



# OCTOBRE 2022



 <p><b>Octobre</b></p>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>COLLECTE DE BOUTEILLES</b> Encore une fois, la population de Saint-Hubert nous a magnifiquement encouragés lors de notre collecte de bouteilles. C'est avec joie que nous vous informons avoir recueilli plus de 2 400 \$ de contenants consignés. Nous vous remercions sincèrement de votre participation très appréciée.</p> 	<p>3</p> <p>Journée pédagogique</p> <p>Service de garde ouvert</p>	<p>4 Jour 2</p> <p>Club de lecture + Jeu de plateau</p> <p>Comité de parent au 464, rue Lafontaine à 19 h 30</p>	<p>5 Jour 3</p> <p>Danse</p> <p>Futsal secondaire</p>	<p>6 Jour 4</p> <p>Conseil des élèves</p> <p>Caisse scolaire</p> <p>Futsal primaire et secondaire</p>	<p>7 Jour 5</p> <p>Théâtre</p>
<p>Pour une 22<sup>e</sup> année consécutive, le Club optimiste de Rivière-du-Loup organisera l'Opération Toutous et aura besoin des écoles qui aideront en récupérant des toutous dans chaque milieu les 20 et 21 octobre. Les toutous recueillis seront ensuite récupérés par le club Optimiste de Rivière-du-Loup les 21 et 24 octobre 2022. Ils seront ensuite triés et vérifiés avant d'être confiés au Nettoyeur Magique qui les remet en bon état depuis 2001. Depuis 21 ans la cause nous a permis de distribuer plus de 36 200 toutous. Merci pour votre collaboration !</p> <p>Christian Ouellet pour Le Club optimiste de Rivière-du-Loup</p>	<p>10</p> <p>Action de grâce Congé pour tous</p> <p>Service de garde fermé</p>	<p>11 Jour 6</p> <p>Récupération (F2-M3-A1)</p>	<p>12 Jour 7</p> <p>Jeu de plateau</p> <p>Futsal secondaire</p>	<p>13 Jour 8</p> <p>Impro / Théâtre</p> <p>Futsal primaire et secondaire</p>	<p>14 Jour 9</p> <p>Récupération (F3-M1-A2)</p>
<p>Opération Toutous - Apporte à l'école les toutous que tu veux donner.</p>	<p>17 Jour 10</p> <p>Danse</p> <p>Conseil d'établissement à l'école de St-Hubert à 19 h</p>	<p>18 Jour 1</p> <p>Récupération (F1-M2-A3)</p>	<p>19 Jour 2</p> <p>Photo scolaire</p> <p>Futsal secondaire</p>	<p>20 Jour 3</p> <p>Danse</p> <p>Caisse scolaire</p> <p>Futsal primaire et secondaire</p>	<p>21 Jour 4</p> <p>Conseil des élèves</p>
<p>24 Jour 5</p> <p>Théâtre</p>	<p>25 Jour 6</p> <p>Récupération (F2-M3-A1)</p>	<p>26 Jour 7</p> <p>Jeu de plateau</p> <p>Futsal secondaire</p>	<p>27 Jour 8</p> <p>Impro / Théâtre</p> <p>Futsal primaire et secondaire</p>	<p>28 Jour 9</p> <p>Récupération (F3-M1-A2)</p>	<p>29 Jour 10</p> <p>Danse</p> <p><b>JOYEUSE HALLOWEEN!</b></p>
					

# Conseil d'établissement 2022-2023

## Parents

- œ Lisa-Marie Imbeault
- œ Nadine Thériault
- œ Cloé Gagné
- œ Pascale Lavoie
- œ Philippe Lapierre
- œ Nancy Gauthier
- œ Marilou Daignault (substitut)
- œ Sébastien Dubé (substitut)

## Enseignants

- œ Sophie Thériault
- œ Claudie Chouinard
- œ Laura Potvin

## Personnel professionnel

- œ Frédérique Grenier-Tardif
- œ Audrey Cummings (substitut)

## Personnel de soutien

- œ Isabelle Morin

## Représentant du service de garde

- œ David April

## Direction

- œ Steve Bélanger





# Mot de la direction



Bonjour chers parents,

Déjà un mois d'école de passé ! Nous avons connu une belle rentrée avec des élèves heureux, souriants et motivés de recommencer l'école. L'adaptation des élèves à leur nouvelle classe et aux nouveaux enseignants, enseignantes est maintenant faite. Encore une fois, nous avons eu un très beau début d'année grâce à la collaboration de tout le personnel de l'école et du service de garde. Je tiens à vous remercier, chers parents, pour votre confiance et pour votre soutien envers l'équipe-école. Soyez assurés que nous travaillons fort à maintenir un environnement sain, sécuritaire et favorable aux apprentissages pour tous et nous vous remercions de votre précieuse collaboration.

## PETIT RAPPEL

Malgré la merveilleuse température du mois de septembre, le mois d'octobre nous a habitués à des changements de température importants d'une journée à l'autre. Nous vous demandons de bien évaluer celle-ci pour que votre enfant soit vêtu correctement. Les enfants vont à l'extérieur lors des récréations et pendant les heures du service de garde.

Merci de votre collaboration !

Je vous souhaite de profiter pleinement du congé de l'Action de grâce en famille !

*M. Steve, directeur*



# Rappel de l'horaire d'arrivée des élèves à l'école



Le matin : 7 h 55

L'après-midi : 12 h 40



**Aucune surveillance n'est assumée avant ces heures.** Merci de votre collaboration !

## Absence

**Il est important de téléphoner au secrétariat de l'école pour motiver l'absence de votre enfant.** Vous pouvez appeler en tout temps au (418) 868-6850, poste 0 et laisser un message, même en dehors des heures d'ouverture. La secrétaire prendra votre message dès son arrivée.

Heures d'ouverture du secrétariat : de 7 h 45 à 11 h 30 et de 12 h 45 à 16 h.

# Mémo santé octobre 2022

Ha ! L'automne, quelle belle saison ! C'est le moment de faire le plein d'énergie !

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.

Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

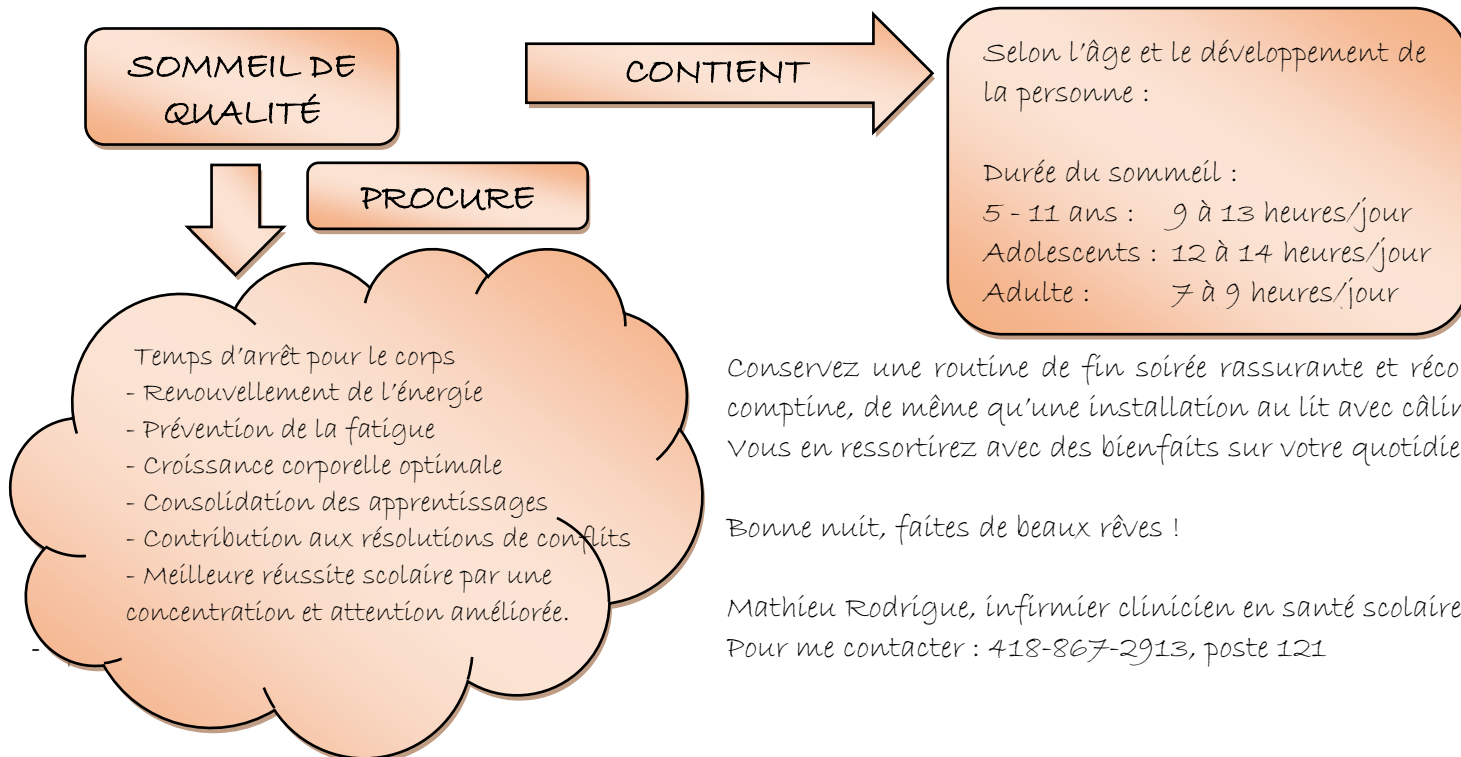
Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant...

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs !!!



Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité !

En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman.

Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien

Bonne nuit, faites de beaux rêves !

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire  
Pour me contacter : 418-867-2913, poste 121



# Mot de notre psychoéducatrice

## Votre enfant refuse d'aller à l'école ?



### **Insistez pour qu'il se présente à l'école**

Encouragez-le pour qu'il surmonte ses peurs tout en le rassurant.

Félicitez-le lorsqu'il réussit à surmonter ses peurs. Vous pouvez utiliser un système de renforcement !

### **Soyez affirmatif lorsque vous parlez de l'école**

Dites, par exemple : « Prépare-toi pour l'école », plutôt que « Es-tu prêt pour l'école? ».

### **Restez calme**

Si vous démontrez des signes de colère ou de frustration, vous risquez d'augmenter l'anxiété de votre enfant.

### **Ciblez les pensées négatives de votre enfant et accompagnez-le pour les transformer en pensées positives**

Exemple : si l'enfant nomme ne pas réussir à l'école, dites lui plutôt qu'il fait de son mieux.

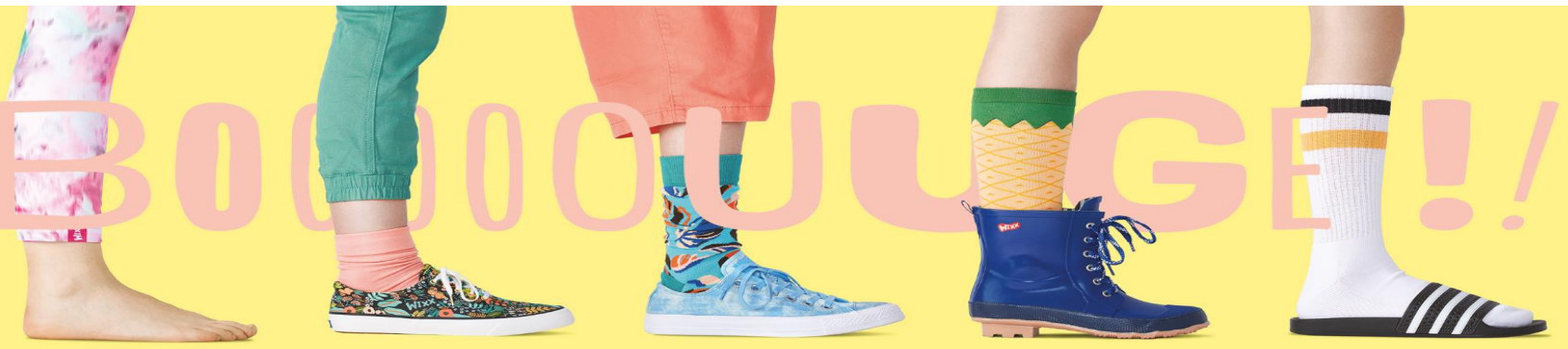
### **Aidez votre enfant à reconnaître ses émotions et à trouver des stratégies de détente**

Vous pouvez lui nommer que vous percevez qu'il ressent du stress. Vous pouvez aussi l'encourager à se confier, à effectuer une activité qu'il aime, à respirer, à écouter de la musique calme, etc.

### **Si vous êtes incapable d'envoyer votre enfant à l'école, établissez des règles fermes**

Il ne faut pas rendre la journée attrayante. Refusez l'utilisation de la télévision, des jeux vidéos ou autres activités plaisantes. Faites lui faire des devoirs. Vous pouvez demander l'aide du CLSC si la situation perdure.

BOOOOOUUGE!!



DÉFI  
**ACTIVE  
TES PIEDS**

**Du 10 au 28 octobre 2022**

Parcours 6 000 km avec ton école.  
Invite ta famille et tes amis pour t'aider!  
Tes mollets sont-ils prêts?

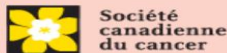
**PSITT!**  
Il y a des prix  
à gagner!

**ACTIVE TES PIEDS ET DÉPLACE TOI  
À VÉLO OU À TROTTINETTE!**

[defiactivetespieds.ca](http://defiactivetespieds.ca)



Une initiative de :



En partenariat avec :



Environnement et  
Changement climatique Canada

Environment and  
Climate Change Canada

Bonjour,

Je m'appelle Annie-Claude. Je suis l'agente de *prévention des dépendances* pour Le Centre la Montée. Grâce à une entente entre l'école et La Montée, je serai présente à l'école de votre enfant 1 journée par semaine. Mon rôle est entre autres, d'animer des ateliers en classes dès la 6e année sur différents sujets. Ces ateliers favorisent le développement d'habiletés personnelles et sociales comme la résolution de problèmes, la prise de décision, le développement du jugement critique, etc. L'idée est d'augmenter les facteurs de protection des élèves et ainsi réduire les risques de développer une consommation problématique. Je pourrai aussi faire des rencontres individuelles avec les élèves qui en ressentent le besoin.

Sachez que je suis aussi présente pour les parents. Si jamais vous avez des questions ou des inquiétudes concernant la consommation d'alcool ou de drogue chez les jeunes ou encore sur l'utilisation des écrans, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Il me fera plaisir de prendre un temps avec vous pour échanger et de vous référer vers d'autres ressources au besoin.

Vous pouvez me joindre par courriel: **[preventionrdl@centrelamontee.com](mailto:preventionrdl@centrelamontee.com)**

Pour plus d'information sur la Montée et sa mission, n'hésitez pas à visiter notre site internet : [www.centrelamontee.com](http://www.centrelamontee.com)

Au plaisir d'échanger avec vous,

**Annie-Claude Simard,**  
Agent de prévention des dépendances (La Montée)

