



# L'Occupé

*Journal des étudiants en ergothérapie*

*Dans cette édition :*

- Ergothérapie et Coopération internationale*
- Retour sur les initiations 2015*
- Mentions spéciales à des étudiantes de l'AE*
- ...



Édition Automne 2015

L'AE



## *L'inspiration du nouveau logo de L'Occupé*

Tout d'abord, je dois dire que le processus de réflexion s'est déroulé très rapidement! L'illustrer sur papier a été un peu plus long toutefois Ha! Ha!

Dès que la demande de création originale m'est venue à l'oreille, j'ai immédiatement voulu intégrer le « O » à une roue de fauteuil roulant. Cependant, je me suis dit que trop souvent, les gens associent l'ergothérapie à des personnes atteintes d'un handicap et/ou qui doivent se déplacer en fauteuil roulant... Comme je tenais à mon idée de « O » dans la roue, j'ai alors pensé que l'occupant du dit fauteuil pourrait y être assis que temporairement (dû à une blessure par exemple) et être très habile avec la conduite de celui-ci (d'où le *wheelie*), ce qui ne représentait donc en rien un handicap invalidant.

M'est alors venue la question : Comment faire pour que le personnage soit intemporel et idéalement unisexe? Facile! J'ai tout de suite pensé à notre chère Rox nationale et conséquemment, aux ratons laveurs. Il ne restait plus qu'à lui poser notre jolie et inestimable casquette orange sur la tête et le tour était joué. C'était donc en quelque sorte une façon de rendre hommage à Roxanne ainsi que de représenter les jeunes pleins de vie qui occupent les classes du département d'ergothérapie de l'UQTR.

Finalement, il ne me restait plus qu'à choisir la couleur du nom « L'occupé ». L'idée est toute simple; j'ai voulu reprendre un élément de l'ancien logo, soit le vert vif en guise de couleur. D'ailleurs, nous savons tous que c'est une des deux couleurs représentatives de l'UQTR.

Voilà! En ayant pris connaissance de mon processus, vous pourrez désormais raconter la signification du logo aux générations futures d'étudiants/enseignants en ergothérapie à l'UQTR. En espérant que vous l'aimiez et qu'il puisse vous rejoindre de quelque façon qu'il soit!

*Noémie Girard,  
étudiante de 4<sup>e</sup> année*

## *Table des matières*

- 1 *Connais-tu ton Cx ?*
- 2 *Un projet PICOM bien utile...*
- 3 *À découvrir : « L'Ergothérapie pour tous »*
- 4 *Le mois de l'ergothérapie à l'UQTR*
- 6 *Ergothérapie et Coopération internationale*
- 7 *Mention à Alexandra Groleau*
- 8 *Tout seul et pourtant non !*
- 10 *Guide touristique de 3R...*

*Félicitations à Émilie De Lange pour l'obtention de la bourse « Roxanne Boisvert » décernée à un étudiant du Département d'ergothérapie qui, à l'instar de Mme Boisvert, se démarque par son implication étudiante exceptionnelle et par son excellence universitaire.*

# Connais-tu ton Cx?

## Les membres du Cx sont :

- ❖ Maude St-Jean (Présidente)
- ❖ Vincent Mercier-Coderre (secrétaire)
- ❖ Stéphanie Tremblay (Vp externe)
- ❖ Kathleen Leduc (Vp finance)
- ❖ Noémie Beauséjour (Vp comm.)
- ❖ Claudiane Laurin (Vp acad.)
- ❖ Marilie Bénibé (Vp interne)
- ❖ Émilie De Lange (Rep. 5<sup>e</sup>)
- ❖ Mireille Trottier (Vp socio)

Chers membres étudiants de l'Association étudiante d'ergothérapie, les membres actuels du conseil exécutif vous proposent une activité afin de mieux connaître les personnes qui vous représentent au niveau de votre association étudiante. Afin de rendre l'activité ludique et intéressante, nous vous proposons un jeu-questionnaire « Connais-tu ton Cx? » qui se compose d'une série d'anecdotes sur les membres du Cx de l'AEE. C'est maintenant à vous de jouer...

1. Moi j'ai fait semblant d'être vendeur de lampes chez Sears à 14 ans.

\_\_\_\_\_

2. Dans mon enfance, j'ai fait du ski gratuitement jusqu'à l'âge de 8 ans en me faisant passer pour 5 ans.

\_\_\_\_\_

3. Un beau dimanche matin autour de 8-9h, j'ai traversé le Palais des Congrès en gambadant, vêtue seulement d'un one-piece de licorne bleu poudre tenant une grosse affiche disant « J'aime ton gros bâton ». Et ce, en plein Salon de l'Auto de Montréal.

\_\_\_\_\_

4. Je suis la plus gaffeuse au monde, mais étonnamment je peux quand même être serveuse et transporter 5 assiettes sans tout casser.

\_\_\_\_\_

5. J'ai quadruplé mon niveau 6 en natation et oui... J'ai fini par le passer.

\_\_\_\_\_

6. À ma première journée de maternelle, la direction a rencontré ma mère, car j'avais grimpé sur le toit de l'école et fait des grimaces aux éducatrices.

\_\_\_\_\_

7. J'ai trouvé deux films porno sous mon lit aux OTPT l'an dernier et je les ai ramenés comme trophée de victoire (j'ai quand même laissé une lettre de remerciement au propriétaire sous le lit).

\_\_\_\_\_

8. J'ai déjà fait des spectacles de musique devant 150 personnes et plus

\_\_\_\_\_

9 Je suis restée coincée à l'aéroport de Miami, sans téléphone, argent, et carte de crédit, parce que je me suis faite fouiller pendant que mon groupe de voyage revenait à Montréal.

\_\_\_\_\_

10. J'ai déjà eu affaire à la garde côtière.

\_\_\_\_\_

11. Je suis le genre de personne qui rentre dans les cadres de portes ou dans les murs juste parce que je n'arrive pas à juger de la profondeur ou des distances autour de moi... N'essaie même pas de me lancer un ballon. Je ne l'attraperai pas.

\_\_\_\_\_

12. J'ai fait le défi Pierre Lavoie durant ma dernière année de cégep.

\_\_\_\_\_

13. Je ne dis pas toujours ce que je pense par peur de décevoir les gens, mais mon visage lui dit toujours la vérité alors j'me trahis souvent.

\_\_\_\_\_

14. Même si j'adorais le cours de dissection en anatomie, je suis tombée dans les pommes lors de mon 3<sup>e</sup> cours de lab.

\_\_\_\_\_

15. J'ai (beaucoup trop) longtemps cru que les branches de bois qui flottaient dans mon ruisseau étaient des baleines.

\_\_\_\_\_

16. Je suis assistante-entraîneuse pour une école d'arts martiaux.

\_\_\_\_\_

17. J'ai une incapacité profonde à arriver à l'heure. Dans ma famille on appelle ça : « Le facteur de retard ..... » D'ailleurs c'est même rendu une excuse acceptée par mon entourage.

\_\_\_\_\_

18. À mon cégep on me textait souvent pour me dire qu'on savait où j'étais parce qu'on avait reconnu mon rire du carrefour central.

\_\_\_\_\_

*Les réponses sont disponibles à la page 7*

## Un projet PICOM bien utile ...

*Auteure :  
Sarah-Anne  
Gagnon-Anctil*

Dans le cadre du cours PICOM (projet d'intervention communautaire) en 2013-2014, cinq étudiants de différents programmes d'étude de l'UQTR, dont deux étudiantes en ergothérapie, soit Laurence Gagné et Sarah-Anne Gagnon-Anctil, ont rédigé, en collaboration avec le CRDITED-MCQ-IU, un guide permettant d'expliquer aux personnes ayant une déficience intellectuelle leurs droits, obligations et responsabilités sociales de citoyen.

Ce guide est maintenant disponible en ligne sur le site du CRDITED-MCQ-IU sous la rubrique "soutien à l'intervention". Vous pouvez consulter le guide directement par le lien ci-contre:

[http://crditedmcq.qc.ca/fr/publication\\_s.asp?cat=889](http://crditedmcq.qc.ca/fr/publication_s.asp?cat=889)



# À découvrir : « L'Ergothérapie pour tous »

On m'a demandé de vous parler de la page Facebook *L'ergothérapie pour tous*, que j'ai créée avec une amie, qui est elle aussi étudiante en ergothérapie, mais à l'Université Laval. En fait, je ne saurais pas par où commencer ! Ça faisait déjà quelque temps que ça mijotait dans ma tête comme projet, mais je n'avais pas vraiment pris le temps de m'asseoir et de mettre sur papier mes idées. Pendant l'été, on a toujours un p'tit *loose*, donc j'ai interpellé ma chère amie au mois de février dernier et je lui ai demandé si elle était in pour embarquer dans le projet avec moi, que je partirais probablement dans le courant de l'été. J'aurais pu le faire seule, mais j'avais vraiment envie de mettre mes idées en commun avec quelqu'un d'autre pour assurer un maximum de richesse à la page.

Donc, en terminant l'école en avril dernier, j'me suis dit : ça y'est, c'est le moment ! J'ai donc écrit toutes mes idées dans un document Word et j'en ai parlé avec elle. Depuis février dernier qu'on se *crinquait* l'une et l'autre sur le projet; on avait vraiment hâte de le partir !

De là a été créée la page Facebook *L'ergothérapie pour tous*.

Mais au fond, elle sert à quoi notre page ? En fait, on voulait vraiment faire la promotion de l'ergothérapie, parce que ça fait partie de nos compétences professionnelles et on voulait trouver un moyen d'aller chercher vraiment Monsieur-et-Madame-Tout-le-monde. C'est dans cette optique-là qu'on a commencé à rédiger des publications concernant les différentes clientèles avec lesquelles l'ergothérapeute est susceptible de travailler. On a aussi quelques publications humoristiques, les mêmes qu'on trouve un peu partout sur Internet concernant l'ergothérapie; c'est une profession encore peu connue et les réponses cocasses qu'on peut avoir quand on dit qu'on va être ergothérapeute d'ici décembre 2016 peuvent être vraiment drôles – sans rancune. On fait des publications «Saviez-vous que... Spécial ergothérapie», qui permettent aux gens d'avoir une petite capsule informationnelle sur des aspects de l'ergothérapie, notamment quels sont les rôles de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec et de l'Association canadienne des ergothérapeutes. On partage également des articles et vidéos qui ont trait à la profession.

C'est une page informative, on n'offre aucun service en ergothérapie, notre but, comme je le disais plus tôt, c'est que la communauté Facebook sache c'est qui l'ergothérapeute et c'est quoi son rôle.

On vous invite à aller aimer et partager la page pour faire connaître cette magnifique profession (sans blague, c'est merveilleux l'ergothérapie). On a vraiment plein d'idées en tête encore, et on accepte l'aide de tout le monde – tant que c'est en lien avec l'ergothérapie.

On a hâte de vous en faire connaître davantage ! #ergopourtous

Auteure :  
Cynthia Verreault

Liens web :  
<https://www.facebook.com/ergopourtous/?fref=ts>



# Le mois de l'ergothérapie à l'UQTR

Auteures :  
Noémie Beauséjour  
Katleen Leduc &  
Janie Hubert

Chaque année, le mois d'octobre est le mois de la promotion de l'ergothérapie au niveau de l'Association Canadienne d'Ergothérapie (ACE). Cette année, pour démontrer notre implication, la professeure Anick Sauvageau a lancé un concours auprès des cohortes de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année afin de créer des activités visant la promotion de notre magnifique profession. L'association étudiante (AEE) a aussi participé au concours gOT spirit challenge 2015 en soumettant une vidéo. Cette dernière est disponible à l'adresse YouTube suivante:

<https://www.youtube.com/watch?v=AZImBdGPyl>

Ainsi, voici donc un court résumé des activités qui ont été proposées par les étudiants/étudiantes :

## Le Taxi Ergo (2<sup>e</sup> années)

Mercredi 7 octobre, les étudiantes de deuxième année ont fait une activité le taxi payant roulant, le but était de répondre correctement à des questions sur l'ergothérapie afin de pouvoir se faire reconduire à l'endroit où l'on voulait aller avec un fauteuil roulant. L'activité se déroulait sur le campus de l'université et chaque équipe de deux a environ fait le taxi pour 10 personnes. Ainsi, plusieurs personnes ont pu découvrir l'ergothérapie.



## *Une Toast Gratos (3<sup>e</sup> années)*

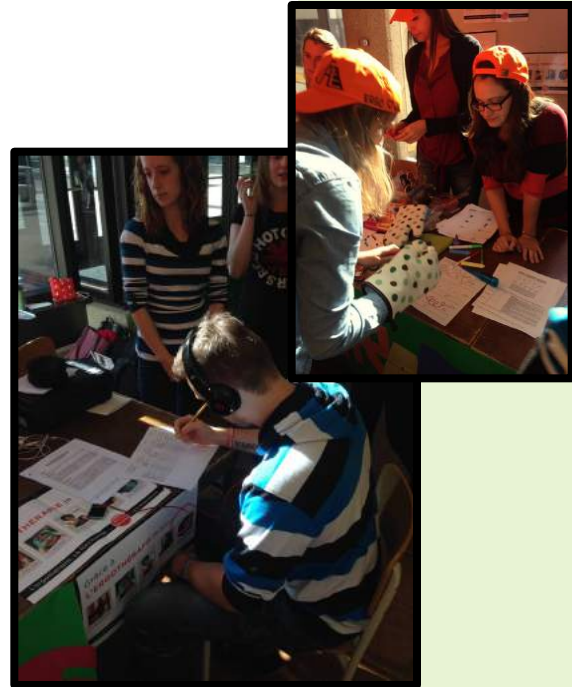
Une *toast gratos*, c'est l'activité qu'ont proposée les troisièmes années en ergothérapie à l'ensemble de la population de l'UQTR. C'est une centaine de personnes qui ont pris part au jeu de l'*ergotoast*. Cette activité avait pour but de répondre à une question sur l'ergothérapie et par la suite à tartiner une rôtie en utilisant seulement une main à l'aide d'aides techniques proposées (couteau à gros manche, planche stabilisatrice, assiette à rebord, surface antidérapante, etc.). Toutes ces personnes ont eu l'opportunité d'en connaître davantage sur l'ergothérapie tout en rencontrant de futures ergothérapeutes remplies de motivation!



## *Viens tester les habiletés personnelles (4<sup>e</sup> années)*

L'activité du mois de l'ergothérapie proposée par les étudiantes de 4<sup>e</sup> année s'est déroulée à l'entrée principale du pavillon Albert-Tessier le 21 octobre dernier. La majeure partie de la cohorte était présente pour montrer qu'elle avait à cœur le développement et la promotion de sa profession. Le concept était que les participants puissent tester diverses aides techniques et situations vécues par les clients en ergothérapie. Pour se faire, elles ont développé 7 activités énoncées comme suit :

1. Aides techniques à l'habillage
2. Dynamomètre et pincemètre
3. Utilisation d'une pince à long manche
4. Évaluation de la prise d'un crayon
5. Dans la tête d'un schizophrène + entrevue occupationnelle
6. Les troubles anxieux (respirer dans une paille)
7. Monter la rampe d'accès en fauteuil roulant



*Mention spéciale au 4<sup>e</sup> qui ont gagné le concours du mois de l'ergo version UQTR*

# Ergothérapie et Coopération internationale

Auteure :  
Maude St-Jean

Il y a de cela environ un an, Nancy Baril nous parlait de réadaptation à base communautaire (RBC) et de ses expériences personnelles à l'étranger dans le cadre du cours de *Prévention et promotion de la santé en ergothérapie*. PLOUP. Un objectif est né à ce moment dans ma tête. J'ai alors décidé que j'allais arrêter de repousser cette envie que j'avais de m'ouvrir sur le monde et de vivre une expérience qui m'obligerait à repousser mes limites. Au retour des fêtes, j'ai discuté à nouveau de ce projet avec Nancy et elle m'a aidé à concrétiser mon idée. En prenant contact avec l'organisme *Mer et Monde*, j'ai trouvé un stage qui correspondait à mes attentes et je me suis lancée dans le vide.



Trois jours plus tard, mon inscription était complétée et la fin de semaine suivante, je débutais mes formations préstage. Mon engagement était de partir pendant 64 jours au Sénégal pour vivre dans une famille qui me ferait connaître sa culture et pour collaborer avec l'Association Nationale des Handicapés moteurs du Sénégal (ANHMS) en tant qu'étudiante en ergothérapie.

Le dimanche de la fête des Mères, ce fut un départ pour moi vers le pays de la *Teranga* et aussi vers le début d'une expérience inoubliable. Ce que j'ai apporté aux enfants et aux familles sénégalaises que j'ai visitées? Difficile à dire, peut-être beaucoup, mais si peu à la fois. Ce que le Sénégal m'a apporté? Une vision du monde et de l'ergothérapie complètement différente. J'ai rencontré des enfants ayant une déficience motrice cérébrale, un retard de développement ou un handicap physique. J'ai aussi vu une personne âgée en perte d'autonomie, un homme quadriplégique et un enfant que je suspectais avoir un TSA, car ils n'avaient pas d'autres ressources à leur disposition. La majorité de ces cas n'avaient jamais eu de diagnostic clair et avaient encore moins de suivi en réadaptation.





J'ai eu à faire preuve de beaucoup d'adaptation, car je devais intervenir par l'intermédiaire de mon collègue et frère sénégalais pour traduire mes mots du français au wolof. Aussi, je devais être créative, car aucune aide technique et peu du matériel qu'on utilise en ergothérapie n'étaient à ma disposition. Je me retrouvais également dans une culture où l'on connaît très peu la réadaptation. On me présentait aux familles en disant que je venais faire des « massages ». Au fil des rencontres, je réussissais à faire comprendre davantage mon rôle et à sensibiliser à l'importance d'inclure leur enfant handicapé dans les activités quotidiennes de la famille.

Évidemment, j'aurais tellement plus à raconter, mais en même temps, il est plutôt difficile pour moi de trouver les mots pour que vous puissiez imaginer ce que j'ai vécu. Je vous laisse donc quelques photos, car comme le dit le dicton, une image vaut mille mots! Si nous avons la chance, il me fera aussi plaisir de vous en parler davantage, *Inch Allah* (si dieu le veut)!!!!



### Réponses au Quiz : Connais-tu ton Cx?

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 1. Vincent Mercier-Coderre | 10. Mireille Trottier  |
| 2. Noémie Beauséjour       | 11. Émilie De Lange    |
| 3. Émilie De Lange         | 12. Claudiane Laurin   |
| 4. Stéphanie Tremblay      | 13. Stéphanie Tremblay |
| 5. Claudiane Laurin        | 14. Noémie Beauséjour  |
| 6. Marilie Bérubé          | 15. Maude St-Jean      |
| 7. Marilie Bérubé          | 16. Katleen Leduc      |
| 8. Vincent Mercier-Coderre | 17. Mireille Trottier  |
| 9. Katleen Leduc           | 18. Maude St-Jean      |

*L'AAE souhaite donner ses félicitations à Alexandra Groleau (étudiante de 5<sup>e</sup>) pour son premier prix reçu pour son affiche scientifique lors du dernier colloque de l'ordre des ergothérapeutes qui a eu lieu en octobre passé.*



# *Tout seul et pourtant non!*

## *Initiations 2015*

*Auteur :  
Vincent Mercier-  
Coderre*

C'est pendant un après-midi, en pleine canicule, que je débarquai de mon automobile déguisé en écureuil de l'espace vers la place Ringuet. Un léger stress, amical, mais présent, grandissait à chaque pas. J'avais hâte de découvrir et de parler avec les autres, mais il y avait toujours une petite pensée qui restait présente. Cette question était la suivante : « est-ce que je vais m'intégrer ? » Évidemment, une activité d'intégration sert à s'intégrer. Cela va de soi, mais est-ce que j'allais bien m'incorporer au sein du groupe ? C'est ainsi, entre mes pensées et le remplacement de ma queue de poil achetée au Dollarama, que je fis le premier contact avec les inconnus de Bikini Bottom. Des inconnus qui deviendront peut-être des camarades ou tout simplement des habitants de la ville sous-marine.



Les premiers contacts furent faciles avec mes semblables rongeurs. Deux trois blagues par ici et par là et une chimie s'installait déjà. Les autres équipes semblaient bien s'entendre aussi. On pouvait voir quelques discussions joviales entre des Patrick et des Plancton, mais elles furent vite interrompues par les cris mélodieux des deuxièmes années nous demandant de faire du saute-mouton sur la place principale de l'université. Suite à cela, nous embarquâmes dans l'autobus, et nous avons dû nous présenter avec une anecdote embarrassante. J'ai bien ri lorsqu'un collègue compta qu'il s'est frappé les testicules lors d'un jeu érotique. Ainsi, c'est en chantant « du cul du cul du cul de la bière » que je m'aventurai dans une drôle de journée.

Comme l'alcool fait si bien les choses ! En effet, à trois heures de l'après-midi, un orage éclata, et pourtant je restai dehors à boire et à jouer au ballon chasseur avec des éponges. Mes liens se renforcèrent de plus en plus avec les autres. À cette heure, les quelques choses dont je me souviens étaient que j'étais trempé d'alcool et d'eau de la tête aux pieds, et que j'élaborai des plans pour créer un "boys band". Le projet a malheureusement été mis en suspension, car on était incapable de chanter quoi que ce soit de solide dans notre état. Après cela, les deuxièmes années nous catapultèrent dans les douches pour qu'on se lave. Il fallait se dépêcher pour continuer de boire, pas le temps de niaiser.



La journée avança jusqu'au souper où les hot-dog comblèrent mon estomac grognard. Des soldats étaient déjà tombés au combat, mais ils sont revenus d'aplomb pour la cérémonie des calottes oranges. En voyant cette casquette orange fluo, je venais d'intégrer une grande famille. Une grande famille comprenant 5 gars et une centaine de filles délirantes et attachantes. La soirée fut jeune. Il ne restait que moi et quelques personnes pour célébrer, mais voyant que tout le monde dormait à 10h30, je fus pareil.



Le lendemain matin, après avoir nettoyé le chalet à cœur joie, insérez du sarcasme ici, nous nous retrouvâmes debout, à moitié morts à attendre l'autobus. Je manquais clairement de sommeil, et je voulais me coucher. Toutefois, j'étais heureux. Oui j'étais heureux, car après ces initiations j'avais été adopté par une nouvelle famille. J'avais peur d'être tout seul, et pourtant c'était évident que non.



# Guide touristique de 3R...

Auteure :  
Catheryne  
Marchand

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas très bien la merveilleuse ville de Trois-Rivières et ses environs, voici une liste de points d'attraction qui pourraient bien vous intéresser ☺

## Microbrasserie

- Le Temps d'une pinte : Centre-ville
- Archibald : Trois-Rivières Ouest
- Trou du diable : Shawinigan
- À la fût : St-Tite

## Déjeuner

- Ben et Florentine
- Coco tango : Centre-ville, petite terrasse
- Cora déjeuner : plusieurs adresses
- Binerie chik : Centre-ville, beau menu et pas cher, petite terrasse
- Tutti fruti : entre le Wal-Mart et le café Morgan sur le boulevard Des Récollets.

## Café

- Morgan : 3 au centre-ville, Trois-Rivières Ouest, Cap-de-la-madeleine
- Presse café : Centre-ville, wifi gratuit, repas sur place
- Café Frida : Centre-ville, belle terrasse avec vue sur le fleuve
- Brûlerie : Centre-ville (pas de place pour prendre un café et étudier)
- Café cognac : centre d'achat Normanville, déjeuner, bar, menu souper
- La ptite brûlerie : au centre-ville sur la rue Laviolette. Propose des cafés équitables
- Les moulins Lafayette : pâtisserie, boulangerie, menu midi. Les desserts sont écoeurants.
- Éco-café une faim de loup : entre les murs de Maikan Aventure. Il offre une vue malade sur la rivière St-Maurice (et sur le mur d'escalade intérieur). Dans un décor où l'accent est mis sur les éléments naturels et où les étagères sont garnies de produits du terroir, on propose une cuisine santé inspirée de l'herboristerie.



## Sushi

- Sushis taxi : \$ vraiment bon
- Yuzu sushis, Sushis Shop
- Sushizo : Centre-ville, premier étage du gros building bleu en verre
- Mondo : spécial du mercredi. 15\$ et sushis à volonté avec une consommation (mais ça peut être plus qu'une !!)

## À découvrir

- Trois-Rivières sur St-Laurent (ancien terrain de la plus grosse usine à papier mondiale dans les années 50, la Canadian international paper CIP)
- Vieux Trois-Rivières : (rue des ursulines et les rues environnantes) parc des ursulines avec vue sur le port, boutique qui rassemble les produits des artistes de la région.

## *Apportez votre vin/bière*

- Le lupin : \$\$\$, mais plusieurs choix de crêpes repas et dessert. Les crêpes ne reviennent pas très chers. Le prix dépend du nombre d'ingrédients qu'on y met. Plusieurs choix de garnitures.
- Vincenzo : resto italien
- El circo : menu de pâtes et pizza. Déco de cirque dans une vieille maison canadienne très colorée.
- Banh tai : au Cap-de-la-Madeleine, menu de taillandais. Beau petit resto coquet.
- Paradis d'Asie : au Centre-ville, pas cher pour une table d'hôte, accepte les groupes bruyants.
- L'entre-gens : près de l'université, grillade
- Souvlaki : au Cap-de-la-Madeleine, brochette de poulet avec frites et salade éceourante !! (payé comptant seulement, 20\$ pour assiette d'une brochette)
- Vieux Duluth : grillade
- Casa Grecque : grillade
- Éléphant : dans le centre d'achat Normanville près du cegep de Trois-Rivières, resto indien. Ne manquez pas les pains naan vraiment pas chers. Parfait en gang pour partager les plats.
- Bistro St-Germain : fondu cheinoise à volonté
- Vallée de l'orchidée : asiatique
- Cambodiana : centre d'achat Normanville, repas camdodgien
- Menuet Oriental : Centre-ville
- Casa Domani : Centre-ville, pâtes et pizza principalement



## *Autres Restaurants*

- Resto grec à Baie-Jolie : secteur Pointe du Lac mais près du pont Laviolette, meilleure pizza de Trois-Rivières si c'est pas du Qc !!!
- Maman Fournier : Cap-de-la-madeleine et rue Des Récollets, bouffe de tout type, pas trop cher
- Manoir du Spaghetti : Centre-ville, coupon 2 pour 1, bar à crème glacée molle
- Cuisto : rue Des Récollets, belle déco, beau menu avec plein de choix, coin lounge
- Bistro l'ancêtre : Centre-ville
- Mama pasta : près de l'université, plein de choix de pâtes et pizza, pas cher
- Carlito, le grill, guéridon, poivre noir : \$\$\$ mais si bon

## *Bar*

- Coconut bar : endroit sous les palmiers des tropiques. Choix de plusieurs cocktails
- Le temps d'une pinte : microbrasserie (il brasse leurs bières sur place), café spécialisé et beau menu pour tous les prix (et santé pour une microbrasserie). Plus belle terrasse de bar à Trois-Rivières.
- Le pot : Centre-ville, (tartares, cocktails merveilleusement bons et beaux)
- Traditionnel : Ptite Gre, Temple, Chasse Galerie, Nord Ouest, Grange

## *Belle terrasse à Trois-Rivières :*

- Bistro aux confluents : sur Trois-Rivières sur St-Laurent annexé au musée Boréal, menu style bistro, très axé sur les produits locaux
- Auberge du Lac St-Pierre : secteur Pointe-du-Lac, \$\$\$
- Temps d'une pinte : voir dans section bar.
- Joseph Édouard : Centre-ville, vieille maison.
- Bistro du magasin de Maïkan Aventure





## *Plein Air*

- Parc de l'Île St-Quentin : (Trois-Rivières) plage, passerelle et sentiers pour marcher, sentiers de patin, glissade
- Parc de la Mauricie
- Parc de la rivière Batiscan : plage, arbre en arbre et via ferrata (parcours dans les arbres et sur une paroi rocheuse surplombant la rivière Batiscan), sentiers de vélo de montagne et pédestres
- Sentiers Châteaudun : (gratuit) (à Trois-Rivières secteur Cap-de-la-Madeleine) pédestre vélo, raquette, ski de fond (aménagé)
- (hiver) Domaine de la forêt perdu : Mont-Carmel, sentier de patin entre les sapins, fermette, vente de produits du terroir.
- Ski : Mont-Gleason, Vallée du parc à 30 à 40 minutes environ de T-R
- Maïkan Aventure : mur d'escalade, location de canot et kayak
- Club multi-voile 4 saisons : sur les rives du Lac St-Pierre, paddle board, kite surfing etc. école de voile

## *Magasinage*

- Marché Godefroy : première sortie après le pont Laviolette, grand marché avec fruits/légumes/viandes/pâtisseries et +++ (encourager les producteurs d'ici)
- Fin Quartier : À Shawinigan. Propose beaucoup de produits d'alimentation préparés. Boucherie, pâtisserie, boulangerie, préparation Mado, etc. Bistro pour manger sur place. C'est beau et c'est bon!
- Gâtérie d'Oli : (Trois-Rivières) pâtisserie, possibilité d'acheter de la pâte à tarte/pizza/feuilleté fraîche et congelée.
- Bulk Barn : plein de bouffe en vrac !! Attention c'est au poids !
- Panetier : centre-ville, juste tellement bon ! pain, viennoiserie, etc.
- La Barik : boutique de bières importées, microbrasserie. Beaucoup de choix !
- Petit B. : centre-ville, confiserie
- Oliv : centre-ville, huile d'olive et vinaigre balsamique. Choix incroyables à toutes sortes de saveur. Olives provenant de l'ouest canadien.

## *Évènements*

- Halloween : maison hantée : vieille prison de Trois-Rivières, voûtes souterraines du musée Boréal.
- Temps des fêtes : (sanctuaire Notre-Dame du Cap). Sentiers au bord du fleuve avec des milliers de lumières de Noël et musique. Les fins de semaine avant Noël, un marché de Noël se déroule à cet endroit (idées de cadeau de Noël !!!)
- Nuit polaire : (au Centre-ville) 5 au 7 février 2015, spectacles et activités

## *Culture*

- Musée Boréal : venez découvrir une partie de l'histoire de la ville de Trois-Rivières
- Activité Premier Shift au musée Boréal : seulement 5 \$, randonnée de 2 km (50 minutes). Venez vivre votre premier shift à l'usine de la CIP et laissez-vous guider par l'audio-guide. Parcours sonore immersif rempli d'anecdotes sur le quartier St-Cécile et l'usine de la CIP. Vous serez surpris de découvrir ce quartier sous une autre perspective.
- Vieille prison de Trois-Rivières
- Musée québécois de la culture populaire : venez essayer le lit de Moma et Popa dans la Petite vie.
- Verdict attendu : devenez membre d'un jury dans l'affaire Lamontagne. Coupable ou non coupable?
- Salles de spectacles : J. Anthonio Thompson, Anaïs Allard Rousseau, Cegep de Trois-Rivières

*Et plus encore à découvrir...*

**UNE DÉTERMINATION  
QUI RAPPORTE**



**Finissants en ergothérapie et en physiothérapie,**  
Banque Nationale continue de vous accompagner  
en vous offrant un programme financier<sup>1</sup> qui  
vous donne accès à des privilèges sur un  
ensemble de produits et de services.  
Passez nous voir et vous verrez.

À tous, beaucoup de succès!



***bnc.ca/specialistesante***  
**Adhésion en succursale**



1 Le programme financier de la Banque Nationale constitue un avantage offert aux spécialistes de la santé (audiologistes, denturologistes, ergothérapeutes, hygiénistes dentaires, inhalothérapeutes, opticiens, orthophonistes, pharmacologues, physiothérapeutes, psychologues, sages-femmes, technologues médicaux et technologues en radiation médicale), qui détiennent une carte Platine MasterCard<sup>MD</sup> de la Banque Nationale et qui sont citoyens du Canada ou résidents permanents canadiens. Une preuve de votre statut professionnel vous sera demandée. <sup>MD</sup> Marque déposée de MasterCard International Inc. Usager autorisé: Banque Nationale du Canada.

© 2014 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite sans l'autorisation préalable écrite de la Banque Nationale du Canada.



**AGE**  
UQTR



[www.ageuqtr.org](http://www.ageuqtr.org)