

Épreuve uniforme de français

19 décembre de 8 h 30 à 13 h, au pavillon 2

Les noms des étudiantes et étudiants inscrits à l'Épreuve uniforme de français (EUF) sont affichés dans les secrétariats de l'aide pédagogique des pavillons 2 et 3 et sur le babillard près du Service du registrariat depuis le 7 décembre (liste finale).

Nous invitons les étudiantes et étudiants concernés par l'Épreuve à consulter ces listes afin de s'assurer qu'ils sont inscrits et à prendre connaissance de leur numéro de local d'examen dès maintenant.

Le matin du **19 décembre**, présentez-vous à votre local dès 8 h. Assurez-vous d'avoir votre carte d'identité du Cégep et vos ouvrages de référence permis. Vous pourrez emprunter des dictionnaires au Centre des médias dès 7 h 30.

Joyeux temps des Fêtes

Cégep-Inter fait relâche et sera de retour au début de la session d'hiver le lundi **21 janvier 2013**.

Faites parvenir vos textes **avant midi le 15 janvier** à l'adresse :
cegepinter@cegepsherbrooke.qc.ca



Félicitations!

Marianne Carpentier, étudiante en Graphisme, a été choisie comme designer des médailles officielles des Jeux d'été du Canada – Sherbrooke 2013. Marianne s'est distinguée à ce concours ouvert à tous les étudiants et étudiantes en arts visuels et en graphisme de la région. En plus de voir son œuvre sur les quelque 1600 médailles qui seront remises durant les jeux en août prochain, l'étudiante reçoit une bourse de 1000 \$, deux passeports pour la durée complète des Jeux et une participation à la première remise de médailles. La conception visuelle signée Marianne Carpentier sera dévoilée au printemps prochain!

Pour voir cette nouvelle sur le blogue des Jeux du Canada 2013 :
<http://www.sherbrooke2013.ca>



photo : blogue - Jeux du Canada 2013

1200 \$ remis à Moisson-Estrie

Sous le thème « Lever le voile pour une bonne cause » et dans le cadre du cours « Philosophie et rationalité », des étudiants et étudiantes du Cégep ont organisé, le **4 décembre** dernier, une conférence-spectacle au profit de l'organisme Moisson Estrie et mettant en vedette le groupe émergent Orange O'clock. Les cours de philosophie au cégep visent le développement de l'esprit critique et l'engagement chez les jeunes Québécoises et Québécois. En lien avec leur projet de session, quelque 120 étudiants ont mis en commun le fruit de leurs recherches ainsi que leurs talents musicaux afin de présenter cette conférence-spectacle qui a permis d'amasser 1200 \$.



Pour l'hiver 2013

La programmation des activités du CAP est en ligne. Inscrivez-vous dès maintenant!

<https://cegepsherbrooke-sport.omnivox.ca>

Cégep-Inter en ligne à l'adresse : cegepsherbrooke.qc.ca

Formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide »

Offerte gratuitement en collaboration avec l'organisme JEVI-Centre de prévention du suicide Estrie, cette formation s'adresse à tous les membres du personnel du Cégep de Sherbrooke susceptibles d'être en contact avec des étudiantes et étudiants vivant des difficultés psychologiques.

Elle vise à outiller les participantes et participants dans le dépistage et la référence d'étudiants présentant des signes précurseurs liés à la problématique du suicide. La personne « sentinelle » travaille en première ligne et devient ainsi une courroie de transmission entre l'étudiant et les ressources d'aide mises à sa disposition; elle n'agit pas en tant qu'intervenante principale.

À ce jour, plus de 80 membres de notre communauté collégiale ont pu bénéficier de cette formation.

Date : mardi 8 janvier 2013
 Heure : 8 h 30 à 16 h 30
 Lieu : Cégep (local à déterminer)
 Coût : gratuit

Vous êtes donc invités à vous inscrire le plus rapidement possible (limite de 12 participantes et participants) auprès de Geneviève Corbeil par courriel ou téléphone.

Au plaisir de vous rencontrer dans le meilleur intérêt de la communauté étudiante

Geneviève Corbeil
 Psychologue au Service d'aide psychosociale
 Poste 5200
 genevieve.g.corbeil@cegepsherbrooke.qc.ca

Le mot qui manquait

Freinésie, n.f.

Impulsion irrésistible qui, au moindre danger, pousse le passager d'une voiture à appuyer de toutes ses forces sur une pédale de frein imaginaire.

Source : Jean-Loup Chiflet et Nathalie Kristy, *Le Mokimanké : le dictionnaire des mots qui existent enfin!*, 2003.



Un midi-carrière bien différent!

Le jeudi 6 décembre dernier, quelque 70 étudiants et étudiantes en Session d'accueil et d'intégration du Cégep ont animé un midi-carrière bien spécial à l'école secondaire Montcalm. C'est dans le cadre de leur cours complémentaire « Des clés pour mieux réussir » qu'ils et elles ont conçu des jeux interactifs adressés aux jeunes de 3^e, 4^e et 5^e secondaire sous le thème de l'information scolaire et professionnelle. Les élèves de l'école Montcalm, encouragés par leurs enseignants et enseignantes, devaient colliger de l'information dans le but de démystifier certains métiers et professions.

Cette activité de rencontre secondaire collégiale a eu lieu grâce à la collaboration de la conseillère d'orientation de l'école Montcalm, Marie Ayotte, et de l'équipe du cours « Des clés pour mieux réussir » du Cégep soit : **Christine Linteau**, enseignante en Philosophie, **Marie-Claude Brosseau**, enseignante en Français, **Caroline Letellier** et **Tania Milani**, conseillères d'orientation. Le succès de cette première édition peut déjà confirmer que cette collaboration interordre se poursuivra la session prochaine.



Photo prise lors de l'activité à l'école Montcalm : Christine Linteau, enseignante et coordonnatrice de la Session d'accueil et d'intégration (2^e à gauche) est ici en présence de quelques-uns des étudiants et étudiantes qui animaient cette activité spéciale de fin de session : Pamela Bourque, Krysta Chabot-Maheux, Sabrina Auger, Annie Deslisle et Marc Coulombe.

Offres d'emploi à temps partiel, à temps plein et emploi d'été

Consultez régulièrement la section **Emplois étudiants et diplômés** sur le site Web du Cégep, car de très nombreuses offres d'emplois y sont répertoriées et mises à jour sur une base régulière.

Bonne recherche!

Connaissez-vous le CINQ?

C'est en offrant de délicieuses bouchées provenant de divers pays que les étudiants et étudiantes du Comité des étudiants internationaux du Cégep de Sherbrooke (CINQ) ont pu établir de nouveaux liens avec les membres de la communauté collégiale et leur faire découvrir les différentes activités du Comité telles que soupers thématiques, sorties de découvertes, visites culturelles, activités sportives, etc. Pour en savoir plus sur ce comité et pour participer aux prochaines activités, veuillez contacter le comiteCINQ@cegepsherbrooke.qc.ca.



Photo prise lors de cette activité de connaissance qui a eu lieu le mardi 4 décembre dernier à l'heure du dîner dans le corridor près de la cafétéria et l'ArtiShow. De gauche à droite, on reconnaît quelques étudiantes membres du comité : Mallory Gauvreau, Maëlle Olivier, Céline Lossing, Audrey Fuchez, Laurianne Gaudet et Alicia Roche.

15 jeunes Estriens sont invités à s'engager au sein d'une délégation

Le Forum jeunesse Estrie est à la recherche de 15 personnes âgées de 18 à 35 ans pour constituer sa délégation à « l'École d'hiver Spécial Sommet », qui se tiendra du **25 au 27 janvier 2013** à l'Université Laval à Québec.

Organisée par l'Institut du Nouveau Monde, l'École d'hiver réunira 500 jeunes. Elle abordera les quatre thèmes qui seront approfondis lors du Sommet, et ce, dans le but de dégager une compréhension commune des constats et des défis qui se posent pour les établissements d'enseignement supérieur, les professeurs, le personnel et les étudiants. Les quatre thèmes en question sont la qualité de l'enseignement supérieur, l'accessibilité et la participation aux études supérieures, la gouvernance et le financement des universités de même que la contribution des établissements et de la recherche au développement de l'ensemble du Québec. Un rapport du contenu des discussions sera produit et remis au ministre Pierre Duchesne.

La délégation du Forum jeunesse Estrie
Pour soumettre leur candidature, les personnes intéressées doivent être âgées de 18 à 35 ans, résider en Estrie et être disponibles du 25 au 27 janvier inclusivement. Elles doivent d'abord s'inscrire sur le site Web de l'INM et ensuite remplir le formulaire du Forum jeunesse Estrie. Ce document se trouve à l'adresse www.forumjeunesseestrie.qc.ca et doit être complété d'ici le **9 janvier 2013** à 16 h 30.

L'inscription à l'École d'hiver est gratuite et inclut deux dîners ainsi qu'un déjeuner. Toutefois, dans le but d'optimiser l'accessibilité à cette consultation, tous les forums jeunesse régionaux peuvent créer une délégation. Ainsi, en faisant partie de la délégation du Forum jeunesse Estrie, les jeunes se verront aussi rembourser les coûts liés au transport et à l'hébergement.

Mythe ou réalité?

Rire au quotidien n'est pas seulement bon pour le moral, ça nous aiderait à maintenir une bonne santé physique.

Réalité! Le rire aurait beaucoup de vertus pour la santé physique, en voici quelques-unes!

Renforce le système immunitaire

Le rire diminue le taux de cortisol, hormone qui inhibe l'activité du système immunitaire dans le corps. Il contribue ainsi à accroître la production d'anticorps capables de protéger l'organisme contre les virus et les bactéries.

Remède au stress

Le rire est l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress. Il amène l'hypothalamus (situé à la base du cerveau) à sécréter des endorphines, aussi appelées « hormones du bonheur ». Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès d'adrénaline et de cortisol (hormone en jeu dans le stress). Le rire permet aussi de relâcher les muscles tendus et de libérer l'esprit de ses préoccupations.

Bon pour le cœur

Des expériences ont démontré qu'une séance de 10 minutes de rire a pour effet de réduire la pression artérielle. De plus, le rire améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque, ce qui diminue le risque de formation d'un caillot sanguin.

Effets sur la digestion

Rire stimule la digestion. Le « massage des organes internes » provoqué par le rire stimulerait la sécrétion des sucs pancréatiques, ce qui aurait pour effet de régulariser la digestion et de freiner l'acidité de l'estomac.

Marie-Claude Pruneau, infirmière
Clinique de santé sexuelle



Projet mené à terme

Judi **29 novembre 2012**, dans le cadre du cours *Coordination des ressources*, quatre étudiantes de 3^e année en Techniques de travail social ont finalisé leur projet à Val-du-Lac. Elles avaient choisi de recueillir des livres et un meuble afin de créer une bibliothèque pour les jeunes filles âgées de 12 à 17 ans qui ont recours aux services de Val-du-Lac.

Ces étudiantes veulent remercier Estrie Aide, la Coopérative du Cégep de Sherbrooke, la BLU (banque de livres usagés) de l'AÉCS, le Tourne-livres, le Centre des médias, leurs collègues et leur entourage. Environ 300 livres ont été donnés.

Kim Lefebvre

Athlète de la semaine

Amélie Hachey (basketball, division 1)



Portes ouvertes dans les universités

25 janvier, 10 h à 15 h
Université du Québec à Rimouski

26 janvier
10 h à 15 h
Université du Québec en Outaouais (à Gatineau)
11 h 16 h
Université du Québec à Trois-Rivières

27 janvier, 10 h à 17 h
École de technologie supérieure

Certaines universités offrent le transport gratuit.
Pour tous les détails, consultez leur site Web.

Tout c'qui

Paniers de Noël

Samedi dernier avait lieu la distribution des Paniers de Noël. Merci à tous les bénévoles présents, grâce à votre aide, la distribution a été d'une grande efficacité. Merci encore de votre générosité.

Concert de la classe de chant classique, atelier d'opéra et comédie musicale

Lundi **17 décembre** à 20 h à la salle Alfred-Des Rochers. Entrée : 5 \$.



Cégeps en spectacle

25^e édition au Cégep de Sherbrooke
Les classifications auront lieu **22 et 23 janvier** à 19 h et la finale locale 26 janvier à 19 h à la salle Alfred-Des Rochers. Passeport pour les trois soirs en vente au coût de 12 \$ aux stands en face de la cafétéria au pavillon 6, dès le retour à la prochaine session, les **21, 22 et 23 janvier** de 11 h 30 à 13 h. Les soirs de spectacle, entrée 10 \$.



Carnaval d'hiver

La première édition du Carnaval d'hiver du Cégep se tiendra au début du mois de **février** prochain. Plusieurs activités et tournois sportifs seront au rendez-vous pour vous permettre de jouer dehors et de profiter des plaisirs de l'hiver. Les inscriptions aux activités débutent dès le retour en janvier, surveillez la publicité!

Joyeuses Fêtes!

Le Service d'animation vous souhaite de passer un agréable temps des Fêtes. Nous vous attendons en janvier avec une grande variété d'activités. Bon congé!

Le programme Forces Avenir

Vous faites preuve d'ingéniosité, de détermination, de leadership? Vous vous engagez dans votre milieu? Vous participez à un projet dont les retombées ont eu une incidence significative sur votre communauté ou sur un champ de compétence particulier? Vous êtes un candidat idéal pour Forces Avenir que ce soit pour la catégorie individuelle ou projet!

Les objectifs du programme : reconnaître, honorer et 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, contribuant à la formation de citoyens conscients, actifs et responsables à la fois enracinés dans leur collectivité et ouverts sur le monde.

En plus de recevoir des bourses totalisant 58 000 \$, les finalistes et lauréats seront honorés au gala annuel Forces Avenir. Leurs histoires d'engagement seront également partagées avec la population dans les différents journaux de groupe Gesca ainsi que sur les ondes de Radio-Canada.

Les projets individuels ou de groupes peuvent se présenter dans sept domaines différents :
 Entreprenariat, affaires et vie économique
 Arts, lettres et culture
 Entraide, paix et justice
 Environnement
 Santé et sport
 Sciences et applications technologiques
 Société, communication, éducation et politique
 Information : http://forcesavenir.qc.ca/collegial_finalistes/ ou au Service d'animation au local 24-178 au pavillon 3.



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

Hebdomadaire publié par : le Service des communications Bureau: 5-51-134 Tél. : 819.564.6350 poste 5214 / Téléc. : 819.564.1579 cegepinter@CegepSherbrooke.qc.ca <http://CegepSherbrooke.qc.ca>
 Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Bibliothèque nationale du Canada ISSN 0229-3390. Le Cégep-Inter, bulletin d'information du Cégep de Sherbrooke, est publié tout au long de l'année scolaire le lundi de chaque semaine. Les textes doivent être remis avant 12 h le mardi de la semaine précédant la publication. La rédaction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. Tirage : 500