

Chers parents,

Le rythme et les routines scolaires sont maintenant bien établis. Nous rencontrons des élèves heureux d'être présents et bien impliqués dans différents projets parascolaires et sportifs. Nous sommes toujours à la recherche d'un ou d'une chef pour animer nos ateliers de la Tablée des Chefs. En plus de tous les sports midi, nous offrons des cours de yoga, d'art martiaux, d'impro, de théâtre, un club de course, un club plein air, des midis Donjon et dragons, etc... Certains élèves profitent aussi de leur dîner pour discuter avec les enseignants qui les accueillent dans leur classe.

Nous en profitons pour remercier toute l'équipe pour leur grande disponibilité, leur créativité et leur engagement. Merci aussi aux personnes qui ont fait vivre une semaine d'halloween bien relevée.

Bonne nouvelle, notre technicienne en loisir et notre responsable des sports travaillent déjà à l'organisation du célèbre réveillon à Ti-Jo ! À suivre!

Nous comptons encore sur vous afin de favoriser un climat éducatif bienveillant en rappelant à vos enfants l'importance de respecter certaines règles de vie notamment celles de la ponctualité et du respect du code vestimentaire.

Dans un autre ordre d'idée, nous vous rappelons que la première communication sera disponible sur Mozaïkportail autour du 12 novembre. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions à ce sujet.

Au plaisir,

Marlène Bureau

Marlène Bureau
Directrice

Audrey Cook

Audrey Cook
Directrice adjointe

Dates importantes et activités

- 8 novembre Sortie au Centre de démonstration en sciences, élèves des groupes 24 et 25
- 8 novembre Conférence entrepreneuriale à l'école pour les élèves de 4^e et 5^e secondaires
- 9 novembre Conférence sur la cyberintimidation donnée par le policier-école, élève de 1^{re} secondaire
- 9 novembre Visite des expositions Pellan et Leduc, au MNBAQ pour les élèves du groupe 13
- 9 novembre Sortie au Centre de démonstration en sciences, élèves du groupe 22
- 11 novembre Visite des expositions Pellan et Leduc, au MNBAQ pour les élèves du groupe 12
- 11 novembre Visite des expositions Pellan et Leduc, au MNBAQ pour les élèves du groupe 11
- 11 novembre Sortie au théâtre Périscope pour les élèves de 5^e secondaire
- 12 novembre Sortie au Centre de démonstration en sciences, élèves du groupe 23
- 17-22 novembre Conférence sur les drogues donnée par le policier école, élèves de 2^e secondaire
- 26 novembre Santé l'Expérience au cégep Ste-Foy, 6 élèves de 5^e secondaire

Session d'examens

Une session d'examens est en train d'être planifiée avant les vacances de Noël. Elle devrait débuter dans la semaine du 13 décembre. L'horaire sera envoyé dès qu'il sera terminé.

Campagne d'abonnement pour la bibliothèque de Québec

Bibliothèque
de Québec

Découvrir.
Se divertir.
Rêver.



ABONNEMENT GRATUIT
pour les élèves

Accompagnez votre enfant en bibliothèque pour activer son abonnement et récupérer sa carte.

Conférence virtuelle « Comment être un bon coach émotionnel pour son enfant »

Cette conférence abordera le rôle de plusieurs émotions, ainsi que leur lien avec la communication, survolera brièvement les difficultés et troubles émotionnels généralement présents à l'adolescence, tout en enseignant aux parents les étapes d'apaisement des émotions, quelques techniques d'écoute active, et des moyens concrets pour développer une relation bienveillante avec leur enfant. Vous trouverez, en pièce jointe, l'affiche promotionnelle. Voici le lien pour vous inscrire :

<https://www.eventbrite.ca/e/billets-conference-comment-etre-un-bon-coach-emotionnel-pour-son-enfant-182068229977?aff=ebdssbonlinesearch>

Conseil d'établissement

La prochaine rencontre du conseil d'établissement aura lieu le lundi 13 décembre prochain, à 19 h.

Des ressources pour les parents aidersonenfant.com

Aidersonenfant.com offre des conférences Web branchées sur des enjeux d'actualité qui aident les parents à accompagner leur enfant dans son cheminement affectif, social et scolaire. Nos conférences Web sont animées par l'animatrice chouchou des parents et des jeunes, Anaïs Favron!



Une formule clés en main: nous avons pensé à tout pour vous simplifier la tâche!

Voici les informations de notre programmation 2021-2022 :

https://aidersonenfant.com/wp-content/themes/ase-new/pdf/abonnement-2021-2022_offre-ecoles.pdf

Formation Prisme

Dans le cadre du programme PRISME, les élèves de 2^e secondaire ont la chance de participer à une série d'ateliers en classe sur l'autogestion des émotions et la résolution de conflit. Nous vous invitons à une formation qui a pour objectifs de découvrir les notions et les stratégies enseignées en classe à vos enfants. Vous trouverez de plus amples renseignements dans la pièce jointe « Formation PRISME ». Pour vous inscrire, vous pouvez envoyer un courriel à l'adresse suivante : prisme@org-ocean.com.

JeunesExplo – Stages d'un jour

Notre école participe cette année à JeunesExplo - Stages d'un jour, qui a pour mission de favoriser la persévérance scolaire et l'orientation professionnelle, puis à soutenir la relève au Québec. Il crée le lien entre les employeurs et les institutions scolaires pour offrir à la relève la découverte d'un milieu de travail sous la forme d'un stage d'un jour. Vous trouverez dans la lettre en pièce jointe, la démarche pour s'inscrire.

Impliquez-vous dans la transition écologique de notre école!

C'est avec beaucoup de fierté que l'école secondaire Joseph-François-Perrault s'engage dans une démarche de transition écologique avec l'accompagnement et le soutien du Lab22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales. Notre établissement travaillera ainsi à réduire son empreinte écologique afin d'offrir un milieu de vie sain et cohérent avec les défis d'aujourd'hui.

Cette démarche, d'une durée de trois ans, touchera l'ensemble de la communauté éducative et permettra à toutes celles et tous ceux qui le voudront de s'impliquer en faveur d'une école écoresponsable.

En collaboration avec le Lab22, nous co-crèerons une démarche structurante, démocratique, éducative et personnalisée qui vise quatre sphères de l'école :

1. la gouvernance scolaire;
2. l'enseignement et les activités éducatives;
3. les infrastructures et les ressources matérielles;
4. le partenariat avec la communauté.

Voici quelques exemples d'actions concrètes qui pourraient être mises en œuvre pour répondre aux priorités de la communauté éducative :

- une politique environnementale;
- une campagne de sensibilisation au transport actif;
- des SAÉ pluridisciplinaires sur l'écocitoyenneté;
- une forêt nourricière;
- des formations sur les enjeux environnementaux;
- des activités de reconnexion à la nature dans des espaces verts;
- un éco dépôt, une friperie, une ressourcerie...



Photo prise lors de la conférence de presse du Lancement du Lab22, qui a eu lieu à notre école le 22 octobre dernier (Crédit photo : Patrick Lachance)

Pour y arriver, un **comité de pilotage** sera formé. Composé de représentants de l'ensemble des membres de la communauté éducative, il sera la pierre angulaire de la démarche. En collaboration avec le Lab22, celui-ci sera entre autres appelé à :

- informer, sensibiliser et mobiliser la communauté éducative;
- consulter la communauté éducative pour orienter les prises de décisions;
- déterminer et mettre en œuvre les actions écoresponsables.

Cette démarche vous interpelle et vous avez des idées à partager pour orienter les priorités de l'école? Élèves, membres du personnel, parents, tout le monde est invité. Donnez votre nom dès maintenant pour faire partie du comité en remplissant ce formulaire :

https://docs.google.com/forms/d/1aD6Oh5x_33Ltvb2Q7tPhyp4IIT43tb6zAEOH42K4Yu8/edit

Vous n'avez qu'à cocher « Siéger au comité de pilotage (récurrent) » à la question « Type d'implication privilégiée ».

Joignez-vous à la transition écologique dans notre école! Pour en savoir plus sur la démarche d'accompagnement et de soutien, visitez le site Internet du Lab22 au www.lab22.org.

Notre école mise en lumière!

Une capsule de la Fondation Monique-Fitzback a été réalisée à notre école cet automne. Celle-ci avait pour but d'inviter les autres écoles du Québec à déposer des demandes d'aide financière auprès de cette fondation, notamment en lien avec la réduction des déchets.

Pour voir la version longue (4min30, avec témoignage de nos élèves) :

<https://www.facebook.com/watch/?v=421487969412860>

Pour la version courte (1min) : <https://www.facebook.com/fondationmf/videos/301133321695291>

Objectif motivation – Comment développer la motivation et l'engagement

Toute l'équipe de l'Institut des troubles d'apprentissage est heureuse de vous annoncer le retour de ses événements pour parents avec 4 journées en ligne, gratuites et ouvertes à tous.

Nous vous donnons donc rendez-vous le **samedi 6 novembre** pour notre première Journée parents : Objectif motivation!

Venez écouter nos 7 experts qui vous donneront des outils concrets et vous diront TOUT ce que vous devez savoir sur la motivation et l'engagement de votre jeune :

- Quelles sont les pratiques que les parents doivent préconiser pour soutenir cette motivation? Comment développer la curiosité, les intérêts et l'envie d'apprendre?
- Quels sont les défis et les pratiques gagnantes pour favoriser la persévérance des élèves ayant des difficultés d'apprentissage?
- Comment lutter contre la procrastination?
- Comment soutenir son adolescent dans son processus de prise de décision de carrière?

Vous aurez également la chance d'écouter M. Steve Bégin vous raconter son parcours et ses expériences. Il vous parlera de son désir de se surpasser et de sa façon de surmonter les obstacles et saura vous captiver

Semaine de prévention des dépendances

Du 22 au 26 novembre 2021 aura lieu, à l'école, la semaine de prévention des dépendances. Des activités de sensibilisation auront lieu à l'heure du dîner. Divers kiosques sur la cyberdépendance, vigilance en lien avec les réseaux sociaux, les saines habitudes de vie, kahoot, quizz, informations diverses seront présentés à la salle des Nations. Le tout sera animé par les divers intervenants psychosociaux de notre école. À noter que cette année, une attention particulière portera sur le vapotage. De plus, des diaporamas en lien avec les dépendances seront également présentés via les divers écrans de télévision dans l'école, tout au long de la semaine.

À titre d'information, voici quelques organismes qui offrent des services d'aide en lien avec les dépendances chez les adolescents :

Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626

Le Grand Chemin (toxicomanie et cyberdépendance) : 418 523-1218 et 1 877 381-7075

Tel-Aide : 418 686-2433

Tel-jeunes : 1 800 263-2266

CRDQ (Centre de réadaptation en dépendance de Québec) : 418 663-5008

Info services sociaux : 811

Spartiates

WOW! Quel début d'année! Le plus important à retenir, c'est qu'enfin nos jeunes bougent, font du sport, s'amuseent!!! « Adaptation » a cependant été le mot d'ordre. Une année pas comme les autres, ça c'est certain.

Malgré tout, les élèves-athlètes de l'école ont été fort impressionnants en ce début de saison. Nous lançons donc 12 équipes sportives pour les saisons hivernales, soit 3 équipes de basketball masculin, 4 équipes de futsal masculin, 4 équipes de volleyball et une équipe de badminton. Nos nouveautés, une équipe toute masculine en volleyball benjamin et notre équipe de badminton mixte qui renaît après quelques années d'absence.

En basketball, nous avons une très belle mixité dans nos équipes, où plusieurs filles jouent aux côtés des garçons!

En futsal, ce sont deux équipes benjamines qui fouleront les terrains adverses, de quoi être optimistes pour les années à venir!

En volleyball, la continuité de notre programme parascolaire est en très bonne santé, puisque nous présentons une équipe féminine à chaque niveau de compétition!

En badminton, notre entraîneur est motivé plus que jamais par l'engagement et l'enthousiaste de nos jeunes!

Finalement, en ultimate frisbee, nous lançons l'invitation à tous les jeunes de l'école à se joindre à nos entraînements libres, tous les lundis 15 h 45, au gymnase du Lucien-Borne. Dès janvier, nous sommes confiants de lancer au minimum deux équipes d'ultimate pour la saison du printemps 2022!

Je termine en remerciant tous les anciens élèves-athlètes de l'école, nos sportifs qui ont le Spartiates tatoué sur le coeur! Ce sont 11 entraîneurs sur 12 qui sont passés par le programme des Spartiates et qui viennent redonner aux jeunes ce qu'ils ont reçu.

Je reste disponible pour toutes questions ou besoins particuliers pour vous ou vos jeunes. N'hésitez pas à m'écrire au jolivet.sebastien@cscapitale.qc.ca

Je vous souhaite à tous d'excellentes saisons!

Sébastien Jolivet
Responsable des sports

Améliorez votre situation professionnelle avec l'aide des SARCA

Les SARCA proposent des services gratuits visant à aider l'adulte à réaliser un projet professionnel ou de formation.

- ❖ Services **gratuits** adaptés à vos besoins et à votre situation.
- ❖ Pour les adultes de **16 ans et plus** non inscrits dans un établissement scolaire.
- ❖ Évaluation de votre dossier scolaire.
- ❖ Accompagnement et suivi pour un **retour aux études**.
- ❖ Accompagnement dans votre **réorientation de carrière**.
- ❖ Nous proposons des rencontres en **présence** ou en **virtuel sur Zoom**.

Vous avez des questions ?

Il nous fera plaisir d'y répondre !

Téléphone : 418 686-4040 poste 6399

Courriel : sarca@cscapitale.qc.ca



Marlène Bureau
Directrice



Audrey Cook
Directrice adjointe