

# L'informateur

volume 14, numéro 4

13 mars 2012

## En route vers le plan stratégique 2012-2017

En janvier, le conseil des commissaires adoptait une démarche d'élaboration du futur plan stratégique de notre commission scolaire. Le conseil a retenu 8 secteurs d'activités qui feront l'objet d'une analyse réalisée par autant de comités. Ces secteurs sont :

- Le primaire régulier
- Le secondaire régulier
- Le primaire et secondaire pour les élèves handicapés et les élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage
- La formation générale des adultes
- La formation professionnelle
- Les services éducatifs des jeunes
- Les services des ressources humaines
- Les services administratifs

Le conseil des commissaires prévoit adopter le nouveau plan stratégique pour la prochaine rentrée scolaire.

*C'est à suivre!*

Pour la  
**réussite**  
de nos élèves  
osons rêver et créer ensemble

## Une grande fête pour Paul Gérin-Lajoie à l'école Saint-Jean-Baptiste

► **Carole Lefebvre**, directrice

Le 23 février, les élèves ainsi que les membres du personnel de l'école Saint-Jean-Baptiste se sont réunis pour célébrer le 92<sup>e</sup> anniversaire de monsieur Paul Gérin-Lajoie, premier à devenir ministre de l'Éducation du Québec, fondateur de la dictée PGL et d'une fondation qui porte son nom. En présence de madame Line Beauchamp, ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport et vice-première ministre du Québec, des représentants de la commission scolaire et de monsieur François Gérin-Lajoie, président de la Fondation PGL, cet événement a aussi été l'occasion de souligner le 35<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation. C'est avec fierté que les gagnants de la finale de l'école de la dictée PGL ont reçu leur diplôme des mains de monsieur Paul Gérin-Lajoie. Éléonore Lachapelle, gagnante du 3<sup>e</sup> cycle du primaire a eu la surprise d'être la 5<sup>e</sup> millionième participante à la dictée PGL.

Ce fut très touchant d'entendre les 260 élèves chanter un joyeux anniversaire à ce grand homme qui a tenu à serrer la main des élèves avant de partir. La fête s'est terminée autour d'un gâteau de cinq étages offert par la Caisse Desjardins de Québec. Les enfants ont été très impressionnés de rencontrer monsieur Paul Gérin-Lajoie et de l'accueillir dans leur école! ■



Photo : Simon Clark

## Un nouveau visuel pour l'école des Berges

► **Mélanie Paré**, enseignante et **Céline Cossette**, directrice

L'école des Berges a décidé de se refaire une image en se dotant d'un logo et d'un nouveau site Web. Les élèves ont été invités à participer à un concours de dessin afin de trouver un logo représentant notre milieu. À partir de ce dessin, une graphiste, mère d'un élève de 6<sup>e</sup> année, a conçu notre logo. Les vagues rappellent que notre école est située le long des berges de la rivière Saint-Charles dans le quartier Saint-Roch. Nous y retrouvons cinq vagues aux couleurs des anneaux olympiques qui représentent l'aspect pluriethnique de notre milieu. Les couleurs représentent toutes les nations, car au moins une de ces couleurs est présente dans le drapeau de chaque pays. L'école des Berges reçoit une centaine d'élèves dans son programme particulier Concentration sportive et artistique. Les élèves peuvent pratiquer leur passion quatre après-midi par semaine : le hockey, le soccer, la gymnastique, le tennis, le plongeon, la natation, la nage synchronisée ou la danse. Cette passion les conduira peut-être vers les Jeux olympiques?

Par la même occasion, l'école s'est dotée d'un site Web où chaque classe a son espace virtuel. Nous vous invitons à visiter le <http://recit.cscapitale.qc.ca/desberges/> afin d'en apprendre davantage sur les beaux projets que nous vivons à l'école. Un merci spécial à madame Josée Gallant, enseignante, qui a consacré beaucoup de temps et mobilisé ses compétences dans l'élaboration de notre site Web. Bienvenue à tous! ■



## De l'amusement « 100 » détour!

► **Cindy Brault**, enseignante, école Saint-Bernard

Le 17 février, déjà 100 jours d'école s'étaient écoulés depuis le début de l'année scolaire! C'était la fête à l'école Saint-Bernard. Les élèves attendaient avec impatience cette journée afin de vivre différentes activités en lien avec le nombre 100. L'une des principales activités a été la création et présentation de la fameuse collection de 100 objets élaborée par les élèves : une exposition bigarrée constituée d'objets de toutes sortes présentés en cent exemplaires! Un beau défi! ■



100 élèves

## « MA PREMIÈRE JOURNÉE AU SECONDAIRE »

Dans le cheminement scolaire d'un élève, le passage du primaire au secondaire constitue une période de transition qui peut être source de fébrilité et de stress. Pour apprivoiser cette étape majeure, nous vous offrons dans *L'informateur*, pour l'année scolaire 2011-2012, le témoignage d'élèves de première secondaire qui ont vécu l'expérience en septembre.

### Ma première journée au secondaire

Ma première journée au secondaire a été un véritable succès! J'ai pu m'adapter aisément et socialiser avec le personnel et les élèves de l'école. Ce fut une journée très agréable. On nous a clairement expliqué le fonctionnement de l'école, des classes et des multiples activités que l'on nous offre.

À la suite de l'unique journée où nous avons visité l'école, la plupart d'entre nous n'ont trouvé pratiquement aucune difficulté à nous retrouver lorsque nous voulions nous rendre à nos cours. Avec l'accueil chaleureux que nous avons eu la chance de recevoir, nous disposons maintenant d'assez d'outils pour nous favoriser et nous soutenir durant tout notre secondaire et ainsi de vivre une expérience inoubliable lors de cette première année qui s'annonce bien comblée...

Dans cette école, nous nous sentons soutenus et nous savons qu'il y a toujours quelqu'un pour nous écouter et nous offrir son aide lorsque nous en avons besoin. De plus, en tant que nouvelle résidente de la ville de Québec, je vous avoue que j'étais stressée, voire même quelque peu angoissée à l'idée de ne connaître personne.

Fort heureusement, le personnel de l'école a réussi à m'ôter toute crainte et à me permettre de me sentir comme chez moi. Mon école est donc devenue une nouvelle maison.

**Kenza Tarek**  
élève de 1<sup>re</sup> secondaire



Photo : Simon Clark

ÉCOLE SECONDAIRE DE NEUFCHÂTEL

## Une commission scolaire... à quoi ça sert?

DANS LE BUT DE DÉMYSTIFIER LE RÔLE ET LA FONCTION D'UNE COMMISSION SCOLAIRE ET DE SES DIFFÉRENTES DIVISIONS ADMINISTRATIVES, VOUS POURREZ LES DÉCOUVRIR À TRAVERS CETTE NOUVELLE CHRONIQUE.

### Les Services des ressources humaines... à quoi ça sert?

► Réjeanne Ducharme, directrice

Dans une organisation comme la Commission scolaire de la Capitale où les services sont déterminants pour la vie de ceux qui fréquentent ses établissements, les **Services des ressources humaines** apportent leur contribution en adhérant sans réserve aux valeurs de partenariat, d'innovation et de reconnaissance, privilégiées dans notre milieu.

Pour desservir les 27 000 élèves qui fréquentent nos 70 établissements, 4 000 personnes se dévouent quotidiennement pour offrir des services de

haute qualité. Parmi celles-ci, 29 employés sont affectés aux Services des ressources humaines et interviennent dans les volets suivants :

#### PROCESSUS D'EMBAUCHE ET D'INTÉGRATION DU PERSONNEL

Ces processus se définissent à travers l'élaboration de plans d'effectifs, la conduite des activités de sélection, l'affectation du personnel dans nos écoles, centres et services ainsi que l'encadrement des démarches d'évaluation du personnel. Les Services des ressources humaines veillent à maximiser les



## CHRONIQUE

chances de succès en emploi par la mise en place de programmes d'accueil, de mentorat et d'insertion du personnel. Un programme d'accès à l'égalité en emploi est également mis en place dans notre organisation.

## GESTION DES RELATIONS DE TRAVAIL

L'application des règles régissant les conditions de travail et l'interprétation des conventions collectives et des contrats de travail couvrant le personnel de direction, le personnel de soutien, le personnel enseignant et le personnel professionnel constituent un volet important pour les Services des ressources humaines. Les dossiers de négociations locales et de relations de travail sont discutés avec les représentants associatifs ou syndicaux, notamment par le biais de comités paritaires.

Les Services des ressources humaines s'assurent également du respect des législations en vigueur dans le domaine de la gestion du personnel.

## ACTIVITÉS RELIÉES À LA SANTÉ ET AU DÉVELOPPEMENT DU PERSONNEL

La Commission scolaire de la Capitale est soucieuse de contribuer au bien-être de son personnel. Le programme d'aide aux employés, les activités relatives à la santé globale et à la gestion de la santé et de la sécurité au travail sont sous la responsabilité des Services des ressources humaines. La collaboration à la mise en œuvre d'activités de formation afin d'optimiser les compétences du personnel fait également partie de la mission du service.

## BÉNÉFICES RELIÉS À L'EMPLOI

La production de la paie, le traitement des dossiers des divers congés du personnel (droits parentaux, retraits préventifs, etc.), la gestion des régimes d'assurance-salaire et d'assurances collectives ainsi que l'application des régimes de retraite relèvent des Services des ressources humaines. Des interventions fréquentes du personnel du service sont nécessaires avec des organismes externes afin d'assurer l'administration de la rémunération et des avantages sociaux pour toutes les catégories de personnel à la commission scolaire.

Les Services des ressources humaines exercent un rôle de conseiller auprès de la Direction générale. Ils se consacrent entièrement à la mission éducative de la Commission scolaire de la Capitale par le soutien aux directions des établissements et des services dans leur mandat de gestion du personnel afin que s'accomplissent partout efficacement les diverses tâches éducatives et administratives, dans le respect des valeurs de transparence, de justice et d'équité.

Le leitmotiv ultime du personnel des Services des ressources humaines est de permettre à nos élèves de tirer profit d'une ambiance institutionnelle où règne une pratique de gestion des ressources humaines saine, efficiente, mobilisatrice et stimulante. ■

**À SUIVRE DANS LA PROCHAINE PARUTION :**  
**LES SERVICES DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE**  
**ET DE L'ÉDUCATION DES ADULTES...**  
**À QUOI ÇA SERT?**

## Le projet Apprenti collégien en action finaliste pour les Fidéides 2012!

La Chambre de commerce et d'industrie de Québec a dévoilé les finalistes des Fidéides 2012. Le Cégep de Sainte-Foy, par le projet Apprenti collégien en action, a été retenu comme finaliste dans la catégorie OBNL, public et parapublic. Ce projet novateur, qui a débuté en septembre 2011, réunit des élèves de six écoles secondaires de la Commission scolaire de la Capitale, des professeurs et des étudiants du Cégep de Sainte-Foy, de même que des professionnels de l'industrie de l'assurance et des services financiers.

Par l'entremise des Fidéides, la Chambre de commerce et d'industrie de Québec reconnaît le succès d'affaires des entrepreneurs de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches. Ce concours, qui se termine par une soirée de gala le 15 mars, souligne chaque année l'audace, la créativité et le succès de ceux qui osent. ■



**FIDÉIDES 2012**

## Adam Lamhamedi, élève de l'école Cardinal-Roy, médaillé d'or

► **Amélie Langlois**, secrétaire, école Cardinal-Roy

Les premiers Jeux olympiques d'hiver de la Jeunesse ont eu lieu à Innsbruck en Autriche au mois de janvier. Près de 1 060 jeunes sportifs âgés entre 15 et 18 ans en provenance de 60 pays se sont disputés, les honneurs dans 15 disciplines olympiques.

Cent quinze skieuses et skieurs ont pris part aux quatre épreuves de ski alpin soit le slalom, le slalom géant, le super-géant et le super-combiné. Adam Lamhamedi, élève-athlète du programme Sports - Études de l'école Cardinal-Roy revient fièrement à la maison après avoir remporté la médaille d'or à l'épreuve du super-géant.

Adam a pu vivre une expérience exceptionnelle et se mesurer aux meilleurs athlètes. Il a aussi obtenu une place sur l'équipe nationale du Maroc, son pays d'origine, pour les prochains Jeux olympiques qui auront lieu à Sochi en 2014. L'école Cardinal-Roy est fière de contribuer au développement des athlètes de haut niveau et souhaite bonne chance à Adam dans la poursuite de ses objectifs. ■



## La tradition d'excellence en musique à Neufchâtel se poursuit!

► **Claire Désy**, technicienne en loisirs, école secondaire de Neufchâtel

Chaque année, le **Stage Band** de l'école secondaire de Neufchâtel participe au **Jazz Fest** des jeunes du Québec, un festival de musique jazz qui a lieu à Saint-Hubert. Le **Stage Band** y a entre autres remporté la médaille d'or en mai 2011. Cette victoire a valu au groupe une prestation sur la prestigieuse scène du Festival de jazz de Montréal.



Les succès se multiplient, la réputation ne cesse de grandir, il est temps de prendre racine. Afin de permettre aux jeunes de vivre une expérience de musique jazz et populaire complète, l'**option Stage Band** sera offerte aux élèves de 1<sup>re</sup> secondaire à compter de septembre prochain, à raison de six périodes de **Stage Band** par cycle. Nul besoin de savoir jouer d'un instrument, il suffit de le vouloir! Pour de plus amples informations, communiquez avec madame Christine Lamy au 418 686-4040 poste 6416. ■

## L'Odyssée des métiers : un voyage vers des carrières palpitantes!

► **Sébastien Barbeau**, conseiller d'orientation, école secondaire l'Odysée

Il est toujours plaisant comme élève de visiter un salon des carrières, mais il est encore plus motivant de contribuer à son organisation! C'est ce qu'ont fait les élèves des deux classes du cours Projet personnel d'orientation (PPO) de 3<sup>e</sup> secondaire de l'école secondaire l'Odysée.

L'événement s'est tenu à la rotonde de l'école le 31 janvier. Chaque groupe de deux à quatre élèves devait explorer un domaine professionnel ou un métier représentant leur troisième choix de carrière. Soutenus et accompagnés de leur enseignante Maryse Desrosiers, ces derniers recherchaient des informations telles que les perspectives d'emploi, les tâches et la formation et devaient les transmettre de façon intéressante aux autres élèves. Cela a permis de présenter 32 kiosques animés auprès de tous les élèves de l'école qui se succédaient tout au long de la matinée pour visiter l'Odyssée des métiers. Les visiteurs ont eu à voter pour les trois kiosques s'étant le plus démarqués.

Les élèves du cours PPO ainsi que le personnel étaient très fiers de cette première édition franchement réussie. Quelque chose nous dit que ce ne sera pas la dernière... ■



## Des tablettes numériques pour les élèves de l'école secondaire Vanier

► **Fondation communautaire du grand Québec**

Grâce à TELUS, par le biais du projet FAST de la Fondation communautaire du grand Québec, les élèves de l'école secondaire Vanier pourront utiliser des tablettes numériques, ce qui est hautement motivant pour la persévérance et la réussite scolaire. « FAST est un projet novateur et d'envergure. Il rallie le monde de l'éducation, celui de la recherche et celui des entreprises à caractère scientifique et technologique afin de contribuer à la réussite et la persévérance de nos élèves. Les tablettes numériques seront mises à contribution pour faciliter la flexibilité, la continuité et la communication entre l'école, les élèves et leurs parents. De plus, pour les enseignants, ce projet est une occasion d'explorer et de mettre en pratique différents usages de la tablette à des fins pédagogiques. C'est un privilège pour l'école secondaire Vanier de recevoir l'appui de TELUS et de pouvoir participer à un projet aussi stimulant! », de mentionner Annie Gosselin, directrice de l'école.

FAST est un projet de Formation en Alternance à haute teneur Scientifique et Technologique qui mise sur des partenariats avec des entreprises de la région de Québec afin qu'elles accueillent des élèves lors de stages. Ces périodes en entreprise seront suivies de retour en classe afin de favoriser, entre autres, la persévérance scolaire. Il vise à motiver 60 élèves de 4<sup>e</sup> secondaire de l'école secondaire Vanier à développer leur autonomie et à cultiver leur intérêt à étudier et travailler dans des entreprises du secteur des sciences et technologies. ■

## Nouvelle formation au CFP de Québec : serrurerie

► Daniel Avon, conseiller pédagogique

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport a accordé récemment à la Commission scolaire de la Capitale une autorisation permanente pour offrir le diplôme d'études professionnelles (DEP) en serrurerie. Une première cohorte d'élèves amorcera donc la formation dès le 2 août au Centre de formation professionnelle (CFP) de Québec. Le besoin en serrurier ira en s'accroissant puisqu'un nouveau règlement contenu dans la Loi sur la sécurité privée oblige dorénavant les nouveaux serruriers à détenir un DEP en serrurerie. Le CFP de Québec dessert les régions du centre et de l'est du Québec.

L'implantation de la formation est effectuée en collaboration avec un comité centre-entreprises en serrurerie, incluant des entreprises du milieu, Emploi-Québec et le CFP de Québec. Madame Maude Plourde, directrice du CFP, précise : « L'implication des entreprises dans la préparation de la demande témoigne de l'importance que le milieu accorde à la formation ». Monsieur Pierre Dussault, président de l'Association des maîtres serruriers du Québec, mentionne pour sa part : « Les serruriers sont généralement perçus comme des tailleurs de clés alors que le métier est beaucoup plus large et complexe. Par exemple, ils ont à travailler avec une variété de types de serrure mécanique et électronique, à s'assurer du respect des codes du bâtiment, à élaborer des chartes de clés ainsi qu'à réparer et entretenir des coffres-forts ». En somme, le métier de serrurier, c'est beaucoup plus que de tailler des clés! ■



## Décrochage scolaire : une délégation du Chili vient étudier les moyens mis en place à la commission scolaire

► Marie-Claude de la Poterie, agente de développement en internationalisation de l'éducation, Services de la formation professionnelle et de l'éducation des adultes

Trois représentants du Centre de formation technique de San Agustín au Chili ont visité l'école Boudreau, les Services de la formation professionnelle et de l'éducation des adultes (SFPÉA) et le Centre de formation professionnelle (CFP) de Neufchâtel. Leur démarche avait pour objectif d'étudier les moyens mis en place à la commission scolaire pour lutter contre le décrochage scolaire et

pour faire valoir la mise à niveau des connaissances. Messieurs Cristian Gonzalez Garrido, Julio Cesar Dominguez Maldonado et Pedro Morales ont ainsi rencontré les directions de chaque institution afin de se familiariser avec ces enjeux tout aussi névralgiques au Chili qu'au Québec. Accompagnés de madame Marie-Pierre Simard de l'organisme Éducation internationale, les délégués

ont pu s'entretenir avec le directeur de l'école Boudreau, monsieur Alain Blais, au sujet de la formation offerte aux élèves décrocheurs. Axés sur une plus grande souplesse et soutenus par une équipe de conseillers et de psychopédagogues, les programmes proposés à l'élève lui permettent d'accomplir un cursus de deux ans en une seule année. Mentionnons aussi le programme de concomitance RECLIC (Réussir ensemble par la concomitance pour la liberté, l'initiative et la compétence) qui est un parcours reconnu par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et mène à l'obtention d'un diplôme d'études professionnelles (DEP). L'élève complète ses cours de mathématiques, de français et d'anglais de 4<sup>e</sup> secondaire tout en apprenant un métier.

Ce tour d'horizon s'est terminé par une rencontre avec le directeur du SFPÉA, monsieur Denis Lemieux et le conseiller en formation scolaire, monsieur Sébastien Morais, dont le mandat consiste à mettre en place les mesures préventives au décrochage scolaire. Notons que depuis la rentrée déjà 135 élèves ont bénéficié d'un accompagnement personnalisé menant jusqu'à une référence vers la formation générale, la formation professionnelle ou la formation aux adultes. ■



## CONCOURS *ALMOST FAMOUS CHEF*

# Prix du public pour Anne-Marie Plourde

► **Nancy Verret**, conseillère pédagogique, École hôtelière de la Capitale

Anne-Marie Plourde et Charles Gignac, étudiants au programme Cuisine du marché à l'École hôtelière de la Capitale (ÉHC) ont participé, le 30 janvier, à la 10<sup>e</sup> finale régionale du concours *Almost Famous Chef* de San Pellegrino à Toronto. Lors de cette soirée, ils ont réalisé une performance remarquable. Anne Marie-Plourde a décroché le Prix du public. Anne-Marie a obtenu un diplôme d'études professionnelles (DEP) en Cuisine l'année dernière à l'ÉHC. Dans le cadre de ses études, elle a été sélectionnée pour Euro-Stages, ce qui lui a donné l'opportunité de faire un stage à Nice, en France. Lors du concours, celle-ci était suivie par monsieur Martin Côté, enseignant de l'ÉHC. Selon le *Canada Newswire* et la revue *HRI*, Anne-Marie a su gagner le cœur et réjouir les papilles de toutes les personnes présentes au *Calphalon Center* avec son plat vedette : la poitrine de canard rôtie, foie gras en croûte de biscuits au gingembre, purée de

pommes de terre Yukon Gold et d'oignons verts. Après la compétition, Anne-Marie a déclaré : « Je suis vraiment heureuse d'avoir remporté le Prix du public. Même si je n'ai pas remporté la compétition, j'ai rencontré beaucoup de personnes qui ont apprécié mon plat ». Le 10<sup>e</sup> concours *Almost Famous Chef* réunit des étudiants de 70 institutions à travers les États-Unis et le Canada qui sont jugés selon les critères suivants : créativité, goût, texture et arômes des plats, propreté du poste de travail, capacité à travailler sous pression, personnalité et aisance à communiquer avec les juges et les médias. ■



## Une délégation de l'Île-de-France découvre notre expertise

► **Marie-Claude de la Poterie**, agente de développement en internationalisation de l'éducation, Services de la formation professionnelle et de l'éducation des adultes

Au Québec, la qualité des programmes de formation professionnelle repose sur un principe incontournable : la concertation étroite avec l'industrie afin d'en connaître les besoins. C'est l'articulation de cette relation mutuellement bénéfique entre les centres de formation professionnelle et le secteur privé qui a intéressé une délégation de la région française Île-de-France. La délégation française a eu l'occasion de visiter l'École hôtelière de la Capitale (ÉHC), le Centre de formation professionnelle (CFP) Wilbrod-Bherer et d'échanger avec les directions des deux centres. Afin de bien cerner les modalités de fonctionnement de l'adéquation formation emploi, Régis Décoste, conseiller pédagogique en mesure et évaluation à la commission scolaire, a élaboré et réalisé un programme de visite ayant pour clef de voûte deux volets : le service aux entreprises et le programme de reconnaissance des acquis et des compétences. Présent dans plusieurs centres, le service aux entreprises offre des cours sur mesure aux travailleurs selon les standards évolutifs du marché alors que le deuxième programme permet aux travailleurs expérimentés d'obtenir un diplôme de formation professionnelle à la suite de la mise à jour de leurs compétences professionnelles.

Lors de leur passage, les membres de la délégation ont eu l'occasion de parcourir l'atelier de cuisine de l'ÉHC ainsi que l'atelier de mécanique automobile du CFP Wilbrod-Bherer. Une belle tournée qui s'est terminée à la salle Jacques-Boidon de l'ÉHC où, entourés d'élèves en action, les délégués français ont pu apprécier certains délices qu'offre la gastronomie québécoise. ■



## L'ÉMOICQ tisse des liens avec un lycée en Martinique

► **Marie-Claude de la Poterie**, agente de développement en internationalisation de l'éducation, Services de la formation professionnelle et de l'éducation des adultes



Le passage de la délégation de l'École des métiers et occupations de l'industrie de la construction de Québec (ÉMOICQ) ne sera pas passé inaperçu en Martinique. Dès l'arrivée à l'aéroport le 2 février, les représentants du Lycée professionnel Petit Manoir attendaient Jean-Marie Hamel, directeur adjoint à l'ÉMOICQ ainsi que Marie-Claude de la Poterie, agente de développement en internationalisation à la commission scolaire, pour les mener directement au lycée. La délégation québécoise a visité les ateliers de gros-cœuvre, d'électrotechnique, de construction bois, de peinture et de génie civil avec les enseignants attirés, dont Reynald Abati, porteur du dossier de stages réciproques prévus entre l'ÉMOICQ et le Lycée Petit Manoir dès 2013. La perspective de valoriser la formation professionnelle en offrant aux lycéens de futurs stages de mobilité étudiante réciproques avec le Québec a intéressé les médias, qui étaient présents pour couvrir l'événement sous forme de reportages écrits et télévisuels. Aussi, une rencontre d'envergure régionale au sujet de la formation professionnelle a réuni les représentants des deux institutions partenaires avec, notamment, les

représentants du rectorat de l'Académie Royale et l'inspecteur d'Éducation nationale de l'éducation technique.

Pendant les trois jours de mission institutionnelle, l'accueil chaleureux de la proviseure Line Capgras-Labrun et de son équipe, composée de Marie-Claude Gratien et Serge Le Roux, chefs de travaux, d'Odile Maceno, professeure et responsable du dossier de stage – sans nommer les nombreux enseignants — a permis d'envisager une collaboration institutionnelle prometteuse. En effet, le Lycée Petit Manoir suggère dès 2013 l'organisation d'un chantier-école pour les stagiaires du programme Charpenterie-menuiserie de l'ÉMOICQ. L'objectif serait de construire un abri antisismique. De plus, les enseignants du programme pourraient également suivre le stage afin d'y acquérir les connaissances en matière de construction antisismique et anticyclonique selon les normes européennes. En 2011, ce sont sept élèves préparant un baccalauréat professionnel en Construction bois au Lycée Petit Manoir qui avaient été intégrés avec succès aux ateliers de l'ÉMOICQ. ■

## L'ÉMOICQ sera représentée aux Olympiades provinciales

► **Denis Blouin**, directeur adjoint

Des Olympiades régionales ont eu lieu à la fin de février à l'École des métiers et occupations de l'industrie de la construction de Québec (ÉMOICQ). Les vainqueurs de l'épreuve Briquetage-maçonnerie qui regroupait dix participants sont Alexandre Smith (1<sup>er</sup> place), William Brochu (2<sup>e</sup> place) et Nicko Leclerc (3<sup>e</sup> place). William Brochu représentera l'ÉMOICQ aux Olympiades provinciales qui se tiendront les 3 et 4 mai au Centre de foires de Québec. Dans la catégorie Électricité, dix élèves ont également participé à l'épreuve. Maxim Béliveau s'est classé premier, Alexandre Morin, deuxième et Alex Rochette est arrivé troisième. C'est Maxim Béliveau qui représentera l'ÉMOICQ aux Olympiades provinciales. Bravo à vous tous! ■



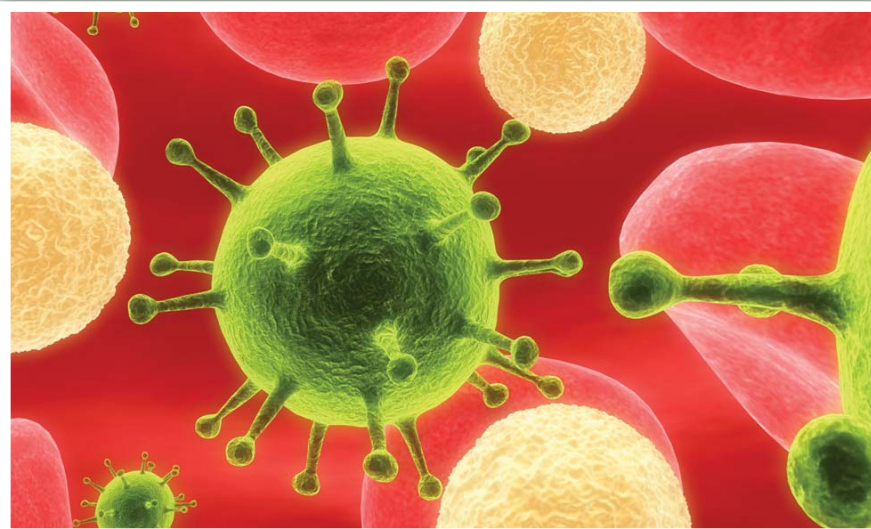
## Capsules stratégiques

### CAPSULE SANTÉ GLOBALE

## Renforcer son système immunitaire

C'est le système immunitaire qui assure la lutte ponctuelle contre les infections courantes, comme le rhume et la grippe, mais aussi les longs combats contre le cancer. Il est notre meilleur système de défense contre la maladie : il chasse les virus, lutte contre les bactéries, attaque les champignons, tue les parasites ainsi que les cellules tumorales. Invisible à nos yeux, il assure pourtant la garde, de jour comme de nuit.

Avoir un **système immunitaire sain** est non seulement un gage de santé, mais aussi de vie! Sans système immunitaire, une banale éraflure deviendrait fatale puisque l'éraflure expose nos tissus à une foule de microbes naturellement présents dans l'air, dans l'eau et sur la peau.



### PRÉVENTION

Voici les habitudes de vie qui, d'après les connaissances actuelles, fournissent les meilleures chances de conserver un système immunitaire vigoureux :

- Avoir une saine alimentation
- Faire de l'activité physique modérée
- Gérer son stress
- Avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil
- Conserver un poids santé
- Cesser de fumer
- Utiliser les antibiotiques seulement si nécessaire
- S'informer auprès d'un médecin à propos des vaccins recommandés en fonction de notre âge, de notre profession ou de nos loisirs
- Minimiser le risque d'empoisonnement alimentaire en prenant les précautions appropriées.

Source : [passeportsante.net](http://passeportsante.net)

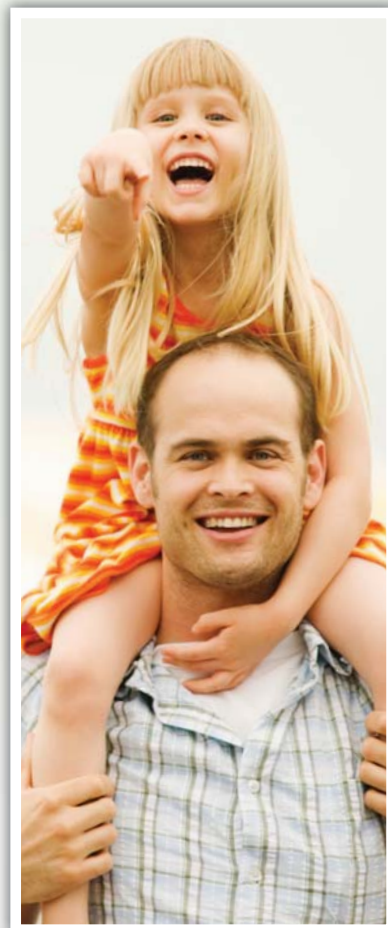
### CAPSULE MAÎTRISONS LE FRANÇAIS

## Bye!

Il faut prendre l'habitude de dire « AU REVOIR »; les salutations « bye! » et « bye-bye! » sont des emprunts inutiles à la langue anglaise. Aussi, en quittant une personne, il convient de dire : « AU REVOIR » plutôt que « bye! » ou « bye-bye! ». Notez aussi que « BONJOUR! » doit s'employer uniquement lorsque l'on aborde des gens.

« Bye! » dans Chouinard, Camil. 1500 pièges du français écrit et parlé au Québec et au Canada, 3<sup>e</sup> éd. rev. et augm., Québec, Les Éditions La Presse, c2006, p. 57.

*Gracieuseté Les Éditions La Presse*



## Capsules stratégiques

### CAPSULE ÉCOLO, LE SAVIEZ-VOUS?

## Comment faire disparaître certaines taches

### BOUGIES

Posez un buvard sur la tache et appliquez un fer à repasser sur le buvard. Faites attention à adapter la chaleur du fer au type de tissu. Dans le doute, choisissez la plus basse température. Le buvard absorbera la tache. Recommencez l'opération si besoin. Vous pouvez également utiliser un papier de soie.

### BEURRE ET CAMBOUIS

Frottez avec un peu de produit vaisselle à base de savon.

### TACHES DE BRÛLÉ OU DE ROUSSI

Appliquez un oignon coupé en deux et attendez 15 minutes ou frottez doucement la tache avec un morceau de sucre.

### COLLE

Faites tremper le tissu dans l'eau chaude, frottez avec du vinaigre chaud et rincez.

### CRAYON DE COULEUR (TYPE PASTEL GRAS)

Recouvrez la tache d'une pâte composée de bicarbonate de soude et d'eau. Laissez agir et lavez.

### ENCRE

Faites tremper l'endroit taché dans du lait cru. Renouvelez le lait autant qu'il faudra pour que sa teinte redevienne claire. Lavez ensuite à l'eau tiède et au savon. Rincez abondamment. Vous pouvez également utiliser un jus de citron additionné de sel.

### FEUTRE FLUO

Imbibez la zone tachée avec du lait, frottez et rincez.

### LES FRUITS ET LE VIN

Versez immédiatement sur la tache du sel ou de l'eau gazeuse fraîche, puis faites tremper dans du lait avant de laver. Avoir en permanence de l'eau gazeuse au réfrigérateur est pratique pour enlever les taches. Sur une nappe ou un vêtement taché

par un fruit, utilisez un autre fruit : le citron. Versez du jus de citron sur les taches de fruits jusqu'à ce qu'elles soient imbibées et passez ensuite le linge taché à la machine à laver, les taches disparaîtront plus facilement.

### MAQUILLAGE

Appliquez sur la tache une pâte composée d'eau chaude et de cristaux de soude. Frottez et rincez à l'eau chaude.

### ROUILLE

Pressez sur la tache un peu de jus de citron et saupoudrez de sel fin. Laissez sécher et lavez.

### SANG

Sur du sang frais, frottez avec du savon de Marseille et un peu d'eau froide (l'eau chaude va « cuire » le sang et le figer sur le tissu).

Source : Écotruc, <http://www.ecotruc.com>



La prochaine date de tombée pour les textes de *L'informateur* est le **6 AVRIL 2012**.

**LE SECONDAIRE PUBLIC**  
**LA BONNE ÉCOLE**

Commission scolaire de la Capitale  
1900, rue Côté  
Québec (Québec) G1N 3Y5

La forme masculine utilisée dans les textes désigne autant les femmes que les hommes. **Les photographies d'élèves doivent être accompagnées des formulaires d'autorisation parentale signés.** Merci de rédiger des articles d'une longueur maximale de 200 mots, en indiquant l'auteur du texte. Faites parvenir le tout à [communications.sec@cscapitale.qc.ca](mailto:communications.sec@cscapitale.qc.ca).

**Production :** Secrétariat général | **Coordination et rédaction des textes (sauf indication contraire) :** Ephi Papakirtsis-L'Archer | **Collaboration :** Christine Spychala  
**Design graphique :** ExtremeConcept.ca