

Dans ce deuxième numéro de l'Horizon du mois...

- ✚ Mot de la direction
- ✚ Le soccer au rendez-vous
- ✚ L'Halloween est à nos portes !
- ✚ Assemblée générale des parents (la suite)
- ✚ Première communication
- ✚ Règles de vie et défis
- ✚ De belles sorties culturelles
- ✚ Information du service de garde – Journées de tempête et semaine de relâche
- ✚ Quelques informations
- ✚ Explo-Découvertes : déjà 5 ans !
- ✚ Dates à retenir

Chers parents,

L'année est déjà bien amorcée ! D'ailleurs, les élèves vivent leur première journée Explo-Découvertes aujourd'hui ! Nous avons la chance d'accueillir Karl Normandin, magicien pédagogique, qui visite tous les groupes de l'école. Une belle expérience pour tous les âges !

La première communication sera disponible bientôt. Ainsi, vous pourrez constater l'évolution de votre enfant à l'école. Les enseignants demeurent disponibles pour répondre à vos questions.

À la fin du présent *Horizon*, vous trouverez également des informations provenant du programme BASES de Caroline Quarré. Nous vous invitons à en prendre connaissance.

Et finalement, ce sera l'Halloween très bientôt. Comme chaque année, l'équipe s'affaire à préparer une journée inoubliable pour tous les élèves !

Judith Carrier, directrice

Le soccer au rendez-vous

Samedi le 26 septembre avait lieu le tournoi de soccer des élèves de la 3^e et 4^e année du centre de services. Deux équipes représentaient Ste-Luce et nous sommes très fiers de leurs performances!

La première équipe était formée de **Mayson Angers, Anthony Côté, Éthan Godbout, Ludovick Goulet, Axel Landry, Louis Ange Yota Tonfack, Daven Lehoux, Théo Labrecque, Justin Lemay, Saad Haou et Dylan Lehoux**. Pour sa part, l'autre équipe était formée de **Félix Aubertin, Jackson Marcoux, Josh Nadeau, Félix-Antoine Aubé, Victoria Nolin, Laurence Bourgault, Rosa Gauthier, Ophélie Gagnon, Emma-Rose Houde, Charlie Labrecque et Charline Belaval**.

L'équipe-école et les élèves sont très fiers d'être représentés dans les différents sports. Bravo pour votre belle implication!

Nous remercions monsieur Joël Payeur qui a accompagné les élèves lors des entraînements et lors de la compétition.



Saviez-vous que...?

Nous sommes très fiers des élèves qui s'impliquent dans le conseil étudiant!

Voici les élèves qui ont été nommés par leurs pairs pour l'année scolaire 2026-2027.

Victoria Nolin

3^e année (301)

Laurence Bourgault

3^e année (302)

Alice Houde

4^e année (401)

Théo Labrecque

4^e année (402)

Agatha Morin

5^e année (501)

Béatrice Labrecque

5-6^e année (560)

Anaëlle Simoneau

6^e année (601)

L'Halloween est à nos portes!

Il nous tarde déjà de vivre cette journée incroyable en compagnie de vos enfants! Nous les invitons tous à se costumer lors de cette journée à l'école, soit le vendredi, 30 octobre 2026. Des activités sont évidemment prévues pour fêter dignement cet événement. Nous vous rappelons d'ailleurs quelques règles à respecter :

- Aucun objet violent ni de costume à connotation vulgaire
- Aucun masque qui couvre le visage (doit être retiré dans l'école et sur le terrain de l'école)

Merci de votre collaboration !



Assemblée générale des parents (la suite)

L'Assemblée générale des parents avait lieu le mercredi, 2 septembre dernier. Nous vous présentons ici les membres du conseil d'établissement pour l'année scolaire 2026-2027 à la suite de la nomination des parents.

Voici les parents nommés :

- Jade Hébert
- Geneviève Arcand
- Marjorie Bellavance
- Alexandra Jobin
- Stéphanie Benard-Grenier

Voici les membres du personnel :

- Fabienne Grégoire
- Roxane Bouffard-Burnand
- Andréanne Lehoux
- Jessie Fontaine
- Julie Cournoyer

Première communication

Selon nos normes et modalités d'évaluation et celles du ministère de l'Éducation, une première communication doit parvenir aux parents avant le 15 octobre afin de communiquer l'information pertinente sur la façon dont leur enfant s'intègre aux activités pédagogiques et sociales de la classe. Cette communication sera ainsi disponible sur *Clic école* d'ici cette date. Il est important d'en prendre connaissance afin de connaître l'évolution de votre enfant. Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec l'enseignant concerné.

Règles de vie et défis

Afin de faire vivre les règles de vie aux élèves pendant l'année scolaire, les enfants auront des défis à relever à chaque mois. Ainsi, ils pourront recevoir des bracelets lors de leurs bons coups, leurs bons gestes et compléteront le casse-tête de leur avatar de classe. Des activités récompenses auront lieu directement en classe à chaque fois qu'ils auront complété leur casse-tête. Ce système ne nous empêchera pas de faire vivre des activités école habituelles !

De plus, nous soulignerons les « Wow Wow ! », c'est-à-dire les réussites des élèves qui n'ont pas nécessairement de lien avec les règles de vie. Tout est mis en place pour assurer un climat sain et positif pour tous les enfants.

De belles sorties culturelles

Tous les enfants vivront une sortie culturelle, entre le 30 septembre et le 4 novembre, grâce à TRAM (Comité de spectacles de Thetford Mines). En effet, selon leur niveau, les élèves assisteront à un spectacle culturel dans les prochaines semaines. Nous sommes bien heureux de leur faire vivre ce moment !

- 3^e cycle : 30 septembre AM (*Ça groove*)
- Préscolaire : 8 octobre AM (*Mwana*)
- 2^e cycle et 7^e année : 21 octobre AM (*Ficelle*)
- 1^{er} cycle : 4 novembre AM (*Atlas Géocircus*)



Informations du service de garde

Journées de tempête et semaine de relâche

Lors de la première séance du conseil d'établissement, il a été confirmé que le service de garde sera fermé lors des journées de tempête. De plus, considérant les frais élevés et l'organisation complexe qu'entraîne une ouverture, le conseil d'établissement a décidé de fermer le SDG pendant la semaine de relâche (comme les années dernières). Merci de votre collaboration.

Explo-Découvertes : déjà 5 ans!

En effet, nous en sommes déjà à notre 5^e année pour notre projet unique que représente Explo-Découvertes! De nouvelles activités d'apprentissage, de nouvelles thématiques... encore une fois, les élèves auront la chance d'apprendre autrement, de faire des découvertes et de développer leur motivation et leur participation. Nous sommes fiers de faire vivre un tel programme à nos jeunes!

Les activités du projet auront encore lieu les jeudis, mais il est possible que certains groupes soient en Explo en avant-midi ou en après-midi. La précision sera indiquée dans l'horaire d'*Explo* que vous recevrez à chaque fois.

Le grand lancement a donc lieu le 1^{er} octobre!



Dates à retenir

- Jeudi, 1^{er} octobre : **Première journée Explo-Découvertes**
- Lundi, 5 octobre : Journée pédagogique (élections)
- Lundi, 12 octobre : Congé pour tous (Action de Grâce)
- Jeudi, 22 octobre : **Explo-Découvertes**
- Vendredi, 30 octobre : **Nous fêtons l'Halloween !**



IMPACTS ASSOCIÉS AU MANQUE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES

Sources : Centre de recherche Douglas, Société canadienne de pédiatrie, Agence de la Santé Publique du Canada, Fondation des maladies du cœur, CHU Sainte-Justine, Naître et grandir

Physiques

- **Fatigue et baisse d'énergie** : sensation d'épuisement physique dès le réveil.
- **Affaiblissement du système immunitaire**
- **Dérèglements hormonaux** : déséquilibre des hormones de croissance et de la satiété augmentant le risque de surpoids.
- **Retard de croissance** : Chez les enfants, le manque de sommeil peut perturber la libération d'hormones de croissance.

À long terme :

- **Problèmes métaboliques** : risque accru de diabète de type 2 et de maladies chroniques.
- **Problèmes cardiovasculaires** : Un sommeil insuffisant peut augmenter le risque d'hypertension et de maladies cardiaques.
- **Troubles du sommeil** : insomnie persistante ou développement de troubles du sommeil (apnée, parasomnies).
- **Diminution de l'espérance de vie** : Le manque de sommeil chronique est associé à une mortalité accrue.
- Autres.

Cognitifs

- **Difficultés de concentration** : baisse d'attention et de vigilance dans les tâches quotidiennes.
- **Baisse des performances scolaires** : indisponibilité aux apprentissages, endormissement en classe, difficultés de mémorisation, de résolution de problèmes et d'intégration des apprentissages.
- **Problèmes de mémoire** : consolidation de la mémoire court terme vers la mémoire long terme affectée négativement.
- **Temps de réaction allongé** : risques accrus d'accidents, notamment chez les adolescents qui conduisent.
- **Creativité réduite** : difficultés à résoudre des problèmes ou à générer des idées nouvelles.
- Autres.

Émotionnels

- **Irritabilité** : humeur instable, hypersensibilité, difficultés à gérer les émotions, plus faible tolérance à la frustration.
- **Plus faible résilience au stress**
- **Anxiété et dépression** : Un lien clair existe entre le manque de sommeil et l'aggravation des troubles anxieux et dépressifs.
- **Augmentation du stress** : Le cortisol sanguin diminue durant la nuit. Un manque de sommeil affecte ce processus.
- **Gestion des émotions difficile** : difficultés à maîtriser la colère, la tristesse, etc.
- **Perceptions altérées** : jugement affaibli, tendance à l'exagération et la généralisation, etc.
- **Impulsivité**
- Autres.

Comportementaux

- **Procrastination et démotivation** : diminution de l'envie d'entreprendre des activités.
- **Comportements à risque** : Chez les adolescent-es, augmentation de la prise de risques (consommation d'alcool, impulsivité).
- **Isolement social** : moins de patience et de plaisir à interagir avec les autres.
- **Augmentation des conflits**
- **Absentéisme scolaire**
- **Augmentation des comportements externalisés** : opposition, confrontation, crises, agressivité, non-respect des consignes, etc.
- **Hyperactivité**
- Autres.

STATISTIQUES CONCERNANT LES JEUNES EN MANQUE DE SOMMEIL

- 17,2% présentent de l'hyperactivité comparativement à 11,9% chez ceux qui dorment suffisamment.
- 21,5% présentent du stress comparativement à 10,3% chez ceux qui dorment suffisamment.
- 11,5% présentent une mauvaise santé mentale comparativement à 4,5% chez ceux qui dorment suffisamment.

Source : Agence de la Santé publique de Canada, 2018