

DÉFI ÉNERGIE 2019 : LES ACTIVITÉS

De nombreuses activités sont organisées dans le cadre du Défi énergie 2019. Surveillez les derniers événements sur la page [Facebook du Centre sportif](#).

❖ Lundi 7 janvier au vendredi 18 janvier

CENTRE SPORTIF

Profitez de l'événement Portes ouvertes du Centre sportif, pour accéder à la [salle d'entraînement](#), la [piscine](#), le [badminton](#), le [Gym liquide](#) sur présentation de la carte UQAM.

ÉCOAMBASSADEURS DE L'UQAM

De nombreux écoambassadeurs de l'UQAM, vous invitent à collecter les piles usagées, les téléphones cellulaires et les petits appareils électroniques dans votre lieu de travail et de les déposer aux [lieux de collecte](#). À cette activité suivra le concours « Trouvez le poids pile ».

PAVILLON DE DANSE

Alain Bolduc, chargé de projets de production au Département de danse, invite ses collègues et les étudiants à monter les escaliers du Pavillon de danse pour tous leurs déplacements durant ces semaines.

CENTRE SPORTIF

Cyril Debrumetz, agent logistique pour les Citadins sport d'excellence invite la communauté uquamienne à utiliser [Ecosia](#) – Le moteur de recherche qui plante des arbres. En utilisant Ecosia comme moteur de recherche, vous agissez en faveur de l'environnement à chaque recherche. Ajoutez Ecosia à Chrome dès maintenant et plantez vos premiers arbres !

❖ Mercredi 9 janvier

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG) Département des sciences comptables

Julie Corbeil invite tous les membres de la communauté de l'École à monter les 5 étages du pavillon J.-A.-DeSève à pied et de participer à une mini-séance d'exercice dans la cage d'escalier. Rendez-vous à 10h à l'escalier principal dans le hall d'entrée du pavillon DS.

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG), Décanat

Maud Pidou, conseillère en relation de presse, invite les membres du personnel, à une séance de Yoga pow de 12h10 à 12h40 au R-3570.

SERVICE DES AFFAIRES JURIDIQUES

Jean-Philippe Paré, conseiller juridique, invite les collègues et employés de l'UQAM à se rencontrer pour une séance de Kinball de 12h à 13h au gymnase (CS-3S010) du Centre sportif.

❖ **Mercredi 9 janvier au jeudi 10 janvier**

CENTRE SPORTIF

Jean-Pierre Hamel, directeur, invite la communauté UQAM à visiter le [Salon du Plein air de l'UQAM](#) sur la Grande Place du pavillon Judith-Jasmin. Venez découvrir les activités offertes à la communauté uquamienne entre 12h et 14h ainsi qu'entre 16h et 18h. Osez l'aventure : Escalade de glace, Randonnée en raquette, Vie et survie en forêt, Traîneau à chien, Plongée sous-marine, Kayak polo, Club pour les étudiants amateurs de plein air, Dégustation d'eau d'érable [Maple 3](#), Nutrition en plein air, etc.

❖ **Jeudi 10 janvier**

SERVICE DU REGISTRARIAT

Lisette Beauchesne et Sylvie Corbeil invitent leurs collègues à une séance de Yoga de 12h à 13h, au studio (CS-3110) au 3e étage du Centre sportif.

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG) Vice-décanat aux études

Astrid Ellefsen, conseillère principale planification et stratégie, invite les membres du personnel à une activité de volleyball de 12h à 13h au Gymnase (CS-3S010) au 3^e sous-sol du Centre sportif.

❖ **Vendredi 11 janvier**

SERVICE DES BIBLIOTHÈQUES

Linda Gadoury, Directrice générale des bibliothèques, invite les membres du personnel à une séance d'exercices de Pilates de 12h à 13h au Studio (CS-3110) au 3e étage du Centre sportif.

BUREAU DES DIPLÔMÉS, SERVICE DES COMMUNICATIONS, FONDATION DE L'UQAM

Adèle Mauthès, conseillère en communication, Fondation de l'UQAM, invite les collègues à une séance de spinning de 12h à 13h à la salle de spinning (CS-S2060) du Centre sportif.

❖ **Lundi 14 janvier**

LE SERVICE AUX COLLECTIVITÉS

Geneviève Chicoine, agente de développement, invite les membres du personnel à mini tournoi de badminton le lundi 14 janvier de 12h à 13h au gymnase (CS-3S010) au 3^e sous-sol du Centre sportif.

CENTRE SPORTIF

Le Centre sportif de l'UQAM invite la communauté uqamienne à participer à une activité gratuite de Correction de style de nage avec caméra sous l'eau 12h à 13h45, et de 16h30 à 18h30 à la piscine du Centre sportif de l'UQAM.

BUREAU DES DIPLÔMÉS, SERVICE DES COMMUNICATIONS, FONDATION DE L'UQAM

Évelyne Dubourg, Directrice par intérim du Bureau des diplômés, invite les collègues à une séance de Cardio trampo de 12h à 13h à la salle polyvalente (CS-R010) du Centre sportif.

❖ **Mardi 15 janvier**

CENTRE SPORTIF

Le Centre sportif de l'UQAM invite la communauté uqamienne à s'activer pendant quelques minutes lors de la Fête de la nouvelle année 2019 de la Rectrice et de bien « ATTACHEZ VOS TUQUES! » vers 16h30, dans la cour adjacente au Centre de design de l'UQAM (1440, rue Sanguinet).

SERVICE DES IMMEUBLES Division Conciergerie et service aux usagers

Sébastien Laffitte-Fitou, Directeur, invite les membres du personnel à jouer au badminton entre 12h et 13h au gymnase (CS-3S010).

SERVICES À LA VIE ÉTUDIANTE (SVE), le REGISTRARIAT et les SERVICES INFORMATIQUES

La direction des Services à la vie étudiante, du Registrariat et des Services informatiques proposent au personnel de participer à la Grande marche qui partira du pavillon DS en direction du Campus des Sciences avant de revenir au lieu de départ. Rendez-vous pour un départ prévu à 12h30 dans la cour intérieure du pavillon DS.

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG), Département de marketing

Sandrine Prom Tep, Professeur au Département de Marketing, invite les membres du personnel, à un midi conférence axé sur le *mindfulness* de 12h30 à 13h30 R-2120. Apportez votre lunch pour faire un dîner alimentation en pleine conscience.

SERVICE DE LA PRÉVENTION ET DE LA SÉCURITÉ (SPS)

Jefferson Lopez, invite ses collègues à une activité de spinning de 12h à 13h à la salle de spinning (CS-S2060) du Centre sportif.

CENTRE SPORTIF

Le Centre sportif de l'UQAM invite la communauté uqamienne à participer à une activité gratuite de Correction de style de nage avec caméra sous l'eau 16h30 à 18h30, à la piscine du Centre sportif de l'UQAM.

SERVICE DE DÉVELOPPEMENT ORGANISATIONNEL

Annie Corriveau, Directrice, invite tous les employés du vice-rectorat au développement humain et organisationnel à une séance de Zumba le mardi 15 janvier de 12h à 13h Studio (CS-3110) au 3^e étage du Centre sportif.

❖ **Mercredi 16 janvier**

CENTRE SPORTIF

Daniel Méthot, coordonnateur du programme des Citadins de l'UQAM, invite les étudiants et le personnel à s'entraîner de façon novatrice au [Gym liquide](#) le mercredi 16 janvier entre 12h05 et 13h30 en compagnie de membres des équipes des Citadins de l'UQAM. Le Gym liquide, muni de matériel d'entraînement musculaire, de vélos et de tapis roulants aquatiques, ainsi que de *steps*, de trampolines, d'une cage aquatique et d'aqua-poles, est dirigé par des kinésioles.

PAVILLON DE DANSE

Alain Bolduc, chargé de projets de production au Département de danse, invite tous les usagers du Pavillon de danse à participer au Défi de 4 étages entre 8h30 et 9h. Le point culminant de cette activité, sera un échauffement collectif à 9h, afin de bien débiter la journée. Cette activité sera animée par les étudiants de 1^{ère} année.

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG) Département des sciences comptables

Julie Corbeil invite les membres du personnel et les enseignants à une séance de cardio-boxe de 12h à 13h à la salle de réunion (DS-4750).

SERVICE DES IMMEUBLES Gestion des espaces

Marie-Claude Beaudet, Directrice Gestion des espaces, invite les membres du personnel à une séance d'exercices de Pilates de 12h à 13h au Studio (CS-3110) au 3^e étage du Centre sportif.

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG), AÉESG

Geneviève Harvey, présidente de l'Association étudiante de l'École des sciences de la gestion de l'UQAM (AÉESG) et Chi-Cheung Cheng, coordonnateur, Vice-décanat aux études, invitent les membres du personnel, les enseignants et les étudiants à une séance de zumba de 12h à 13h sur la Grande Place du pavillon Judith-Jasmin.

SERVICE DE DÉVELOPPEMENT ORGANISATIONNEL

Annie Corriveau, Directrice, invite tous les employés du vice-rectorat au développement humain et organisationnel à une activité de volleyball de 12h à 13h au Gymnase (CS-3S010) au 3^e sous-sol du Centre sportif.

❖ Jeudi 17 janvier

CENTRE SPORTIF

[Initiation à la plongée sous-marine](#) à la piscine de 18h30 à 21h. Réservation nécessaire info@plongeeodyssee.com. Coût de 10\$, remboursé si inscription au cours à l'hiver 2019.

CENTRE SPORTIF EN COLLABORATION AVEC LOLË

Le Centre sportif de l'UQAM invite la communauté uqamienne à participer à une activité gratuite de Méditation pleine conscience au Studio (CS-3110) de 12h à 13h. Tirage d'une bouteille d'eau thermale Lolë parmi les participants.

SERVICE DU DÉVELOPPEMENT ORGANISATIONNEL

Le Service du développement organisationnel, vous invite à une randonnée pédestre santé le jeudi 17 janvier de 12h15 à 13h et ainsi effectuer 4000 pas tout en découvrant l'un des parcours historiques élaborés par la professeure au Département d'histoire Joanne Burgess dans le cadre du volet Santé et équilibre au travail de l'UQAM (<http://durable.uqam.ca/fichier/document/carnet-marche.pdf>). Vous avez jusqu'au mardi 15 janvier, pour confirmer votre participation en vous inscrivant via la page Facebook suivante : <https://www.facebook.com/events/546118225798748/>.

SERVICE DE L'AUDIO-VISUEL IMMEUBLES Service de production audiovisuelle et multimédia

Jean-François Tremblay, Directeur production audiovisuelle et multimédia, invite les membres du personnel à une activité d'initiation à l'escalade de 12h à 13h30 à la paroi d'escalade (CS-2S110) au 2^e sous-sol du Centre sportif.

SERVICE DES IMMEUBLES

Patrick Dionne, directeur de la division Énergie et environnement, invite la communauté à une marche jusqu'au 8^e étage du pavillon Président-Kennedy au Complexe scientifique pour la visite de 30 minutes de la centrale thermique du pavillon. Un bref exposé sur la récupération de chaleur du bâtiment y sera donné par Philippe Lavallée, ingénieur en efficacité énergétique. Rendez-vous à de 12h15 devant le poste de sécurité principal à l'entrée du pavillon Président-Kennedy.

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA GESTION (ESG), AÉESG

Geneviève Harvey, présidente de l'Association étudiante de l'École des sciences de la gestion de l'UQAM (AéESG), invite les membres du personnel, les enseignants et les étudiants à assister au Défi têtes rasées de Leucan de 12h30 à 14h sur la Grande Place du pavillon Judith-Jasmin.

CENTRE DE SERVICE PSYCHOLOGIQUES (CSP) DE L'UQAM

Caroline Leduc (doctorante en psychologie et stagiaire au Centre de services psychologique de l'UQAM) et Émile Cogné (doctorant en psychologie à l'UQAM)

en collaboration avec AFL (Australian Football League) Québec et le Centre sportif de l'UQAM, invitent toute la communauté UQAMIENNE à [découvrir et participer à une séance de football australien](#) (Aussie Rules) organisée par AFL Québec le jeudi 17 janvier de 12h à 13h45 au gymnase (CS-3S010) du Centre sportif de l'UQAM. Une initiation aux habiletés de base de passes à la main et kicks sera effectuée ainsi qu'une petite simulation de jeu sans contact. Aucune expérience nécessaire, seulement le désir d'avoir du plaisir en découvrant un nouveau sport! Joignez-vous à nous!

❖ **Vendredi 18 janvier**

BUREAU DES DIPLÔMÉS, SERVICE DES COMMUNICATIONS, FONDATION DE L'UQAM

Jean-François Ducharme, conseiller à la promotion institutionnelle et Bobby Lacroix, technicien en information, Service des communications, invitent les collègues à jouer au badminton entre 12h et 13h au gymnase (CS-3S010).