



Info-Parents - Numéro 10 - Mai 2025

Dates importantes à retenir



- **29 mai** : Course-O-Thon
- **2 juin** : Journée de classe (jour 9)
- **4 juin** : Accueil des futurs maternelles (journée de congé pour le préscolaire, service de garde ouvert pour les élèves inscrits seulement)
- **6 juin** : Journée pédagogique (service de garde ouvert pour les élèves inscrits seulement)
- **20 juin** : Dernière journée d'école
- **25 juin** : 3e bulletin disponible sur le portail

Activités et sorties à venir



Voici quelques activités et sorties à venir pour les mois de mai et juin :

- **28-29 mai** : Zoom nature Argus Bleu - élevage de papillons (préscolaire)
- **3 juin** : PEPS Université Laval (2e année)
- **11 juin** : Camp Portneuf (1re année)
- **11 et 12 juin** : École de cirque (Préscolaire)
- **13 juin** : Camp Portneuf (4e année)
- **17 et 18 juin** : Chute Montmorency - Mission Dame Blanche (3e année)

Course-O-Thon

Êtes-vous inscrits ? **RAPPEL** : notre **Course-O-Thon** aura lieu le **29 mai** prochain dans la cour d'école de Jules-Émond.

Participez en grand nombre!

Chers parents,



Nous sommes très heureux de vous annoncer que le 29 mai 2025, vous êtes tous invités à participer à notre quatrième édition du Course-o-thon de l'école Jules-Émond/Amédée-Boutin! Cette activité de financement servira à amasser de l'argent pour initier nos élèves aux sports d'hiver tels que le patin et le ski de fond.

Afin de permettre au plus grand nombre de personnes d'y participer, trois parcours sont possibles, soit d'une distance de 1km, 2km et 4km. On vous attend en grand nombre à partir de 17h, musique et pique-nique familial seront de la partie! Un échauffement animé sera organisé à 17h30 et les départs commenceront à partir de 18h. Nous vous invitons à **apporter votre pique-nique** et une couverture ou des chaises afin de profiter d'un moment rassembleur après votre course.

Les frais d'inscription sont de 10\$ pour tous les participants. Ce montant inclut un dossard aux couleurs de l'école, une bouteille d'eau et 2 collations. Il est aussi possible pour l'élève de faire commander sa course. La date limite pour l'inscription est le vendredi 20 mai et se fait uniquement via la plateforme Coolecto - [Lien pour la plateforme](#)

Il est certain qu'une telle activité de course nécessite une préparation physique. Nous encourageons donc tous les élèves à courir pendant le mois de mai, afin de susciter leur intérêt et les motiver à être des coureurs engagés. Ainsi, les enseignants instaureront une période de course dans leur horaire. Nous vous encourageons à faire de même à la maison.

Nous aurons aussi besoin de plusieurs parents bénévoles pour le bon déroulement du Course-O-Thon. Ceux et celles qui souhaitent s'impliquer peuvent écrire à Sophie Roger par courriel à l'adresse suivante : sophie.roger@cssc.gouv.qc.ca. Bien vouloir signifier votre intérêt pour le bénévolat d'ici le 20 mai 2025.

Nous vous attendons en grand nombre et vous remercions de votre précieuse collaboration.

Comité de l'événement rassembleur « COURSE-O-THON »



Invitation Course-o-thon 2025



Quand? Jeudi le 29 mai 2025, à partir de 17h

Où? Dans la cour de l'école Jules-Émond

Pourquoi ?
Pour financer l'achat de matériel sportif
Pour être plus actif et s'initier à la course
Pour réaliser un beau défi et être fier de soi-même
Pour amasser des cubes énergie
Pour développer son sentiment d'appartenance à l'école
Pour s'amuser !

Pique-nique familial après votre course pour souligner cet événement rassembleur (apportez votre repas - couverture - chaises)

Combien ça coûte?

10\$ pour toute personne désirant participer
(Inclus dossard, bouteille d'eau et collations)

**Les dossards seront remis quelques jours seulement avant la course via le sac d'école de votre enfant.*

Quels seront les parcours?

Coccinelle: 1km
Lièvre: 2km
Gazelle: 4km

ABSOLUMENT ! Voici comment :

Si je ne cours pas, puis-je participer au financement autrement ?

- En commandant votre enfant pour sa course à l'aide du formulaire de commande.
- En donnant votre nom pour faire partie de l'équipe de parents bénévoles à sophie.roger@cssc.gouv.qc.ca
- En allant chercher un commanditaire (nourriture, montant d'argent, prix de présence, etc.)

Quelle est la date limite des inscriptions et commandes ?

Mardi 20 mai 2025. L'inscription se fait par la plateforme Coolecto.

Épreuves ministérielles - 4e année

À l'approche de la fin d'année, nous vous rappelons l'horaire officiel des épreuves ministérielles obligatoires de 4e année :

- **4 et 5 juin : Français, langue d'enseignement - Lecture**

- **9, 10 et 11 juin** : Français, langue d'enseignement - **Écriture**

Pour les examens du ministère, il n'y a pas de reprise possible. **Seuls certains motifs d'absence sont reconnus et n'entraînent pas de pénalité :**

- une maladie sérieuse ou un accident confirmé par une attestation médicale
- le décès d'un proche parent
- une convocation d'un tribunal
- la participation à une compétition sportive d'envergure préalablement autorisée par le coordonnateur de la sanction des études du ministère.

Dans les autres cas, comme un voyage familial, le résultat de l'élève à l'épreuve obligatoire devrait correspondre à 0.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les liens ci-dessous :

Site du Ministère de l'éducation au sujet de l'horaire des épreuves ministérielles :

Horaire des épreuves ministérielles du primaire et du secondaire | Gouvernement du Québec¹

Guide à l'intention des parents, 4e année du primaire :

Français, langue d'enseignement - 4e primaire - Guide à l'intention des parents²

Remplacement enseignante en musique

Le remplacement de Mme Geneviève est confirmé jusqu'à la fin de l'année. C'est **Mme Maude Cauchon-Fournel** qui sera là en **art dramatique**, voici son adresse courriel si vous désirez communiquer avec elle : Maude.Cauchon-Fournel@cssc.gouv.qc.ca³



¹<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/programmes-formations-evaluation/epreuves-ministerielles-evaluation-apprentissages/epreuves-ministerielles/horaire#c231307>

²https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/evaluation-epreuves-ministerielles/guides-parents/Guide_parents_FLE_4e_Prim.pdf

³<mailto:Maude.Cauchon-Fournel@cssc.gouv.qc.ca>

Service de garde

Le **6 juin** est une journée pédagogique (ouvert aux élèves inscrits seulement) :

- **Choix 1: JEUX GONFLABLES:** les élèves auront l'occasion de s'amuser dans le jeu du Grand Challenge ainsi que le jeu de la course sportive. Cette journée sera également sur la thématique du " CIRQUE " .
- **Choix 2:** Des activités au service de garde sur la thématique du " CIRQUE " seront organisées par les éducateurs du service de garde.

Dernière journée d'école



La dernière journée d'école est confirmée pour le 20 juin jusqu'à 17h30 pour le primaire (horaire différent pour le préscolaire).

Les détails restent à venir pour les activités proposées.

Le service de garde sera offert de façon restreinte le 23 juin.

Les collations pour l'école

L'alimentation écoresponsable

Pour la santé des humains et de la terre



- Choisir des aliments locaux et des fruits et légumes de saison pour économiser.
- N'hésitez pas à les congeler pour les utiliser plus tard.
ex. petits fruits dans le yogourt, carottes dans des muffins, courge dans du potage, etc.

Utiliser des sacs, des contenants et des ustensiles lavables et réutilisables.



Ajouter petit à petit du tofu et des légumineuses aux collations pour économiser et aider la planète.
ex. trempette à base de légumineuses (ex. hummus) ou de tofu, pois chiches grillés, etc.

Pour économiser et moins gaspiller:

- Planifier les repas et les collations.
- Questionner l'enfant sur sa faim, pour adapter la grosseur des portions.

Les collations pour l'école

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

Prendre soin de la santé mentale de nos jeunes

Nous vous partageons des fiches de compétences personnelles et sociales qui pourraient vous intéresser au sujet de la santé mentale de nos jeunes.

Les compétences personnelles et sociales sont des facteurs de protection pour accueillir avec résilience les exigences du quotidien – quelles qu'elles soient!

Comprendre et développer ces habiletés dès l'enfance, c'est permettre aux jeunes d'adopter les comportements positifs appropriés pour naviguer dans toutes les sphères de l'âge adulte.

Aujourd'hui ce sera les fiches suivantes :

- **Fiche 6 - Demander de l'aide pour soi et pour les autres**
- **Fiche 7 - Interagir positivement avec les autres**

DES OUTILS SPÉCIALEMENT
CONÇUS POUR LES PARENTS.



DEMANDER DE L'AIDE POUR SOI ET POUR LES AUTRES

Une compétence que votre jeune peut développer
pour favoriser son bien-être.

- Quels sont les signes que mon jeune montre lorsqu'il est confronté à un problème qu'il ne peut pas résoudre seul?
- Comment enseigner à mon enfant à formuler des demandes d'aide claires et précises?
- Comment demander de l'aide pour les autres?
- Comment apprendre à mon enfant à reconnaître des situations où il est nécessaire de demander de l'aide pour des personnes de son entourage?
- Comment créer un environnement où mon jeune se sent en sécurité pour demander de l'aide sans crainte d'être jugé ou ridiculisé?
- Comment aider mon jeune à développer sa capacité à résoudre des problèmes tout en sachant quand demander de l'aide?
- Quelles sont les ressources que mon jeune peut consulter s'il a besoin d'aide?

Que ce soit pour soi ou pour les autres, demander de l'aide est une action importante à poser quand la situation dépasse nos capacités. C'est un signe de prise en charge de la situation et d'une compréhension de ses propres limites.

Demander de l'aide requiert plusieurs actions dont :

- repérer les situations où l'aide est nécessaire;
- reconnaître ses propres capacités et limites;
- rechercher l'information pertinente à la situation;
- consulter les bonnes ressources.

CA SE CULTIVE

* Afin de mieux saisir pleinement adéquatement l'impact de ces documents, les situations décrites ne sont que des exemples illustrant des concepts généraux. Elles ne constituent pas un guide à suivre. Elles sont destinées à être utilisées en complément de votre propre jugement et de votre expérience.

LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Encourager la communication ouverte : Créer un environnement familial où la communication est ouverte et sans jugement.

Encouragez votre jeune à exprimer ses besoins, ses préoccupations et ses difficultés sans crainte d'être jugé. Discutez de ces aspects dans un espace calme et lorsqu'il n'y a pas de contraintes de temps.

Normaliser la demande d'aide : Rassurez votre jeune en lui expliquant que tout le monde a parfois besoin d'aide et que demander de l'aide est une étape normale et importante dans le processus de résolution de problèmes.

Expliquez-lui que demander de l'aide est un signe de force et de prise en charge de la situation, pas un signe de faiblesse.

Il peut être intéressant de parler à votre jeune de moments où vous avez besoin d'aide. Vous pourriez demander l'aide de votre entourage pour normaliser l'action observée. Les adolescents se sentent également à l'aise de partager avec leurs amis. Il est aussi possible.

Identifier et travailler à reconnaître ses limites personnelles : Aidez votre jeune à reconnaître et à respecter ses propres limites personnelles. Encouragez-le à prendre conscience de ses sentiments et de ses réactions dans différentes situations.

Conversez ses limites et les barrières à la demande d'aide facilitent le passage à l'action lorsque nos limites physiques, mentales, émotionnelles, relationnelles sont affectées. En tant que parent, vous pouvez consulter le section 3.4 ou le parents du Centre ESC. En anglais, consultez l'annexe en santé mentale pour connaître le langage des jeunes selon l'âge.

Favoriser un environnement de soutien : Créez un réseau autour de votre jeune et l'entourage de personnes bienveillantes et disponibles à l'aide en cas de besoin. Encouragez-le à se lier avec des adultes de confiance, tels que des enseignants, des membres de la famille ou des professionnels du milieu scolaire, pour obtenir de l'aide et des conseils pour surmonter ou son entourage.

Aidez pour les adultes que pour les adolescents e, voici un guide qui fournit des conseils sur les stratégies gagnantes à adopter pour aider votre jeune qui ne va pas bien.

Éléments clés pour soutenir le développement des compétences de votre jeune

Insistez votre jeune à tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les autres qui les entourent. Encouragez-les à développer des compétences personnelles et sociales en aidant leur jeune qui pour vous, ils ont besoin de vous pour leur bien-être.

C'est en pratiquant que se développent les compétences. La pratique des gestes concrets au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son corps et à son esprit. Encouragez votre jeune à pratiquer les actions proposées, fréquemment et de manière répétitive.

Les retombées sont multiples : Développer des compétences personnelles et sociales contribue à votre jeune d'être plus autonome et capable de résoudre les problèmes de la vie. Le matériel pédagogique contribue à améliorer la santé physique et mentale en permettant de mieux comprendre les situations de vie et les relations sociales.

En partenariat avec :

Québec

ASPO

DES OUTILS SPÉCIALEMENT
CONÇUS POUR LES PARENTS.



INTERAGIR POSITIVEMENT AVEC LES AUTRES

Une compétence que votre jeune peut développer
pour favoriser son bien-être.

- Comment encourager mon jeune à soutenir et à aider ses camarades de classe?
- Comment aider mon jeune à être plus ouvert et à accepter les autres tels qu'ils sont?
- Quels types d'activités ou de discussions puis-je avoir avec mon enfant pour renforcer son empathie envers les autres?
- Comment encourager mon jeune à développer des valeurs telles que le respect, la coopération et l'empathie envers les autres?
- Comment mon enfant gère-t-il les conflits ou les situations sociales difficiles avec ses pairs ?

Adopter des comportements positifs : C'est avoir une considération à l'égard des besoins des autres et un désir d'interagir de manière positive avec l'entourage. Ça englobe des compétences essentielles au bien-être social comme l'empathie, l'ouverture d'esprit, la communication ouverte et la coopération.

Bien interagir avec les autres, c'est aussi :

- reconnaître l'importance des relations interpersonnelles positives et s'efforcer à les maintenir;
- user de stratégies positives pour la résolution de conflit.

CA SE CULTIVE

* Afin de mieux saisir pleinement adéquatement l'impact de ces documents, les situations décrites ne sont que des exemples illustrant des concepts généraux. Elles ne constituent pas un guide à suivre. Elles sont destinées à être utilisées en complément de votre propre jugement et de votre expérience.

LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Enseigner les valeurs de respect et d'empathie : Aidez votre jeune à comprendre les émotions des autres en le questionnant sur comment il pense que les autres se sentent dans différentes situations.

Encouragez-le à être attentif aux sentiments de ses pairs. Pour le primaire, consultez l'annexe 2 pour votre jeune au secondaire, consultez le web 1. Recherchez d'abord quel est le langage utilisé.

Agir comme modèle positif : Aidez votre jeune à comprendre qu'il est possible d'être respectueux et de servir les autres. Encouragez-le à prendre des décisions réfléchies et à assumer la responsabilité de ses actes.

Il est pertinent, par exemple, de faire preuve de patience et de coopération lors de vos propres interactions sociales pour votre jeune apprendre à mieux se comporter avec les autres. Encouragez votre jeune à pratiquer les actions proposées, fréquemment et de manière répétitive.

Favoriser l'ouverture d'esprit et l'inclusion : Encouragez votre jeune à être ouvert à la diversité et à respecter les différences chez les autres. Discutez de l'importance de l'inclusion et de l'acceptation de chacun, quel que soit son origine, son apparence ou ses intérêts.

Consultez les outils d'inclusion et d'ouverture à la différence pour les jeunes du primaire.

Pour aider votre jeune au secondaire, vous pouvez essayer de mieux comprendre la diversité sexuelle et de genre pour guider votre jeune dans ses questionnements.

Encouragez la communication saine et appropriée avec les autres : Encouragez votre jeune à exprimer ses émotions et ses opinions de manière calme et respectueuse lorsqu'il est confronté à un conflit.

Apprenez-lui à écouter attentivement et à chercher des solutions mutuellement bénéfiques plutôt que de chercher à imposer sa volonté.

Parlez avec votre enfant des interactions en ligne et sur les réseaux sociaux : Discutez avec votre jeune des interactions en ligne et sur les réseaux sociaux. Insistez sur l'importance d'être respectueux en ligne, tout comme dans la vie réelle.

L'outil Résolution de conflit est idéal si votre jeune est au primaire. Pour les jeunes du secondaire, consultez le web 1. Recherchez d'abord quel est le langage utilisé.

Montrez-lui comment maintenir des relations saines et respectueuses, et enseignez-lui des compétences pour interagir de manière constructive sur Internet et les réseaux sociaux.

Pour le primaire : Communication dans la collaboration. Pour le secondaire : MÉDIAS SOCIAUX : Se connecter à son esprit, c'est vital.

Éléments clés pour soutenir le développement des compétences de votre jeune

Insistez votre jeune à tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les autres qui les entourent. Encouragez-les à développer des compétences personnelles et sociales en aidant leur jeune qui pour vous, ils ont besoin de vous pour leur bien-être.

C'est en pratiquant que se développent les compétences. La pratique des gestes concrets au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son corps et à son esprit. Encouragez votre jeune à pratiquer les actions proposées, fréquemment et de manière répétitive.

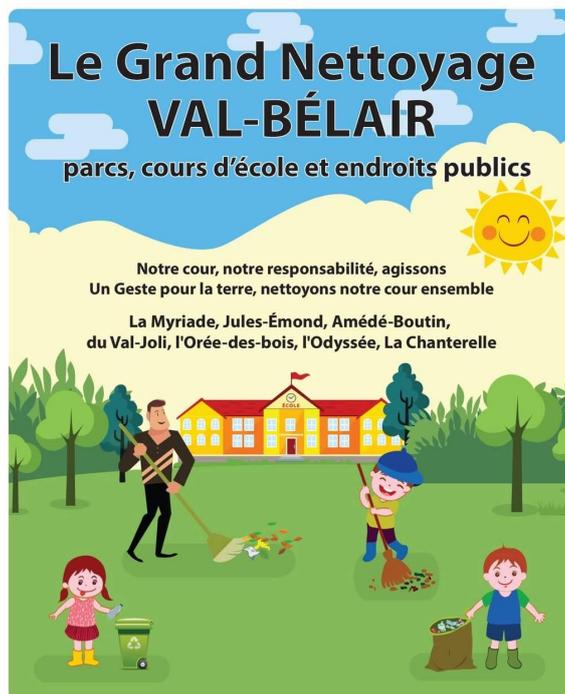
Les retombées sont multiples : Développer des compétences personnelles et sociales contribue à votre jeune d'être plus autonome et capable de résoudre les problèmes de la vie. Le matériel pédagogique contribue à améliorer la santé physique et mentale en permettant de mieux comprendre les situations de vie et les relations sociales.

En partenariat avec :

Québec

ASPO

Grand nettoyage des parcs et cours d'écoles



Notre cour, notre responsabilité, agissons
Un Geste pour la terre, nettoyons notre cour ensemble

La Myriade, Jules-Émond, Amédée-Boutin,
du Val-Joli, l'Orée-des-bois, l'Odyssée, La Chanterelle

NOS PARTENAIRES
Club Rotary Québec Val Bélaïr
Ville de Québec
Éric Caire, député de La Peltre
Caisse populaire Piémont Laurentien
Gérard Deltell,
député Louis-Saint-Laurent—Akiawenhrahk
Canac
Normandin
Maxi
Martin Dessert

INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE
MARJOLAINE MICHAUD
418-842-3664

12 samedi 31 mai 2025
8:00 à 14:00

- 8h À l'école l'Odyssée confirmation présence et matériel
- 9h Début du nettoyage à l'endroit assigné
- 12h Fin nettoyage et retour à l'Odyssée pour le dîner, remise de certificats et tirage de prix de présence

Avez-vous réservé votre **31 mai** pour participer au **Grand nettoyage des parcs et cours d'écoles** organisé par le Club Rotary Québec-Val-Bélaïr ? Le dîner vous sera offert!

Portes ouvertes - École l'Odyssee (primaire)



École l'Odyssee

PORTES OUVERTES - 10 JUIN 2025

Secteur primaire
Pour visiter ta future école pour 2025-2026

PRÉSENTEZ VOUS ENTRE 16H ET 18H POUR UNE COURTE VISITE GUIDÉE

- Pour les parents et les élèves qui veulent visiter notre école
- Nous serons disponibles pour répondre à vos questions

POUR CONNAÎTRE TA FUTURE ÉCOLE

Notre site internet : <https://ecole-lodyssee.cssc.gouv.qc.ca>

Visite virtuelle en 3D : [Clique ici](#)

Pour nos 4e année qui iront à l'école l'Odyssee l'an prochain, les portes ouvertes auront lieu le 10 juin.

Site internet : <https://ecole-lodyssee.cssc.gouv.qc.ca>

Visite virtuelle en 3D : [Clique ici](#)⁴

Semaine de reconnaissance du personnel de l'école



Nous tenons à remercier tous les commanditaires pour les généreux dons reçus pour saluer le travail extraordinaire des membres du personnel de l'école lors de la semaine de la reconnaissance.

Encouragez nos commerçants, allez leur rendre visite en grand nombre !

⁴<https://walkinto.in/tour/Wy4NGb0PdNZJeEVfWAP04?fbclid=IwY2xjawKZfpdleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFuNHFYcFRCS29FNEIEYWzAR7hr-AASMr5I98NZVcYJzYbV2YSTjIMXB8Tnpk-NeuOlvEACP3W6uwnSd TuIA aem b7v3Q81ay7IG1YX-pVnb6Q>



Membre Convivio

Soutenez notre école en faisant votre épicerie!

Le numéro de l'école Jules-Émond - Amédée-Boutin est le 100-590.

Lors de vos visites comme client chez CONVIVIO, peu importe la succursale, vous pouvez soutenir notre école par vos achats... Une façon simple de financer des activités scolaires ou des équipements éducatifs!

Si vous n'êtes pas déjà membre de CONVIVIO : voici le lien pour adhérer **Membre | Convivio - Coopérative en alimentation**⁵

Merci à l'avance de votre appui !

⁵<https://convivio.coop/fr/membre>

Convivio^{MC}
Coopérative