

Volume 41 • Numéro 1 • Juin 2017



Fédération
des comités de parents
du Québec

ACTION Parents

VIE PARENTALE

- L'été, c'est fait pour jouer! 4
- Enfants qui voyagent seuls : des règles à respecter! 7

RECHERCHE

- L'art de garder les jeunes cerveaux actifs 10

SANTÉ

- Le rôle des parents dans la perception du corps 13



ACTION Parents

Volume 41 • Numéro 1 • Juin 2017

La revue Action Parents s'adresse aux parents engagés dans les instances de participation du monde scolaire au Québec ainsi que de manière plus large, à tous les parents et partenaires du secteur de l'éducation.

Pour consulter ce numéro de juin d'Action Parents ainsi que les numéros antérieurs, rendez-vous sur notre site internet au : www.fcpq.qc.ca

Éditeur : Jean-François Gilbert

Rédactrice en chef : Crystel Jobin-Gagnon

Graphisme : Julie Payeur

Collaborateurs :

- Ariane Adam-Poupart et Marie-Ève Turcotte, conseillères scientifiques Institut national de santé publique du Québec
- Judy-Ann Connelly, étudiante au doctorat en sciences cliniques, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
- Robert Darce, enseignant, formateur et conférencier
- L'équipe d'Éducaloi
- L'équipe de la Fédération des comités de parents du Québec
- L'équipe de la Fédération québécoise des directions d'établissement d'enseignement
- Marie-Claude Paquette, conseillère scientifique, Institut national de santé publique du Québec
- Julie Philippon, conférencière, auteure et collaboratrice, fdmt
- Éric Pronovost, président, Fédération du personnel de soutien scolaire
- Marc Saint-Pierre
- Anouck Sénécal, nutritionniste et chef de projets, ÉquiLibre

Les propos et opinions présentés dans les articles rédigés par nos collaborateurs n'engagent qu'eux-mêmes.

La FCPQ autorise la reproduction des textes à la condition d'en mentionner la source.

* ISSN 1920-7069 Action Parents

Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ)
2263, boul. Louis-XIV, Québec (Québec) G1C 1A4
Téléphone : 418 667-2432 ou 1 800 463-7268
Télécopie : 418 667-6713 • Courriel : courrier@fcpq.qc.ca

Retrouvez la Fédération sur



MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF



Juin. L'été arrive, tout comme ce numéro d'Action Parents qui, je l'espère, fera partie de vos lectures de vacances. Afin de combiner l'éducation, le monde scolaire et le soleil, nous avons conçu le numéro sous le thème de l'école en vacances.

On le sait, l'été, c'est fait pour jouer. Les parents – et les enfants – ont besoin de décrocher de la routine pour quelques semaines. Mais l'école est-elle vraiment en vacances lorsque les couloirs sont vides ? Et les apprentissages de nos enfants eux, sont-ils en pause pendant ce temps ?

Les collaborateurs que nous avons réunis pour cette édition risquent fort de nous prouver le contraire avec le contenu qu'ils proposent. L'été et la perception du corps chez les jeunes; les dispositions légales entourant les voyages lorsque les parents sont séparés ou que les jeunes voyagent seuls; ce qui se passe à l'école pendant la belle saison; l'apprentissage par le jeu ou l'importance de la nature dans le développement des enfants. Vraiment, l'été c'est aussi fait pour apprendre !

Je souhaite que cette lecture vous permette de vous détendre sous le soleil, mais qu'elle vous donnera aussi des trucs pour faire des jeux d'été des moments inoubliables, pour votre famille et leurs apprentissages !

Bonne lecture !

Crystel Jobin-Gagnon
Rédactrice en chef

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers amis,

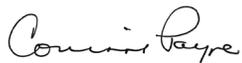
L'été est à nos portes et lorsque je fais le bilan des derniers mois, les mots « enfin ! » et « déjà ! » me surgissent en tête.

Enfin, car la dernière année scolaire et familiale a été mouvementée à bien des égards pour plusieurs d'entre nous. Quelques mois de calme feront assurément le plus grand bien après une année chargée. Vous êtes bien placés pour le savoir, après des mois de routine familiale et scolaire, la fin du mois de juin arrive enfin. Le stress des examens est passé, le soleil pointe le bout du nez et c'est le moment de remplacer l'équipement de hockey par celui de soccer. Enfin, on peut envisager les moments en famille et entre amis; des journées bien remplies et d'autres à s'ennuyer... pour notre plus grand plaisir !

Déjà, car j'ai toujours de la difficulté à réaliser tout ce que les parents, et les enfants, accomplissent pendant l'année scolaire. C'est en juin que je réalise que l'on arrive à accomplir de grandes choses en relativement peu de temps. Tous les parents qui, au quotidien, avancent pour et avec leurs enfants, dans tous les défis que comportent leur éducation et leur réussite. Mais aussi les parents qui, au sein de leur conseil d'établissement, de leur OPP ou de leur comité de parents, s'engagent et agissent pour faire bouger les choses. Nous sommes déjà rendus en haut de la montagne et c'est avec énormément de fierté que je regarde nos réalisations de la dernière année.

Pour nos enfants aussi, cette période représente une pause salutaire. Après tout, l'été c'est fait pour jouer, non ? J'espère sincèrement que la lecture de ce numéro d'*Action Parents* vous permettra à vous aussi de décrocher, tout en constatant à quel point l'été peut aussi permettre à nos enfants de découvrir, de maintenir ou de consolider les apprentissages faits dans la dernière année.

Bonne lecture !



Corinne Payne
Présidente

A WORD FROM THE PRESIDENT

Dear Friends,

Summer is just around the corner and when I look back at the past few months, the two words that come to mind are "at last" and "already".



At last because the past year, in school and at home, has been busy in many ways. The upcoming downtime is sure to do us good after such a full year. I am sure you are as delighted as me, after months of family and school routine, that the month of June is almost here at last. With the end of June, the stress of exams will be over, the sun will appear and it will be time to store the hockey equipment in exchange for the soccer ball. We can look forward to time with family and friends, crazy days and quieter ones, too... do enjoy!

Already, because I am always amazed how much parents and children achieve during the school year. In June, it dawns on me that parents manage to do great things in relatively little time. Every day, month and year parents move forward for and with their children facing the challenges that come with their children's education and success. And, then there are the parents on Governing Boards, PPOs, or Parents' Committees who get involved and take things to a whole other level. We are already at the top of the mountain and I am extremely proud of what I see from the past year.

For our children, summer is also the time for a well-deserved break. After all, summer is made for playing, right? I hope that this issue of *Action Parents* will help you to switch off, while remaining aware that summer can also be a time for your children to learn something new, maintain or strengthen what they learned during the school year.

Enjoy!



Corinne Payne
President

APPRENDRE AUTREMENT, EN S'AMUSANT !

On croit, souvent à tort, que pendant l'été, le cerveau des écoliers reste dans les casiers. Rassurez-vous, lors de la prochaine rentrée scolaire, les enseignants commencent toujours par une révision des notions scolaires du niveau précédent. Alors, pourquoi ne pas profiter de l'été pour apprendre...autrement, en s'amusant ?



Julie Philippon
Conférencière et auteure

Chaque activité de la vie de tous les jours permet de consolider les acquis de façon significative, mais aussi d'apprendre de nouvelles choses, de résoudre des problèmes de façon créative, d'utiliser sa mémoire, de respecter des consignes, de se concentrer, etc. Quand, comme parent, on rend le tout plus amusant, l'intérêt et la motivation augmentent et l'enfant découvre qu'il est plaisant de faire des efforts !

Les bibliothèques, les centres des loisirs et plusieurs autres organismes offrent de multiples activités gratuites. Pour en profiter pleinement, réservez-vous un peu de temps pour en jaser avant et n'oubliez pas de faire un retour pour développer son esprit critique et sa mémoire.

Sinon, inspirez-vous du quotidien, les activités suivantes permettent aux enfants de développer un sentiment de compétence, de pratiquer des notions de mathématiques, de français et d'exercer leur logique :

- Suivre une recette, planifier un menu, écrire des listes en prévision des courses, des sorties, etc.
- Préparer les bagages pour une sortie, planifier l'horaire d'une journée, le coût d'une activité, l'organisation d'une fête, etc.
- Compter de la monnaie, collectionner et classer des objets, organiser une vente de garage, créer un plan de sa chambre, etc.
- Faire une liste de ses lectures, des films, des sorties, les commenter, leur donner une note, etc.
- Envoyer des cartes postales. Faire des capsules vidéo, etc.

Attention aux excès !

Les écoliers arrivent souvent aux vacances estivales épuisés. Ils ont besoin de se reposer et changer un peu de la routine. Évitez de surcharger l'horaire, méfiez-vous des cahiers de révision offerts un peu partout en même temps que l'arrivée des beaux jours. Certains ne sont pas adaptés pour le Québec, d'autres sont redondants. Si votre enfant aime ça, tant mieux, sinon, oubliez-les !

Gardez des traces !

Documentez le quotidien en gardant des traces des activités et des découvertes de l'été. Comment ? Prenez des photos, gardez des dépliant, collectionnez les billets de cinéma ou de musée et affichez le tout sur un grand babillard ou encore dans un album.

Ainsi, à la fin de l'été, vous pourrez faire un retour en famille sur toutes ces nouvelles expériences enrichissantes et votre enfant n'arrivera pas à l'école en disant qu'il n'a rien fait de l'été !

Bonnes vacances et surtout, amusez-vous !



fdmt



Le spécialiste des outils éducatifs
et sensoriels pour les enfants

AIDER LES ENFANTS À DÉVELOPPER LEUR PLEIN POTENTIEL.

Tel est notre mandat!



MATH
ET LOGIQUE



COMMUNICATION
ET LANGAGE



MOTRICITÉ
GLOBALE

Visitez notre site

fdmt.ca

Commandez par téléphone
au **1.866.465.0559** ou visitez
notre boutique en ligne sur



fdmt_ca



@fdmt_ca



fdmt

ENCORE PLUS D'IDÉES POUR APPRENDRE AUTREMENT

Avec l'arrivée prochaine des vacances estivales, plusieurs parents s'interrogent sur le fait de donner congé scolaire total à l'enfant, l'inscrire à des cours de rattrapage avec un tuteur ou par le biais de la commission scolaire ou encore, lui faire faire certains exercices durant l'été.



Robert Darche
Enseignant et conférencier

Évidemment, l'idée de sortir crayons et cahiers pendant l'été n'est pas très emballante pour les élèves, qu'ils soient au primaire ou au secondaire, et ces derniers ont grand besoin de décrocher un peu. Mais pour les enfants en difficulté, pour ceux qui présentent des lacunes mineures ou tout simplement comme enrichissement, le travail intellectuel d'été, en petites portions, peut s'avérer très bénéfique.



DES TOUT-PETITS...

Pour les plus jeunes qui entreront au préscolaire ou en première année, les journées pluvieuses pourraient être employées à :

- développer la motricité fine par le bricolage, le coloriage, le découpage, l'assemblage, le traçage;
- jouer à reconnaître les chiffres, les lettres de l'alphabet, les jours de la semaine, les mois de l'année;
- jouer à des jeux de société ou d'association; ces jeux sont amusants et enrichissants pour la concentration;
- leur lire des histoires et leur demander de les raconter dans leurs mots;
- visiter en famille un zoo, un musée, une bibliothèque, assister à un concert en plein air, etc.

... AUX PLUS VIEUX !

Avant de vous précipiter chez le libraire, d'engager un tuteur ou de forcer votre ado à s'inscrire aux cours d'été, voici une démarche que je vous suggère d'entreprendre d'ici la fin des classes.

- Tout d'abord, abordez la question avec l'enfant ou l'ado. Dites-lui que vous désirez l'aider à contrer ses difficultés et que vous souhaitez qu'il accomplisse un minimum de travail intellectuel afin de conserver et consolider ses acquis.
- Demandez à l'enseignant ou à l'orthopédagogue de votre enfant ce qu'il en pense et ce qu'il suggère comme actions à entreprendre durant l'été.
- Si nécessaire, déterminez avec l'enseignant quelles sont les difficultés d'apprentissage de votre enfant (orthographe d'usage, règles grammaticales, structure de phrases, compréhension de textes, mathématiques, etc.) afin de faire le bon choix en matière de cahiers d'exercices ou encore mieux cibler le travail du tuteur, s'il y a lieu.
- Discutez de la situation avec votre enfant et établissez, d'un commun accord, la durée d'exécution et le moment à privilégier pour accomplir cette tâche et faites un horaire sur lequel apparaîtront toutes les activités incluant celle-ci. De cette façon, votre enfant ne considérera pas l'activité comme une punition, mais bien comme un moyen de corriger une lacune.
- Faites en sorte que l'ordinateur ou les jeux vidéo ne soient pas les seuls loisirs de votre enfant. Encouragez-le plutôt à fréquenter la bibliothèque ou encore, à s'inscrire à une association sportive ou culturelle de la région.

VOYAGER SANS SES PARENTS ? OUI, À CERTAINES CONDITIONS !

Pour voyager seul au Québec, dans le reste du Canada ou à l'étranger, un enfant de moins de 18 ans doit avoir l'autorisation de ses parents. D'autres règles peuvent également s'appliquer selon les destinations et les compagnies de transport. Voici quelques pistes pour baliser la route!



éducaloi

L'équipe d'Éducaloi
www.educaioli.qc.ca



Autorisation parentale obligatoire

Oui, votre enfant peut voyager seul... à condition d'avoir votre autorisation. Pour éviter tout problème, il est préférable de lui remettre une lettre de consentement pour son voyage.

Cette lettre permet de confirmer que votre enfant voyage avec l'autorisation de ses deux parents. En général, elle n'est pas obligatoire, sauf si une compagnie de transport l'exige. Ce document doit notamment inclure :

- la destination du voyage;
- la période durant laquelle votre enfant voyagera;
- le nom de l'accompagnateur (par exemple l'enseignant, lors d'un voyage scolaire).

Une lettre de consentement du conjoint est aussi recommandée si l'enfant voyage avec un seul de ses parents. C'est aussi le cas pour les parents séparés : même si vous en avez la garde exclusive, votre enfant devrait avoir une lettre de consentement de la part de votre ex-conjoint. Certains pays peuvent refuser l'entrée ou la sortie de leur territoire si ce document n'est pas présenté. Mieux vaut prévenir !

Vérifier les exigences des compagnies de transport

Avant de laisser votre enfant voyager seul, informez-vous auprès de la compagnie de transport choisie. Ces entrepri-

ses peuvent imposer leurs propres exigences en fonction de la destination, du moyen de transport, des escales, de l'âge de l'enfant ou de son état de santé. Par exemple, si votre enfant souffre de graves allergies, on pourrait lui refuser de voyager seul.

Certaines compagnies exigent une lettre de consentement parental ou même un certificat médical. Elles peuvent aussi demander qu'un parent accompagne l'enfant jusqu'à l'embarquement et qu'il s'assure qu'un adulte viendra le chercher à destination. Ces exigences sont généralement indiquées sur les sites internet des différentes compagnies.

À L'INTERNATIONAL : UN PASSEPORT DÈS LA NAISSANCE



Accompagné ou non d'un parent, votre enfant de moins de 18 ans devrait avoir un passeport valide s'il voyage à l'international. Cette recommandation d'Affaires mondiales Canada s'applique aussi aux nouveaux-nés et aux enfants en bas âge.

Notez que votre enfant doit avoir l'autorisation parentale pour obtenir son passeport jusqu'à l'âge de 16 ans. À partir de 16 ans, il peut présenter sa demande lui-même.

Pour certaines destinations, le passeport ne suffit pas. Certains pays exigent d'autres documents pour permettre aux voyageurs de passer leurs frontières : par exemple un visa, un permis de séjour, un certificat de naissance ou de vaccination. Renseignez-vous auprès des consulats ou ambassades des pays de destination.

Attention! Vous ne pouvez pas signer le passeport de votre enfant, peu importe son âge.

C'EST LE TEMPS DE SE RECONNECTER À LA NATURE !

Enfin, le printemps ! La végétation renaît, les quartiers s'animent et une irrésistible envie de grand air s'empare de nous. Si l'arrivée des beaux jours incite nos enfants à jouer dehors, cette habitude n'est plus aussi solidement ancrée qu'elle ne l'était pour les générations précédentes. Les jeunes sortent moins et seraient aussi moins « connectés » à la nature. Pourtant, ils en ont grand besoin !



Judy-Ann Connelly, M. Sc.

*Doctorante en sciences cliniques
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue*

Un trouble... de connexion ?

Apparue il y a quelques années, l'expression « trouble déficitaire de la nature¹ » désigne les impacts d'un manque de contacts directs avec l'environnement naturel et d'une insuffisance de jeu libre extérieur. Sans être un diagnostic médical, cette appellation met toutefois en lumière une situation réelle et préoccupante. Car, en s'éloignant de la nature, l'enfant se prive d'importants bénéfices sur sa santé et son développement.

L'enfant apprend dans l'action. Il doit donc vivre des expériences réelles et variées au contact du monde vivant et non l'appréhender uniquement par le biais des technologies. C'est ainsi que tous ses sens se verront sollicités, qu'il construira peu à peu ses habiletés et ses connaissances.

Vert, la couleur du bien-être

Fréquenter des espaces verts augmente le niveau d'activité physique, favorise la socialisation et diminue le stress. Des études suggèrent même que la connexion à l'environnement contribue à réduire les symptômes dépressifs et ceux du TDAH² (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité).

Dehors, l'enfant apprend sur le monde naturel, le cycle des saisons, les insectes, les animaux, la vie, la mort, etc. Il expérimente et crée en utilisant les éléments à sa disposition (par exemple, faire un gâteau de boue, fabriquer un herbier), en plus d'apprendre à gérer des situations imprévues (par exemple, courir sur un sol accidenté). À long terme, ce contact avec la nature conscientise les enfants au respect de l'environnement.



Se rapprocher de la nature, c'est possible !

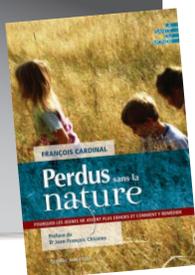
Se rapprocher de la nature est plus accessible qu'on le croit. Vous n'êtes pas un adepte de camping sauvage ? Qu'à cela ne tienne ! Commencez plutôt par marcher pieds nus dehors, grimper aux arbres, contempler le ciel étoilé, jouer sous la pluie, cueillir des petits fruits ou encore jardiner.

Pour augmenter les chances de réussite et en retirer davantage de plaisir, portez des vêtements que vous ne craignez pas de salir; ouvrez-vous à la nouveauté; prenez conscience de vos craintes en regard de la saleté, des blessures, des enlèvements, etc.; accordez de l'autonomie à vos enfants et mettez votre famille au défi. Ensemble, partez à la découverte des espaces verts de votre ville (par exemple, un parc par semaine). Les possibilités sont nombreuses et se trouvent peut-être à quelques pas de votre porte. Rangez donc vos écrans et reconnectez-vous à la nature !

APPARUE IL Y A QUELQUES ANNÉES, L'EXPRESSION « TROUBLE DÉFICITAIRE DE LA NATURE » DÉSIGNE LES IMPACTS D'UN MANQUE DE CONTACTS DIRECTS AVEC L'ENVIRONNEMENT NATUREL ET D'UNE INSUFFISANCE DE JEU LIBRE EXTÉRIEUR.

DES OUTILS POUR VOUS!

Cardinal, F. (2010). *Perdus sans la nature. Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier.* Montréal : Québec Amérique



Références

1. Louv, R. (2008). *Last child in the woods.* Chapel Hill : Algonquin books
2. Kuo, F. E., et Taylor, A. F. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580–1586.

Pour aider votre enfant à 100 %



Dès l'automne 2017,
consultez Alloprof Parents,
votre guichet unique pour
soutenir votre enfant
dans sa réussite scolaire.

alloprof
parents

« GLISSADE ESTIVALE » VAUT MIEUX GARDER LES JEUNES CERVEAUX ACTIFS !

Nous étions en juin 1968. Je terminais alors mon cours primaire en pensant aux longues vacances d'été qui s'annonçaient. Mais avant, je devais passer à l'école secondaire du Vieux Rosemont qui devait m'accueillir à l'automne pour récupérer des informations et la liste de matériel scolaire que je devais me procurer. Sur la liste apparaissaient des titres de romans, il y en avait quatre ou cinq. Je me souviens surtout des titres suivants : *Les voyages de Gulliver*, *le Dernier des Mohicans*, *Capitaines courageux* et *les 500 millions de la Begum*. Il y avait peut-être aussi *Les lettres de mon moulin*, mais je n'en suis pas sûr. Naïvement, j'ai demandé s'il s'agissait là des livres que nous lirions durant l'année. On m'a répondu non, que c'étaient ceux que je devais lire durant l'été. J'imagine que l'expérience avait dicté à mes enseignants du secondaire qu'il valait mieux garder nos jeunes cerveaux actifs pour éviter qu'ils ne s'ankylosent durant les vacances estivales.



Marc Saint-Pierre

Sur le fond, mes vieux enseignants appliquaient déjà ce que la recherche est venue beaucoup plus tard nous confirmer. Une trop longue période « d'inactivité scolaire » est néfaste au plan de l'apprentissage. Une série d'études le démontre clairement : l'été, les enfants oublient certains de leurs acquis au plan scolaire. Généralement, les reculs en terme d'apprentissage sont surtout marqués en mathématiques et en sciences, mais sont aussi présents en lecture, en fonction du milieu où vivent les enfants.

Selon le Conseil canadien de l'apprentissage : « *Tous les élèves, quel que soit leur milieu, perdent des acquis en mathématiques pendant l'été. Toutefois, en lecture, il semble que seuls les élèves de familles à revenu faible perdent du terrain.* ». D'autres études nous informent par ailleurs qu'indépendamment des matières, ce sont les enfants en difficulté qui souffriraient le plus des reculs observés durant les (trop) longues vacances.



Comment expliquer ce recul ? Pendant l'été, la routine des enfants diffère considérablement de la routine établie pendant l'année scolaire. Certains enfants sont laissés à eux-mêmes pour se divertir et ne font peu, sinon aucune activité scolaire, alors que d'autres enfants sont exposés à un éventail d'activités qui favorisent le développement cognitif. Aujourd'hui, plusieurs études démontrent que les enfants provenant de milieux défavorisés ont tendance à perdre leurs compétences en mathématique et en lecture pendant les mois de juillet et d'août tandis que les enfants issus de la classe moyenne acquièrent des compétences. Dans les écoles ontariennes anglophones, on surnomme ce problème persistant chez les élèves le « *summer slide* », que l'on pourrait traduire par la « glissade estivale ».

Calendrier scolaire

Évidemment, tout cela devrait nous questionner et nous faire regarder de plus près le calendrier scolaire actuel. Cela nous permettrait peut-être de faire une utilisation plus efficace des installations scolaires et de contrer la perte d'acquis pendant l'été. Aux États-Unis, deux millions d'élèves sont inscrits dans des écoles qui ont un calendrier scolaire modifié qui n'élimine pas les vacances d'été, mais qui prévoit des pauses plus brèves.

Distribution de livres

Toutefois, au-delà du calendrier, l'adoption de certaines pratiques ou le développement de certains projets peuvent faire une différence positive en limitant les pertes d'acquis. Par exemple, aux États-Unis, de nombreuses écoles, sans doute inspirées par mes vieux enseignants, distribuent des livres aux enfants à la fin des classes afin de les inciter à lire durant la pause estivale.



Aussi, beaucoup de bibliothèques offrent des activités de lecture durant l'été. Égide Royer rapportait qu'à Bedford, dans les Cantons de l'Est, « l'école primaire du Premier-Envol est l'une des premières à proposer des « camps d'été pédagogiques » aux élèves ayant des difficultés d'apprentissage. Deux jours par semaine, encadrés par une éducatrice spécialisée et une étudiante en enseignement, les enfants reprennent le chemin des classes pour renforcer des notions de français et de mathématiques ». Il existe, ailleurs au Canada, un certain nombre de programmes estivaux d'alphabétisation destinés à prévenir ou à atténuer la perte des acquis en lecture pendant l'été. Certains ciblent précisément les élèves défavorisés. Par exemple, en Ontario, on organise des camps d'été dans lesquels on intègre des activités de lecture, de sciences et de mathématique.

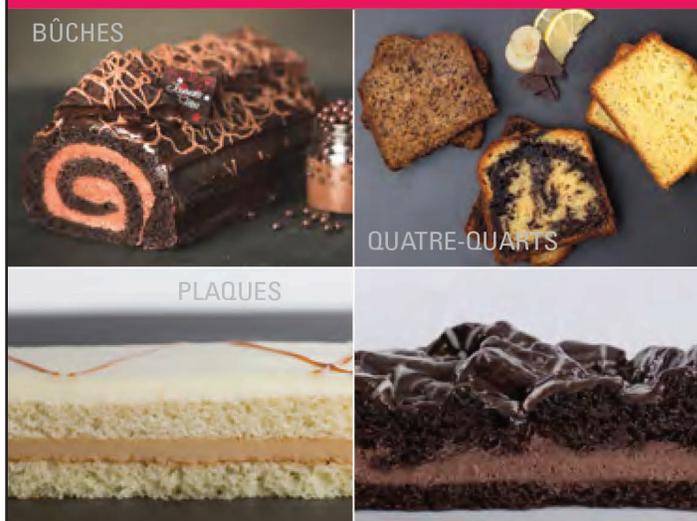
Si l'été est le temps de passer à autre chose, de s'aérer, la période des vacances doit aussi préserver certains espaces où les enfants pourront lire, explorer, vivre des activités culturelles, bricoler. Bref, comme le souhaitaient mes vieux enseignants « garder leurs jeunes cerveaux actifs » en leur permettant de continuer à apprendre !

Marc St-Pierre a œuvré plus de 20 ans auprès de jeunes en difficulté à titre d'éducateur en centre de réadaptation, d'orthopédagogue, d'enseignant, de directeur adjoint et directeur d'école. Il est détenteur d'un baccalauréat en enseignement en adaptation scolaire et d'une maîtrise en administration scolaire. M. St-Pierre a siégé au comité de rédaction de la revue *Vie Pédagogique* et au Conseil supérieur de l'éducation où il a présidé la commission de l'enseignement primaire. Il a été président du comité éditorial de la revue *Le Point sur le Monde de l'Éducation* et est toujours actif dans le monde de l'éducation à titre de consultant. En mai 2012, il était récipiendaire du Prix *Reconnaissance UQAM* pour sa contribution exceptionnelle au développement de l'éducation au Québec et au rayonnement de l'Université du Québec à Montréal.

ON N'ATTIRE PAS LES FONDS AVEC DU VINAIGRE.



Fiez-vous à nos desserts pour une campagne de financement réussie. **Voici comment avoir le beurre et l'argent du beurre !**



APPELLE-NOUS, SINON T'AURAS PAS DE DESSERT.

1 800 613-3712 • 418 843-3712 poste 234
ou contacter directement : Monique Bédard
418 997-0826 / m.bedard@patisseriemichaud.com

PatisserieMichaud.com



Michaud
SANS RETENUE.

PRÉPARER LA RENTRÉE, DÈS LE DÉBUT DE L'ÉTÉ !

Mon père s'est toujours fait un point d'honneur de bien recevoir les gens qu'il invitait à souper. Je me rappelle du plaisir que j'avais de revoir mes cousins et mes amis, mais je n'oublie pas tout le temps passé à faire le ménage, à dresser la table et à aider mes parents pour que la maison soit accueillante.



Éric Pronovost
Président de la FPSS-CSQ
fpss.lacsq.org/fr/



Pour y arriver, on se préparait avant l'arrivée de nos invités et on s'assurait de ne rien oublier. Des achats aux préparatifs, on travaillait fort, mais ça valait la peine. On était contents de toute la vie qu'il y avait dans la maison.

Nettoyer, réparer et préparer

Cet été, dans les établissements scolaires, il y aura plusieurs membres du personnel de soutien scolaire qui s'activeront, telle une fourmilière, à récurer les planchers, à organiser les horaires, à préparer les listes d'élèves, à faire les achats, à réparer et à peindre les immeubles. Bref, à s'assurer que tout sera prêt pour la rentrée.

Eux aussi prennent à cœur leur travail pour que l'école soit accueillante à la rentrée.

Des horaires à la peinture

Pour le personnel administratif et le personnel manuel, cette période de l'année est primordiale. Derrière les grilles horaires et les listes d'élèves, il y a des techniciens en organisation scolaire au secondaire et des secrétaires d'école au primaire.

Quand l'école brille, c'est qu'il y a un concierge qui a vidé toutes les classes, afin de récurer, de cirer les planchers et de tout nettoyer. Si les immeubles sont réparés, c'est qu'un ouvrier en a pris soin. Quand les manuels des élèves, les pupitres et les chaises sont remplacés, c'est qu'un acheteur a pris son rôle au sérieux et s'est assuré que tout est arrivé dans les milieux pour la rentrée.

Plus que quelques jours avant le début

À la maison, lorsqu'il ne restait que quelques heures avant que les gens ne se pointent le nez, on sentait la pression pour tout finaliser et recevoir dignement les personnes qui avaient pris soin de venir nous voir. Mon père me répétait souvent : « C'est important de bien recevoir les gens qu'on aime ! »

Dans nos écoles, on sent la même pression. Quelques jours avant l'arrivée des élèves, le personnel de soutien aux services directs aux élèves et les autres membres du personnel de l'éducation font leur entrée à leur tour. La fébrilité augmente, car ils sont tous guidés par cette passion commune. Il faut que tout soit prêt à temps pour la rentrée afin d'accueillir tout ce beau monde pour une nouvelle année scolaire.

DES OUTILS POUR VOUS!

Découvrez le travail du personnel de soutien dans les écoles :

<http://www.besoindesoutien.org>

MON ADO N'AIME PAS SON CORPS, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Ça y est, la saison chaude est à nos portes ! Depuis qu'on peut s'habiller plus léger et que la baignade est souvent à l'honneur, vous remarquez que votre fille, qui a toujours mangé avec appétit, a coupé les desserts et calcule tout ce qu'elle mange. Votre garçon, qui n'a pas trop la fibre sportive, s'entraîne tous les jours avec des haltères et ne saute jamais une séance de jogging. Alors que plusieurs les félicitent de prendre leur santé en main, vous y voyez plutôt un signal d'alarme : et si votre enfant était insatisfait de son corps ?



Anouck Sénécal, Dt.P.
Nutritionniste et chef
de projets, ÉquiLibre
www.equilibre.ca

Vivre à l'ère du plus-que-parfait

Chaque jour, nous sommes confrontés à des dizaines de messages publicitaires qui présentent des images de corps parfaits. S'il est difficile d'être satisfait de son apparence dans ce contexte de perfection absolue, le défi est encore plus grand à l'adolescence. Le corps des jeunes est en constante transformation et ce, à une période de leur vie où le regard des autres revêt une grande importance.

Résultat ? Environ 50% des jeunes du secondaire sont insatisfaits de leur silhouette¹. Si votre jeune peut camoufler certaines parties de son corps avec des vêtements amples pendant l'année scolaire, il devient plus difficile de le faire en été, ce qui explique peut-être ses nouveaux comportements envers la nourriture et l'activité physique. Bien qu'ils puissent à première vue sembler sains, ces comportements peuvent aussi présenter un risque pour sa santé physique et mentale. Vous avez donc raison d'y porter attention.

DES OUTILS POUR VOUS!

Pour lire des billets de blogue d'experts destinés aux parents sur la relation au corps, à la nourriture et à l'activité physique, et pour découvrir différents outils.

www.monequilibre.ca/parents

QUELQUES PISTES POUR AIDER VOTRE ENFANT À AIMER PLUS SON CORPS

VOTRE INFLUENCE A DU POIDS!

Malgré ce qu'il peut vous laisser croire, votre enfant est sensible à vos valeurs et à vos opinions, que vous lui transmettez par vos paroles et vos gestes. Si vous évitez vous-même la baignade pour ne pas dévoiler votre corps ou si vous montez chaque jour sur la balance, votre jeune pourrait y voir un exemple à suivre et pourrait reproduire ces comportements. L'idée ici est de prendre conscience de la portée des gestes qui peuvent sembler inoffensifs, sans toutefois se culpabiliser.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE ADO

Soyez ouvert à la discussion et surtout, ne banalisez pas les préoccupations de votre enfant face à son poids et son apparence. Expliquez-lui les changements normaux que son corps subit à l'adolescence et aidez-le à accepter ces transformations en partageant avec lui votre propre expérience en tant qu'adolescent. Amenez-le à faire confiance à son corps en écoutant ses signaux de faim et de satiété et à manger et à bouger pour le bien-être que cela lui procure.

RECONNAÎTRE SA VALEUR

Ne valorisez pas votre enfant uniquement sur son apparence. Complimentez-le aussi (et surtout !) sur ses forces, ses efforts et ses réalisations et encouragez-le à entretenir ses passions. Il apprendra ainsi à reconnaître sa valeur et celle des autres, et réalisera que celle-ci va bien au-delà de son apparence.

Sur ce, bon été et bonne baignade !

Référence

1. PICA, Lucille A., Issouf TRAORÉ, Francine BERNÈCHE, Patrick LAPRISE, Linda CAZALE, Hélène CAMIRAND, Mikaël BERTHELOT, Nathalie PLANTE et autres (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 256 p.

Anouck Sénécal est nutritionniste et chef de projets chez ÉquiLibre. Titulaire d'un baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal, elle est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec depuis 2009. Depuis plus de 6 ans, elle travaille pour l'organisme ÉquiLibre. Elle y assure, entre autres, la planification et la réalisation de campagnes de sensibilisation visant l'évolution des normes sociales de beauté et est responsable des actions qui ciblent l'industrie de l'image. ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle, par des programmes et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires.

RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION DE SUCRE CHEZ LES JEUNES VISEZ D'ABORD LES BOISSONS SUCRÉES

Le sucre en soi n'est pas néfaste pour la santé; c'est plutôt le fait d'en consommer trop de façon régulière et à partir d'aliments de faible valeur nutritive qui est dommageable. Selon les données les plus récentes, les jeunes auraient davantage tendance à surconsommer du sucre que les adultes. Quels sont les impacts sur la santé de cette surconsommation et surtout, quels gestes poser pour la freiner ?



Marie-Claude Paquette
Conseillère scientifique

Institut national de santé publique du Québec
www.inspq.qc.ca

Tout d'abord, il faut savoir que les boissons gazeuses et aux fruits constituaient la première source de sucre ajouté dans l'alimentation des Canadiens en 2004, tant chez les enfants, les adolescents que chez les adultes. Plusieurs études démontrent des liens robustes entre la surconsommation de sucre sous forme de boissons sucrées, le poids et certaines maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies coronariennes. De plus, la teneur en sucre et le taux d'acidité élevé des boissons sucrées sont néfastes pour la santé des dents.

Les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, les boissons pour sportifs de type Gatorade™, les thés glacés, ainsi que les cafés sucrés contiennent beaucoup de sucre. Par exemple, une canette de boisson gazeuse de 355 ml contient environ 10 cuillères à thé de sucre. En 2014-2015, plus d'un jeune sur quatre de 15 à 17 ans consommait des boissons sucrées tous les jours. Cette proportion demeure élevée si on considère que, du point de vue de la santé, ces boissons devraient être consommées qu'en de rares occasions. Riches en calories, les boissons sucrées sont pauvres en nutriments.



DES ACTIONS À GRANDE ÉCHELLE

Voici quelques exemples d'actions possibles pour réduire la consommation de sucre à l'échelle de la population :

- des politiques alimentaires pour limiter la disponibilité de produits sucrés dans les écoles, milieux de garde et établissements de santé;
- un accès gratuit et convivial à l'eau potable dans les lieux publics et privés comme les parcs, les centres de loisirs et les centres commerciaux ;
- une taxe sur les boissons sucrées – on en retrouve déjà une au Mexique et dans certaines villes aux États-Unis.

Agir

Afin de réduire la consommation de boissons sucrées, il est suggéré de les remplacer par des boissons sans sucre ajouté, comme l'eau plate, l'eau pétillante, le lait et les boissons végétales nature comme les boissons de soya, ainsi que les tisanes. Au besoin, on peut amorcer ce changement en buvant moins souvent de boissons sucrées et de plus petites portions.

Et les jus de fruits purs ? Même s'ils sont naturellement sucrés et plus nutritifs que les boissons sucrées à saveur de fruits, ils contiennent pratiquement autant de sucre. Par exemple, une petite boîte individuelle de 200 ml de jus d'orange contient l'équivalent de 4 c. à thé de sucre. On devrait donc consommer des fruits plutôt que leur jus. Si l'on boit du jus de fruit, il est préférable d'en limiter la quantité à un petit verre dans une journée (ex. : 125 ml ou ½ tasse) et de s'assurer de choisir ceux qui ne sont pas additionnés de sucre.

TENEUR EN SUCRE DE DIVERSES BOISSONS

JUS DE FRUITS 100% PURS

TENEUR EN SUCRE NATURELLEMENT PRÉSENT¹, PAR 250 ML

Jus de pomme	25 g ≈ 6 c. à thé
Jus d'orange	22 g ≈ 5 c. à thé

BOISSONS AVEC SUCRES AJOUTÉS

TENEUR EN SUCRES AJOUTÉS², PAR 250 ML

Boisson gazeuse au cola	28 g ≈ 7 c. à thé
Punch aux fruits	25 g ≈ 6 c. à thé
Boisson de soya* au chocolat	19 g* ≈ 4,5 c. à thé
Lait au chocolat*	12 g* ≈ 3 c. à thé

*Ces teneurs en sucres ajoutés s'ajoutent aux sucres naturellement présents dans le lait nature et les boissons de soya sans sucre ajouté.



Sources

1. Fichier canadien sur les aliments nutritifs, version 2015⁽¹⁹⁾
2. Food Patterns Equivalent Database 2011-2012⁽²⁰⁾.

UNE APPROCHE GLOBALE

Manger sainement ne repose pas uniquement sur la restriction d'un nutriment ou d'un aliment en particulier comme le sucre ou les boissons sucrées. La réduction de la consommation de sucre devrait s'insérer dans une approche globale qui vise un ensemble de comportements alimentaires favorables à la santé.

DES OUTILS POUR VOUS!

Fiche sur le sucre de l'INSPQ

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2236>

Marie-Claude Paquette est nutritionniste et conseillère scientifique dans l'équipe des saines habitudes de vie à l'INSPQ. Ses travaux portent sur les boissons sucrées et la qualité de l'offre alimentaire des détaillants en alimentation.

Campagnes de financement

Vous cherchez LA campagne

- Profitable
- Simple
- Facile à vendre

Appelez notre responsable pour planifier votre prochaine campagne de financement
Hélène **418-570-2842**

W fromagesbergeron.com
f [FromagerieBergeron](https://www.facebook.com/FromagerieBergeron)

SE PROTÉGER DES INFECTIONS TRANSMISES PAR LES TIQUES ET LES MOUSTIQUES

L'arrivée de la saison estivale rime souvent avec activités extérieures. On pense à protéger nos enfants du soleil ou encore de blessures potentielles. Par contre, que fait-on pour prévenir les infections transmises par les tiques et les moustiques ? Des mesures de protection efficaces et faciles à appliquer existent.

Pourquoi se protéger ?

Les changements climatiques favorisent l'établissement de plusieurs tiques et moustiques dont certains peuvent transmettre des infections à l'humain. Les infections les plus connues sont celles causées par le virus du Nil occidental et la maladie de Lyme.

Comment se protéger ?

Pour les deux infections, on peut éviter les piqûres en portant des vêtements longs, préférablement de couleur claire, et en appliquant du chasse-moustique lors d'activités extérieures.

Pour le virus du Nil occidental, on peut également réduire le nombre de moustiques environnants en éliminant les sites d'eau stagnante autour de notre résidence (pots de fleurs, vieux pneus, jouets des enfants, etc.).

Dans le cas de la maladie de Lyme, puisque les tiques ne sautent pas mais qu'elles peuvent s'agripper à l'humain, on privilégie les promenades sur des sentiers et on évite les boisés ou les herbes hautes. On devrait aussi prendre l'habitude d'inspecter notre corps et ceux de nos enfants après une activité extérieure à risque pour repérer rapidement une tique qui nous aurait piqués.

Comment réagir ?

Il faut retirer la tique le plus rapidement possible en utilisant une pince fine, comme une pince à sourcils, afin d'éviter la transmission de la bactérie responsable de la maladie de Lyme. Un traitement préventif par antibiotique pourrait également vous être prescrit selon votre situation. Pour plus d'informations, contactez Info-Santé 811 ou consultez un médecin.



Ariane Adam-Poupart, Ph. D. et Marie-Ève Turcotte, D.M.V, M.Sc.
Conseillères scientifiques
Institut national de santé publique du Québec
www.inspq.qc.ca

LE VIRUS DU NIL OCCIDENTAL

Le virus du Nil occidental est contracté par l'humain à la suite d'une piqûre d'un moustique infecté. Aucun symptôme n'est présent chez près de 8 personnes infectées sur 10. Pour les autres, les principaux symptômes de l'infection sont de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires et parfois des éruptions cutanées. De rares personnes infectées, moins de 1 sur 100, développent de sévères symptômes neurologiques. Pour l'instant, il n'existe chez l'humain aucun traitement spécifique ni vaccin contre l'infection par le VNO.

LA MALADIE DE LYME

La maladie de Lyme est contractée par l'humain à la suite d'une piqûre de tique infectée par une bactérie. Les premiers symptômes apparaissent au cours du mois suivant la piqûre. Le symptôme le plus courant est une rougeur à l'endroit de la piqûre qui s'étend rapidement et que l'on compare souvent à une cible ou un anneau. Cette rougeur peut être accompagnée de fièvre, fatigue, maux de tête, raideur à la nuque et de douleurs musculaires et articulaires. La maladie de Lyme se traite avec des antibiotiques prescrits par un médecin.

DES OUTILS POUR VOUS!

Sur la maladie de Lyme :

<http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/>

Sur le virus du Nil occidental :

<http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/virus-du-nil/>

Pour la procédure complète de retrait d'une tique, voir la fiche du Portail santé mieux-être :

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/retrait-de-la-tique-en-cas-de-piqure/>

Marie-Ève Turcotte est médecin vétérinaire épidémiologiste. Elle est conseillère scientifique pour le dossier des maladies infectieuses transmises par les moustiques dans l'équipe zoonoses de la direction des risques biologiques et de la santé au travail à l'INSPQ.

Ariane Adam-Poupart est détentrice d'un doctorat en santé publique. Elle est conseillère scientifique pour le dossier des maladies infectieuses transmises par les tiques dans l'équipe zoonoses de la direction des risques biologiques et de la santé au travail à l'INSPQ.



ÇA PREND TOUTE UNE ÉQUIPE POUR ORCHESTRER LA RÉUSSITE DE NOS ÉLÈVES



FQDE
Fédération québécoise
des directions d'établissement
d'enseignement

✉ info@fqde.qc.ca

🌐 www.fqde.qc.ca

☎ 514 353-7511

VACANCES D'ÉTÉ NE SIGNIFIE PAS ÉCOLES FERMÉES !



L'équipe de la Fédération des directions d'établissement d'enseignement

www.fqde.qc.ca

Alors que la fin du mois de juin signifie, pour l'ensemble des élèves, la fin de l'année scolaire et l'arrivée du congé estival, les directions d'établissements d'enseignement s'affairent déjà à la planification de la prochaine année en procédant simultanément à la révision du plan de réussite, au classement provisoire des élèves, aux rencontres de parents pour les élèves qui ont des besoins spécifiques, à la révision et la planification budgétaires et autres responsabilités administratives nécessitant la rédaction de rapports pour la commission scolaire et le ministère.

Avant de partir en vacances, vers la mi-juillet, la direction d'établissement doit s'assurer que le nouveau matériel scolaire ainsi que les agendas soient commandés afin qu'ils soient livrés en août; que le ménage de l'école s'effectue au rythme prévu; que les employés de la commission scolaire effectuent les travaux de réparation; que l'information concernant la rentrée scolaire soit envoyée aux parents au moment opportun. Elle verra également à planifier les activités pour la rentrée scolaire et s'assurera du nombre d'enseignants, de professionnels et personnel de soutien suffisants afin de répondre aux besoins des élèves. Bref, si elle veut partir l'esprit en paix, elle doit passer en revue tous les dossiers !

LES ÉLÈVES APPRENNENT MIEUX LE VENTRE PLEIN !

Soucieuse que tous les élèves soient disposés et prêts à apprendre, la direction d'école met en place des projets afin d'acheter des aliments et boissons afin de soutenir de façon prioritaire les élèves qui en ont besoin.

LES DIRECTIONS D'ÉCOLE NE SONT JAMAIS BIEN LOIN

Le système d'alarme de l'école se déclenche durant l'été ? Que se passe-t-il ? C'est la direction d'école qui veillera à régler le problème. Elle s'assurera aussi de l'avancement de travaux de construction durant l'été, si c'est le cas.

ON DONNE DU SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE EN MILIEU DÉFAVORISÉ

La direction voit à l'organisation et à la mise en place d'un service pour soutenir dans ses apprentissages en mathématiques, sciences et technologie et en langue d'enseignement, l'élève du secondaire en milieu défavorisé. Cette mesure permet d'alléger les tâches des parents.

DES RESPONSABILITÉS, MÊME EN ÉTÉ !



Fédération
des comités de parents
du Québec

L'équipe de la Fédération des comités de parents du Québec

www.fcpq.qc.ca

Si l'été est fait pour jouer, il arrive que des changements à la situation familiale ou à l'état de santé de votre enfant nécessitent d'entreprendre des démarches auprès de l'école et de la commission scolaire. N'attendez pas au mois de septembre pour leur faire part de ces modifications à votre situation... Vous n'en récolterez que de la frustration et de la déception !

Que l'on pense à un changement d'école – qu'importe la raison : un déménagement, un échec scolaire ou pour des raisons de santé – ce sont toutes des situations pour lesquelles l'école et la commission scolaire doivent être averties le plus rapidement possible. Ainsi, ces derniers pourront faire rapidement les ajustements nécessaires pour répondre à vos besoins et à ceux de vos enfants.

En effet, de tels changements auront nécessairement des impacts sur l'organisation scolaire ou les services offerts à vos enfants dans leur école. Pour vous assurer de mettre toutes les chances de votre côté, et de celle de votre jeune, la communication entre le parent et le milieu est primordiale.

DU CÔTÉ DE LA LOI

- *Tout enfant doit fréquenter une école à compter du premier jour du calendrier scolaire suivant l'année où il atteint l'âge de 6 ans jusqu'au dernier jour du calendrier de l'année scolaire au cours de laquelle il atteint l'âge de 16 ans. (Article 14)*
- *Les parents doivent prendre les moyens nécessaires pour que leur enfant remplisse son obligation de fréquentation scolaire. (Article 17)*
- *La direction de l'école s'assure, selon les modalités établies par la commission scolaire, que les élèves fréquentent assidument l'école. (Article 18)*

10 JUILLET 2017

Date à laquelle les résultats des examens ministériels de l'enseignement primaire et secondaire de mai et de juin seront envoyés, par courrier, aux élèves.

16 AOÛT 2017

Date à laquelle les résultats des examens ministériels de l'enseignement primaire et secondaire de juillet seront envoyés, par courrier, aux élèves.

IL PLEUT, IL MOUILLE...

Même les journées plus grises peuvent être intéressantes pendant la période estivale ! Fouillez sur internet pour trouver des expériences scientifiques à faire avec les enfants; des séances d'exercices amusantes ou différentes idées de bricolage !

Oui, les écoles sont généralement fermées quelques semaines pendant l'été. Cependant, de façon générale, le personnel commence à s'y activer environ deux semaines avant le début des classes. C'est le moment où jamais de les aviser de tout changement survenu entre la fin des classes et le début de l'année scolaire. Si vous savez déjà, en juin, que de tels changements se produiront, avisez-les dès maintenant, alors que le personnel des écoles et des commissions scolaires est encore en poste.

Par ailleurs, les commissions scolaires disposent habituellement d'un numéro de téléphone d'urgence pour signaler tout problème ou changement à la situation pendant la période estivale. Même en été, il faut prendre ses responsabilités !

SERVICES-CONSEILS

Vous avez des questions sur le conseil d'établissement, le comité de parents, le comité consultatif des services aux élèves HDAA ou encore la *Loi sur l'instruction publique* ? Nos conseillers offrent un service de soutien et d'information concernant le milieu scolaire, ses structures et son fonctionnement. Le service est gratuit et s'adresse à tous les parents du réseau scolaire public.

GESTION DE CRISE

La FCPQ offre son assistance en cas de crise afin de vous aider à trouver des solutions constructives à des situations complexes ou même des conflits au sein de vos comités.

FORMATIONS

En plus des formations locales sur demande, la FCPQ offre des activités de formation régionales. Ces formations avancées visent à parfaire vos compétences relationnelles, stratégiques et politiques.

**LA LOI A
CHANGÉ !**

*Pour en savoir plus sur les changements
et leurs implications, contactez-nous !*

**LES BUREAUX DE LA FCPQ SERONT FERMÉS
DU 18 JUILLET AU 4 AOÛT INCLUSIVEMENT**



Fédération
des comités de parents
du Québec

On est là pour vous !

Pour vos besoins de formation et vos questions
sur votre rôle et vos droits dans le réseau
scolaire public, appelez-nous au 1 800 463-7268 !

www.fcpq.qc.ca

 /fcpq.parents

 @FCPQ

