



## MOT DE LA DIRECTION

Chers parents,

Le mois d'avril arrive déjà et l'année scolaire avance rapidement. La troisième étape est maintenant commencée et elle représente 60 % du bulletin global de votre enfant. Votre enfant doit être présent et engagé en classe, ce sont des conditions essentielles pour favoriser sa réussite.

Toute l'équipe-école croit profondément au potentiel de chaque élève. Votre encouragement et votre soutien à la maison demeurent un levier important, merci de continuer à valoriser ses efforts et ses apprentissages.

La météo étant encore très variable, nous vous demandons de prévoir des vêtements adaptés aux conditions annoncées. Une deuxième paire de mitaines peut être nécessaire selon la température.

Nous vous souhaitons un agréable congé de Pâques!

Mélissa Drouin, Directrice

## Dates importantes:

- 3 avril : Congé - Service de garde fermé
- 6 avril: Congé - Service de garde fermé
- 17 avril: Journée pédagogique - Service de garde ouvert



## LA SÉCURITÉ SANS COMPROMIS



Le printemps est à nos portes, les flaques d'eau et les vélos seront bientôt de retour. Que vous soyez piéton, cycliste, automobiliste ou conducteur d'autobus:

- Adoptez une attitude courtoise et respectueuse envers les autres usagers de la route;
- Soyez toujours vigilant et attentionné;
- Respectez le Code de la sécurité routière;
- Soyez attentif.

Merci de l'attention que vous portez tout au long de l'année scolaire à la **SÉCURITÉ DES ENFANTS À BORD DES AUTOBUS ET AUX ABORDS DE L'ÉCOLE.**



## 3 CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



- **Alimentation** : choisir des aliments nutritifs, respecter ses signes de faim et de satiété, s'arrêter pour manger, manger en pleine conscience, etc.
- **Sommeil** : régulariser l'heure de la mise au lit, fermer les écrans 1h avant le dodo, sortir les écrans de la chambre, faire une activité de détente avant de dormir, etc.
- **Écran** : limiter l'exposition aux écrans de loisirs, éviter les écrans en fin de soirée, amorcer votre journée loin de vos appareils électroniques, etc.
- **Activités physiques** : faire minimum 30 minutes d'activité physique par jour, prendre des pauses-mouvements tout au long de la journée, éviter la sédentarité, privilégier les activités à l'extérieur, etc.



- **Entourage** : entretenir des relations régulières avec des personnes positives et ressourçantes, maintenir des liens, se confier, miser sur le plaisir, etc.
- **Loisirs** : réserver du temps pour des activités de loisirs, revisiter d'anciens intérêts, entretenir ses passions, etc.
- **Repos** : pratiquer des activités qui permettent de se ressourcer et de se recentrer, bloquer des moments à l'horaire pour ne rien faire, apprivoiser les moments d'ennui et d'inactivité, etc.
- **Relaxation** : pratiquer la pleine présence, faire des exercices de respiration et de cohérence cardiaque, méditer, faire de la visualisation, etc.



- **Indulgence** : être doux envers soi et les autres, faire de son mieux (sachant que le "mieux" varie de jour en jour), entretenir des attentes réalistes, pardonner, etc.
- **Respect** : se traiter avec égard et considération, répondre à ses besoins, écouter et respecter ses limites, s'accorder le droit au respect, etc.
- **Amour** : mettre l'amour au centre de sa vie, cumuler les marques et gestes d'amour envers soi et les autres, choisir les sources de plaisir et de bien-être, etc.
- **Gratitude** : remercier la vie, avoir de la reconnaissance, complimenter, tenir un journal de gratitude, souligner ses efforts et bons coups, identifier une source de bien-être par jour, apprécier une sensation agréable, etc.



**Tournoi de Hockey du 9 mars 2026 - Bravo à nos joueurs !**