École primaire
de l'Orée-du-Parc

Volume 6 numéro 4
avril 2026

Le Petit-Duc

Est. 2020

RAPPELS

Dates importantes

- 15 mai : Journée pédagogique
- 12 juin : Journée pédagogique
- 7 mai: Conférence parents sur le thème de l'anxiété.
- 16 juin: Sortie des finissants
- 18 juin: Spectacle de musique
- 18 juin: Soirée des finissants
- 19 juin: 1 000 000 KM

Modification au calendrier scolaire

En raison de la journée tempête de cet hiver, la journée pédagogique prévue le 28 avril prochain sera une journée de classe**. Les élèves sont donc attendu à l'école selon l'horaire habituel le 28 avril prochain.**

BIENVENNUE AUX BÉNÉVOLES!

Notre bibliothèque scolaire continue de s'enrichir de nouveaux livres, et nous avons besoin d'un coup de main pour les préparer avant qu'ils soient mis entre les mains des élèves.

Nous sommes toujours à la recherche de parents bénévoles pour nous aider à couvrir les livres.

Si vous souhaitez offrir un peu de votre temps, même une courte période, nous vous invitons à laisser votre nom au secrétariat.

Les noms recueillis serviront également pour former une banque de bénévoles lors de nos activités spéciales tout au long de l'année.

Votre participation fait une réelle différence et contribue directement au plaisir de lire de nos élèves.

Merci à tous ceux et celles qui s'impliquent dans la vie de l'école!

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux!

Sécurité aux abords de l'école

PROTÉGEONS NOS ENFANTS ENSEMBLE !

Les moments de l'arrivée et du départ sont des périodes de grande affluence où la vigilance de chacun est essentielle. Pour que ces transitions se fassent en toute sécurité, nous vous rappelons quelques règles d'or à respecter aux abords de l'école.

La vitesse : On lève le pied !
La zone scolaire est un espace où la prudence est de mise. Respecter les limites de vitesse n'est pas seulement une règle, c'est une question de survie. Un enfant peut surgir entre deux voitures à tout moment ; être ralenti de quelques secondes peut sauver une vie.

Manœuvres dangereuses à bannir
Pour maintenir une circulation fluide et prévisible, nous vous demandons d'éviter absolument :

- **Le stationnement en double :** Cela bloque la visibilité des autres conducteurs et force les enfants à traverser entre des véhicules en mouvement.
- **Les virages en U (demi-tours) :** Ces manœuvres sont imprévisibles pour les jeunes piétons et créent des angles morts dangereux.

Attention particulière aux autobus scolaires
Le débarcadère est une zone critique. La cohabitation entre les piétons et les autobus demande une discipline stricte :

- **Interdiction de circuler entre les bus :** Les chauffeurs de bus ont des angles morts importants. Un enfant qui court entre deux autobus est invisible pour eux.
- **Parents, sortez de votre véhicule :** Si vous venez chercher votre enfant en voiture, nous vous demandons de **stationner légalement et de sortir de votre véhicule** pour aller l'accueillir sur le trottoir. Cela évite que les enfants ne se faufilent seuls à travers le trafic ou entre les autobus pour vous rejoindre.

En résumé, soyons des modèles
Nos enfants nous regardent et apprennent de nos comportements. En respectant ces consignes, vous contribuez à créer un environnement serein et sécuritaire pour tous les élèves de notre école.

Merci de votre précieuse collaboration pour la sécurité de nos petits trésors !

Le Petit-Duc

Volume 6 numéro 4
avril 2026

Question de parents:

COMMENT PUIS-JE SOUTENIR MON ENFANT À L'APPROCHE DES EXAMENS DE FIN D'ANNÉE?

La période des évaluations approche à grands pas ! Si un petit brin de nervosité peut stimuler la vigilance, un stress trop grand peut vite se transformer en anxiété et bloquer les capacités de nos jeunes élèves. Voici quelques clés pour aider votre enfant à aborder ses examens avec sérénité.

Comprendre l'anxiété pour mieux la désarmer
L'anxiété n'est pas qu'une impression : elle se manifeste concrètement par des maux de ventre, des mains moites ou les fameux « blancs de mémoire ». Lorsqu'un enfant est envahi par des pensées stressantes, son cerveau a du mal à accéder aux informations apprises.

Les trois principaux déclencheurs :

- **Le manque de confiance :** « Je suis nul en mathématiques. »
- **La préparation :** L'enfant sent qu'il n'a pas assez révisé.
- **La pression perçue :** La peur de décevoir ses parents ou ses enseignants.

Créer un climat de confiance à la maison
Votre soutien est le meilleur rempart contre le stress. Pour aider votre enfant à maîtriser ses émotions :

- Valorisez l'effort : Félicitez le travail accompli plutôt que la note finale.
- Dédramatisez : Rappelez-leur qu'une erreur est avant tout une occasion d'apprendre et que votre amour ne dépend pas de leurs résultats.
- Écoutez : Accueillez ses inquiétudes sans jugement et rappelez-lui ses succès passés.

Les outils pour s'apaiser
Apprenez à votre enfant à utiliser un « dialogue intérieur » positif. Devant sa copie, il peut se dire : « J'ai bien étudié », « C'est normal d'être un peu nerveux », « Je suis capable ». Ces petites phrases agissent comme un calmant naturel pour le cerveau.

Les piliers de la concentration
Une bonne préparation passe aussi par une hygiène de vie équilibrée :

- Le sommeil : C'est durant la nuit que le cerveau consolide les apprentissages. Étudier tard est souvent contre-productif !
- L'alimentation : Privilégiez des collations qui soutiennent l'énergie (fruits, noix, fromage, muffins maison).
- Le mouvement : Bouger et jouer dehors après l'étude permet d'évacuer les tensions et de revenir aux cahiers avec l'esprit plus clair.

En misant sur le plaisir d'apprendre et sur de saines habitudes, nous aidons nos enfants à transformer ce défi en une expérience positive.

Inspiré de : https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/reussir-examens/surmonter-stress-examens-k1255

.



Le Petit-Duc

Volume 6 numéro 4
avril 2026

Conférence à venir:

PARLER D'ANXIÉTÉ SANS STRESS... POUR LES PARENTS

Le stress et l'anxiété sont des défis pour plusieurs jeunes... mais aussi pour vous les parents! L'école de l'Orée-du-Parc est heureuse d'invité les parents de nos élèves à un atelier pour les parents au sujet de l'anxiété.

Le quotidien avec nos enfants et adolescents apporte son lot de joies, mais aussi de défis. L'un d'entre eux, de plus en plus présent dans nos familles, est sans conteste la gestion de l'anxiété. Comment faire la différence entre un stress normal et une anxiété envahissante ? Comment réagir sans amplifier leurs craintes ?

Pour vous soutenir dans ce rôle, nous avons le plaisir de vous inviter à un atelier thématique spécial :

« Apprivoiser l'anxiété ensemble »
Cet atelier se veut un moment d'échange et d'apprentissage concret. Nous y aborderons les mécanismes de l'anxiété, mais surtout, vous repartirez avec des outils pratiques pour aider votre enfant à retrouver son calme et sa confiance.

Au programme de cette soirée :

- Comprendre : Pourquoi et comment l'anxiété se manifeste-t-elle chez le jeune ?
- Intervenir : Les attitudes à privilégier (et celles à éviter) pour désamorcer une crise.
- Prévenir : Des stratégies simples pour favoriser un climat sécurisant à la maison.

Cet atelier sera animé par **Mme Pascale Lidji,** neuropsychologue et psychologue scolaire aux écoles de l'Orée-du-Parc et Laurendeau-Dunton.

L'atelier, d'une durée approximative de 90 minutes, débutera précisément à 18h30 pour nous permettre de couvrir l'ensemble des sujets et de répondre à vos questions.

Nous vous attendons en grand nombre pour cette soirée d'entraide et de solutions. Ensemble, aidons nos jeunes à s'épanouir en toute sérénité !

C'est donc un rendez-vous le **7 mai prochain à l'agora de l'école de l'Orée-du-Parc dès 18h30**.

Un coucou de votre secrétaire

DÉMÉNAGEMENT PENDANT L'ÉTÉ? MERCI DE NE PAS NOUS OUBLIER

Si vous changez d'adresse ou si vous prévoyez déménager prochainement, merci d'en aviser le secrétariat le plus rapidement possible. Une mise à jour rapide de votre dossier nous permet d'assurer un suivi adéquat pour l'école de secteur.
Lors d'un changement d'adresse, vous devez présenter au moins un document par catégorie :

Catégorie 1

- Preuve d'identification du locataire (lettre du propriétaire, relevé d'impôts fonciers, etc.)
- Affirmation solennelle du propriétaire ou du locataire attestant que l'élève réside bien à l'adresse indiquée (si aucun autre document n'est disponible)

Catégorie 2

- Compte de taxes scolaires ou municipales
- Acte d'achat d'une propriété résidentielle indiquant le nom du propriétaire
- Facture d'électricité, de téléphone, de câblodistribution, d'assurance auto ou habitation, etc.
- Relevé de compte bancaire ou de carte de crédit
- Preuve d'affiliation à une association professionnelle québécoise
- Permis de conduire du Québec
- Avis de cotisation de Revenu Québec
- Avis de paiement de soutien aux enfants (Régie des rentes du Québec)
- Relevé d'emploi

En cas de doute ou de situation particulière, l'école peut exiger la combinaison de plusieurs documents.