer sa candidature est le 10 février 2015, 12 h.

Détails dans l'intranet.

Desjardins s'investit pour la relève!

Desjardins est une institution financière ayant à cœur l'éducation et la jeunesse. En effet, plusieurs initiatives sont prises afin d'encourager les étudiants et étudiantes de chez nous.

Dans le cadre de la campagne majeure de la Fondation Cégep de Sherbrooke, Desjardins a confirmé son engagement financier pour les projets de la Fondation avec une contribution de 150 000 \$ pour les trois prochaines années.

La campagne majeure de financement de la Fondation a pour objectif d'amasser 1,5 million de dollars, et ce, afin de soutenir trois grands projets. Un premier projet vise à encourager la persistance aux études, un deuxième mise sur la création d'un fonds de soutien au développement régional et aux initiatives entrepreneuriales, et finalement, un troisième propose de valoriser l'utilisation d'innovations technologiques à travers un espace multiservice.

Veillez consulter la brochure de la campagne majeure pour obtenir plus d'information au www.cegepsherbrooke.qc.ca/fondation.

Des questions sur l'aide financière?

Consultez les capsules d'information sur :

- Intranet
- Autres services intranet
- Services aux étudiants.

Athlète de la semaine

Féminine : Evelyne Verrette
(Basketball féminin division 2)



Activités du Service d'animation

Ligue d'improvisation (LICS)

Rendez-vous ce jeudi 5 février à 19 h dans le hall de la salle Alfred-Des Rochers au pavillon 3, alors que l'équipe des Bleus rencontrera l'équipe des Verts. Entrée libre.



Recharge ta batterie

Kiosque des « sexperts »

Une sexologue testera vos connaissances le 2 février au pavillon 2, niveau 2, entre 11 h 30 et 13 h.

Les régimes alimentaires

Une nutritionniste présentera différents stéréotypes le 3 février au pavillon 2, niveau 2, entre 11 h 30 et 13 h.

Distribution de câlins par la mascotte du Phoenix

Onyx distribuera des câlins sur le campus le 3 février de 12 h à 13 h 30. Il y aura également un tirage de billets pour assister à un match du Phoenix.

Kiosque Facebook

Le Service d'aide psychosociale vous fera vivre une expérience surprenante le 5 février au pavillon 2, niveau 2, entre 11 h 30 et 13 h.

Conférence

La mobilisation sociale en prévention du suicide

Dans le cadre de la Semaine nationale de la prévention du suicide, une personne ressource de l'Association québécoise de la prévention du suicide viendra présenter une conférence le mercredi 4 février à 19 h à la salle Alfred-Des Rochers. La présentation a pour but d'expliquer les paradigmes nouveaux de la mobilisation au Québec, de proposer un état de situation et d'aborder quelques pratiques porteuses. Entrée 2 \$.



Concours

Marathon d'écriture intercollégial

Dernière semaine pour participer à ce marathon de 24 h qui se tiendra les 27 et 28 février au Cégep de Soreil-Tracy. Pour participer, envoyez un texte d'une page sur le sujet de votre choix au Service d'animation au local 24-178 du pavillon 3, avant le 6 février, 12 h. Dépôt de 20 \$ exigé. Pour plus d'information, visitez la page : www.marathonecritureintercollegial.ca.

CégepBD et 48hBD

Passionnés de BD? Que ce soit pour une fin de semaine de formation (48hBD) ou pour présenter une BD, vous êtes invités à vous inscrire avant le 9 mars 2015. Pour plus d'information, visitez la page www.colval.qc.ca/cegepbd et pour vous inscrire, présentez-vous au Service d'animation au local 24-178 du pavillon 3.

Concours littéraire Critère

Organisé par le Cégep Garneau, ce concours s'adresse aux participantes et participants qui n'ont pas peur des mots et qui maîtrisent habilement la langue de Molière. Dans le style littéraire de votre choix, rédigez un texte inspiré du thème de l'année : Métamorphose. Pour plus d'information, rendez-vous à la page : www.claudealbert.ca/Critere/Accueil.html. Les inscriptions doivent se faire au Service d'animation avant le 15 mars au local 24-178 du pavillon 3. Une sélection d'un maximum de deux textes sera effectuée pour le Cégep.

Intercollégial de Philosophie

Cette activité parascolaire unique au Québec favorise les échanges entre les étudiantes et étudiants intéressés à la philosophie. Durant une fin de semaine, du 10 au 12 avril, des visiteurs de partout au Québec se réunissent au Collège de Valleyfield pour philosopher sur le thème « Le désir ».

Les inscriptions doivent se faire au Service d'animation avant le 10 mars. Pour plus d'information, visitez la page suivante : www.interphilo.colval.qc.ca.



Les comités ont besoin de vous!

Comité production/équipe technique

L'arrière-scène des spectacles et des conférences vous intéresse? Le branchement de fils est un mystère pour vous? Aucune formation n'est nécessaire. Rendez-vous au Service d'animation au local 24-178 du pavillon 3.

Recherche de bénévoles

Vous avez un peu de temps et aimeriez faire partie d'une équipe de bénévoles dynamiques pour aider à l'accueil lors d'événements à la salle Alfred-Des Rochers? Vous pouvez également participer à la décoration de salle ou à la tenue des kiosques d'information, d'inscription ou de dégustation. Pour plus d'information, rendez-vous au Service d'animation au local 24-178 du pavillon 3.

La radio étudiante vous intéresse?

CAHO, la radio orange, est à la recherche d'animateurs et d'animatrices ainsi que d'étudiantes et d'étudiants motivés à faire partie du comité exécutif. Pour plus d'information, rendez-vous au Service d'animation au local 24-178 du pavillon 3.

Tout c'qui

Pour changer le monde!

Forces AVENIR vise à reconnaître, à honorer et à promouvoir l'engagement de la jeunesse dans des projets qui enrichissent le savoir, qui suscitent le goût de la réussite, le dépassement personnel et le développement du sens civique.

Pour plus d'information, visitez le site web du Cégep dans la section Étudiants inscrits, sous les onglets Vie étudiante et Engagement étudiant, ou rendez-vous directement au Service d'animation au local 24-178 du pavillon 3.



Imprimé sur du papier Enviro 100, 100% recyclé, postconsommation