

popopp

AVRIL-MAI 2013, VOL.3, NO.3

26 avril	Pédagogique	23 mai	Expo Art D-Rob 2013 Vaccination Filles 3 ^e sec	1	POP ART À ROBERVAL !
2 mai	SÉ Français 1, 3, 4, 5 ^e sec	28 mai	SÉ English 5 ^e sec	2	LE COIN VERT
3 mai	Pédagogique	29 mai	SÉ Anglais/Eng 5 ^e sec Camp Mariste 1 ^e sec	2	NUTRITION
10 mai	Voyage Québec 3 ^e sec	30 mai	SÉ English 5 ^e sec Camp Mariste 1 ^e sec	3	NOUVELLES DE LA DIRECTION
14 mai	Pédagogique	31 mai	Camp Mariste 1 ^e sec	4	CONFÉRENCES 25 AVRIL ET 2 MAI 2013
15 mai	SÉ Français 2 ^e sec			5	RÉSULTATS HARFANGS
20 mai	Congé				



POP ART À ROBERVAL

C'est officiel !

L'exposition d'art des étudiants de Roberval sera cette année encore au rendez-vous. Grâce à l'appui de Mme Couturier, professeure d'art à l'Académie, l'OPP et la Direction de l'école récidivent en vous conviant au vernissage de l'exposition 2013. Lors de cette soirée, vous aurez l'occasion d'observer le talent de tous les étudiants en arts plastiques de l'école. Cette année, de nombreuses sculptures et masques s'ajouteront aux aquarelles, dessins et autres œuvres. Quelle bonne occasion pour mieux nous connaître ! Nous vous attendons en grand nombre !

Le POP ART : UN ÉVÈNEMENT À NE PAS MANQUER

- Quoi : Vernissage de l'exposition d'art des étudiants de l'Académie de Roberval
- Où : Salon bleu de l'Académie
- Quand : Le 23 mai 2013 de 18:00 à 20:30.
Remise des prix à 20:00
- Comment : Par tous les moyens possibles !
- Pour qui : Parents, amis, artistes, étudiants, mécènes, tous sont invités !
- Pourquoi : Pour le plaisir d'y apprécier les œuvres réalisées cette année.

LE COIN VERT

Notre planète et nos gestes : Oui, nos actions ont des conséquences !

Nous avons la chance d'avoir une école bordée d'espaces verts sur trois côtés et située à côté d'un parc. En plus de posséder des espaces de stationnement pour vélos dans la cour, l'Académie est desservie par une station de métro, une ligne d'autobus.

À l'Académie, Mme Erica Germain, enseignante, supervise le programme d'engagement communautaire des élèves de secondaire 5. Les élèves inscrits à ce programme cumuleront 50 heures de travail dans différentes activités qui soutiennent le bien-être de la communauté. Les élèves inscrits à ce programme obtiennent ainsi deux crédits scolaires. Cette année, Mme Germain et les élèves participants au programme d'engagement communautaire ont proposé de prendre en charge certaines tâches qui rendent service à l'école et à l'environnement : ils vident les bacs verts sur une base régulière, vérifient qu'il y en a assez et qu'ils sont bien placés. En plus des tâches liées à la récupération, ils ramassent, lavent et distribuent des lingettes achetées par l'école et qui servent à nettoyer les pupitres.

Cette année, il n'y a pas de comité vert pour prendre en charge des projets semblables. Peut-être y en aura-t-il un l'année prochaine ?

Comme parents, il y a des choses que nous pouvons faire pour réduire la quantité des déchets à l'école :

- 1) Encourager nos enfants à apporter leurs ustensiles et une serviette (lavable) pour le dîner, au lieu d'utiliser les ustensiles en plastique et les serviettes en papier (le tout emballé dans un sac de plastique) qui sont disponibles à la cafétéria.
- 2) Signer la pétition en ligne de l'Assemblée Nationale pour interdiction de l'utilisation de styromousse (<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-3585/index.html>)

À la maison, voici quelques petits gestes, simples à poser et qui sont efficaces et sains pour la planète, pour vous et pour votre portefeuille :

- 1) Utiliser le vinaigre blanc pour beaucoup de tâches d'entretien : le mélanger avec de l'eau pour laver les miroirs et les fenêtres, l'utiliser dans la laveuse pour remplacer l'assouplissant, (et il y a plus de 80 autres utilisations!)
- 2) Éviter les produits qui contiennent du chlore, et opter pour le borax, les cristaux de soude ou le bicarbonate de soude (il y a des trucs et des recettes maison simples qui sont disponibles sur internet). Tous ces produits se trouvent dans les magasins de distribution en vrac tels que Lemieux ou dans les boutiques d'Eco-Quartier.
- 3) Faire du compost maison (dans ta cour, avec un

programme de compostage communautaire, ou du vermicompostage à l'intérieur) et/ou participer à la collecte des résidus organiques si votre quartier en fait. Le compostage peut détourner des milliers des tonnes de déchets des lieux d'enfouissement tout en réduisant les émissions des gaz à effet de serre.

C'est déjà le temps de penser aux jardins, à vous inscrire pour votre panier de légumes biologiques locaux, à supporter les fermes locales dans les marchés communautaires ou à planifier de faire pousser vos légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs sur votre balcon, dans votre cour, jardin ou ruelle.

Mentionnons finalement deux événements pour la planète qui approchent à grands pas :

- la journée de la terre le 22 avril (on peut célébrer de plusieurs façons; pour plus d'informations, consulter : <http://www.jourdelaterre.org>)
- la Foire de l'environnement et de l'écohabitation, les 25 et 26 mai, Esplanade du Parc olympique (www.projetecosphere.org)

Si vous avez des idées/des projets à partager concernant l'environnement, n'hésitez-pas à nous contacter.

NUTRITION

« Cette année, le mois de la nutrition avait pour thème :

Planifiez – Achetez – Cuisinez – Savourez

J'ai décidé de mettre l'accent sur la partie Achetez du slogan car elle se prête très bien au petit déjeuner et à la lecture des étiquettes. En effet, on achète plusieurs ingrédients pour composer et varier nos déjeuners. On a qu'à penser à toutes les variétés de pain et de céréales qu'on retrouve sur le marché pour nous convaincre qu'un petit guide de sélection serait bienvenu. Mais avant tout, je dois vous convaincre de l'importance de déjeuner le matin car malheureusement il y a encore trop de gens qui ne le font pas.

Après 8 à 12 heures de jeûne, vos réserves de glucose (un type de sucre) sont au minimum. Le cerveau a besoin de ce sucre qui est son combustible de prédilection. Selon plusieurs études, les personnes qui déjeunent ont de meilleures performances intellectuelles et se concentrent mieux car leur attention est bien meilleure. Prendre un déjeuner est une excellente façon d'aller chercher de bons sucres qui seront aussi accompagnés de fibres et de protéines. Ces dernières agissent comme stimulant sur le cerveau pour l'aider à demeurer alerte et éveillé tout en rendant le repas plus soutenant. Les fibres tant qu'à elles, améliorent le transit intestinal et la sensation de plénitude. Déjeuner permettrait même à maintenir son poids en évitant les aliments camelotes en plein milieu de l'avant-midi lorsque la faim nous tenaille et nous fait choisir n'importe quoi pour calmer notre faim. Le déjeuner aide aussi à éviter certains maux de tête de fin d'avant-midi.

Faim pas faim, il faut manger un peu le matin. Que ce soit des céréales servies avec du lait, des smoothies à base de fruits et de yogourt ou une barre tendre accompagnée d'un yop que l'on mange en route vers l'école, l'important c'est de partir la machine.

Lors des prochains articles dans le PopOPP je vous expliquerai comment choisir une bonne céréale ou un bon pain grâce à quelques critères retrouvés sur l'étiquette des emballages. Et les sélections d'aliments que je partagerai avec vous seront aussi des choix bons au goût car c'est le premier test à passer pour être adopté par la famille. Je vous donnerai aussi quelques trucs pour avoir faim le matin car ce n'est pas toujours évident. Espérant vous retrouver en grand nombre lors de la prochaine parution du journal, de votre journal... le PopOPP.

Chantal Archambault, Dt.P.
maman et nutritionniste en promotion et prévention de la santé au CSSS de Laval

NOUVELLES DE LA DIRECTION

Bonjour à tous,

Dans cette deuxième édition de l'année 2013, nous vous proposons de prendre connaissance des dernières nouvelles de l'Académie!

Record de lecture institutionnel

Montréal, le lundi 25 mars 2013. – C'est à l'école secondaire Georges-Vanier, en présence de Daniel Duranleau, président de la Commission scolaire de Montréal (CSDM), et d'une centaine d'élèves que le président honoraire, Gilles Petitclerc, directeur général de la CSDM et auteur, a lancé officiellement le Record institutionnel de lecture. De 10 h 45 à 11 h, dans les établissements de la CSDM, le personnel et les élèves étaient invités à faire le même exercice de lecture. L'an dernier, mentionnons que 48 559 personnes ont participé à cette activité. « La maîtrise du français étant une priorité de notre plan Réussir, nous voulons avec cet événement illustrer très concrètement que la lecture demeure l'outil fondamental pour bien comprendre chacune des matières scolaires », a déclaré M. Duranleau. « Quel grand moment magique et unique au Québec pour célébrer et valoriser l'importance de la lecture! Maîtriser la lecture, c'est maîtriser davantage sa vie », a ajouté M. Petitclerc.

La Semaine du français à la CSDM se déroule du 25 au 28 mars. Les élèves et tout le personnel de l'Académie ont participé à l'événement.

Classe Affaires

Ce programme vise à apprendre à l'élève à mieux se connaître et cibler ses intérêts. Via le stage en entreprise, le jeune pourra établir un contact avec des personnes expérimentées et de faire des liens entre ce qu'il apprend dans ses cours et le monde du travail. Les deuxièmes ateliers ont eu lieu au mois de mars.

Rencontre parents/enseignants

Plusieurs parents étaient convoqués, jeudi le 21 mars entre 18h00 et 21h00. Cette rencontre était la dernière prévue au calendrier de l'année 2012-2013. Les communications futures se feront par téléphone ou par communication écrite. Merci aux parents présents ainsi qu'à nos élèves bénévoles qui ont fait de l'excellent travail afin de guider les visiteurs.

Talent show

Les jeunes talents de l'Académie ont la chance de monter sur scène le 27 et le 28 mars afin de performer devant les autres élèves. Les plus jeunes s'exécuteront le 27 mars et les élèves de quatrième et cinquième secondaire présenteront leurs numéros le 28 mars. Les deux spectacles commencent à 16h00.

Voyage à Ottawa

Le 12 avril, les élèves de 4e secondaire sont en voyage à Ottawa. En matinée, les jeunes visiteront le musée de la guerre. L'accent sera mis sur le rôle du Canada lors de la première et de la deuxième guerre mondiale. Merci Mme Monette ainsi qu'aux autres enseignants accompagnateurs.

Voyage à New-York

Certains élèves de cinquième secondaire et quelques élèves de quatrième secondaire auront la chance de visiter la grosse pomme du 12 au 16 avril.

Les cinq activités suivantes sont prévues à l'horaire.

- Croisière commentée sur le Zéphyr.
- Visite du musée d'histoire naturelle.
- Ascension à l'observatoire du Top of the Rock.
- Visite libre du musée de cire Madame Tussauds.
- Visite libre du Ripley's Museum.

En plus de ces activités, ils auront la chance d'assister à un match des Islanders de New-York, des Yankees de New-York et des Nets de Brooklyn en plus de la comédie musicale « Spiderman ».

Merci M. Héту pour l'organisation de ce voyage, merci également aux enseignants accompagnateurs.

Cabane à sucre

Le 5 avril, une sortie à la cabane à sucre LA GOUDRELLE est proposée aux élèves. Les jeunes peuvent s'inscrire à cette soirée. Un montant de 20\$ est demandé aux élèves, ces frais couvriront le transport et le repas. Le départ de l'Académie est prévu pour 16h30 et le retour pour 21h00.

Collation des grades et bal des finissants

La collation des grades et la remise des diplômes aura lieu le 21 juin. L'endroit reste encore à déterminer, M. Héту, notre technicien en loisir travaille sur ce dossier. Concernant le bal des finissants, c'est le 22 juin au Marriott Château Champlain.

Session d'examens de juin

La session d'examen s'échelonne du 13 au 21 juin.

Concours écrivain de demain

C'est avec plaisir que nous vous annonçons qu'un élève de secondaire 2 s'est démarqué à la CSDM pour le concours Les écrivains de demain. Vincent Vaslin, du foyer 204, a été choisi pour sa nouvelle de science-fiction plus qu'originale! Elle paraîtra dans le recueil de nouvelles regroupant une quinzaine de récits d'élèves de la commission scolaire. Le lancement du recueil aura lieu en mai. Félicitations Vincent!

Au plaisir,

Christian Milliard

Directeur adjoint à l'Académie De Roberval



CONFÉRENCE: FRÈRES, SOEURS, COMPLICITÉS ET RIVALITÉS

Judi 25 avril 2013, de 19h00 à 22h00

Auditorium de l'école Saint-Henri

4115, rue Saint-Jacques Ouest, (Métro Place Saint-Henri)

Conférencière: Madame Michèle Lambin, travailleuse sociale, intervenante, thérapeute et formatrice

Résumé :

Tout parent de plus d'un enfant connaît bien cette réalité : malgré les ressemblances, nos enfants sont très différents les uns des autres. Il va sans dire que notre relation est unique avec chacun d'entre eux, mais qu'en est-il des relations entre frères et sœurs ?

Ils peuvent être à la fois si proches et si opposés ! Ils peuvent souhaiter constamment la présence de l'autre, puis se chamailler sans arrêt dès qu'ils sont ensemble.

Comment réagir ? Comment décoder ? Comment les amener à régler leurs conflits ? Comment développer l'alliance entre frères et sœurs ? Qu'en est-il lorsque les parents sont séparés.

CONFÉRENCE: LE STRESS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS: LE RECONNAÎTRE POUR MIEUX LE CONTRÔLER.

Judi le 2 mai 2013, de 19h à 21h

Centre d'enseignement Dr Frédéric-Grunberg
Pavillon Bédard- 3ième étage, Hôpital Louis-H. Lafontaine,
7401 Hochelaga, Montréal, Québec, H1N 3M5

Sera aussi diffusé sur une chaîne de webdiffusion à 19h00 le 2 mai: <https://new.livestream.com/santementalem1>

CONFÉRENCES

Fernand-Seguin

Le stress des enfants et des adolescents :

le reconnaître pour mieux le contrôler

Cette conférence a pour but d'aider les parents et les professeurs à reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress aigu et chronique chez l'enfant et l'adolescent.

Le **jedi 2 mai**
de **19h à 21h**

CONFÉRENCIÈRE

Sonia Lupien,

Directrice scientifique du Centre de recherche Fernand-Seguin - Institut universitaire en santé mentale, Directrice du Centre d'études sur le stress humain, Département de psychiatrie, Université de Montréal

GRATUIT

Bienvenue à tous!

Salle BE-3349
Centre d'enseignement D' Frédéric-Grunberg
iusmm.ca

Centre de recherche
Fernand-Seguin
de l'Hôpital
Louis-H. Lafontaine
Institut universitaire
en santé mentale

RÉSULTATS - HARFANGS DE ROBERVAL

Basket Atome

Date	École	Résultat	École
31/01/13	Dunton	++	Roberval
14/02/13	Jean de Brebeuf	46-47	Roberval
14/03/13	Collège Reine-Marie		Roberval

Basket Benjamin

6/02/13	Collège Ville Marie	45-29	Roberval
17/02/13	Anjou	27-42	Roberval
12/03/13	International Marie-De-France	22-65	Roberval

Basket Filles

17/02/13	Daniel Johnson	18-28	Roberval
19/02/13	Evangeline De La Dauversière	33-31	Roberval
13/03/13	École Marie-Clarac	26-45	Roberval
15/03/13	Louise-Trichet		Roberval

Basket Juvenile

28/01/13	La Voie	20-0	Roberval
17/02/13	Evangeline De La Dauversière	74-53	Roberval
27/02/13	Honoré-Mercier	55-34	Roberval
13/03-13	Anjou	60-58	Roberval

Hockey Cosom Cadet

22/02/13	International	3-2	Roberval
----------	---------------	-----	----------

Hockey Cosom Benjamin

22/01/13	L. Joseph Papineau	5-2	Roberval
05/02/13	Anjou	0-4	Roberval
15/02/13	Acad. Michele Provost	0-7	Roberval
22/02/13	International	4-0	Roberval

Hockey Cosom Juvenile ***1^{re} place ***

25/01/13	Le Vitrail	2-7	Roberval
15/02/13	Face	1-3	Roberval
22/02/13	L-Joseph Papineau	0-8	Roberval

Improvisation

22/01/13	École St-Louis	9-4	Roberval
26/02/13	Collège Français	3-9	Roberval
13/03/13	Pierre Dupuis	4-8	Roberval

Soccer Cadet

6/02/13	Daniel Johnson	3-2	Roberval
---------	----------------	-----	----------

1/03/13	Père-Marquette	3-5	Roberval
---------	----------------	-----	----------

Soccer Benjamin ***1^{re} place ***

Date	École	Résultat	École
23/01/13	Edouard Mont-Petit	3-0	Roberval
15/02/13	Daniel Johnson	1-8	Roberval
26/02/13	Honoré-Mercier	5-6	Roberval

Soccer Juvenile

24/01/13	Calixa Lavallé	4-3	Roberval
29/01/13	St-Luc	1-3	Roberval
31/01/13	Calixa Lavallé	3-8	Roberval
1/02/13	Calixa Lavallé	3-7	Roberval

Volley Atome féminin

21/01/13	École St-Gérard	4-0	Roberval
11/02/13	Collège Jean Eudes	4-0	Roberval
18/02 /13	Regina Asumpta	4-0	Roberval

Volley Benjamin

31/01/13	Louise-Trichet	4-0	Roberval
11/02/13	Collège Montréal	4-0	Roberval
22/02/13	Daniel Johnson	2-2	Roberval

Volley Juvenile

14/01/13	J-F Perreault	4-0	Roberval
31/01/13	Louise-Trichet	4-0	Roberval
7/02/13	Pointe-aux Trembles	4-0	Roberval
15/02/13	Père-Marquette	4-0	Roberval
20/02/13	L-Joseph Papineau	4-0	Roberval

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO

Marie-Pierre Barathon	Laurie McLaughlin
Stéphane Cloutier	Dania Medeiros
Anne Gillespie	Christian Milliard
Carole Henry	