

SIMPLE, PLUS RAPIDE !!!

Le Buzz

Polytechnique Montréal

Tél.: 514 340 4711 poste 4272

**SPÉCIAL
BIEN-ÊTRE**

**Des trucs pour accueillir
le printemps**

+

Les bienfaits du rire

PORTRAIT Patricia Vachon

*Découvrez qui se cache
derrière ce sourire!*

CONCOURS

Gagnez des billets pour le spectacle de
Guy Nantel



Le Buzz

Polytechnique Montréal

Vol. 2, n° 1 - Mars 2015

Édition

Service des communications et
des relations publiques

Coordination

Bianca Chamberland

Comité éditorial

Bianca Chamberland
Sophie Demers-Beshire
Ahde Mouafikoune

Révision

Johanne Raymond

Collaborateurs

Service des
ressources
humaines

Photographe

Nathalie Tourangeau



Pavillons Lassonde

Sommaire

Portrait : Patricia Vachon	4
Le service	6
Info-Poly	8
Rayon Humain	10
Spécial bien-être	16
Survol	20
Recettes	22
Piquer au jeu	23



Portrait

Patricia Vachon

Service de reprographie



Volet humain

Originaire du petit village de Saint-Odilon de Cranbourne, en Beauce, Patricia Vachon a toutes les qualités d'une vraie fille de région : accueillante, travaillante et un peu garçon manqué (c'est elle qui le dit) ! Une des choses les plus importantes dans sa vie est sa famille. Patricia, c'est une passionnée qui a du cœur au ventre. Elle pratique le tennis depuis 14 ans avec son conjoint et elle suit assidûment tous les matchs des Canadiens. De plus, sa nouvelle activité de couple est de fabriquer du sirop d'érable avec l'ancienne méthode du chalumeau... Comme on dit : « On peut sortir la fille de la Beauce, mais on ne peut pas sortir la Beauce de la fille ! » Laissez-vous surprendre par notre portrait de mars, notre collègue Patricia Vachon du Service de la reprographie.

Patricia a grandi sur la ferme familiale où elle a appris que l'entraide et la famille sont essentielles dans la vie. Cette fille à papa conserve un souvenir indélébile des moments où elle faisait les foins avec ses parents et sa sœur. Ne vous étonnez pas que Patricia n'ait pas peur de

transporter quelques petites boîtes de papier. Un jeu d'enfant ! Même après avoir quitté son patelin natal pour la grande ville de Québec et Montréal, elle reste très attachée à ses racines beauceronnes. Après des études au Cégep FX-Garneau pour devenir technicienne juridique, elle change de vocations et commence à travailler en reprographie. Cela fait d'ailleurs presque 20 ans qu'elle évolue dans ce domaine qui continue de la passionner.

Pour comprendre pourquoi sa famille est aussi importante pour elle, on doit parler de ses enfants : Mathys, 7 ans, et sa petite princesse Amélia, 10 ans. Dans les premières années de sa vie, sa fille a été diagnostiquée avec un trouble du spectre de l'autisme. Depuis 10 ans, Amélia est le centre de leur vie. Ce défi a permis à la famille de se souder, et les quatre forment une vraie équipe ! Aujourd'hui, une de ses plus grandes fiertés est d'avoir appris à vivre avec une enfant autiste et surtout d'avoir fait la paix avec le fait d'avoir une enfant différente. D'ailleurs, la famille a déménagé à Beaconsfield pour se rapprocher d'une école spécialisée pour Amélia. C'est dans cette ville qu'ils ont pu trouver la maison parfaite avec une grande cour



arrière remplie d'érables ! Patricia a retrouvé un peu de la Beauce dans ce coin de Montréal, et elle prend plaisir à s'occuper de son terrain et surtout à tondre sa pelouse avec le tracteur que son père lui a donné en cadeau. La vraie fille d'un beauceron quoi !

Volet travail

Employée de Polytechnique depuis septembre 2012, Patricia a survécu avec la nouvelle équipe aux départs, en 2013-2014, de trois grands piliers de la Repro : Marcel Desrochers, Jean-Claude Houle et Roger Richard. Le travail dans son ensemble est un défi à Polytechnique, puisqu'il faut traiter une quantité industrielle de petits projets ! Sa force de caractère et sa passion pour l'imprimerie lui ont permis de prendre la barre de la reprographie en attendant le nouveau responsable. C'est avec une grande honnêteté que Patricia m'avoue que c'était de très grands souliers à chausser.

À la regarder travailler et répondre à ses clients derrière le comptoir, on ne doute pas de son dévouement pour Poly-Copie. Avant son départ, Roger lui aurait même dit que c'est de l'encre qui

coule dans ses veines... ni plus ni moins. On peut dire que Patricia aime tout de l'impression : du service à la clientèle au bruit des photocopieurs. Ce n'est pas pour rien qu'elle est fière que leur équipe ait réussi à maintenir le service en plus d'obtenir la confiance de tout le monde à Polytechnique. Ça lui fait toujours chaud au cœur de marcher dans Poly et que les gens la saluent par son prénom ! Pour cette femme d'action, son sourire est sa marque de commerce et surtout un élément indispensable à sa personnalité pétillante !



Drôle de coïncidence

Sachez que Patricia a terminé en 2e position au Pool de hockey du SDI l'an passé... juste après Marcin Nowicki, notre portrait de décembre 2014.

Qui a terminé en 3e position ?

Ses trucs infallibles pour se remonter le moral ?

- Les daiquiris aux fraises de son chum ! Il fait les meilleurs !
- Organiser son projet pour célébrer ses 40 ans (un peu en retard maintenant) en République dominicaine.



Ses joueurs préférés



Hockey : Tomáš Plekanec



Tennis : Roger Federer

Le service



Le service de reprographie, Poly-Copie, est au service de la communauté polytechnicienne depuis plus de 35 ans. La petite équipe composée de trois personnes travaille à répondre à tous les besoins d'impression et de reproduction de Polytechnique. Qu'on parle de l'enseignement, de la recherche, des étudiants, des services ou des départements, la reprographie est là pour vous. Avez-vous déjà visité leur local ? L'univers qui se cache derrière le comptoir du 2e étage du pavillon principal a tout pour vous impressionner !

Heures d'ouverture

De 8 h 30 à 12 h 00

De 13 h 00 à 16 h 15

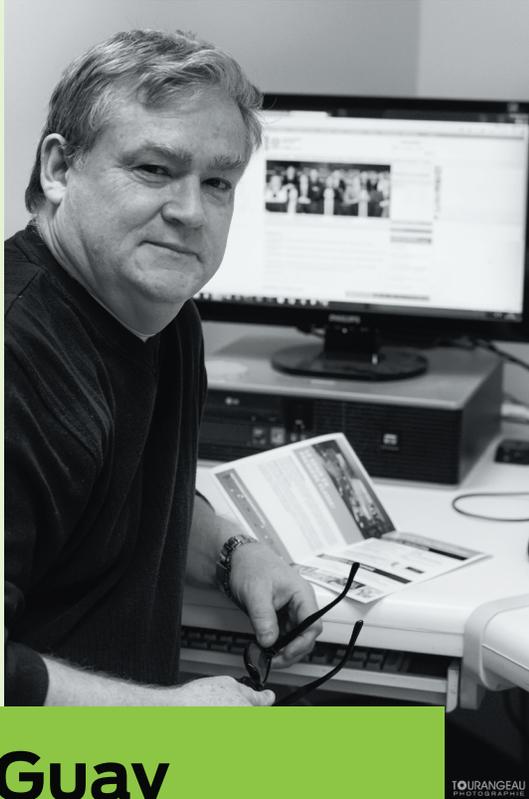
reprographie@polymtl.ca

Quelques chiffres

- En 2014, le bilan de la reprographie représentait un peu plus de **5 millions d'impressions noir et blanc** et de **300 000 impressions couleur**.
- Pour la rentrée scolaire d'automne 2014, **9 500 livres** ont été imprimés pour les notes de cours des étudiants.
- Pour la rentrée scolaire d'hiver 2015, **5 500 livres** ont été imprimés pour les notes de cours des étudiants.

Saviez-vous que vous pouvez passer une commande à la reprographie en ligne ? Essayez ici !

L'équipe

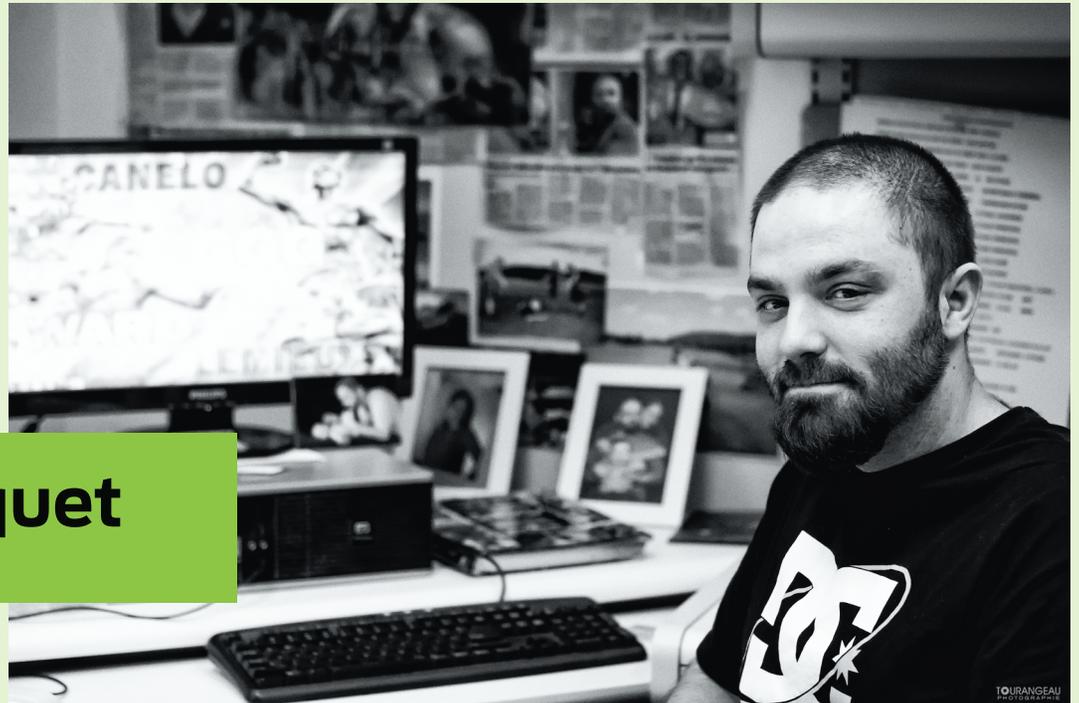


TOURANGEAU
PHOTOGRAPHE

Pierre Guay
Commis au traitement des documents



Patricia Perron
Commis au traitement des documents
(En congé de maternité)



TOURANGEAU
PHOTOGRAPHE

Francis McNeil Paquet
Commis au traitement des documents

Lancement de Poly-tri : découvrez les nouvelles stations

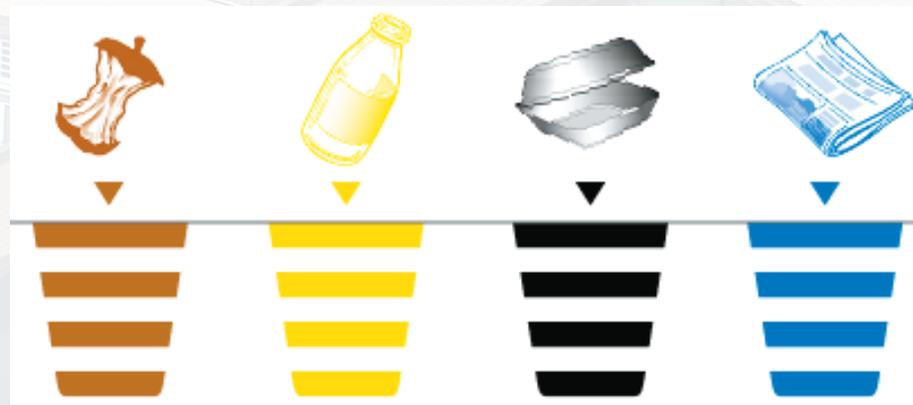
Poly-TRI, la première phase du plan de gestion des matières résiduelles de Polytechnique, a débuté en février par des projets pilotes dans quelques secteurs. Ce déploiement partiel permettra de tester les nouvelles installations et d'introduire graduellement le tri des matières.

Projets pilotes :

- SDI
- Ressources humaines
- Finances
- Une partie du Département de génie électrique (5e étage du pavillon Lassonde)
- Bureau et salon des étudiants de l'AÉCSP
- Vitrine étudiante : secteur AEP, PINEP, Polyscope, Promo, Poly TV, Poly rad
- Aires de repas d'Aramark situées aux 1er et 6e étages du pavillon Lassonde et au 6e étage du pavillon principal
- Salon des professeurs
- Direction générale
- Une partie du Département de génie physique (5e étage du pavillon principal)

Vous pourrez tester vous-mêmes ces stations de tri avec la mise en œuvre des projets pilotes dans les aires de repas. Des ambassadeurs étudiants seront présents pour répondre à toutes vos questions.

Sinon, découvrez les nouvelles stations de tri sélectif à Polytechnique avant même leur installation dans votre secteur.



Nouveau règlement concernant l'usage du tabac et autres produits connexes

Polytechnique a adopté un règlement afin de protéger la santé des étudiants et du personnel contre les méfaits de la fumée du tabac et des vapeurs provenant de produits connexes dans l'environnement.

Le Secrétariat général et Service juridique et à la gouvernance ainsi que la Direction de l'administration nous informent que la Politique pour un environnement sans fumée a été remplacée par le Règlement concernant l'usage du tabac et autres produits connexes.

Consultez le Règlement concernant l'usage du tabac et autres produits connexes. [+]

Découvrez les nouvelles stations de tri !

25 000 \$ pour encourager la relève féminine en génie!

Pour sa toute première édition, la Semaine de la rose blanche a permis d'amasser une somme de 25 000 \$ qui sera remise au camp scientifique Folie technique pour permettre à des jeunes filles issues de milieux défavorisés ou pluriethniques de s'initier au génie et aux sciences. Pour en savoir plus [+]



Initiez vos enfants aux sciences et aux génies grâce au camp de Folie Technique

Situé sur le campus de Polytechnique Montréal, le camp d'été scientifique offre aux jeunes de 7 à 17 ans l'opportunité d'explorer l'univers des sciences, des mathématiques, de l'ingénierie et des technologies par la réalisation d'activités créatives, ludiques et innovatrices.

Inscrivez vos enfants avant le 12 avril 2015 pour obtenir une réduction spéciale sur les frais d'inscription. Le personnel de Polytechnique a aussi droit à un rabais supplémentaire.

Pour plus de détails :
folietechnique.com

Le plaisir n'a pas d'âge aux camps de jour du CEPSUM !

Beau temps, mauvais temps, vos jeunes sont assurés de passer un été du tonnerre avec 28 camps sportifs spécialisés, tous plus amusants les uns que les autres.

Nos animateurs stimulants et enthousiastes, dotés d'une solide formation, donneront assurément à vos ados et enfants le goût de bouger ! Passée maître dans l'art de faciliter la rencontre de nouveaux amis, notre équipe du CEPSUM saura aussi faire découvrir de nouvelles passions et habiletés sportives à vos jeunes.

Pour vos ados, nous savons qu'ils ont besoin d'être reconnus à leur juste valeur. Nous avons donc conçu des camps sur mesure qui équilibrent judicieusement les activités structurées et leur besoin de se retrouver entre amis. D'ailleurs, une nouvelle salle privée avec musique et jeux leur est réservée.

Notre méga centre sportif, équipé d'installations sportives de haut niveau, offrira aux petits et grands une expérience riche et adaptée à leur capacité.

Pour plus de détails, visitez notre site Web.



RAYON HUMAIN

Avec plus de 800 employés et 265 professeurs, il est parfois difficile de tenir le fil. Par chance, le Service des ressources humaines est là!
Voici les mouvements de personnel du 25 novembre 2014 au 23 février 2015.

Merci de faire partie de la grande communauté polytechnicienne!

Nouveaux employés

Mariia Shpytko

Commis de bibliothèque
Bibliothèque
(Affectation temporaire)

Catherine Carré

Conseillère pédagogique
Bureau d'appui pédagogique

Ghislain Rivard

Conseiller senior
Bureau des relations internationales

Annabelle Pollet

Coordonnatrice en gestion
académique
Génies civil, géologique et des mines
(Affectation temporaire)

Jean-Marie Chevalier

Conseiller en développement
durable
Direction de l'administration

Pramod Kumar Avti

Associé de recherche
Génie électrique

Nikola Stikov

Professeur adjoint
Génie électrique

Mohamad Baalbaki

Associé de recherche
Génie mécanique

François Carrière

Électricien
Service des immeubles

Saliha Zemenzer

Secrétaire
Génie physique
(Affectation temporaire)

Jean-Pierre Chasle

Chef de secteur - infrastructure
d'entretien
Service des immeubles

Francis Kirsch

Calorifugeur
Service des immeubles
(Affectation temporaire)

Fabienne Pinet

Coordonnatrice au développement
des affaires
Service des stages et du placement

Sébastien Marin

Agent de sûreté
Service de la sûreté institutionnelle
(Affectation temporaire)

Karim Doumali

Préposé au ménage
Service des immeubles
(Affectation temporaire)

Kevin Di Iorio

Préposé au ménage
Service des immeubles
(Affectation temporaire)

Pierre Turbelin

Commis à la réception et
distribution
Service des finances
(Affectation temporaire)

Alexandre Caron

Commis à la réception et
distribution
Service des finances
(Affectation temporaire)

Marie Tremblay

Commis à la réception et
distribution
Service des finances
(Affectation temporaire)

Mélissa Mirabella

Analyste comptable
Service des finances

Éric Damato

Conseiller en gestion de carrière
Service des stages et du placement

Activité d'accueil des nouveaux employés
20 mars 2015, de 13 h 15 à 16 h 00

Informez-vous au service des ressources humaines

Nouvelles nominations

Christine Chahal

Conseillère principale
développement des collections
Bibliothèque

Manon Richer

Commis BRCDT
Bureau de la recherche et
Centre de développement
technologique (BRCDT)

Monia Zekri

Agente de projets - gestion
financière et administrative
Bureau de la recherche et
Centre de développement
technologique (BRCDT)

Julie Defretin

Conseillère senior e
Bureau des relations internationales

Céline Vincent

Technicienne en administration
Bureau des relations internationales

Julie Dallaire

Commis - budget et suivis financiers
Génies civil, géologique et des mines

Marie-Claude Desmarais

Associée de recherche
Génies civil, géologique et des mines

Margareth Mompont

Secrétaire
Génies civil, géologique et des mines

Redouane Boutrouka

Associé de recherche
Génie chimique

Béatrice Roquebert

Associée de recherche
Génie chimique

Marie-France champagne

Agente aux affaires administratives
Génie électrique

Thalie Keklikian

Associée de recherche
Génie électrique

Wei Wang

Associé de recherche
Génie électrique

Antoine Lemay

Associé de recherche
Génie informatique et génie des logiciels

Joseph Andre Belanger

Associé de recherche
Génie physique

Li He

Associé de recherche
Mathématiques et génie industriel

Esther Savoie

Coordonnatrice au soutien
académique du CEC
Mathématiques et génie industriel

Mariane Lafrance

Agente responsable programme
échanges internationaux
Service aux étudiants

Ian Guénette

Agent de sûreté
Service de la sûreté institutionnelle

Mireille Muderwa

Commis (comptes à payer)
Service des finances

Monique Scatozzi

Commis (comptes à payer)
Service des finances

Géraldine Barrios

Commis à la gestion financière
Service des immeubles

Marilyne Champagne

Conseillère en ressources humaines
Service des ressources humaines

Sophie Page

Conseillère en gestion de carrière
Service des stages et du placement

Ketty Julien

Commis aux stages
Service des stages et du placement

Caroline Legoux-Viau

Conseillère en gestion de carrière
Service des stages et du placement

Frédéric Bergeron

Administrateur de base de données
Service informatique

Affectations temporaires

Nana Marie Claire Tchako

Agente aux affaires administratives
Carrefour Perfectionnement
Polytechnique

Rachel Lortie

Secrétaire
Génie électrique

Carine Sami Madila

Agente aux dossiers étudiants
Génie électrique

Caroline Torres

Secrétaire
Mathématiques et génie industriel

Solange Du Bois

Technicienne en administration
Registrariat

Daniel Délia

Analyste - programmeur en
technologies numériques
Service informatique

RAYON HUMAIN

Pour en reconnaître
quelques-uns...



Thalie Keklikian
Associée de recherche
Génie électrique
(Nouvelle nomination)



Caroline Legouix-Viau
Conseillère en gestion de carrière
Service des stages et du placement
(Nouvelle nomination)



Esther Savoie
Coordonnatrice au soutien
académique du CEC
Mathématiques et génie industriel
(Nouvelle nomination)



Ian Guénette
Agent de sûreté
Service de la sûreté
institutionnelle
(Nouvelle nomination)



Jean-Pierre Chasle
Chef de secteur -
infrastructure d'entretien
Service des immeubles
(Nouvel employé)



Nana Marie Claire Tchako
Agente aux affaires
administratives
Carrefour Perfectionnement
Polytechnique
(Affectation temporaire)



Marilyne Champagne
Conseillère en ressources
humaines
Service des ressources
humaines
(Nouvelle nomination)



Annabelle Pollet
Coordonnatrice en
gestion académique
Génies civil, géologique et
des mines
(Nouvelle employée -
affectation temporaire)



Nikola Stikov
Professeur adjoint
Génie électrique
(Nouvel employé)



Éric Damato
Conseiller en gestion de
carrière
Service des stages et du
placement
(Nouvel employé)



Rachel Lortie
Secrétaire
Génie électrique
(Affectation temporaire)



Ghislain Rivard
Conseiller senior
Bureau des relations
internationales
(Nouvel employé)



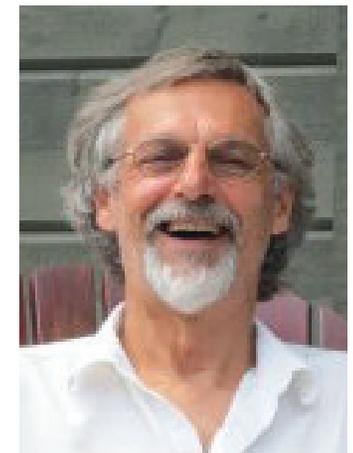
Mélissa Mirabella
Analyste comptable
Service des finances
(Nouvelle employée)



Catherine Carré
Conseillère pédagogique
Bureau d'appui
pédagogique
(Nouvelle employée)



Julie Defretin
Conseillère senior e
Bureau des relations
internationales
(Nouvelle nomination)



Francis Kirsch
Calorifugeur
Service des immeubles
(Nouvel employé -
affectation temporaire)

Le programme de qualité de vie au travail (QVT)

Une bonne raison pour penser à votre santé !

Le programme de qualité de vie au travail (QVT) vise à favoriser le mieux-être et à promouvoir de saines habitudes de vie en fournissant aux employés admissibles un soutien financier pour s'inscrire à des activités de mise en forme physique, culturelles et récréatives. Inscrivez-vous au CEPsum, au SAC de l'UdeM ou au centre le plus près de chez vous.

Des exemples d'activités (abonnements de groupe)*

Mise en forme physique : conditionnement physique, salle d'entraînement, musculation.

Activité sportive : cardio-vélo, club de course, yoga. Cours organisés à Poly : Jazzercise, cross-training, entraînement insanity.

Activité culturelle : peinture, photographie, théâtre, cours de langue.

Activité pour acquérir de saines habitudes de vie : rencontres Weight Watchers organisées à Poly.

Activité collective : conférence-midi, cours de RCR organisé par une association ou un syndicat à Poly.

*Les cours privés individuels ne sont pas remboursés.

Vous pouvez obtenir jusqu'à concurrence de 150 \$ pour chacune des catégories des activités admissibles à un remboursement. Les dépenses admissibles sont comptabilisées pour l'année budgétaire en cours, soit du 1er juin au 31 mai, et sont remboursées à la fin de l'année budgétaire en cours au mois de juin.

Avez-vous droit à un remboursement ?

Les membres des syndicats ACEP, APLEP, SEBEP, SECTEP, SEREHEP et SPEMEP ont droit au programme de qualité de vie au travail « QVT ».

Pour vous assurer que votre activité est admissible à un remboursement, n'hésitez pas à communiquer avec le secteur du perfectionnement au Service des ressources humaines.

Besoin d'aide et de conseils ?

Écrivez au rh-perfectionnement@polymtl.ca ou contactez

André Tremblay, conseiller en gestion des ressources humaines — formation et perfectionnement
poste 2481, andre.tremblay@polymtl.ca

PASSIONNÉ DE MUSIQUE ?

Cet été, les *midi-jazz* reviennent sous une nouvelle formule...

Vous avez des talents musicaux et vous aimeriez nous les partager? Nous sommes en période de recrutement pour les *midi-musique*!

Nouveauté cette année : la scène sera donnée aux membres du personnel et aux étudiants. Vous aurez peut-être la chance de performer devant la communauté polytechnicienne!

Pour être admissible, vous devez respecter les critères suivants :

- Être un groupe de 4 personnes ou moins (espace limité)
- Réaliser une prestation de 1 heure
- Fournir vos instruments
- Être disponible entre juin et août
- S'assurer que la musique est accessible à un public varié

DATE LIMITE : 2 AVRIL 2015

Inscrivez-vous en faisant parvenir un descriptif de votre groupe à :

Carole Daigneault

poste 3210

carole.daigneault@polymtl.ca



Spécial bien-être

TOC TOC... Le printemps est là !

Par Ahde Mouafikoune, coordonnatrice au développement des affaires, Service des stages et du placement (SSP)

Ouf ! Quel hiver glacial ! On essaie tant bien que mal de survivre à cet hiver froid où les températures journalières frôlent les -24 °C. Bienvenue au Québec, me diriez-vous ? Certes, mais un peu de répit fera beaucoup de bien tout de même ! C'est exactement pour cette raison que le printemps est à l'honneur dans cet article; cette belle saison qui est à nos portes. Comment l'accueillir ? Et que peut-on faire pour se mettre déjà dans l'ambiance ?

Voici quelques suggestions qui sauront, je l'espère, ensoleiller vos journées :

▶ Videz vos placards : c'est le moment de ranger vos manteaux et accessoires d'hiver.

▶ Parfumez votre espace : ouvrez vos fenêtres. Votre bureau n'a pas de fenêtre ? Pas de panique ! Relâchez des arômes sucrés de fraise, d'hibiscus et de noix de coco, et mettez des fleurs partout.

▶ Sortez dehors et faites votre plein de lumière : Quoi de mieux que faire des promenades à l'extérieur à pied ou à vélo. Pourquoi ne pas vous payer un spa ou organiser une sortie à la cabane à sucre avec votre famille, vos amis ou vos collègues.

▶ Mettez la musique à fond : faites la liste de vos chansons entraînantes préférées et déhancez-vous devant votre écran, dans votre auto ou chez vous.

▶ Faites une cure détox naturelle : débutez votre journée avec un verre de jus de citron mélangé avec de l'eau et garnissez votre assiette de fruits et légumes de saison. Faites des cocktails 100 % détox (carotte/épinard/betterave ; kiwi/raisin/orange ; carotte/tomate/céleri).



Les bonnes adresses

Les 10 cabanes à sucre recommandées par Canoë
Les meilleurs SPAS au Québec selon Canal Vie
Les 10 studios de Yoga à essayer selon le site nightlife.ca

▶ Bougez : inscrivez-vous à des cours de yoga ou de sport de plein air. Votre horaire est serré ? Votre tirelire est à sec ? Ou les deux ? Abonnez-vous alors au sport au bureau.

Ci-dessous quelques exercices à intégrer dans votre routine (10 secondes par mouvement).

- Soulevez vos jambes jointes verticalement en parallèle au sol;
- Mettez-vous sur la pointe des pieds;
- Assis sur votre chaise, relevez vos deux jambes de 5 cm et gardez la position;
- Utilisez votre bouteille d'eau comme haltère;
- Serrez vos fesses l'une après l'autre;
- Assis ou debout, contractez vos abdominaux.

Pour plus de détails ou d'autres exercices, je vous invite à consulter le lien : Sports au bureau

Bon printemps à toutes et à tous !

Rira bien qui rira le dernier !

Par Sophie Demers-Bechire, technicienne en recrutement,
Service du recrutement

Saviez-vous que... ?

- Dès notre plus jeune âge, on rit jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir. À l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour !
- Nous ne rions pas uniquement lorsque c'est drôle. Au contraire, cela ne serait le cas qu'une fois sur 10 !

Mythe ou réalité ? Peu importe, beaucoup trop de personnes oublient de faire une place au rire dans leur vie, malgré ses immenses bienfaits.

Voici 10 bonnes raisons de rire :

1. Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Cela favorise, entre autres, l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire.
2. Envisager la vie avec humour ou la prendre « avec un grain de sel » aurait des conséquences bénéfiques mesurables sur la santé psychologique et émotive.
3. En générant des émotions positives puissantes, le rire et l'humour entraîneraient des effets analgésiques et un renforcement de l'immunité.
4. Le rire permettrait de réduire le stress.
5. Les individus ayant un grand sens de l'humour seraient mieux adaptés socialement et plus « séduisants », ce qui augmenterait leurs chances d'être en santé.
6. Le rire peut réduire la perception de la douleur.
7. Le rire peut réduire la tension artérielle et les problèmes cardiaques.
8. Le rire permettrait d'améliorer la fonction pulmonaire des personnes souffrant d'asthme bronchique.
9. Le rire aiderait à réduire les insomnies.
10. Le rire accroîtrait la confiance en soi et permet d'avoir une vision positive des choses.

Le rire apporte de nombreux bienfaits à l'être humain, tant sur le plan physiologique que sur le plan psychologique ou même relationnel. Donc, n'oubliez jamais que le rire est gratuit, contagieux et fait du bien !

Top-Poly

Nos conseils de films qui font rire, encore et encore

1 2 3 4



CORROMPU
TOUTE LA VÉRITÉ, RIEN QUE LA VÉRITÉ!

CONCOURS
À gagner!
Une paire de billets pour le spectacle de **Guy Nantel** à Montréal le samedi 4 avril prochain !

**Vous voulez participer ?
Inscrivez-vous ici ! +**

Mon chemin de Compostelle

Le camino portugais – de Porto (Portugal) à Saint-Jacques-de-Compostelle

Par Diane Papineau, commis au recrutement, Service du recrutement



Mai 2012

Toutes les raisons sont bonnes pour faire le chemin de Compostelle. La mienne était toute simple, un ressourcement personnel à la suite d'une séparation. Après presque un an de préparation et d'entraînement, c'était le grand départ pour moi et ma meilleure amie d'enfance, Linda, qui avait décidé de m'accompagner dans mon projet. Nous avons choisi de parcourir les chemins mythiques de Saint-Jacques-de-Compostelle par le chemin portugais depuis Ponte de Lima. Nous étions limitées par le temps (deux semaines), de sorte que nous avons marché 150 km au total.

Nous sommes passées par les régions de l'Alto Minho et de la Galice, et nous avons découvert la péninsule Ibérique du côté de l'Atlantique jusqu'au kilomètre zéro, soit le cap Finisterre (qui veut dire « fin du monde »).

Préparation

Vous pouvez partir faire un des chemins de Compostelle sans préparation, mais ce n'est pas conseillé. Au Québec, nous sommes privilégiés d'avoir l'Association Québec-Compostelle pour nous guider dans ce précieux voyage. Donc, première étape, devenir membre de cette association, assister à des conférences (d'où vous puisez une mine d'informations des gens qui l'ont fait une ou plusieurs fois !). Deuxième étape, essentielle, faire la demande du carnet du pèlerin credencial à l'Association. Ces détails sont très importants puisqu'à la fin du pèlerinage, lors de votre arrivée à Saint-Jacques-de-Compostelle, vous obtiendrez votre diplôme en latin sur présentation de votre carnet (si vous avez marché plus de 100 km).

Ensuite, l'entraînement essentiel pour un voyage agréable : marche, marche, marche, et encore de la marche !

Jour 1, vol Montréal-Paris, Paris-Porto

Nous avons commencé notre voyage par une visite de la magnifique ville de Porto, à pied bien sûr... La dégustation de Porto, à 10 h, est un incontournable !

Jour 2, transport en autobus Porto- Ponte de Lima
Puisque Porto est à 250 km de St-Jacques de Compostelle, nous avons donc pris l'autobus, sous une pluie torrentielle, pour nous rendre à Ponte de Lima, notre point de départ pour la marche.

Jour 3 et suivants, marche Ponte de Lima- Santiago de Compostela

Cependant, c'est sous un soleil ardent que nous avons suivi les flèches jaunes et parcouru entre 18 et 25 km par jour pendant huit jours. Tous les soirs, nous avons dormi dans des gîtes de pèlerins, tous aussi beaux les uns que les autres. C'était souvent rudimentaire, mais toujours propre. Pas vu de punaises de lit ! Mais les « ronqueros » (ou ronfleurs en français) nous ont payé la traite!

Nous avons été bénies des dieux, car le soleil est resté au rendez-vous pour la durée de notre pèlerinage !

duquebecacompostelle.org

En résumé, c'est quoi Compostelle pour moi ?

- Découverte de soi
- Gentillesse d'étrangers
- Paysages à couper le souffle, soleil de plomb ou pluie glaciale
- Lits de camp à deux étages peuplés de ronfleurs (« ronqueros ») de catégories mondiales
- Ampoules pour plusieurs
- Manque de papier de toilette lorsqu'on en a vraiment besoin
- Profonde souffrance et parfois doute profond
- Manger tout ce qu'on veut et ne pas engraisser !
- Rire avec de nouveaux amis
- Épuisement complet
- Sentiment de réalisation intense suivi de larmes !



Les villages où nous sommes restées :

1. Rubias
2. Valenca
3. Porrino
4. Redondela
5. Ponte Vedra
6. Caldas de Reis
7. Padron
8. Santiago de Compostelle (Santiago de Compostela ou Saint-Jacques-de-Compostelle)

Ce voyage d'amitié sera à tout jamais gravé dans nos mémoires grâce à l'authenticité des gens, des villages et des villes, ainsi qu'à la beauté des paysages du Portugal et de l'Espagne.

Zoom sur notre photographe Nathalie Tourangeau

Pour le portrait de Patricia Vachon et de ses collègues, Le Buzz a collaboré avec Nathalie Tourangeau, technicienne en administration au Registrariat, mais surtout passionnée de photographie !



Employée de Polytechnique depuis 1992, Nathalie découvre la photographie à l'adolescence. Parallèlement à son travail, elle améliore sa technique au fil des années grâce à des ateliers de perfectionnement, en plus de participer à plusieurs concours et expositions. Fanatique de voyages, d'escapades et de technologie, elle combine ses intérêts et leur donne vie à travers la photo. Nathalie s'intéresse particulièrement aux paysages urbains et ruraux, aux objets et scènes de la vie courante, aux grands ouvrages architecturaux et à la photographie industrielle.

Nous la remercions d'avoir participé à notre portrait !

Découvrez ses prochaines expositions :

« Un monde en images »
À la Piazzetta (4097, rue Saint-Denis, Montréal)
Du 15 avril au 11 mai 2015
Vernissage : 14 avril 2015 de 18 h à 21 h

« Les belles d'autrefois... » chez Lozeau
Du 23 juillet au 18 août 2015
Vernissage : 30 juillet 2015 de 18 h à 21 h.

« Le noir et le blanc »
À la Galerie L'Artiste (1121, rue de Bellachasse, Montréal)
Du 2 au 8 novembre 2015



Les belles d'autrefois...

Pour s'informer, s'évader ou préparer ses prochaines vacances...

Par Madeleine Proulx, conseillère principale - Développement et valorisation des services, Bibliothèque

La collection culturelle de la Bibliothèque comprend des livres pour se renseigner, pour préparer un voyage et pour s'évader. Des guides de voyage, des romans, des biographies, des ouvrages sur le cinéma, la musique, les sports... enfin un ensemble de titres pour tous les goûts.

Le personnel de Polytechnique Montréal peut emprunter un ou des livres dans cette collection. Pour consulter uniquement la section culturelle, allez sur le site de la Bibliothèque. Dans la fenêtre de recherche, sélectionnez Recherche avancée, puis choisissez CULTURE – Collection culturelle dans Collection de la bibliothèque, et entrez les mots clés de votre choix dans les autres fenêtres.

Voyez sur l'image suivante un exemple de recherche.

Bonne lecture !

The screenshot shows the BiblioPOLY search interface. The search term 'hockey' is entered in the 'Terme(s) de recherche' field. The collection 'CULTURE - Collection culturelle' is selected in the 'Collection de la bibliothèque' dropdown. The search results table shows two items:

Image	Titre	Auteur	Date	Cote et disponibilité
<input type="checkbox"/>	Tout sur le hockey : records, histoire, statistiques	Diamond, Dan, 1954- auteur	[2014]	BIBLIO : CULTURE Disponible LOIR SPOR D52 2014
<input type="checkbox"/>	Langue de puck : abécédaire du hockey	Melançon, Benoît, 1958-	[2014]	BIBLIO : CULTURE Disponible LOIR SPOR M45

On the right side of the interface, there are filters for 'Date de publication' (2010- (2), 2000-2009 (2)), 'Langue du document' (Français (4)), and 'Collection de la bibliothèque' (CULTURE - Collection culturelle (4)).

INVITATION

Journée golf et plein air 2015

Tous les employés sont invités à la Journée golf et plein air 2015 qui se déroulera tout près de Montréal. Réservez votre journée !

Date : Vendredi, 19 juin 2015

Endroit : Club de Golf Sainte-Rose à Laval

Jetez un coup d'œil aux photos de la journée 2014 [+]

Tournoi de pêche annuel 2015

Date : Samedi 13 juin 2015

Endroit : Pourvoirie du lac Saint-Pierre

Réservez votre billet les 16 avril et 14 mai prochain au kiosque qui sera situé devant l'AEP (2e étage du pavillon principal) de 12 h à 13 h.

Pour tous les détails [+]

Pouding de chia

Par Nathalie Richard, conseillère principale en communications - gestion des événements, Service des communications

La trempette du parfait bonheur

Par Stéphane Lapierre, préposé au ménage, SDI



Découvrez la recette de Stéphane

C'est rapide et facile ! Lorsque vous sentez l'ennui ou la déprime venir, pensez à cette recette. L'essayer, c'est l'adopter et en plus, ça fait du bien.

Découvrez la recette de Nathalie



Pour un petit déjeuner ou une collation énergisante et nourrissante

Tout d'abord, le chia, c'est quoi ?



Piquer au jeu

Connaissez-vous bien Poly ? Essayez de répondre aux questions !

1. En quelle année a été inaugurée les pavillons Lassonde ?

- a. 2003
- b. 2005
- c. 2007

2. Quel est le nom complet des pavillons Lassonde ?

- a. Claudette-MacKay-Lassonde et Pierre-Lassonde
- b. Pierre-Paul Lassonde
- c. Industries Lassonde inc.

2. Combien y a-t-il d'étages aux pavillons Lassonde ?

- a. 6
- b. 7
- c. 8

4. Quel pourcentage de l'enveloppe externe des pavillons Lassondes est fenestré ?

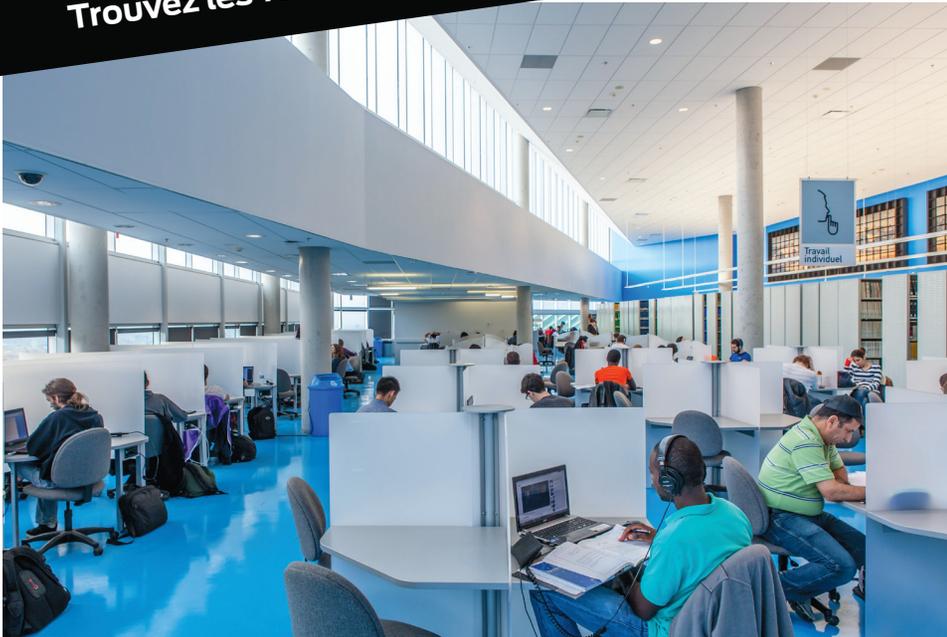
- a. 25 %
- b. 50 %
- c. 75 %

5. L'atrium des pavillons Lassonde porte le nom de Louis M. Trottier, président et fondateur de Matrox Graphics inc. ?

- a. Vrai
- b. Faux

Réponses

Trouvez les 10 erreurs !



Réponses

Le Buzz a besoin de vous...

Survol

Collaborez

Vous voulez souligner la réussite d'un collègue, féliciter un membre de votre équipe de travail qui s'est démarqué dans une compétition sportive ou artistique ou annoncer un événement-bénéfice à la communauté polytechnicienne.

Parlez-nous de ce que vous faites...

Faites-nous parvenir vos exemples d'engagement dans la communauté !

Faites partie de l'équipe éditoriale du Buzz dès maintenant.

Faites-nous signe : bianca.chamberland@polymtl.ca