









Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>La première rencontre du CCSÉHDAA 2021-2022 aura lieu virtuellement le 13 octobre 2021. Si vous désirez y assister, communiquez avec Mme Thérèse Dumais par courriel à dumaist@cskamloup.qc.ca.</p>		<p>Ne pas oublier que la date limite du paiement des cahiers d'activités est le 1^{er} octobre. Cependant, si vous ne pouvez pas respecter ce délai, veuillez contacter Karyne Bélanger au belakary@cskamloup.qc.ca.</p>		<p>1 Jour 3 Activité en P.M. au Parc des Chutes pour les élèves des groupes 501 - 502 - 603. / Sortie pour les élèves du groupe 601 au Centre sportif.</p>
4 Jour 4	5 Jour 5 	6 Jour 6 <p>Préscolaire 4 ans et 5 ans Congé A.M.</p>	7 Jour 7 	8 <p>Journée pédagogique Service de garde ouvert De 7h15 à 18h pour ceux qui ont rempli le Google Form</p>
11 <p>Congé férié Action de grâce Service de garde fermé</p>	12 Jour 8 <p>Photographie scolaire</p> 	13 Jour 9 <p>Préscolaire 4 ans et 5 ans Congé A.M.</p> <p>Photographie scolaire</p>	14 Jour 10 <p>Photographie scolaire</p>	15 Jour 1 <p>Course Aïval en A.M. pour les élèves du groupe 601.</p>
18 Jour 2 <p>Rencontre du conseil d'établissement via Teams à 19 h</p>	19 Jour 3	20 Jour 4 <p>Préscolaire 4 ans et 5 ans Congé A.M.</p>	21 Jour 5	22 Jour 6 
25 Jour 7	26 Jour 8 <p>Sortie pour les élèves du groupe 601 au Centre sportif.</p>	27 Jour 9 <p>Préscolaire 4 ans et 5 ans Congé A.M.</p>	28 Jour 10 	29 Jour 1 <p>Déguisements et activités dans les classes selon les directives de chaque titulaire et en respect des directives de la santé publique.</p>

Joyeuse Halloween

- À ne pas oublier : Dans la nuit de samedi à dimanche 31 octobre 2021, il faudra reculer nos montres d'une heure.

LE MOT DE VOS DIRECTRICES

C'est avec fierté que nous vous annonçons que la Concentration Sportive-Artistique a débuté ses activités à la fin du mois de septembre. En effet, 37 élèves du 2^e cycle ainsi que 26 élèves du 3^e cycle sont inscrits aux parcours arts plastiques, multisports et musique. Nous remercions nos partenaires : Mme Sylvie Lalancette, l'École secondaire Rivière-du-Loup ainsi que l'École de Musique Alain Caron. Un merci spécial à l'ensemble du personnel qui croit à ce projet. Votre enfant veut participer? N'hésitez pas à communiquer avec nous, il reste des places de disponibles!



Édith Michaud, directrice
Nathalie Nolin, directrice adjointe

Info-parents

Pour assurer la sécurité de vos enfants, nous tenons à vous rappeler qu'il est important de respecter les heures d'arrivée à l'école qui sont les suivantes :

Le matin : Seulement entre 7 h 50 et 7 h 55
Le midi : Seulement entre 12 h 40 et 12 h 45

De plus, nous vous précisons que le rôle du brigadier n'est pas d'assurer la garde de vos enfants, mais seulement de faire traverser la rue en toute sécurité entre 7 h 50 et 7 h 55 et entre 12 h 40 et 12 h 45 précisément.

Les élèves qui se présenteront plus tôt pour traverser la rue devront retourner à la maison, car aucune surveillance n'est assurée avant les heures mentionnées.

Nous espérons votre collaboration afin d'assurer la sécurité de vos enfants.





LE MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE...

Parler d'anxiété sans stress pour les parents



Le saviez-vous? Le stress est bon quand il est bien dosé. Le « bon stress » aide à bien performer. Par contre, pas assez de stress ou trop de stress ont des effets négatifs sur nous. (Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908) L'anxiété se présente quand une personne imagine le pire d'une situation future. La personne qui vit de l'anxiété se crée des scénarios catastrophiques. Elle a peur de ce qui n'est pas encore arrivé. Une situation n'a pas besoin d'être réelle pour faire vivre une réaction d'anxiété. L'anxiété peut être normale. Elle devient problématique lorsqu'elle a des effets négatifs sur le fonctionnement de votre enfant et qu'elle entraîne de la détresse. L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur! (Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908) Le stress et l'anxiété sont des défis pour plusieurs jeunes... mais aussi pour vous les parents!

Programme Hors-Piste... Dans notre école

Ainsi, cette année, nous avons décidé d'implanter de façon graduelle le programme Hors-Piste à l'école. Ce programme vise à aider les élèves à développer des compétences pour faire face aux défis de la vie et donc, à mieux gérer leur stress. À l'image d'un sentier hors-piste, votre enfant sera amené, au cours des ateliers, à se dépasser, à essayer de nouvelles solutions et à adopter de nouvelles façons de penser. HORS-PISTE l'aidera à reconnaître ses forces et ses limites et l'accompagnera vers de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

Compétences visées :

1. Apprendre à se connaître et à s'estimer
2. Composer avec ses émotions et son stress
3. Utiliser des comportements prosociaux
4. S'affirmer vis-à-vis des influences sociales
5. Demander de l'aide en cas de besoin
6. Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être



Des ateliers offerts en classe Le programme HORS-PISTE s'adresse également à vous, comme parent. Ainsi, tout au long de l'année, vous recevrez différents outils pour vous aider à accompagner votre enfant dans la gestion de son stress. Et vous avez accès à des capsules d'information via le site internet : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/>. Parce que vous faites-vous aussi partie de la solution!

HA ! L'automne, quelle belle saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.
Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.
Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi ne pas ramasser les feuilles tout en s'amusant...
Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nouveaux souvenirs !!!

Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité!

En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

Conservez une routine de fin de soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman.

Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien

Bonne nuit, faites de beaux rêves!

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire

418-867-2913 poste





École Lanouette
18, rue du Couvent
Saint-Antonin (Québec) G0L 2J0
Tél. : (418) 867-1616 Téléc. : (418) 868-2411

Octobre 2021

Les élèves qui ont brillé au mois de septembre

Préscolaire 4 ans (classe de Mme Johanie)

- Adéla L'Hérault
- Antoine April

Préscolaire 5 ans (classe de Mme Carolyne)

- Jasmine Carrier
- William Pelletier

Préscolaire 5 ans (classe de Mme Émélie)

- Clovis Ouellet
- Alice Rioux

Préscolaire 5 ans (classe de Mme Marie-Josée)

- Malie Dumont
- Élodie Nadeau

1^{re} année (classe de Mme Isabelle)

- Eugénie Caron
- Mya Guérette

1^{re} année (classe de Mme Geneviève)

- Kelly Bérubé
- Alyson Chouinard
- Marilou Pelletier

1^{re} année (classe de Mme Johanie)

- Milann Bourgoin
- Emma Plourde

2^e année (classe de Mme Caroline)

- Mia Dubé
- Félix Bouchard

2^e année (classe de Mme Julie)

- Victor Gagnon
- Florence Lepage

2^e année (classe de Mme Véronique)

- Étienne Paradis
- Kaylie Pouliot

3^e année (classe de Mme Mélanie)

- Émy-Rose Bastille
- Kéven Guérette

3^e année (classe de M. Jonathan)

- Amélia Métivier
- Charles Potvin

4^e année (classe de Mme Christine)

- Florence Paradis
- Gabriel Bolduc-Gingras

4^e année (classe de Mme Nadine)

- Lydia Lord
- Hayden Morneau

5^e année (classe de M. Francis)

- Lovia Larochelle
- Dylan Ouellet

5^e-6^e année (classe de Mme Katherine)

- Elliott Murray
- Marie-Jeanne Thériault

6^e année (classe de Mme Michelle)

- Annabelle Bourgoin
- Abigaël Dassylva
- Félix Bélanger

6^e année (classe de Mme Marika)

- Lili-Jade Dumont
- Charles-Olivier Voyer

Anglais (Mme Jessica)

- Mélia Levesque (401)
- Nathan Levesque (401)

Éducation physique (M. Francis M.)

- Olivier Tardif (201)
- Annabelle Bourgoin (601)

Éducation physique (M. Pier-Luc)

- Camille Laplante (402)
- Gabriel Bolduc-Gingras (401)

Musique (Mme Maryse)

- Madyson Lemieux (501)
- Dylan Ouellet (502)

Anglais (Mme Myriam)

- Zachary Tardif (203)
- Eugénie Caron (101)



Félicitations!

Bravo à notre
brigadière du
mois :
Léa Caron
(602).

Voici les élèves qui ont réussi à faire grandir leur trésor en eux avec leur caractère unique et leurs qualités. Continuez de prendre soin de vos pierres précieuses, car c'est grâce à elles que vous brillez aussi fort.

Toute l'équipe de l'école Lanouette te félicite.