



LE JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE OPTIONNELLE YVES-PRÉVOST

Un papa heureux vous dit «Au revoir»

FRANÇOIS PROULX,
éditeur du journal Info-Péo

Après 14 années passées à l'école Yves Prévost, dont 7 années au comité Info-Péo, voici le temps de tirer ma révérence. Vous vous doutez bien que durant toutes ces années, beaucoup d'évènements sont venus ponctuer ma vie, celle de ma conjointe et de nos quatre enfants. Un petit tour rapide en statistique : plus de 28 réunions de début d'années, près de 56 rencontres de classe, un nombre incalculable de sorties de classe, de présentations de projets, de pièces de théâtre et de variétés de fin d'année et... 28 assemblées générales. Cela peut sembler démentiel : il n'en est rien. Le tout résultait d'un choix de vie qui coulait de source avec les valeurs que nous voulions transmettre à nos enfants. L'implication que nous avons vécue à l'école nous a rapporté beaucoup en amitiés avec d'autres parents et des enseignantes.

Je me rappellerai avec nostalgie des projets comme radio-enfants, la course des tacos et le rassemblement Freinet au cours desquelles j'ai pu constater tout le dynamisme des enfants de l'école et des membres du personnel. Le temps est maintenant venu de passer le flambeau à une autre équipe, formée d'anciens et de nouveaux, qui saura, j'en suis persuadé, perpétuer la publication de notre journal.

Comme je n'aime pas les adieux, je préfère vous adresser un au revoir, au plaisir de se rencontrer à nouveau.

François Proulx, père de Dominic, Antoine, Camille et Ludovic Proulx guidés, au cours de ces quatorze années, par : Diane, Carole, Johanne, Marize, Gisèle, Katia, Claudie, Isabelle (Jobin), Claudette, Isabelle (Rioux) et Jannick. Les spécialistes : Audrey, Carmen, Lucie, Marc, Paule et Rémy. Le personnel de direction, le personnel de soutien et tout le personnel du service de garde : à l'époque, vous étiez deux, Michel et Monique, dans le local qui est devenu la classe de maternelle de Diane.

Merci Monsieur l'éditeur

Il est papa de quatre enfants ayant fréquenté notre école. Il est directeur du laboratoire de chimie à la Ville de Québec. Il est étudiant au doctorat. Il est, ouf, éditeur du journal des parents de l'école optionnelle Yves-Prévost depuis cinq ans et a été collaborateur auparavant. Pour François Proulx, l'agenda se doit d'être rempli. Et il l'a été dans les dernières années!

Nous tenons à le remercier. Son dévouement au sein du comité Info Péo a été essentiel au bon déroulement du travail que nécessite chaque édition du journal. Il faut regrouper les troupes, partager les tâches, assurer les suivis, valider les échéanciers, revoir les derniers détails avant la mise sous presse, gérer la distribution et nous en oublions sûrement.

Nous sommes conscients des heures nombreuses que François aura données à l'édition du journal de son école.

Merci pour l'efficacité.

Merci pour l'écoute.

Merci pour le souci du travail bien fait.

L'équipe de parents du journal 2008-2009





Appel à tous : assez, c'est assez !

JOSÉE MORIN, *parent préoccupé*

Depuis quelque temps dans les médias, nous entendons parler de l'adolescent de 15 ans, David Fortin. Il serait disparu suite à des épisodes d'intimidation qu'il aurait vécus dans son milieu scolaire. Je me place 2 secondes dans la peau de ces pauvres parents et j'imagine très bien leur désarroi face à la situation qu'ils vivent en ce moment. Ce doit être insoutenable.

Nous entendons de plus en plus parler de divers phénomènes existant maintenant dans nos milieux éducatifs québécois, tels que: le taxage, l'intimidation, le vandalisme, la violence physique, le manque de respect des élèves face à leurs professeurs, ... Ces événements sont de plus en plus préoccupants et de moins en moins isolés. Cela n'arrive plus seulement aux États-Unis !

En tant que parents, nous désirons tous que nos jeunes soient, autant que possible, loin des tracas et s'épanouissent dans des environnements sains et sécuritaires.

Malheureusement, non loin de nous, à l'école optionnelle Yves-Prévost, certains enfants sont victimes d'actes répréhensibles et inacceptables. Par exemples, certains sacs d'éducation physique se font vider de leur contenu et les effets personnels disparaissent. Également, des poches

de manteaux se font fouiller, des clés de maison sont volées, de même que des souliers, des mitaines et ... certains aliments contenus dans les boîtes à lunch !!!

N'oublions pas que l'école est une mini-société et nos enfants, les adultes de la société de demain. Dès à présent, conscientisons-les donc à reconnaître ces phénomènes pour qu'ils sachent qu'ils existent et pour mieux les armer à y faire face. De plus, discutons avec eux de l'importance de dénoncer lorsque leurs confrères vivent des situations de ce genre à répétition et qu'ils en sont témoins. Surtout, apprenons leur à un jeune âge que le respect des autres et de leur intimité sont des valeurs importantes et que dénigrer autrui ne rend pas l'humain plus important.

En tant qu'école prônant la coopération et l'entraide, il est impératif que chaque personne gravitant autour de nos élèves et témoin d'actes de ce genre puisse signaler aux autorités ceux qui s'évertuent à commettre ces méfaits. Il est grand temps qu'un comité existant ou éventuel se penche sur cette problématique rapidement et statue des procédures et sanctions pour l'éradiquer.

Votre enfant est-il une victime, un observateur ou un malfaissant ?

d'année et de placer la table pour la prochaine à venir. Votre présence à ces assemblées est une marque distinctive reconnue par le milieu, et démontre votre engagement à la poursuite de cette belle aventure pédagogique, Freinet.

REMERCIEMENT

Je désire remercier les parents et les membres du personnel qui ont participé aux activités du Conseil en cette année. Je souligne particulièrement le départ du

membre sortant, monsieur Alain Carpentier (Laurie nous quittant pour le secondaire). Monsieur Carpentier est en outre, membre du CÉ depuis plusieurs années. Bon passage au secondaire à vous deux!

Une lourde tâche au Conseil d'établissement consiste à rédiger les comptes-rendus. Considérant le caractère légal de cette instance qu'est le CÉ, les notes prises lors des échanges tenus durant ces rencontres sont donc capitales. Or nous nous devons de féliciter madame Marie-Josée Boutet, secrétaire d'assemblée, qui nous a rédigé des comptes-rendus très concluants tout au long de l'année. Merci Marie-Josée!

UNE BELLE ÉCOLE!

Nous sommes conscients et profitons tous de la beauté intérieure de notre école. Cette beauté émanant des gens l'habitant rend agréable le quotidien de nos enfants. Bien que l'habit ne fasse pas le moine, il faut reconnaître qu'il est agréable de voir et d'être reconnaissant des changements structurels apportés à notre établissement depuis juin dernier. La fenestration, les travaux à la devanture et la peinture extérieure ont insufflé une nouvelle prestance à l'école. D'autres sont à venir. La Direction vous informera lors de l'assemblée générale de juin. C'est pourquoi nous remercions la Commission scolaire des Premières-Seigneuries et le Conseil des commissaires pour ces investissements qu'ils ont accordés à notre établissement depuis deux ans et pour ceux à venir.

LE CÉ VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ!

Je me joins aux membres du Conseil d'Établissement pour souhaiter à tout le personnel de l'école, aux enfants et bien sûr aux parents, un bel été! Avec le beau temps qui arrive et l'éclosion des bourgeons, il est permis de penser aux merveilleuses vacances familiales à venir. Soyez prudents sur les routes et lors de vos activités, et n'oubliez pas la crème solaire.

Moi, Toi, Nous, chacun son bout d'été!

MICHEL PARIS,
président du Conseil d'établissement

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le conseil d'établissement a eu le plaisir de vous rencontrer à la deuxième et dernière assemblée générale de l'année scolaire 2008-2009. Cette assemblée, qui se voulait être une rencontre bilan, nous a permis de porter un regard sur les nombreuses réalisations accomplies en cours



Petite histoire d'une grande aventure!

DIANE BÉLANGER,

amoureuse, amie et conjointe de Michel Paris, président du conseil d'établissement,
maman de Thomas (classe de Marie-France), Geneviève et Audrey.

Notre aventure Freinet a débuté il y a maintenant près de... attendez une minute... ça se peut pas ça!

Le primaire se fait bien sur 7 années d'habitude? On dirait que ça s'est étiré un peu pour nous!

Nous avons trois enfants: 2 filles de 21 et 18 ans et un garçon de 12 ans. Et oui, c'est bien ça!

Notre aventure Freinet a débuté il y a maintenant 17 ans!!!

Alors que notre aînée Audrey, l'artiste, la verbotomoteur, la rêveuse, terminait sa dernière année chez Marie-Michelle, notre gardienne, l'idée qu'elle fréquente la même école que moi pour son entrée à la maternelle (nous habitons le même quartier que celui où j'ai grandi) ne me plaisait pas. Bien entendu, plus aucun des professeurs qui m'avaient enseigné n'y étaient encore, mais il y avait ma petite voix intérieure qui me disait : « Cette école n'est pas pour Audrey. Elle s'ennuiera et ne pourra pas exprimer toute sa créativité. » C'était une décision très importante pour l'avenir d'Audrey et des autres enfants qui allaient suivre. Michel et moi en étions très conscients.

Je me suis donc mise à la recherche d'une alternative. Et elle n'était pas très loin de chez nous cette alternative. C'était l'école du quartier voisin du nôtre : l'école optionnelle Yves-Prévost et sa pédagogie Freinet. J'ai alors cherché à en savoir plus à son sujet. Il fallait quand même que je vérifie si ce n'était pas une secte cette pédagogie qui ne sélectionnait pas les élèves mais plutôt les parents! De la littérature, j'en ai trouvé beaucoup. Mieux informée je l'étais, et de plus en plus intéressée aussi. C'est à ce moment que j'ai partagé avec Michel, mon amoureux, le fruit de mes recherches et de mes questionnements. Il s'est intéressé aussi à cette nouvelle formule (nouvelle pour nous) mais avec un peu moins de passion que moi, disons. C'est normal, c'est lui le rationnel dans notre couple.

Faisait-on le bon choix que de déroger à celui qu'avait fait pour nous la commission scolaire en nous dirigeant vers l'école de notre quartier? N'allions-nous pas nous embarquer dans une drôle d'histoire? Est-ce que cette école et cette pédagogie allaient rendre notre Audrey

heureuse tout en la formant à devenir une meilleure personne? Autant de questions auxquelles nous cherchions des réponses...

Puis un beau jour, « ding dong »! En ouvrant la porte, je découvre une petite famille. Le père et deux enfants, un garçon d'âge primaire et une jeune fille du début du secondaire. Ils vendaient du chocolat pour une activité... de l'école Yves-Prévost! Quelle chance! De vraies personnes qui ont vécues la pédagogie Freinet qui sonnent à notre porte. À première vue, ils me semblent très bien. Imaginez-vous qu'on en a profité pour leur poser des questions au sujet de leur école. En fait, je devrais plutôt dire que nous leur avons posé une seule question : « Est-ce que vous aimez ça l'école Yves-Prévost? ». Il n'en fallait pas plus pour qu'ils débutent leur présentation, à tour de rôle, avec chacun leur vision. Ils nous ont parlé de leur école avec passion et engagement, ne finissant plus de citer des exemples et des projets tous plus intéressants les uns que les autres. Ils nous ont vendus leur école et nous l'avons achetée, et le chocolat aussi bien entendu! Audrey est entrée à la maternelle en septembre 1993, à cette école qui allait changer notre vie.

Lors de l'assemblée générale de 1994, les parents ont été invités, comme à chaque année, à joindre un comité de l'école, histoire de s'impliquer. J'avais bien envie de lever ma main pour me porter volontaire mais j'hésitais, je ne savais pas quel comité choisir, quand, du coin de l'œil, j'ai vu mon Michel lever sa main d'une façon très décidée. Il voulait faire partie du Comité d'école. Eh bien, qui l'eût cru? J'aurais pourtant gagé que l'implication à l'école ça aurait été mon affaire! Mais, une fois la surprise passée, j'en suis venue à la conclusion que c'était une

excellente idée et que Michel avait beaucoup à offrir par son implication. Je m'impliquerais autrement.

Et c'est là que la grande aventure de Michel a commencé. Son histoire d'amour avec cette école qui l'a accueilli, qui lui a fait confiance et qui lui a laissé de la place. Michel en a mis de la passion dans les différents comités sur lesquels il a siégé. Généreux, efficace, diplomate et respectueux, il a intéressé plusieurs personnes aux problématiques et aux projets de l'école par sa façon animée, même humoristique, de mener les réunions. Des heures, il en a passé à la maison à rédiger des textes, à réviser des documents, à faire des téléphones, sans jamais rechigner. Il le faisait pour nos enfants... et pour les vôtres! Pour les enseignantes aussi, pour qui il ne ménageait aucun effort afin de rendre leur quotidien à l'école plus confortable. Il avait toujours une petite attention pour elles allant même jusqu'à leur apporter des popsicles le vendredi après-midi alors qu'il passait à l'école seulement pour les saluer et les remercier de ce qu'elles faisaient pour nous tous.

Michel a beaucoup donné mais il a aussi beaucoup reçu. Son passage à l'école Yves-Prévost a été très marquant autant dans sa vie personnelle et professionnelle que dans celle de l'École. Il y a un petit bout de Michel dans les réussites de l'École et il y a un petit bout de l'École dans les réussites de Michel. Merci à vous toutes et à vous tous qui l'avez côtoyé et épaulé durant ces années.

Michel, je suis très fière de toi et de ce que tu as accompli à l'École Yves-Prévost. De nouveaux horizons s'ouvrent à toi et d'autres aventures t'attendent ailleurs. Je t'aime de tout mon cœur.



MIEUX RÉAGIR AUX DIFFICULTÉS SCOLAIRES DE NOS ENFANTS

LOUIS-FRANÇOIS DALLAIRE,
travailleur social

Papa de Sarah (classe de Ginette) et de Catherine (classe de Joanne).

La fin d'une étape et l'arrivée du bulletin est pour certains une occasion de se rassurer sur les habiletés et sur les apprentissages de notre enfant. Si certains parents y font d'agréables surprises ou constatent une fois de plus que leurs enfants cheminent sans trop de difficulté vers l'atteinte des objectifs, la lecture du bulletin peut toutefois s'avérer pénible ou même douloureuse pour plusieurs parents. Difficultés plus ou moins marquées, échec scolaire, compétences insuffisamment développées...

Devons-nous réagir en tant que parent ? Et si oui, de quelle manière ?

Il est assez facile de répondre à la première question : oui, nous devons réagir. Nous devons réagir parce que nous nous intéressons à ce que notre enfant vit à l'école; c'est d'ailleurs une condition qui peut favoriser la réussite scolaire. Nous devons également réagir parce que cela s'inscrit dans la nature même de notre rôle de parent-éducateur. Les difficultés scolaires de nos enfants doivent être prises au sérieux, afin d'éviter le développement de problèmes académiques plus sérieux ou d'une image de soi négative.

La seconde question, pour sa part, n'entraîne aucune réponse simple et aucune réponse unique. Il existe autant de façons de réagir aux difficultés scolaires qu'il y a d'enfants et de parents. Voici toutefois quelques points de repère afin d'alimenter notre réflexion à ce sujet.

1) Respirer par le nez ! Cliché, me direz-vous ? Reste que cette méthode a fait ses preuves. Avant d'aborder l'épineuse question d'un bulletin insatisfaisant, il vaut mieux prendre une heure ou deux et apaiser ses craintes ou sa colère. Il est même possible d'en discuter le lendemain, à condition d'expliquer clairement à son enfant qu'on préfère prendre un moment pour réfléchir à la situation avant d'en discuter. Du même coup, on offre un modèle positif de gestion des émotions difficiles à notre enfant !

2) Dédramatiser la situation. La question n'est pas de banaliser les difficultés de notre enfant, mais plutôt de s'assurer que notre réaction sera proportionnelle à la sévérité des difficultés de notre enfant. Il est parfois facile de faire de l'anticipation négative (« Il a de la difficulté maintenant, qu'est-ce que ce sera plus tard ? Et s'il n'arrivait pas à reprendre le dessus ? Sera-t-il capable d'avancer suffisamment dans ses études pour avoir un bon emploi plus tard ? »). Il faut couper court à ce type de projection, qui excite inutilement l'anxiété. Pour dédramatiser : on en discute avec une personne de notre entourage (ami, conjoint, membre de la famille), ce qui peut nous aider à avoir un regard extérieur et plus objectif. Il faut arriver à distinguer les mauvais résultats occasionnels et ceux qui indiquent une difficulté plus profonde.

3) Éviter les jugements et les mots qui marquent. Il est possible que d'autres élèves se soient déjà fait un devoir de traiter notre enfant de « poche », de « niaiseux » ou de « pas bon »; raison de plus pour ne pas en ajouter. Même les enfants les plus doués peuvent vivre des difficultés scolaires, d'autant plus que celles-ci peuvent être occasionnées par d'autres facteurs (climat familial, harcèlement ou taxage à l'école, difficultés relationnelles avec les autres élèves ou les enseignants, etc.).

Attention également à ne pas coller trop vite l'étiquette de la paresse à un enfant qui ne réussit pas aussi bien qu'on le souhaiterait; s'il existe évidemment des enfants réfractaires aux efforts, les accuser de négligence risque davantage de cristalliser ce trait de caractère. L'objectif ici n'est pas de faire preuve de complaisance à l'endroit de nos enfants; cependant, il est essentiel de discuter ouvertement de la situation sans s'en prendre à son estime de soi. La violence psychologique n'est jamais une solution acceptable !

4) Aborder la situation en demandant tout d'abord à son enfant ce qu'il pense de son relevé de notes. En est-il satisfait ? Croit-il qu'il a fait de son mieux ? Voit-il des forces, des améliorations ? Est-il conscient de ses difficultés et si oui, à quoi les attribue-t-il ? L'idée n'est pas de lui demander de plaider sa cause, mais bel et bien de stimuler son jugement et sa propre capacité à s'évaluer (ce qui est en parfait accord avec la pédagogie Freinet, soit dit en passant). Si on est d'accord avec l'évaluation que notre enfant fait de son rendement, on le lui dit. Si notre enfant estime que tout va bien, on peut lui refléter notre désaccord (avec exemples concrets à l'appui), en s'assurant de bien choisir nos mots.

5) Rechercher des solutions plutôt que s'en tenir à identifier des causes. Il s'avère que notre enfant a de mauvais



résultats parce que ses efforts à la maison ne sont pas suffisants? On prend une entente avec lui pour encadrer différemment les devoirs et les leçons. Notre enfant vit des stresseurs à l'école? On établit avec lui un plan pour l'aider à résoudre ses difficultés. Faire ses devoirs à la cuisine le déconcentre? On aménage au bureau de travail dans sa chambre.

- 6) Chercher de l'aide professionnelle lorsque notre enfant a des difficultés d'apprentissage ou de concentration. Tant à l'école qu'en CLSC, il existe de nombreux professionnels susceptibles de nous orienter et de nous aider à mieux aider nos enfants. On peut également chercher de l'aide dans notre entourage; il y a peut-être des gens susceptibles d'avoir une influence positive, tant au plan des apprentissages qu'au plan des compétences transversales que nos enfants doivent acquérir. Pourquoi rester seuls lorsque la communauté dispose de ressources utiles?
- 7) Se questionner sur nos attentes. L'une de mes filles a récemment rapporté un bulletin où trônait un « 3 ». Je ne l'ai pas trouvée très drôle. Je me suis ensuite questionné sur ma réaction, pour y reconnaître ma propre tendance à exiger la perfection et à craindre l'échec. Lorsqu'on comprend nos enjeux émotifs se rattachant aux difficultés vécues par nos enfants, il devient plus simple de gérer efficacement sa réaction. Se questionner sur ses attentes implique également de se questionner face aux attentes envers soi; il est possible que les difficultés scolaires de nos enfants nous fassent vivre de l'impuissance ou du découragement, ou qu'elles nous confrontent à nos propres limites. Le jour où mes filles auront de la difficulté avec leurs problèmes d'algèbre, je leur serai aussi utile qu'une souffleuse à neige au Sahara. Il faut accepter que nous n'avons pas toujours la solution...

- 8) Parler à d'autres parents. Croyez-vous vraiment que votre enfant est le seul à avoir des difficultés? Détrompez-vous! Le fait de discuter ouvertement avec d'autres parents peut aider à dédramatiser et permet l'échange de stratégies ou de ressources parfois précieuses.
- 9) Créer une alliance avec l'enseignant de notre enfant. Cela s'avère un incontournable, l'enseignant étant bien au fait des difficultés de notre enfant et se trouvant dans une position privilégiée pour l'aider. L'enseignant peut également nous aider à mieux « lire » le bulletin de notre enfant; en discutant avec l'enseignante de ma fille, j'ai réalisé que le « 3 » que ma fille avait sur son bulletin l'inquiétait beaucoup moins que moi... Matière à réflexion!
- 10) Prendre au sérieux les difficultés scolaires de nos enfants... mais éviter d'en faire le cœur même de notre relation avec ceux-ci. Nous vivons parfois des difficultés au travail; aurions-nous envie que cela devienne le principal sujet de discussion à la maison? Probablement pas. Réservez du temps de qualité avec vos enfants, soulignez leurs réussites... Cela ne pourra qu'achever de les convaincre qu'il est beaucoup plus qu'un mauvais relevé de notes à vos yeux...

Voici quelques liens intéressants qui enrichiront votre réflexion sur le sujet :

<http://www.cyberprofs.com/Echec-scolaire-que-faire.html>

<http://espaceparents.canoe.ca/education/actualites/2007/08/06/4397716-jdm.html>

Hum....les vacances !

JULIE BERGER,
maman d'Alexis Douville des Tortues farfelues multicolores

Voici venu le temps des vacances estivales, ce moment de l'année tant attendu et bien mérité par petits et grands qui ont travaillé fort pendant de longs mois. Afin de se mettre davantage dans l'ambiance et de nous faire sourire un brin, voici ce que quelques enfants de la maternelle et de la première année ont spontanément répondu à la question suivante : « Les vacances, ça sert à quoi ? »

« *C'est pour se reposer* »
Renaud et William, maternelle

« *C'est pour aller en camping* »
Frédérique, maternelle

« *C'est pour se baigner* »
Anne-Frédérique, maternelle et Mathias,
1^{ère} année

« *C'est pour aller à la plage* »
Noémie, maternelle

« *Ça sert à ne pas être triste* »
Erika, maternelle

« *Ça sert à pouvoir aller en première année* »
Alexis, maternelle

« *C'est parce qu'on a besoin de congé pendant que nos parents travaillent* »
Jérôme, maternelle

« *C'est parce qu'on est fatigués de travailler* »
Justine

« *Ça sert à ne pas aller à l'école et ça, c'est la belle vie !* »
Olivier, 1^{ère} année

« *Ça sert à profiter de l'été* »
Lou, 1^{ère} année

Bonnes vacances !



Notre classe-neige à Saint-Tite-des-Caps

LES FENNECS AU PELAGE DE SABLE

Classe de Véronique et de Katia

Lisez attentivement nos petits résumés et vous aurez une bonne idée de notre expérience inoubliable vécue chez Allyson, une élève de notre classe. Plusieurs membres de sa famille étaient là pour nous accueillir.

Nous voulons les remercier pour leur grande disponibilité. Quelle famille généreuse !

LA RANDONNÉE EN RAQUETTE

Catherine Tardif et Yannick Lavoie

Dans la neige, nous avons vu des capsules dans lesquelles Danielle, la mère d'Allyson, et Mario, son beau-père, ont répondu aux questions que nous avons préparées en classe. Pendant notre randonnée en raquette, nous avons observé des traces de lièvre, d'orignal, de coyote, de renard, de lynx et de perdrix. Nous sommes maintenant capables de reconnaître les traces de lièvre, d'orignal et de renard grâce à Danielle et à Mario. C'était formidable !

L'INFO-NATURE

Ariane Morissette

Pendant l'info-nature, nous avons appris qu'il ne fallait pas courir si on rencontrait un ours. Au début, je ne savais pas ce qu'était une arbalète. C'est comme un fusil-arc. Cette activité s'est déroulée au chalet de Guy, l'oncle de Danielle, là où nous avons dîné pour ensuite écouter Danielle et Mario. Guy et Valmont, l'oncle d'Allyson, étaient aussi là pour partager leurs expériences.

VISITE DES CACHÉS

Élodie Vézina et Charles-Étienne Beaulieu

Nous avons adoré visiter les caches*. Tous les Fenecs ont vu un mulot mort sous la cache à Danielle. Plusieurs élèves sont montés dans sa cache, qui se trouve à peu près à 3 mètres de haut. La cache est en bois et montée sur des piliers de bois.

* Savez-vous ce qu'est une cache? C'est une place où l'on peut observer les animaux sans se faire voir et où Danielle peut même dormir.

LE DOCUMENTAIRE

*Victoria Girouard et
Carl-Emmanuel Tremblay*

Après la randonnée en raquette et la collation, nous avons écouté une vidéocassette de 38 minutes filmée par nos hôtes. Dans le film, nous avons vu une mouffette qui mangeait des déchets sur le territoire de l'ours. Tout de suite après, une chevrette est apparue et a avalé des pommes. Surtout, il ne faut pas oublier que l'hérisson nous a parlé.

LE SOUPER

Laurence Roussel et Gabriel Pineau

Le souper était SUCCULENT ! C'était tellement délicieux que j'ai mangé 5 assiettes à moi toute seule. Mon coéquipier en a dégustées 3. Mon dieu ! Il y avait une grande variété de viandes, comme de l'orignal et du chevreuil que Mario et Danielle ont chassés. Le bouillon était excellent!!!

LE SENTIER AUX FLAMBEAUX ET LE FEU DE CAMP

*Julien Frascadore et
Allyson Jacques-Labranche*

Le soir, nous avons marché dans la forêt dans le sentier aux flambeaux, mais certaines torches étaient éteintes. Malgré tout, nous avons extraordinairement apprécié le trajet. Nous avons une lampe

de poche et une bûche dans l'autre main. Seuls dans le noir, ce fût une épreuve de courage. Heureusement, Nancy (tante d'Allyson), Gilles et Denise (grands-parents) étaient là pour nous diriger. Au bout du chemin, le feu de camp était gros et impressionnant. Nos babines furent brûlées par le chocolat très chaud aux guimauves !!! Nous voudrions remercier toute la famille de Danielle et de Mario.

FEUX D'ARTIFICE

Katia Gauthier

La famille d'Allyson nous a préparé une surprise tout en couleur avant notre dodo bien mérité. Notre moment prévu de lecture s'est transformé en festin pour les yeux avec des feux d'artifice. Vraiment, nous avons été gâtés pendant notre séjour.

LES JEUX

Andréanne Lemieux et Mathieu Watson

La deuxième journée, nous avons joué aux jeux cow-boy, bombe et mouchoir ! Le jeu de la « Bombe » consiste à faire circuler un ballon dans le cercle, d'une personne à l'autre, le plus vite possible pendant qu'il y a de la musique contrôlée par un élève. Quand il crie « bombe », celui qui a le ballon est mort. Vous connaissez sûrement le jeu du mouchoir ! Par contre, le mouchoir a été remplacé par une mitaine. Au jeu cow-boy, il y a une personne au centre qui fait le cow-boy. Quand elle te pointe, tu te baisses et les deux personnes à côté de toi disent « Paouf ! » le plus rapidement possible et s'affrontent en duel. Bref, nous avons eu beaucoup de plaisir pendant cette classe nature !!



LES OLYMPIADES DES NEIGES

Rafael Arellano et Joanie Gagnon-Légaré

Nous avons adoré l'activité Les Olympiades des neiges. L'équipe gagnante fut celle des jaunes. Le premier jeu était le lancer du frisbee dans le pot. Ensuite, on aspirait une guimauve avec une paille. Il fallait se dépêcher à transporter le plus de guimauves dans le petit pot qui était sur le banc de neige. Au souque à la corde, il faut tirer plus fort que l'autre équipe sur la corde pour la renverser et pour gagner. Pour finir les Olympiades, on a fait la course dans le sac qui consiste à sauter rapidement dans le sac vers notre professeure préférée qui est Katia.

L'EXCURSION EN MOTONEIGE

*Loïc Bouffard et
Florence Gauthier-Deschênes*

Les garçons remercient la famille de les avoir amenés en motoneige dans les montagnes pour admirer le fleuve St-Laurent. Les filles ont apprécié y aller aussi pour voir les nuages. De plus, tous les Fennecs au pelage de sable ont adoré faire les colliers avec la dent de loup offerte par Danielle en souvenir.

LA GLISSADE

*Olivier Boivin-St-Jean et
Samaëlle Gallant-Dalpe*

Nous sommes allés glisser et c'était très amusant, car Mario nous avait préparé une glissade d'enfer. Ce n'était pas trop épuisant parce qu'il y avait des motoneiges pour nous remonter en longue luge sur des skis. C'était drôle parce qu'on glissait vite et vers la fin, il y avait des gros sauts. On a aimé glisser, car on a utilisé les nouvelles soucoupes du service de garde. Grâce à tout cela, nous avons pu faire plusieurs glissades. Essoufflés, nous sommes repartis en autobus à Yves Prévost. Bye ! bye St-Tite-des-Caps !

Bref, comme vous pouvez le constater, nous avons été très bien reçus. Ce séjour restera gravé dans nos mémoires. Encore Merci de ce bel accueil.



Petite demande spéciale

Notre bibliothèque s'est fait une beauté récemment. Les enfants peuvent désormais s'installer sur des poufs de style «poire» pour lire. Mais voilà que les poires ont besoin de bourrures. Si vous aviez de quoi leur redonner forme, nous serions preneurs. Voir Audrey, notre orthopédagogue. Un merci littéraire vous est adressé.



Les oméga-3 : nourriture pour cerveaux gourmands

JULIE BERGER,
nutritionniste,

maman de Alexis Douville (Tortues farfelues multicolores, classe de Diane).

Une quantité appréciable de produits alimentaires enrichis d'oméga-3 a fait son apparition sur les tablettes de nos marchés d'alimentation au cours des dernières années. Les fabricants alimentaires nous vantent les mérites de ces nouveaux produits, particulièrement en regard du développement cognitif de nos tout petits, allant même jusqu'à nous présenter de jeunes consommateurs déguisés en petits Einstein. Avons-nous réellement découvert l'intelligence en petit pot ?

EPA, DHA, ALA, ET CETERA !

Avant de sauter aux conclusions, prenons le temps de bien comprendre ce que sont les oméga-3. Issus de la famille des gras polyinsaturés, ils participent à une multitude de processus dans notre organisme favorisant, entre autres, une réduction du risque d'asthme, d'arthrite, de maladies cardiovasculaires et de thrombose. Également, on leur attribue des vertus au plan neurologique puisque le cerveau, l'organe le plus gras du corps humain hormis nos réserves de graisses, en est fortement constitué. Cependant, les oméga-3 ne sont pas tous égaux quant aux vertus qu'on tend à leur attribuer. Certains proviennent du règne végétal, d'autres du règne marin :

| Oméga-3 végétaux (ALA) | Oméga-3 marins (EPA, DHA) |
|---------------------------|------------------------------|
| Huile et graines de lin | Poissons à chair grasse : |
| Huile de canola | Saumon |
| Noix de Grenoble | Truite |
| Graines de chia | Sardines |
| Graines de chanvre | Hareng |
| | Maquereau |
| | Thon |

Afin d'être utilisés à bon escient par l'organisme, les oméga-3 végétaux doivent subir une transformation visant à les présenter sous la forme de leurs confrères d'origine marine, qui eux sont directement assimilables. Or, cette transformation est conditionnelle à de nombreux facteurs et, même dans le meilleur des cas, le taux de conversion avoisinerait les 5%. Il ne faudrait surtout pas en déduire que la consommation de graines, d'huiles et de noix nous soit inutile. Au contraire, ces dernières nous permettent de combler nos besoins en différents éléments nutritifs qui se retrou-

vent difficilement dans d'autres aliments. Cependant, elles ne peuvent compenser pour l'absence de poisson gras qui devrait figurer au menu deux fois par semaine, afin de nous fournir la dose requise du précieux DHA. C'est précisément cet acide gras qui est le plus abondant au cerveau, d'où l'intérêt d'en consommer une quantité adéquate à tout âge. Or, la consommation des oméga-3 marins est loin d'être suffisante chez les Canadiens, atteignant à peine plus du quart de ce qu'elle devrait être.

DHA CHEZ L'ENFANT

De nombreuses études ont porté sur la consommation de DHA durant la grossesse, l'allaitement et les deux premières années de vie des nourrissons; ces études illustrent entre autres son rôle dans le développement normal du cerveau, de la vision et du système nerveux. D'autres recherches ont mis en lumière une fréquence accrue de carence en DHA chez les enfants avec trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité. Un lien de cause à effet n'a cependant pas été démontré et en aucun temps un supplément en oméga-3 ne devrait se substituer à la médication prescrite.

JUS, YOGOURT ET AUTRES PRODUITS ENRICHIS

L'idée d'offrir des produits enrichis d'oméga-3 se veut donc séduisante à l'endroit des consommateurs qui, petits et grands, peinent à combler leurs besoins en ces fameux gras réputés pour agir favorablement au cerveau. Il est d'ailleurs tout à fait légal de retrouver sur les emballages l'allégation voulant que le DHA, un acide gras oméga-3, contribue au développement normal du cerveau, des yeux et des nerfs. Mais ces produits valent-ils leur pesant d'or ?

Tel que mentionné précédemment, tous les oméga-3 ne se valent pas, de par la source dont ils proviennent. C'est ainsi que tous les produits enrichis d'huile de lin ou de graines de lin, bien qu'ils constituent la plupart du temps des choix santé, ne représentent pas le meilleur investissement. Pour savoir de quelle façon le fabricant à



procédé pour enrichir son produit, il suffit de lire la liste des ingrédients pour voir si l'huile ou la graine de lin s'y retrouvent. C'est généralement le cas des jus de fruits, des boissons lactées, des pains et autres produits de boulangerie.

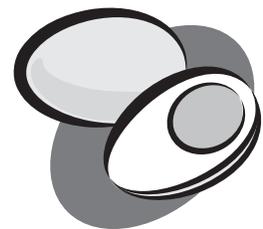
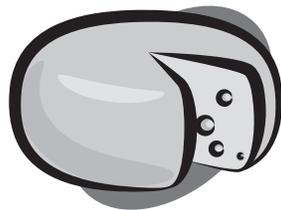
Les produits dignes d'intérêt, autrement dit contenant du DHA (et du EPA), sont encore peu nombreux. Ceux-ci sont pour la plupart enrichis d'huile de poisson désodorisée, à l'exception des œufs et de certains laits (Croissance Smart de Lactancia, Oh lait ! de Neilson) où le procédé utilisé est différent. Les œufs et le lait enrichis proviennent de poules et de vaches dont l'alimentation a été modifiée (ajout de graines de lin ou de DHA) de façon à ce qu'ils produisent eux même le DHA.

Bien qu'il n'y ait pas encore de recommandation officielle quant aux apports souhaitables, les besoins en EPA et DHA sont estimés à 100 mg par jour pour les enfants et à 500mg par jour pour les

adultes. Avec deux repas de poissons gras par semaine, pas de soucis et aucun besoin de recourir aux produits enrichis. Par contre si un enfant (ou un parent !) lève le nez sur le poisson, il peut être intéressant d'inclure l'un ou l'autre des produits suivants dans le panier d'épicerie :

L'option la plus avantageuse afin qu'un enfant rencontre ses besoins en oméga-3 demeurera toujours la consommation régulière de poissons. Une petite portion de saumon fournit au-delà de 1000 mg de EPA et DHA ! Tous ces nouveaux produits enrichis sont intéressants, mais sont loin de représenter une panacée. Avouons qu'ils sont tout de même plus attrayants que la fameuse huile de foie de morue dont certains gardent encore un goût amer ! Nos grands-mères n'étaient pas si loin de la vérité lorsqu'elles nous répétaient que le poisson puisse rendre intelligent. Gardons simplement en tête que la santé ne se retrouve pas dans l'exclusivité d'un seul élément nutritif.

| Aliment | Portion | DHA (mg) | EPA + DHA (mg) |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|----------------|
| Œufs liquides Oméga-3Pro (Natureoœuf) | 50ml (l'équivalent d'un œuf) | 144 mg | 300 mg |
| Œufs oméga-3 (toutes marques de commerce) | 1 œuf | 75 mg | N/D |
| Yogourt Danino (Danone) | 100 g | 40 mg | N/D |
| Yogourt à boire Danino (Danone) | 93 ml | 20 mg | N/D |
| Laits Croissance Smart (Lactancia), Oh lait ! (Neilson) | 250 ml | 20 mg (lait 3.25%) 10 mg (lait 2%) | N/D |
| Fromage Croissance Smart (Lactancia) | 21 g (1 bâtonnet genre ficello) | 20 mg | N/D |
| Jus Oh Méga J (Choix du Président, menu bleu) | 250 ml | N/D | 50 mg |
| Margarine Becel Oméga 3 Plus | 10 g (2 c. à thé) | N/D | 50 mg |





Le coin des arts

MICHEL PARIS,
père de Thomas, classe de Marie-France Caron

En tant que membre du conseil d'administration de la fondation de la pédagogie Freinet, je fus invité, le 9 février dernier, à la cérémonie annonçant le lancement du coin des arts de l'école optionnelle Yves-Prévost. Les membres du Conseil enfants, élus par leurs pairs, présents à cet événement spécial, informeront les élèves de cette belle addition à l'école.

ELLES SONT GRANDEMENT PASSIONNÉES DES ARTS

Situé au rez-de-chaussée, vous pourrez découvrir ce coin créé par deux de nos plus GRANDES enseignantes passionnées en art, Mesdames Marize Boisvert (1^{er} cycle) et Michèle Pelletier (2^e cycle). Elles vous invitent, lors de votre passage à l'école, à prendre quelques instants pour visiter l'endroit. Vous pourrez constater l'ampleur du travail effectué pour tous les élèves de notre école.

L'EXPRESSION DU « MOUVEMENT »

Puisque notre pédagogie encourage l'expression chez nos élèves, nos deux enseignantes désirent, par cette idée originale, inciter et promouvoir auprès de ceux-ci, la découverte des diverses possibilités d'expression qu'offre l'art graphique au moyen de la gouache, du fusain, de l'aquarelle ou d'autres médiums. Afin d'inspirer les élèves sur le thème proposé, elles ont placé sur les babillards, des œuvres de divers peintres. Nos jeunes artistes pourront ainsi produire des créations en émulant celles déjà affichées.

« MOI, TOI, NOUS CHACUN SON BOUT ! »

Encore une fois, à l'image de notre thème de l'année et de l'essence même de la coopération omniprésente dans notre école, la réalisation du coin des arts fut

concrétisée par la participation d'enseignantes, d'élèves et de parents. C'est ainsi que Marize et Michèle ont pu compter sur la collaboration de Jonathan Darveau Pelletier et Ludovik Faucher de la classe de Janick. Ils ont assemblé, avec des instructions uniquement en anglais ont-ils tenu à spécifier, un chevalet double. De plus, vous aussi avez participé en donnant généreusement à la fondation Freinet lors des collectes de fonds tel que le « brunch familial » et le « coup de cœur ».

DE LAVALLÉE A REMBRAND

Présent lors du lancement, notre directeur d'établissement Monsieur Martin Lavallée, a coupé le ruban commémoratif et exprimé qu'il profitera du matériel d'art pour réaliser une œuvre de son cru. Ne prenant aucune chance, la fondation de la



pédagogie Freinet a déjà manifesté le désir d'acheter ledit tableau pour le faire tirer lors du prochain brunch du 8 novembre 2009. Préparez-vous à ne pas manquer cette occasion de découvrir ce nouveau Rembrand !

UNE BELLE PRÉSENTATION

Je désire souligner la belle présentation faite par les animatrices de l'événement, Adèle Lapointe Roy et Alicia Ste-Marie Gravel pour leur dynamisme et leur créativité durant leur animation.

Bravo à tous!





Les tortues farfelues multicolores montent sur les planches

MIREILLE FAUCHER,
maman de Renaud Faucher-Massicotte des Tortues farfelues multicolores

Le mercredi 13 mai dernier avait lieu la représentation aux parents des pièces de théâtre « La géante a mal aux dents » et « Il était 2 fois...l'histoire des 3 petits cochons et du loup », mettant en scène les Tortues farfelues multicolores.

Les élèves de maternelle de la classe de Diane ont offert une prestation haute en couleurs devant un public conquis et admiratif des prouesses scéniques de leurs acteurs en herbe. En plus du talent remarquable des comédiens, il faut souligner la mise en scène exceptionnelle de Mélanie (Yoan), les décors et accessoires colorés et imaginatifs de Mélanie (Mathis) et Isabelle (Élisabeth), sans oublier la productrice, Diane, qui a su orchestrer ce projet avec patience, générosité et professionnalisme.

Le soir de la représentation, les parents ont eu droit à une soirée digne d'une grande première : l'accueil chaleureux de Yoan, le programme de Martin (Mathis), la présentation de Renaud et la narration de Loïc et Justine. Tout était à la hauteur de nos attentes. Malgré une légère nervosité et une fébrilité certaine, les enfants ont joué le jeu avec brio. Bravo les Tortues !

L'idée de monter une pièce de théâtre avec des élèves de maternelle est un défi de

taille. Il faut la participation des parents pour aider à apprendre les textes, trouver les costumes et offrir de l'aide lors des pratiques et représentations. À en juger par la qualité de la représentation, tous les parents se sont impliqués avec un engouement remarqué. On sentait bien la fébrilité et la fierté dans les yeux des spectateurs.

Félicitations à tous ceux qui ont contribué au succès de cette soirée.





Mission collective : bâtir un Québec sans pauvreté

ARIANE GAUTHIER-TREMBLAY,
mère d'Élisapée et de Maité-Simone

Le Collectif pour un Québec sans pauvreté invite toute la population à participer à sa campagne Mission collective : bâtir un Québec sans pauvreté. C'est par le biais de cartes postales adressées à l'assemblée nationale que nous pouvons exprimer notre volonté commune de faire du Québec une société sans pauvreté et l'engager, au nom des droits humains, à combattre la pauvreté, ici et maintenant.

En 2002, l'Assemblée nationale du Québec a voté à l'unanimité la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. C'est la mobilisation populaire qui a obtenu cette loi, après quatre années de travail gigantesque de consultation populaire, de rédaction et de collecte d'appuis de plus de 215 307 personnes.

Cette loi représente une victoire pour le Collectif mais elle n'est pas suffisante. La pauvreté est toujours présente au Québec et les écarts s'agrandissent entre les plus pauvres et les plus riches. Cette situation est inacceptable et elle appelle à l'action. La Campagne porte donc sur trois principales revendications :

La hausse du salaire minimum afin qu'une personne seule travaillant 40 heures/semaine puisse sortir de la pauvreté ;

La hausse des protections publiques à la mesure du panier de consommation afin de préserver la santé et la dignité ;

L'accès pour tous et toutes et sans discrimination à des services publics universels de qualité.

Vous pouvez joindre votre voix à celle du Collectif pour un Québec sans pauvreté, en imprimant la carte postale que vous trouverez sur le site du collectif : www.pauvrete.qc.ca . Vous pourrez alors la signer et l'envoyer par la poste à l'adresse indiquée sur la carte.

Dans le cas où vous aimeriez en savoir plus sur le Collectif pour un Québec sans pauvreté ou sur la Campagne Mission collective, vous pouvez consulter son site (www.pauvrete.qc.ca) ou rejoindre Ariane Gauthier-Tremblay au Centre ressources pour femmes de Beauport au 418-661-3535.

[www.csdps.qc.ca/yves -prevost](http://www.csdps.qc.ca/yves-prevost)



Site Internet École optionnelle Yves-Prévost

Pour recevoir toutes les nouvelles, les changements et les mises à jour importantes du site par courriel ...

joignez-vous à la liste d'envoi, c'est facile et rapide !



Liste d'envoi

1. Tapez l'adresse Internet du site
2. Cliquez sur « Liste d'envoi »
3. Inscrivez votre adresse de courriel
4. Soumettez

www.csdps.qc.ca/yves -prevost

Une invitation du Comité informatique



Équipe du Journal INFOPÉO

RESPONSABLE
François Proulx

Annie Lacasse
Audrey Lavoie
Danielle Jacques
Denis Adams
Johanne Ferland
Josée Morin
Julie Berger
Louis-François Dallaire
Maude Cantin
Mireille Faucher
Dominic Roy

IMPRIMERIE
Richard Tremblay

INFOGRAPHISTE
Danielle Lambert, Code Jaune