



École polyvalente La Pocatière  
950, 12<sup>e</sup> Avenue  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
Téléphone : 418-856-2413  
Télécopieur : 418-856-2058  
Site web : <http://web.cskamloup.qc.ca/eplp>  
Courriel : [polypoc@cskamloup.qc.ca](mailto:polypoc@cskamloup.qc.ca)

**Octobre 2021**

**Info-Parents  
à conserver!**

# Info-Parents

Chers parents!

La Rentrée est déjà dernière nous et votre enfant a maintenant adopté sa routine scolaire. Tous vivent les impacts du déconfinement et pour certains, ce n'est pas sans peine qu'ils se réapproprient les règles de vie de leur école. Nous vous rassurons, à l'École polyvalente La Pocatière, notre équipe-école bienveillante, encadrante et dévouée travaille avec votre jeune afin de l'aider à se placer dans les conditions optimales pour ses apprentissages.

De plus, la variété des programmes, des activités et des sports offerts aux jeunes, adaptés à leurs passions, ainsi que la qualité du milieu de vie sain, dynamique et à échelle humaine, font de l'école Polyvalente un endroit où il fait bon grandir et s'épanouir.

La réussite scolaire étant une responsabilité partagée entre l'école, les parents et la communauté, il est vital que cette relation positive soit au centre de nos actions conjointes et complémentaires. Nos énergies doivent se conjuguer et aller dans une seule et unique voie ; celle du développement du plein potentiel des enfants afin qu'ils deviennent dans un avenir rapproché des citoyens outillés, responsables et fiers.

Sachez qu'ensemble, nous pouvons offrir le meilleur aux élèves de l'école Polyvalente.

Nous faisons de la réussite et de l'épanouissement de nos élèves – de vos enfants ! – un engagement professionnel et personnel.

Bonne année scolaire à tous

  
Kathy Fortin, directrice

  
Julie Lizotte, directrice adjointe





Début du programme Hors-Piste pour les élèves de secondaire 1 et 2 😊

Cet automne, les élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire auront la chance de participer au programme Hors-Piste. Développé par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, ce programme souhaite à faire la promotion de la santé mentale et la prévention de l'anxiété en milieu scolaire. Par le biais de cinq ateliers dispensés lors du cours d'éthique, les élèves auront l'occasion de développer des compétences psychosociales. Le but : les outiller à faire faces aux défis qu'amène la période d'adolescence et aux situations anxieuses auxquelles ils/elles peuvent être confronté.e.s

Les ateliers seront co-animés par Marie-Andrée Lagueux, enseignante du cours d'éthique et Annie-Claude Simard, technicienne en travail social à la Polyvalente. Discussions en groupe, mises en situation, réflexions personnelles, activités de pleine conscience, capsules vidéo sont au programme.

À la fin de chaque atelier, un résumé aide-mémoire du contenu vu en classe vous sera envoyé par courriel. Cela pourra vous permettre de faire un retour avec votre enfant et voir ce qu'il/elle en a retenu.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes questions concernant le programme.

Marie-Andrée Lagueux - [lagumari@cskamloup.qc.ca](mailto:lagumari@cskamloup.qc.ca)

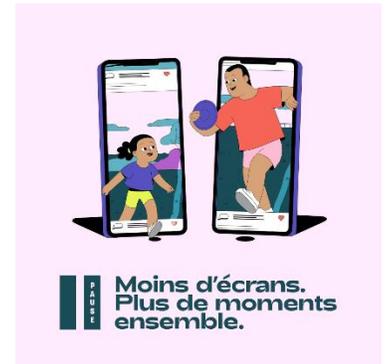
Annie-Claude Simard – [simaanni@cskamloup.qc.ca](mailto:simaanni@cskamloup.qc.ca) ou 418-856-2413 poste 2038

## PAUSE POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

La campagne PAUSE, réalisée avec le soutien du gouvernement du Québec et de Cogeco, fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité tout en profitant des avantages de la techno. Concrètement, PAUSE incite les jeunes adultes, les ados et les parents d'enfants d'âge scolaire à prendre conscience de leur utilisation d'Internet et des écrans et à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques et celles de toute la famille. Elle les invite également à redécouvrir les bienfaits de se déconnecter régulièrement.

### MOINS D'ÉCRANS. PLUS DE MOMENTS ENSEMBLE.

Réseaux sociaux, textos, diffusion en continu (*streaming*), courriels, jeux vidéo et compagnie; les familles évoluent dans un monde hyperconnecté. Loin d'être anti-techno, PAUSE veut les aider à (re)trouver un meilleur équilibre numérique. La nouvelle campagne encourage les parents et les enfants à mettre leurs écrans de côté plus souvent afin de faire ensemble des activités qu'ils aiment ou juste pour relaxer, en étant plus attentifs à l'autre. Sortie à la piscine, marche en nature, glissade sur la neige, casse-tête, jardinage, cuisine; il y a tout un monde de possibilités et ça peut être simple!



### DES PAUSES QUI FONT DU BIEN!

Apprivoiser la déconnexion est une habitude clé à intégrer pour prendre soin de soi et garder son équilibre dans un monde hyperconnecté. C'est encore plus vrai en temps de pandémie alors que beaucoup de choses se passent en ligne. Se déconnecter régulièrement, que ce soit pour quelques minutes, quelques heures ou même une journée, apporte de nombreux bienfaits sur le corps, la tête et les relations interpersonnelles. Et le faire en famille, c'est encore mieux, car ça permet de passer du temps ensemble pour faire des activités ou juste relaxer avec ceux qu'on aime.

### PAUSETONÉCRAN.COM, L'ALLIÉ DES PARENTS

Dans une volonté de soutenir les parents qui doivent faire face au défi quotidien de gérer les écrans, la plateforme Web a été revue et améliorée. Le contenu a été bonifié afin de répondre aux besoins des parents d'enfants d'âge scolaire et d'ados. Le site inclut des informations et des conseils validés par un comité d'experts, en plus de proposer une section de trucs pratiques pour passer à l'action ainsi que des outils, des ressources et des espaces dédiés aux jeunes et aux intervenants des milieux. Pour en savoir plus, visitez [Pausetonecran.com](https://pausetonecran.com) et suivez PAUSE sur Facebook.



# Musique

Bonjour chers parents!

Voici le calendrier de semaine des pratiques musicales de la polyvalente de La Pocatière.

## *Harmonie Musiquande Phénix*

*Lundi : 12 h à 13 h*

*Jeudi : 16 h à 17 h 15*

## *Stage Band Mélojazz Phénix*

*Lundi : 16 h à 17 h 15*

*Jeudi : 12 h à 13 h*



## *Drumline Phénix*

*Mardi : 16 h à 17 h 15*

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel!

Olivier Bérubé-Ouellet  
Enseignant de musique  
Polyvalente de La Pocatière  
[beruoliv@cskamloup.qc.ca](mailto:beruoliv@cskamloup.qc.ca)



Bonjour,

Je suis Camille Durand, agent de prévention des toxicomanies du centre La Montée. Grâce à une entente avec le centre de services, je serai à l'École polyvalente La Pocatière une journée et demie par semaine : Les lundis après-midi et les mercredis toute la journée.

Dans mon mandat, je vais animer des ateliers de prévention qui sont adaptés à l'âge et à la réalité des élèves pour leur permettre de développer des compétences personnelles et sociales et ainsi les responsabiliser dans leurs choix. Nous allons parler de résolution de problèmes, de jugement critique, de fausses croyances, de conduite avec facultés affaiblies, de risques, de substances, etc. Je suis également là pour répondre aux questions que vos enfants pourraient se poser et les rencontrer individuellement selon le besoin.

J'en profite pour vous partager un lien pour aborder l'usage que nous faisons des écrans avec votre ado : [www.pauseonecran.com](http://www.pauseonecran.com)

Au besoin, n'hésitez pas à me contacter par courriel : [camille.durand@centrelamontee.com](mailto:camille.durand@centrelamontee.com)

Camille Durand

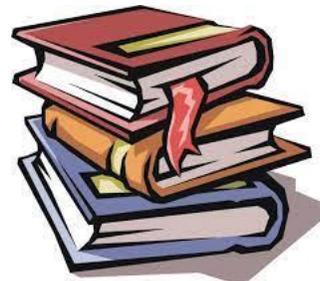
## Bibliothèque

Bonjour,

Au cours des derniers jours, nous vous avons fait parvenir la liste du matériel scolaire (manuels, livres, calculatrice, etc.) prêté à vos ados. Il est à noter que cette liste est sujette à changer puisque certains volumes peuvent s'ajouter en cours d'année.

Nous tenons également à vous rappeler qu'il est de la responsabilité de votre enfant de prendre soin du matériel et de le rapporter à la date convenue.

Josée Charest  
Technicienne en documentation  
418-856-2413 poste 2046





# HORAIRE ENTRAÎNEMENTS

SAISON 2021-2022



	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
	PLATEAU A	PLATEAU B	PLATEAU A	PLATEAU B	PLATEAU A	PLATEAU B	PLATEAU A	PLATEAU B	PLATEAU A	PLATEAU B
11H30 À 12H30		BASKET BENJ FÉM	BASKET CADET MASC	BASKET BENJ MASC						
16H00 À 17H30	VOLLEY BENJ FÉM	BASKET JUV FÉM	VOLLEY CADET FÉM #2	BASKET OPEN GYM	VOLLEY BENJ FÉM	BASKET BENJ FÉM	VOLLEY CADET FÉM #2	BASKET CADET MASC	BASKET OPEN GYM	BASKET BENJ MASC
17H30 À 19h00	VOLLEY JUV FÉM		VOLLEY CADET FÉM #1	BASKET JUV MASC	VOLLEY JUV FÉM	BASKET JUV FÉM	VOLLEY CADET FÉM #1	BASKET JUV MASC		

# AIDERSONENFANT.COM

Pour la 3e année, l'organisme Aidersonenfant.com offre des forfaits pour les écoles à des conférences Web pour parents. C'est un peu comme un Netflix de ressources pour outiller les parents face aux petits et grands défis liés à la réussite de leurs enfants. Peut-être connaissez-vous déjà notre portail dédié à outiller les parents offrant une tonne de ressources gratuites.

Plusieurs de vos écoles nous réfèrent déjà! Nos conférences Web (<https://aidersonenfant.com/forfait-ecoles/>) en format entrevues sont adaptées à la nouvelle réalité. Les plus grands experts pour outiller concrètement les parents avec les défis les plus criants: stress et anxiété, gestion du temps d'écran, TDA/H, persévérance scolaire, faire équipe avec l'enseignant. e de son enfant, goût de la lecture, conciliation travail-famille, etc. Aussi, tant qu'à y être, voici notre nouvelle bande-annonce pour l'année scolaire en cours: [https://www.youtube.com/watch?v=2jp\\_SUXqx8&ab\\_channel=Aidersonenfant.com](https://www.youtube.com/watch?v=2jp_SUXqx8&ab_channel=Aidersonenfant.com).

En plus de nos forfaits pour les écoles, nous bâtissons des offres clés en main pour les centres de services scolaires. On pourrait regarder, si ça vous intéresse, comment abonner vos écoles à meilleur prix et favoriser l'implication des parents.

Carlo Coccaro  
Fondateur

Téléphone : 514 373-4858 / 1 877 200-2033 p. 333

Site web : [www.aidersonenfant.com](http://www.aidersonenfant.com)



**AIDERSONENFANT.COM**

Consultez dès maintenant notre dossier spécial sur la rentrée scolaire!

# Vie étudiante

## Gouvernement Étudiant

Le nouveau gouvernement étudiant a été formé au courant des dernières semaines. Il est composé de 27 élèves. Tous les groupes sont représentés par un ou deux élèves. Nous avons eu nos premières rencontres. C'est un groupe très animé qui a beaucoup de projets!

Voici les membres du G.É.

Niveau	Groupe	Nom
1 <sup>re</sup> secondaire	11	Étienne Martel
	11	Sandrine Morin
	12	Alexane Beaulieu
	12	Charlie Pelletier
	13	Élizabeth Emond
	13	Zoé St-Pierre
2 <sup>e</sup> secondaire	21	Marjolaine Deschênes
	22	Kloé Ouellet
	23	Charlotte Piché
3 <sup>e</sup> secondaire	31	Alice Caron
	31	Lorraine Martel
	32	Émy Jean
	32	Laurence Lord
	33	Annabelle Audet
	33	Ann-Julie Crétel
4 <sup>e</sup> secondaire	41	Mégan Lévesque
	41	Françoise Martel
	42	Fabrice Garon
	42	Lysanne Ouellet
5 <sup>e</sup> secondaire	51	Samuel Adjin
	51	Maxim Milliard
	52	Catherine Bernier
	52	Alyson Viel
Adaptation scolaire	81	Samuel Chamberland
	81	Laurence Martin
	82	Lorie Beaupré-Dubé
	82	Anabelle St-Pierre

Parmi les représentants, il y a eu des élections pour choisir les membres qui font partis de l'exécutif du G.É.

Voici les résultats :

<b>Ministre des communications</b>	Lorraine Martel
<b>Vice-première ministre</b>	Françoise Martel
<b>Premier ministre</b>	Samuel Adjin

## Parascolaire

L'équipe de la vie étudiante est très contente du taux de participation des élèves aux activités parascolaires. Certaines activités ont pris leur envol, pour d'autres, ça se fera prochainement lorsque toutes les démarches administratives seront complétées.

Voici donc le calendrier des activités :

JOURNÉE	HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
Lundi	11 h 30 à 12 h 50	Conditionnement physique 2 <sup>e</sup> cycle	Salle condi.
	16 h à 17 h	Club de course	Préau
	16 h 30 à 18 h	Introduction au théâtre et à l'improvisation	Agora
Mardi	11 h 50 à 12 h 50	***Initiation au soudage des composants électroniques	1118
	11 h 30 à 12 h 50	Conditionnement physique 2 <sup>e</sup> cycle	Salle condi.
Mercredi	11 h 30 à 12 h 50	Conditionnement physique 1 <sup>er</sup> cycle	Salle condi.
	11 h 50 à 12 h 50	Jardinage « Entrez c'est TOUT-VERT »	2320
	16 h à 17 h	Club de course	Préau
Jeudi	11 h 30 à 12 h 10	Impression 3 D groupe A	1118
	11 h 30 à 12 h 50	Conditionnement physique 1 <sup>er</sup> cycle	Salle condi.
	12 h 15 à 12 h 50	Impression 3 D groupe B	1118
	16 h à 18 h	***Brigade culinaire	1157
Jour 2	12 h à 12 h 50	Échecs	2332
Jours 6 et 9	12 h à 13 h	Midi arts	1152

\*\*\* Le soudage de composants électroniques et la Brigade culinaire débiteront dans les prochaines semaines.

- Comité photo/vidéo : mercredi 13 octobre 12 h 00 local de la vie étudiante
- Midi musique : journée à confirmer ainsi que la date de début
- Escouade lecture : journée à confirmer ainsi que la date de début



## **Financement**

Notre première campagne de financement est maintenant lancée. Les élèves qui ont réservé des produits les recevront le 6 octobre prochain. La vente aura lieu jusqu'au 18 octobre.

### **Petits rappels :**

- Vous gardez l'argent des ventes à la maison.
- Les produits seront facturés sur votre facture scolaire.
- Par la suite les profits réalisés seront ajoutés au compte de l'élève.
- AUCUN RETOUR DE PRODUIT.

Un réapprovisionnement est possible au bureau de la vie étudiante tout au long de la campagne.

## **Photo des finissants**

La prise de photo officielle des finissants se déroulera les 20 et 21 octobre prochains. L'horaire sera affichée dans le local de Mme St-Pierre ainsi qu'au bureau de la vie étudiante.

Nous demandons à tous les finissants d'être présents le 20 octobre à 11 h 30 pour la grande photo de groupe.

## **HALLOWEEN**

Les membres du G.É. travaillent beaucoup pour que les élèves puissent vivre des belles activités pour la fête de l'Halloween. Toutes les activités auront lieu entre 11 h 30 et 12 h 50.

Plusieurs activités auront lieu à chaque jour de la semaine comme: le couloir de l'horreur, photobooth, journée costumée, le classique «T'es pas game », dégustation d'insectes, etc....

**La journée costumée aura lieu le mercredi 27 octobre.**



## Le service d'orientation

Au grand bonheur des élèves, notamment dans la classe du P.A.I. (Programme d'apprentissage individualisé) plusieurs invités se sont adressés à eux en présentiel pour faire connaître leur profession. À travers ces conférences interactives, plusieurs sujets ont été abordés : la persévérance scolaire et l'effort, l'importance des études postsecondaires, bien se connaître pour mieux cibler ses intérêts professionnels, une journée typique de travail, les qualités et aptitudes requises, etc.



Les conférences présentées depuis septembre:

- **Joël Landry** : Ouvrier certifié du centre de services scolaire Kamouraska Rivière-du-Loup. La formation touche-à-tout « Entretien général d'immeuble » et mieux connaître les métiers spécialisés dans notre CSS.
- **William Pelletier Proulx** : Électromécanicien chez INNO 3B. Au développement de la technologie d'agriculture verticale!
- **Rosalie Milliard** : Technicienne en mécanique automobile certifiée Subaru. Faire sa place dans un métier non-traditionnel!
- **Alexis Pothier** : Intervenant en service de garde à l'école primaire Sacré-Cœur. Être capable de reconnaître les besoins des enfants!



Madame Noémie Lévesque, enseignante au P.A.I. se joint à moi pour remercier tous les conférenciers! Votre apport est précieux pour l'orientation scolaire et professionnelle de nos élèves.

*Vous désirez faire connaître votre profession aux élèves sous forme de conférence, n'hésitez pas à communiquer avec moi!*

## **Prochaines activités :**

### **Élève d'un jour régional à la Formation professionnelle (Programme d'apprentissage individualisé) en présentiel**

#### **28 octobre**

Les élèves du PAI pourront vivre une journée dans le programme de leur choix (choix de 48 programmes) dans les centres participants, soit : le CFP de Rimouski-Neigette (Rimouski), le Centre de formation et d'extension en foresterie (Dégelis) et le CFP Pavillon de l'Avenir R-D-L (seulement PM). Cette activité permet aux élèves de vivre une expérience concrète par la rencontre des étudiants et des enseignants ainsi qu'en assistant à des cours et à des laboratoires. Quelques élèves de 5<sup>e</sup> secondaire intéressés par la Formation Professionnelle participeront aussi à l'activité.

### **Rencontre Cégep-Secondaire (5<sup>e</sup> secondaire) en présentiel au Cégep La Pocatière**

#### **Le 29 octobre**

Les élèves pourront rencontrer plus d'une vingtaine d'établissements post-secondaires (Cégeps, I.T.A., Institut maritime, etc.) afin de préciser leur choix de programme d'études et d'institution. Au-delà de cent programmes d'études seront présentés, sous forme d'ateliers, pour informer et répondre aux questions des élèves. Tous les élèves de 5<sup>e</sup> secondaire participeront à cette activité.

### **Soirée collégiale**

#### **2 novembre à 19 h**

Les parents des élèves 5<sup>e</sup> **secondaire** seront invités à entreprendre une réflexion entourant l'accessibilité aux études collégiales. Cette conférence, en ligne, d'une durée d'environ 75 minutes, sera animée par un représentant du SRACQ (Service régional d'admission au collégial de Québec). Des sujets tels : le processus d'admission au collégial, l'offre de programmes...quelques outils, la réussite au collégial seront abordés. Vous recevrez bientôt des informations par courriel à ce sujet.

Line Garceau, c.o.

École Polyvalente La Pocatière

418-856-2413 p. 2035

## Récupérations 2021-2022

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9
Anglais Rosalie Toussaint Groupes 12-13 12h à 12h50 2349	Anglais Groupe 22 Rosalie Toussaint 12h à 12h50 2349	Anglais 12h15 à 12h55 Andrée Malenfant 2333 Groupe 21	Anglais 12h à 12h50 Rosalie Toussaint Groupes 12-13 2349	Anglais Groupe 32 Andrée Malenfant 12h15 à 12h55 2333	Math Groupe 21 2308 12h15 à 12h55 Jessica Lord	Anglais Groupe 11 Andrée Malenfant 12h15 à 12h55 2333	Français 12h05 à 12h50 2307 Groupe 13 François Vézier	Math Groupe 22 2308 12h15 à 12h55 Jessica Lord
Anglais 12h15 à 12h55 Andrée Malenfant 2333 Groupe 32	Math Mélissa Ouellet Groupe 12 2307 12h05 à 12h50	Math Mélissa Ouellet Groupe 11 2307 12h05 à 12h50	5 <sup>e</sup> sec. Anglais enrichi 2332 12h à 12h45 Rusty Gagnon	Math Groupe 32 2304 12h15 à 12h55 Jessica Lord	Math Groupe 31 Marie-Eve Lévesque 2305 12h05 à 12h55	Math Mélissa Ouellet Groupe 13 2307 12h05 à 12h50	Math Groupes 31-33 Marie-Eve Lévesque 2305 12h05 à 12h55	Carmen PCA-91 Français et math 1154 12h à 13h
Math Mélissa Ouellet Groupe 42 2307 12h05 à 12h50	Français 12h05 à 12h55 Marie-Noëlle Côté 3 <sup>e</sup> sec. 2326	Français 11h30 à 12h08 S. Duchesneau Groupe 42 2326	Français Groupe 11 12h05 à 12h50 2307 (si besoin) François Vézier	Français 12h à 13h Ève St-Pierre 5 <sup>e</sup> sec 2325	Français 12h10 à 13h Geneviève Fortin 2328 Groupe 22	Français 12h05 à 12h50 2307 Groupe 12 François Vézier	Français/math Naïla Proulx Groupe 92 12h à 12h30 1146	
Anglais enrichi 2332 12h à 12h45 3 <sup>e</sup> sec. Rusty Gagnon		Français 12h10 à 13h Geneviève Fortin 2328 Groupe 23	Math Groupes 31-33 Marie-Eve Lévesque 2305 12h05 à 12h55	Français 12h05 à 12h55 Marie-Noëlle Côté 3 <sup>e</sup> sec. 2326		Français 11h30 à 12h08 Stéphane Duchesneau Groupe 41 2323	Math CST4 Roxanne Morin 12h à 12h50 2304	
Math 12h05 à 12h55 Marie-Eve Lévesque 2305 Groupe 33		Français/math Naïla Proulx Groupe 92 12h à 12h30 1146	Math CST4 Roxanne Morin 12h à 12h50 2304	Carmen 12h à 13h Français et math 1154 PCA-91		Français 12h05 à 12h55 Marie-Noëlle Côté 3 <sup>e</sup> sec. 2326	Math Groupes 41 Marie-Eve Lévesque 2305 12h05 à 12h55	
		Français 12h à 12h55 Groupes 81-82 1120 Johannie Dumais	Math Groupes 41 Marie-Eve Lévesque 2305 12h05 à 12h55	Français PAI 2325 Ève St-Pierre 12h à 13h		Français 12h10 à 13h Geneviève Fortin 2328 Groupe 21	Math CST5, SN5 Roxanne Morin 12h à 12h50 2304	
			Math CST5, SN5 Roxanne Morin 12h à 12h50 2304			Math CST5, SN5 Roxanne Morin 12h à 12h50 2304	Récup libre 1152 Maude Soucy *priorité arts 12h à 12h30	
			Récup libre 1152 *priorité arts Maude Soucy 12h à 12h30			Math CST4 Roxanne Morin 12h à 12h50 2304		

### Légende

Secondaire 1

Secondaire 2

Secondaire 3

Secondaire 4

Secondaire 5

PAI et adaptation scolaire

Mise à jour le 4 octobre 2021