

## INFO MAISON INFO MAISON INFO MAISON

Avril 2015

### Vive le printemps!... et il n'est pas trop tôt!!

Nous l'avons attendu et je crois qu'il est bel et bien arrivé. Cependant avec le retour de cette saison du réveil de Dame Nature vient aussi les désagréments d'une tenue vestimentaire en pelures d'oignon.

Avec les matins encore frais et les après-midi réchauffés, il est important de vous assurer que votre enfant ait les vêtements adaptés pour les températures variables de la journée. **SURTOUT, BIEN IDENTIFIER LES VÊTEMENTS DE VOTRE ENFANT.** Il est étonnant de voir la quantité de vêtements perdus et non réclamés.



Les journées allongent et le soleil est avec nous plus longtemps. Profitez-en pour bouger avec vos enfants. L'école participe au **Défi Cubes Énergie** du Grand Défi Pierre Lavoie. Joignez-vous à nous pour cumuler des cubes énergie et augmenter les chances de l'école de gagner la Grande Récompense!

Je vous souhaite un beau printemps.



Directrice

### Heures de surveillance dans la cour d'école

Petit rappel concernant le début des heures de surveillance dans la cour d'école :

Matin : 8h20

Après-midi : 13h05

Sur l'heure du midi, les éducatrices du service de garde sont responsables des élèves inscrits au service de garde.

Merci pour votre collaboration.

### Nouveau Site web

Vous pouvez maintenant consulter notre nouveau site web. Des nouvelles informations seront ajoutées sous peu pour compléter sa présentation.

Vous y trouverez des informations utiles et des nouvelles sur des activités de l'école.

<http://cscapitale-ecole-sans-frontiere.ca/>





**QUOI ?** Le défi des Cubes énergie est une compétition amicale durant laquelle les participants doivent bouger le plus possible tant à l'école qu'à la maison.

**QUAND ?** Du 27 avril au 25 mai 2015

**QUI ?** Le défi s'adresse à tous les élèves du primaire de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année. Afin d'accumuler davantage de cubes, les enfants sont encouragés à bouger avec leur famille immédiate : frères, sœurs, parents et grands-parents.

Le personnel de l'école est aussi invité à participer et ce, en compagnie de leur conjoint et leurs enfants.

**COMMENT ?** Chaque 15 minutes d'activité physique continue correspond à 1 cube énergie. Lorsque l'élève ou le membre du personnel **BOUGE AVEC** un ou plusieurs membres de sa famille immédiate, cela lui permet d'augmenter son total de 1 cube par personne participante.



## À GAGNER :

- **La Grande récompense 2015\***  
Une fin de semaine remplie de surprises et d'activités qui aura lieu les 13 et 14 juin prochains à Montréal.
- **La visite du Véhicube\***  
Une journée d'animation, durant l'année scolaire 2015-2016, permettant aux élèves de découvrir le plaisir de bouger plus et de manger mieux.

\* Une école par région administrative sera pignée. Le tirage aura lieu le 28 mai.



**À SAVOIR !** Les carnets de l'élève seront envoyés gratuitement et directement à votre école jusqu'à épuisement des stocks.

Pour plus d'information : [cubesenergie.com](http://cubesenergie.com)

Merci à nos partenaires: **Rio Tinto Alcan**



Après un hiver encabané, cela fera du bien de se lever et bouger!!!

### Quelles activités permettent d'accumuler des cubes énergie ?

Toute activité de groupe ou solo qui demande une dépense physique d'énergie ou qui augmente le rythme cardiaque est admissible à l'accumulation de cubes énergie. Par exemple : Soccer, basketball, mini-basket, corde à danser, planche à roulettes, vélo, natation, plongeon, course à relais, marche en montagne, patinage, ballon, gymnastique, frisbee, badminton, flag football, hockey, athlétisme, tchoukball, golf, judo, ski, curling, équitation, patinage, jeux vidéo actifs tels que Kinect et Wii fit.

Les activités de groupe ou solo qui exigent peu d'effort physique ne sont pas admissibles à l'accumulation de cubes énergie. Par exemple : Jeux vidéo passifs, jeux de cartes ou de société, billard, pêche, quatre roues, mini-put, etc.

Autre idée :

- Vous marchez 10 minutes pour accompagner votre enfant à l'école? Allonger votre parcours d'un coin de rue ou 2 pour cumuler 15 minutes.

### Qui peut accumuler des cubes énergie ?

- Les élèves ainsi que leur **famille immédiate** (parents, grands-parents, frères et sœurs)
- Le personnel de l'école et leur famille immédiate (conjoint(e) et enfants)

**Pour que les cubes énergie accumulés par la famille soient admissibles, l'activité doit être faite en compagnie de l'enfant participant.**

### Comment doit-on compiler les résultats ?

La compilation se fait notamment à l'aide du carnet de l'élève. L'enfant doit y inscrire lui-même ses périodes d'activité physique et faire valider le tout par un parent. **La signature d'un adulte est indispensable pour que la ou les périodes d'activité du jeune soient admissibles à l'accumulation de cubes énergie.**

Voici à quoi ressemblera une page du carnet de l'élève :

le grand DÉFI  
PIERRE LAVOIE

**CUBES**  
énergie

**Carnet de l'élève**

Carnet de: \_\_\_\_\_ Classe: \_\_\_\_\_  
École: \_\_\_\_\_

**Semaine 1**  
DU 27 AVRIL AU 3 MAI

**C'EST PARTI!**

Bouger 15 min = 1 cube-énergie

**BOUGE!**

Nombre total de cubes accumulés cette semaine:

Colore 1 cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie.  
N'oublie pas de colorier les cubes des membres de ta famille immédiate qui ont bougé avec toi.

Signature du parent: \_\_\_\_\_

Merci à nos partenaires: **RioTintoAlcan** **Nestlé Pure Life** **RSEQ**

## Saines habitudes de vie

Avec les journées qui allongent, les plus jeunes enfants peuvent avoir de la difficulté à se coucher à leur heure habituelle. Il est très important de maintenir cette bonne habitude. Selon la Société canadienne de pédiatrie, les enfants d'âge préscolaire et scolaire ont besoin de 10 à 12 heures de sommeil par jour. Il y a encore beaucoup d'apprentissages à faire et des évaluations importantes d'ici la fin de l'année.

Jouer dehors en fin de journée pour user les dernières énergies. Éviter les jeux vidéo qui stimulent le cerveau avant le dodo.

### Site intéressant :

[http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy\\_sleep\\_for\\_your\\_baby\\_and\\_child](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child)

## Conseil d'établissement

La quatrième rencontre du conseil d'établissement aura lieu **le lundi 11 mai à 19 h 00** et est ouvert au public avec une période prévue pour les questions.

## Dates importantes à retenir

Lundi 20 avril 2015 :

Vendredi, 1<sup>er</sup> mai 2015\*

Journée pédagogique, service de garde pour les élèves inscrits

Journée pédagogique, service de garde pour les élèves inscrits

Cette journée pédagogique correspond à une journée pédagogique de force majeure qui n'a pas été utilisée pour besoin de tempête ou autre type de fermeture.