



# La rentrée



laVoixdel'Est

Cahier publireportage du 23 août 2019

**FORFAIT**  
JEUNES EXTREMES

**JE PAYE MON AGE + 1\$**  
ABONNEMENT DE 12 MOIS / MOIS

POUR LES 14 A 28 ANS

GYM - TENNIS\* - COURS DE GROUPE RÉGULIERS INCLUS

**INTERPLUS** 575, DUFFERIN • GRANBY • 450.375.2552  
INTERPLUS.QC.CA

\* Jour et fin de semaine

f



# SEPT STRATÉGIES POUR ENCOURAGER VOTRE ADOLESCENT À LIRE À LA MAISON

ON PARLE SOUVENT DE L'IMPORTANCE DE LA LECTURE CHEZ LES ENFANTS, MAIS MOINS DE CELLE CHEZ LES ADOLESCENTS. POURTANT, ELLE LEUR EST ESSENTIELLE! DÉCOUVREZ QUELQUES IDÉES POUR SUSCITER L'INTÉRÊT DE VOTRE ADOLESCENT POUR LES LIVRES ET POUR LA LECTURE.

## LES BIENFAITS DE LA LECTURE CHEZ LES ADOLESCENTS

Il y a de nombreux avantages à lire. La lecture permet, entre autres, de :

- ▶ favoriser la réussite scolaire;
- ▶ enrichir les connaissances et la culture générale;
- ▶ stimuler l'imagination;
- ▶ exercer la mémoire et la concentration;
- ▶ enrichir le vocabulaire;
- ▶ développer l'intelligence émotionnelle;
- ▶ se détendre.

## JAMAIS TROP TARD POUR AIMER LA LECTURE!

Pour aider votre adolescent à aimer la lecture, il vous faut connaître ses goûts et ses préférences! Les sujets abordés et les formes de texte varient beaucoup d'un livre à l'autre.

**Voici quelques sujets de récit:** récit policier, récit d'aventures, récit fantastique, récit de science-fiction, récit psychologique, récit historique, récit biographique, récit d'amour, récit merveilleux, récit d'apprentissage, etc.

**Voici quelques formes de récit:** roman, bande dessinée, légende, conte, fable, mythe, nouvelle littéraire, poésie, théâtre, article de journal, magazine, documentaire, etc.

La personnalité des personnages, le style d'écriture de l'auteur, le ton (humoristique, dramatique, etc.) et le niveau de langue peuvent aussi influencer l'intérêt de votre adolescent pour la lecture.

Source : Alloprof

## Trouver la motivation

1. Vous intéresser à ce que votre adolescent lit et en discuter avec lui.
2. Vous renseigner sur la littérature jeunesse (sur des sites Internet ou sur les réseaux sociaux).
3. Trouver des lectures en lien avec ses intérêts. Par exemple: une passion, un thème ayant un lien avec son vécu ou avec ses préoccupations.
4. Lui faire découvrir différents types de lecture, de nouvelles séries ou de nouveaux auteurs.
5. Lui proposer des sorties littéraires (bibliothèque, librairie, salon du livre, etc.).
6. Aménager un coin réservé à la lecture dans la maison.
7. Donner l'exemple en lisant régulièrement.





« Je suis planificateur d'événements spéciaux parce que j'ai un bon sens du leadership. - Guillaume, diplômé en Coordination d'événements »

## FORMATION AUX ADULTES

### ATTESTATIONS D'ÉTUDES COLLÉGIALES (AEC) DÉBUTANT CET AUTOMNE :

- Comptabilité et gestion
- Coordination d'événements
- Éducation à l'enfance
- Génie industriel
- Génie mécanique
- Gestion de l'approvisionnement
- Gestion des services de garde
- Instrumentation, automatisation et robotique
- Trouble du spectre de l'autisme

Plusieurs formations sont offertes avec la participation financière du gouvernement du Québec.

## MA FORMATION, J'Y VOIS.

[cegepgranby.ca/maformation](http://cegepgranby.ca/maformation)

## DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES GRÂCE À NOTRE GRANDE SÉLECTION DE COURS À 1 \$\* /HEURE

Acrobat : du PDF au formulaire	Mercredi	30 octobre et 6 novembre 2019	18 h 30	21 h 30	6 h	6 \$
Animation efficace de rencontre	Lundi	21 et 28 octobre 2019	18 h 30	21 h 30	6 h	6 \$
Démystifier l'appel téléphonique (TéléFUN)	Mercredi	9 octobre 2019	8 h 30	16 h 30	7 h	7 \$
L'art de négocier	Mardi	15 octobre 2019	8 h 30	16 h 30	7 h	7 \$
Prospection intelligente et rentable	Mardi	12 novembre 2019	8 h 30	16 h 30	7 h	7 \$
Facebook : introduction et statistiques	Mercredi	2 au 23 octobre 2019	18 h 30	21 h 30	12 h	12 \$
Gestion du temps et organisation efficace du travail	Lundi	30 septembre et 7 octobre 2019	18 h 30	21 h 30	6 h	6 \$
Méthode de travail en codéveloppement : introduction	Mercredi	16 au 30 octobre 2019	18 h 30	21 h 30	9 h	9 \$
Office 365 : introduction	Mercredi	30 octobre au 4 décembre 2019	18 h 30	21 h 30	18 h	18 \$
One note : l'essentiel	Mercredi	11 décembre et 18 décembre 2019	18 h 30	21 h 30	6 h	6 \$
Photoshop : publicité	Mardi	29 octobre au 3 décembre 2019	18 h 30	21 h 30	18 h	18 \$
Prezi : présentations efficaces	Mercredi	30 octobre et 6 novembre 2019	18 h 30	21 h 30	6 h	6 \$
Sondages en ligne : 3 plateformes simples	Mercredi	30 octobre au 13 novembre 2019	18 h 30	21 h 30	9 h	9 \$
WordPress : introduction et conception	Mardi	22 octobre au 10 décembre 2019	18 h 30	21 h 30	24 h	24 \$

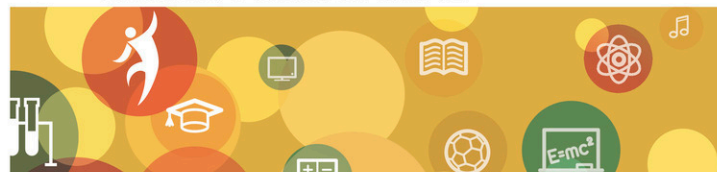
\* Certaines conditions s'appliquent.

[cegepgranby.ca/alacarte](http://cegepgranby.ca/alacarte)

Avec la participation financière de :

Québec

CEGEP DE GRANBY



# QUAND MOTIVATION ET ENGAGEMENT RIMENT AVEC RÉUSSIR À L'ÉCOLE

Votre enfant a plus de chance de réussir s'il pense qu'il peut réussir

La motivation de votre enfant vis-à-vis de l'école est un des facteurs les plus déterminants dans son succès scolaire.

D'ailleurs, il a été démontré que si votre enfant est motivé par les apprentissages qu'il doit réaliser à l'école :

- ▶ il s'engagera plus naturellement dans les activités et les tâches qui lui sont proposées à l'école;
- ▶ il participera de façon active aux cours;
- ▶ il effectuera les travaux et les devoirs demandés par son professeur;
- ▶ il consacrera du temps à la réalisation des activités d'apprentissage;
- ▶ il fournira des efforts en quantité et de qualité suffisante pour réussir.

Au contraire, s'il est peu motivé, il aura tendance à adopter des comportements incompatibles avec l'apprentissage et la réussite à l'école, comme la passivité, le peu d'efforts et le travail bâclé, ce qui peut compromettre la poursuite de ses études et son succès scolaire.

## LES SOURCES DE LA MOTIVATION

Votre enfant sera motivé s'il :

- ▶ accorde de la valeur à l'activité qu'il doit accomplir;
- ▶ croit qu'il a les compétences pour accomplir l'activité;
- ▶ a l'impression d'avoir du contrôle dans l'activité à accomplir.

En effet, les perceptions de votre enfant sur son contrôle

et ses compétences, en d'autres mots son sentiment d'efficacité personnelle, sont les déterminants les plus puissants de sa réussite éducative.

Des études tendent à démontrer que le sentiment d'efficacité personnelle, qui est fortement associé à la motivation, est le déterminant premier du succès scolaire, avant même les capacités intellectuelles.

## LES OBSTACLES À LA MOTIVATION

La motivation de votre enfant est sensible aux conditions présentes dans l'environnement et tend à diminuer au fur et à mesure qu'il progresse dans le système scolaire. La transition

du primaire vers le secondaire constitue le passage le plus difficile. C'est à ce moment que le déclin de la motivation semble le plus marqué.

Il a été démontré que plus un enfant avance en âge, plus son sentiment d'efficacité personnelle diminue et devient un meilleur prédicteur du succès scolaire que le potentiel réel du jeune.

## POUR AGIR EFFICACEMENT...

Votre enfant anticipe sa réussite ou son échec suite à une action en fonction de son sentiment d'efficacité personnelle, autrement dit, selon s'il croit pouvoir réussir ou non. Il se fixe des buts et planifie des moyens pour atteindre ce qui a de la valeur pour lui. Si l'action est significative pour lui, qu'elle lui offre un défi intéressant tout en étant réalisable, son intérêt sera plus grand et son engagement plus important et vice-versa.

Ainsi, votre enfant a plus de chance de réussir s'il pense qu'il peut réussir. Pour qu'il croie en ses capacités et ses chances de réussite, il est primordialement que les adultes autour de lui croient également qu'il a tout le potentiel pour réussir et lui offrent des activités adaptées qu'il a les moyens de relever avec brio.

## VOICI QUELQUES PISTES...

Les bonnes attitudes et les meilleurs comportements à adopter

En tant que parent, voici des attitudes et des comportements que vous pouvez adopter qui favorisent la motivation scolaire de votre enfant :

- ▶ croire en la capacité de votre enfant à réussir;
- ▶ avoir des attentes et des exigences élevées, mais réalistes;
- ▶ définir des objectifs clairs, stimulants et atteignables avec votre enfant;

- ▶ donner de la rétroaction à votre enfant en focalisant sur les efforts et les résultats plutôt que sur les erreurs;
- ▶ faire prendre conscience à votre enfant des comportements et attitudes devant les obstacles;
- ▶ encourager votre enfant à tenir un journal de bord qui favorise une réflexion critique sur lui-même et ses attitudes;
- ▶ créer un climat de soutien et de chaleur humaine autour de votre enfant;
- ▶ être un modèle pour votre enfant : créer des occasions où votre enfant vous voit en train d'apprendre;
- ▶ éviter les comportements verbaux et non verbaux négatifs concernant les capacités de votre enfant, l'école ou son professeur.

Même si cela peut paraître sans conséquence, faire des remarques à connotation négative sur les capacités de votre enfant, l'école ou encore son professeur, peut nuire à la motivation de votre enfant.



**Venez nous visiter !**  
**PORTES OUVERTES**  
le dimanche 22 septembre,  
de 10 h à 13 h

# 3

## PROGRAMMES

- DÉCOUVERTE
- IMMERSION ANGLAISE
- CONCENTRATION SPORT

**LE PROGRAMME DÉCOUVERTE... c'est :**

Pour les élèves curieux, souhaitant développer leur plein potentiel, qui ont un intérêt à découvrir différents volets (sportif, artistique, culturel, scientifique) et veulent donner un sens à leurs apprentissages en appliquant les différentes notions au monde extérieur.

**Les particularités :**

- \* Respect des recommandations du MELS des heures de cours;
- \* Volets tous les vendredis matin à même la grille matière

Voici quelques exemples de volets offerts :

cuisine  
arts plastiques  
soccer  
danse

DEK hockey  
vélo de route  
tennis  
improvisation

robotique  
planche à neige  
ski  
basketball

et beaucoup d'autres !

▶ Inscription en cours pour années scolaires 2020 et 2021

1021, Cowie, Granby • 450 378-1075 • [www.verbedivin.com](http://www.verbedivin.com)



## LA RENTRÉE: POUR LES JEUNES... ET LES MOINS JEUNES

Lorsqu'on entend le mot « rentrée », on pense automatiquement aux enfants, adolescents et jeunes adultes qui retournent sur les bancs d'école. Pourtant, la rentrée n'est pas uniquement une affaire de jeunes! Bon nombre d'adultes profitent de cette période de l'année pour s'inscrire à diverses formations, se perfectionner dans leur travail, réorienter leur carrière ou retourner carrément aux études.

### RETOURNER AUX ÉTUDES

Pour ceux qui décident d'effectuer un retour complet ou partiel aux études, il est important de se rappeler qu'il pourrait être nécessaire d'effectuer une table d'équivalence entre les cours déjà suivis et ceux requis pour poursuivre les études choisies. Évidemment, une certaine reconnaissance des acquis provenant de l'expérience de travail et de la formation en

entreprise est possible. Il ne faudrait pas non plus oublier que tout étudiant, adulte ou pas, est admissible au programme de prêts et bourses, peu importe son âge et son statut.

### JE VEUX APPRENDRE!

Plusieurs options existent pour les adultes qui veulent encore apprendre sans toutefois changer de carrière. Beaucoup d'établissements d'enseignement offrent des cours du soir, à temps partiel, pour les gens qui occupent un emploi régulier. Par contre, si vous déplacer et vous asseoir pendant plusieurs heures dans une salle de classe ne vous dit rien, l'option des cours en ligne ou par correspondance pourrait vous plaire beaucoup plus.

Pour apprendre une nouvelle langue, développer votre talent de peintre ou lâcher votre fou pendant un cours d'aérobic, il ne faudrait pas négliger l'ensemble des cours, ateliers et séminaires proposés par des centres spécialisés privés ou par le biais de votre municipalité et ses organismes communautaires. Offerts par des professionnels qualifiés, ces cours pourront vous permettre de joindre l'utile à l'agréable.



CE CAHIER EST UNE RÉALISATION DE

**laVoixdel'Est**

lavoixdelest.ca  
76, rue Dufferin, Granby  
450 375-4555

COORDINATION DES TEXTES - Suzie Pion et  
Louise Boissonneault

CONCEPTION DE LA UNE - Manon Bilodeau

MISE EN PAGES - Valérie Gravel



## SAISON JUNIORS DEK HOCKEY AUTOMNE 2019

Saison de 15 parties

DU LUNDI AU JEUDI

DÉBUT : 9 SEPTEMBRE

FIN : 19 DÉCEMBRE

PRIX : 150 \$ taxes incluses

### CATÉGORIES

- + Initiation parent-enfant (3-4 ans) 125 \$
- + Prénovices 5-6 ans
- + Novices 7-8-9 ans
- + Atomes 10-11-12 ans
- + Bantams 13-14 ans
- + Midgets 15-16-17 ans\*

- + Mixtes 13-14-15-16-17 ans
- + Filles novices 7-8-9-10 ans
- + Filles bantams novices 11-12-13-14 ans
- + Filles Midgets 14-15-16-17 ans\*

\* Formez votre propre équipe et recevez 1 heure de surface gratuite et 75 \$ en cadeau.



Pour informations, Sébastien Houle : 450 775-2310  
[www.dekjuniorpileouface.com](http://www.dekjuniorpileouface.com)



# LES ÉCOLES SECONDAIRES... plus dynamiques que jamais !

Le passage du primaire au secondaire est une étape de transition importante dans la vie de chaque élève. Son environnement, son entourage, son horaire et la charge de travail, tout change ! Pour certains, c'est une nouvelle aventure qui commence avec de nouveaux amis, un programme scolaire différent, de nouveaux professeurs. Pour d'autres, l'arrivée dans une école secondaire est source de préoccupations diverses, comme le grand nombre d'élèves, les changements de locaux, les travaux.

Il est certain que la vie scolaire au secondaire est très différente de celle du primaire. L'élève doit faire preuve d'une grande autonomie et faire valoir son sens des responsabilités. Mais le secondaire c'est aussi l'exploration de sujets passionnants et variés, c'est l'ouverture vers le monde et surtout l'étape de notre vie où on découvre notre passion qui peut nous amener vers notre futur choix de carrière.

Le secondaire a bien changé. Fini l'époque où on donnait uniquement les matières requises par le ministère de

L'Éducation et de l'Enseignement supérieur (français, anglais, mathématiques, etc.). La mise en place d'un calendrier sur 9 ou 10 jours permet maintenant d'inclure de nouvelles options autant scientifiques, artistiques que sportives afin de diversifier l'horaire et favoriser le dépassement de soi et la persévérance scolaire.

Voici un portrait des différentes écoles secondaires sur notre territoire. Vous serez surpris de leur diversité et du dynamisme qui habite chacun des artisans de nos établissements.

## Collège Mont-Sacré-Cœur

### 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire

Le Collège Mont-Sacré-Cœur encourage ses étudiants à se dépasser tout en valorisant l'équilibre et la mesure. C'est pourquoi différents programmes sont offerts dans leur cheminement scolaire.

- ▶ Anglais sport +  
4 périodes d'anglais supplémentaires et 2 périodes de sport supplémentaires.  
Les élèves choisissent des disciplines parmi les 3 blocs offerts dans l'année.
- ▶ Exploration  
6 périodes par cycle de 9 jours sont consacrées au développement des compétences et à la créativité.  
Sciences: expériences, laboratoires, découvertes scientifiques  
Arts: projets de création, dessin, multimédia, etc.  
Monde: ouverture sur la culture et la communauté
- ▶ Anglais intensif  
6 périodes supplémentaires par cycle de 9 jours.  
Développement de la langue anglaise par l'élaboration de projets et activités
- ▶ Sport intensif  
6 périodes supplémentaires de sport par cycle de 9 jours.  
3 blocs au cours de l'année scolaire offrant plusieurs disciplines

## INSCRIPTIONS

Sur place : 26 août et 30 août  
de 17 h 30 à 20 h 00

Par téléphone : 450 372-6021

DÉBUT DES CLASSES LE 9 SEPTEMBRE 2019

Ballet classique

Jazz

Danse contemporaine

Mise en forme

Troupe chorégraphique

Programme Option Plus Danse de l'École secondaire de la Haute-Ville

Cours adaptés pour les adultes

Danse adaptée et intégrée pour personnes en situation de handicap physique et intellectuel

# Dancez avec nous!

### PARCE QUE, VOUS VOULEZ :

- danser... tout simplement
- un enseignement sécuritaire et de qualité
- savoir prendre en main votre santé et votre bien-être au quotidien
- un accompagnement personnalisé
- une ambiance amicale
- et plus encore

DU PLAISIR, DE LA CRÉATIVITÉ ET UN ÉPANOUISSEMENT ASSURÉ!

Cours enfants  
ados • adultes  
aînés

PRIX COMPÉTITIF – RABAIS FAMILIAL

**PÉCOLE DE DANSE**  
MARYSE BLANCHARD

Là où l'art de la danse prend tout son sens!

Maryse Blanchard  
Codirectrice  
B.A. en danse

Catherine Hamelin  
Codirectrice  
M.Sc. en biologie médicale  
Danse-thérapeute stagiaire

Professeures formées  
avec plus de 20 ans  
d'expérience. Reconnues  
senior, formatrices et  
évaluatrices RED.

Membre actif du  
Réseau  
d'enseignement  
de la danse



784, RUE DUFFERIN, GRANBY

• [www.dansemaryseblanchard.com](http://www.dansemaryseblanchard.com)



# La rentrée



## École de la Haute-Ville

Secondaire 1 à 5  
OPTIONS PLUS

- ▶ Anglais
- ▶ Arts dramatiques
- ▶ Danse
- ▶ Dek hockey
- ▶ Développement de technique de patinage
- ▶ Ensemble vocal
- ▶ Équitation
- ▶ Piano
- ▶ Éducation à l'alimentation
- ▶ Sport Aventure
- ▶ Sports acrobatiques
- ▶ Sports de raquettes

4 à 6 périodes sur un cycle de 9 jours  
Profils d'intérêts pour les élèves au régulier (secondaire 1 et 2)  
Arts (arts plastiques, arts dramatiques, musique et danse)  
Sports découverte et sports collectifs

### NOUVEAUTÉ : AUTOMNE 2019

Profil d'intérêts en sciences Tesl@ (technologie et enrichissement en sciences et langues) en collaboration avec le Zoo de Granby (ateliers, conférences, recherche sur le terrain, échantillonnage). Offert en 1<sup>re</sup> secondaire.

Brigades culinaires

Sport parascolaire (dans plusieurs disciplines) et sport inclusif (étudiant(e)s avec déficience intellectuelle ou physique)

## École Jean-Jacques-Bertrand

Secondaire 1 à 5  
Différents profils sont offerts

**Horizon scientifique:** faire vivre des expériences passionnantes en lien avec les sciences et la nature) 2 demi-journées par cycle, sorties extérieures et sorties spéciales de fin d'année

**Horizon créatif:** développer les compétences et intérêts artistiques dans 4 arts: scénographie, infographie, vidéo et multimédia, créations de décors et costumes

**Horizon actif:** permettre aux jeunes de créer de nouveaux intérêts et développer les compétences requises associées aux sports. Encourager l'activité physique et les saines habitudes de vie.

**Mission SÉBIQ:** programme d'éducation intermédiaire. Développer chez les jeunes la curiosité intellectuelle, les connaissances et la sensibilité nécessaires pour contribuer à un monde meilleur et plus paisible. (engagement communautaire, méthodologie de travail, enrichissement en français et en anglais, apprentissage d'une 3<sup>e</sup> langue (espagnol))

## École Joseph-Hermas-Leclerc

Secondaire 1 à 5  
NOUVEAUTÉ

À compter de septembre, l'école accueillera, pour la première fois, les élèves du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire.

### 1<sup>er</sup> cycle

L'école offre différentes façons de développer les talents et passions en explorant, sur une période de 2 ans, des profils qui sont insérés à l'horaire régulier.

- ▶ Artistique (danse, musique, arts plastiques)
- ▶ Langue (anglais)
- ▶ Sciences – robotique
- ▶ Sportif (football, basketball, handball, volleyball)

### 2<sup>e</sup> cycle

En continuité avec les profils du 1<sup>er</sup> cycle, les options en secondaire 3, 4 et 5 sont offertes pour les élèves qui désirent accroître leur connaissance dans un domaine en particulier.

- ▶ Arts (danse, musique, arts plastiques, art multimédia)
- ▶ Sciences (génie sciences)
- ▶ Sports
- ▶ Volleyball
- ▶ Football
- ▶ Basketball
- ▶ Voie Santé
- ▶ Vélo
- ▶ Crossfit

Ainsi tous les étudiants ont un parcours incluant non seulement les matières de base mais leur profil ou option selon leur goût et intérêt.

**NOUVEAU:** L'école J.-H.-Leclerc a fait l'acquisition d'instruments à percussion pour son projet de « drumline » en parascolaire

## École l'Envolée

École secondaire 1 à 5  
NOUVEAUTÉ

À compter de septembre 2019, l'école l'Envolée accueillera près de 500 élèves inscrits au Programme d'éducation internationale du niveau secondaire 1 à 5. En regroupant tous les élèves inscrits au PÉI dans une seule école, il sera plus facile de faire la transition entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> cycle du secondaire.

Le PÉI suit 3 grands principes directeurs:

- ▶ L'ouverture interculturelle (connaître notre culture et celle des autres pour développer la tolérance, le respect et l'empathie).
- ▶ L'éducation globale (développer des compétences, l'autonomie, l'engagement, le respect, la collaboration et la fierté)
- ▶ La communication (maîtrise du français et apprentissage des autres langues)

Comme par les années passées, la collaboration avec le Zoo de Granby pour le projet « Gala des animaux » portant sur les animaux menacés avec les élèves de secondaire I se poursuit.

L'école compte aussi les classes IndiGo pour élèves en adaptation scolaire

**Indi:** classe avec une approche et un enseignement individualisés pour que chaque individu s'épanouisse et développe son plein potentiel

**Go:** mot d'encouragement, mot désignant l'action, le départ

**Indigo:** couleur bleu foncé très puissante

**Lien:** le bleu est la couleur officielle de l'autisme. Le bleu est une couleur qui symbolise la paix, le calme, la sérénité, la fraîcheur, mais aussi la sensibilité.

Suite à la page C8



# Pharmacie Carole Khalil

Affiliée à

Accès-pharma  
chez Walmart

À l'intérieur du magasin  
Walmart

## C'est la rentrée! Votre enfant a des poux?

### Venez nous voir pour des conseils!



Carole Khalil  
Pharmacienne-propréitaire

GALERIES DE GRANBY, 75, rue Simonds Nord, Granby 450 375-6871



## Suite de la page C7

### École Wilfrid-Léger

#### Secondaire 1 à 5 et adaptation scolaire

Les étudiants de tous les niveaux ont la possibilité de choisir parmi les options suivantes :

- ▶ Option sport (volleyball, hockey, plein air)
- ▶ Option arts (plastiques, dramatique, danse)
- ▶ Option cuisine
- ▶ Option menuiserie
- ▶ Option science robotique
- ▶ Option entrepreneuriat

Les options sont offertes ½ journée par semaine afin que l'élève développe des habiletés selon ses intérêts et ses goûts.

**Bientôt :** Un projet de terrain de baseball est dans les cartons en collaboration avec la Ville de Waterloo et Entraide-jeunesse François Godbout.

### École secondaire Massey-Vanier

#### Secondaire 1 à 5

Avec une offre de service variée, l'école Massey-Vanier répond aux besoins de la clientèle pour les 5 niveaux du secondaire.

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ▶ Athlétisme         | ▶ Hockey              |
| ▶ Aviron             | ▶ Golf                |
| ▶ Études art-danse   | ▶ Karaté              |
| ▶ Gymnastique mixte  | ▶ Natation            |
| ▶ Multisports/Tennis | ▶ Ski/planche à neige |
| ▶ Équitation         | ▶ Soccer              |
| ▶ Football           | ▶ Vélo                |
|                      | ▶ Volleyball          |

**Programme P.E.C.A.N.** centré sur les activités en nature  
**Programme études-robotique**  
**Programme musique-études**  
**Programme de formation en aéronautique (parascolaire)**  
**Équipe de hockey** Les Gouverneurs de Massey-Canier (programme d'excellence des Vics (hockey élite))

**À venir :** À l'occasion de la journée portes ouvertes du 19 octobre prochain, on soulignera le 50<sup>e</sup> anniversaire de l'école Massey-Vanier. À cette occasion, une magnifique mosaïque sera dévoilée. Elle sera installée sur la façade de l'établissement.

### École secondaire du Verbe-Divin

#### Secondaire 1 à 5

Cette école privée offre plusieurs programmes afin de favoriser le développement personnel, l'estime de soi en plus de la réussite académique

**Programme découverte:** Permettre aux élèves de faire l'apprentissage de plusieurs disciplines (cuisine, vélo de montagne, les arts, la robotique, les sciences, le ski, l'escalade, le parkour et du Ninja Warriors au centre Motion, etc.)

**Programme immersion anglaise:** L'élève travaille avec plusieurs enseignants à la fois, ce qui favorise l'apprentissage d'une langue seconde. À la fin des trois premières années, l'élève peut poursuivre son apprentissage avec le cours Language art.

#### Programme concentration sport:

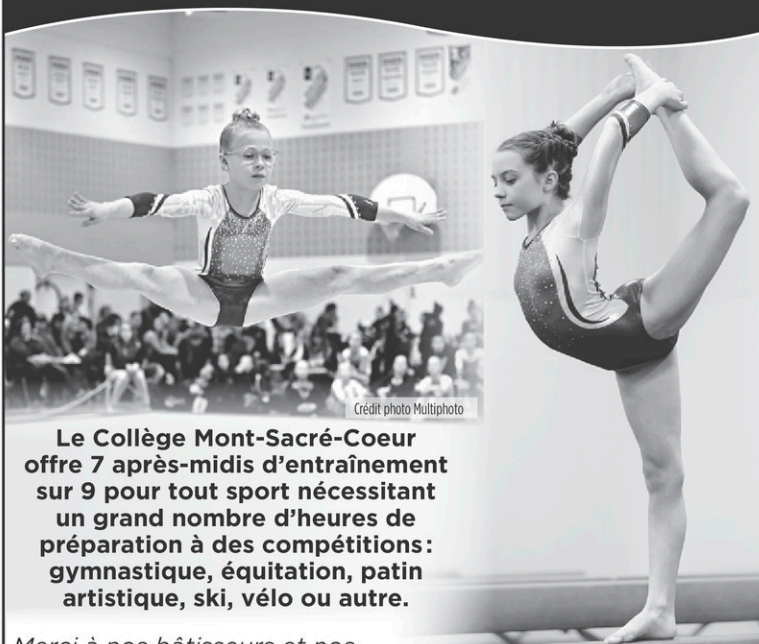
En combinant sport individuel et études, l'élève est ainsi libéré pour aller pratiquer son sport (équitation, golf, plongeon, etc.)

#### Particularités:

- ▶ La concentration vélo de route en raison de 3 après-midi par semaine et en association avec le Centre national de vélo de Bromont.
- ▶ Le programme de hockey scolaire de la ligue LHPS. Nos élèves peuvent demeurer dans notre école durant les cinq années tout en jouant pour les différentes catégories.
- ▶ La concentration tennis en raison de 3 après-midi par semaine en association avec l'Interplus de Granby.

### LES HIRONDELLES... 45 ANS DE GYMNASTIQUE!

#### NOUVEAUTÉ DANS LA RÉGION. RENDEZ-VOUS À L'ÉLITE!



Credit photo Multiphoto

Le Collège Mont-Sacré-Coeur offre 7 après-midis d'entraînement sur 9 pour tout sport nécessitant un grand nombre d'heures de préparation à des compétitions: gymnastique, équitation, patin artistique, ski, vélo ou autre.

Credit photo AIR Béluga Photographie et vidéo

Merci à nos bâtisseurs et nos partenaires pour ces belles années!



Inscription en ligne :  
**leshirondellesdegranby.com**  
 Pour inf. : **450 775-4489**  
 ou [info@hirondelles.ca](mailto:info@hirondelles.ca)  
 Places limitées • Filles et garçons  
 dès que votre enfant marche



Début des activités le 7 septembre 2019

### École M<sup>gr</sup>-Desranleau

#### Particularité: classes du primaire (3-4-5-6<sup>e</sup> année) et secondaire I et II.

La transition du primaire au secondaire se fait beaucoup plus facilement puisque les élèves restent dans la même école.

- ▶ option passion
- ▶ sport santé
- ▶ arts et multimédia
- ▶ hockey
- ▶ équitation

À raison de 6 après-midi par 10 jours

- ▶ Moi je coop (en collaboration avec la Caisse Desjardins)  
 Emploi étudiant rémunéré pour élèves en secondaire 1 et 2 durant l'année scolaire  
 1 midi ou 1 soir par semaine

- ▶ Coach de hockey
- ▶ Professeur de danse
- ▶ Mini-professeur de mathématiques (certains élèves qui avaient des difficultés ont augmenté leur moyenne de 22 à 27% en mathématiques)

▶ Projet mentorat  
 2 enseignants rencontrent des élèves après les cours  
 Sur une base volontaire, dans une ambiance relax, les élèves qui ont des difficultés dans certaines matières reçoivent des explications, ont de l'aide pour les devoirs, et font des exercices pour améliorer leur moyenne.





# VOUS ENTREZ À L'UNIVERSITÉ ? Voici quelques conseils de base

Il est normal pour un étudiant au niveau collégial ou universitaire de se sentir dépassé, surtout s'il n'habite plus avec ses parents. Vous changez de ville – ou de pays – pour votre première année d'études postsecondaires et vous prévoyez habiter sur le campus? Vous êtes un étudiant diplômé et vous partagez un appartement avec une personne que vous connaissez – ou pas? Quelle que soit votre situation, certains conseils de base vous aideront à traverser cette période exaltante, mais exigeante, et à concilier études, travail, vie personnelle et tout le reste.

### ACCORDEZ LA PRIORITÉ À VOS ÉTUDES

Cela peut sembler aller de soi, mais il est facile de dévier de votre trajectoire en raison de la complexité de la réalité étudiante. Il est important de vérifier régulièrement que vous demeurez sur la bonne voie et de consacrer votre temps à préparer votre avenir professionnel. La capacité de gérer votre temps et d'établir des priorités sera précieuse non seulement pendant vos études, mais aussi tout au long de votre carrière et de votre vie.

### RESPECTEZ VOTRE BUDGET

Les études coûtent cher, et les dépenses tendent à arriver toutes en même temps. Frais de scolarité, loyer, livres: la note grimpe rapidement, ce qui exige dans bien des cas de recourir au crédit et de gérer des paiements. Si vous êtes un étudiant étranger, vous devrez aussi vous habituer à la monnaie canadienne, tenir un budget et découvrir la valeur des choses, ce qui n'est pas toujours facile. Il est important de bien connaître le budget dont vous disposez avant le début des classes pour

vous ajuster à votre nouveau mode de vie.

### ENTRETIENEZ VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Il est important de se faire de nouveaux amis, mais il est également bon d'entretenir vos liens avec les membres de votre famille et vos amis actuels. Ils vous connaissent depuis longtemps, et seront donc une précieuse ressource en période de stress. Pour les étudiants étrangers qui doivent apprendre à vivre au Canada, il peut être difficile d'accorder la priorité aux études

pendant certaines périodes clés. Communiquez souvent avec votre famille et vos amis, que ce soit par téléphone ou par vidéobavardage: cela vous aidera à vous adapter aux nombreux changements qui vous attendent et à relever les défis de votre nouvelle vie.

Si vous êtes un étudiant étranger, visitez la page suivante pour obtenir des conseils qui vous aideront à économiser et à vous installer plus rapidement: [www.rbc.com/nouveaux-arrivants](http://www.rbc.com/nouveaux-arrivants).

Source : Édition Nouvelles



**Centre de formation  
en médecines  
alternatives de Granby**  
École reconnue FQM

19, rue Brébeuf, Granby  
**450 777-1220**  
[www.cfmag.com](http://www.cfmag.com)

➔ PLUSIEURS FORMATIONS OFFERTES  
AU GRAND PUBLIC

➔ POUR UNE FORMATION PROFESSIONNELLE OU  
POUR APPROFONDIR VOS CONNAISSANCES



**THÉRÈSE MÉNARD**  
Directrice CFMAG  
Masso-kinésithérapeute

## SOIRÉE PORTE OUVERTE

MERCREDI 28 AOÛT À 19 H, SOUS FORME DE CONFÉRENCE, NOUS RÉPONDONS À VOS QUESTIONS ET FERONS DES DÉMONSTRATIONS

### FORMATIONS OFFERTES

- Massothérapie suédoise ou polarité
- Kinésithérapie
- Drainage lymphatique Leduc
- Réflexologie
- Initiation à la polarité
- Masso-oncologie
- Massage des tissus profonds
- Massage adapté aux enfants à besoins particuliers
- Thérapie crânio-sacrée
- Fasciathérapie
- Etc.



### CONFÉRENCE GRATUITE

**LA POLARITÉ ET LE SENS ÉNERGÉTIQUE DE LA MALADIE**  
Mardi 3 septembre 2019 à 19 h par **Daniel Éthier** auteur du livre *Guérir sa vie par la polarité*

La maladie est une forme de langage, de sagesse du corps, qui exprime de façon tangible un ressenti conflictuel, souvent inconscient, afin de nous permettre de le transformer.

### SOIRÉE EN HOMÉOSTASIE ÉNERGÉTIQUE (GRATUIT)

par Thérèse Ménard  
Mercredi 4 septembre 2019 à 19 h

Venez découvrir le fonctionnement de votre système énergétique et comprendre comment vous pouvez harmoniser votre corps physique, vos émotions et avoir un impact direct sur votre destinée. Le magnétisme humain attire à lui ce que ça lui prend pour évoluer. Rien n'arrive par hasard, tout est une question de vibration...

**Daniel Éthier** est thérapeute psychocorporel et enseignant en polarité. Il cumule plus de 30 années d'expérience dans le domaine des thérapies alternatives.





## LA DANSE, L'ACTIVITÉ DE L'HEURE

La danse semble être plus populaire que jamais! Un intérêt qui a sans doute quelque chose à voir avec la quantité d'émissions télévisées sur le sujet qui déferlent sur nos écrans depuis quelques années sans oublier tous ces films mettant en scène des danseurs, professionnels comme amateurs.

Or, la danse n'est pas réservée qu'aux vedettes du petit et du grand écran. Les cours de danse comptent de plus en plus d'adeptes, de tous les âges. Les écoles de danse se multiplient dans la plupart des régions et la variété de cours offerts aussi. En

effet, il est possible d'explorer une multitude de styles: funky, hip-hop, jazz, cabaret, disco, danse latine, danse sociale, danse en ligne, danse contemporaine, danse orientale (baladi), danse aérobique, claquette, ballet classique, etc.

### POUR TROUVER LE STYLE QUI VOUS CONVIENT

Avec autant de possibilités, trouver le style qui convient n'est pas chose facile. Pour vous aider à faire le bon choix, voici trois questions à vous poser avant de vous inscrire à un cours de danse ou d'y inscrire un de vos enfants:

1. Quel est le niveau d'intensité désiré, plus lent ou plus rythmé?
2. Quel est le type de performance recherché (solo, duo, ou groupe)?
3. Quels sont les objectifs visés? Apprendre quelques pas pour impressionner vos proches sur la piste de danse, maîtriser de véritables chorégraphies, donner une représentation devant public, participer à une compétition, obtenir une formation plus poussée dans le but de faire carrière dans ce domaine?



## RESPIRER, CELA S'APPREND

Dans notre monde où tout va très vite, on peut souvent avoir l'impression d'être à bout de souffle et d'avoir les nerfs en boule. Mais rien ne sert de courir, il faut apprendre à respirer...

### LE YOGA

Les cours de yoga dont l'intensité est variable sont une excellente activité pour apprendre à respirer, du moins pour prendre conscience de notre respiration. Les exercices proposés font non seulement travailler notre physique mais nous obligent à respirer profondément. En fait, pour tirer les bienfaits maximaux

du yoga, il faut arriver à mettre la respiration et les exercices au diapason.

### LE TAI-CHI

Dans ces cours, l'art de respirer est à développer pour prendre conscience du courant énergétique qui y est associé. Le travail se fait tout en mouvement, les enchaînements sont plus longs et nombreux, mais la coordination à la respiration demeure tout aussi importante.

### LE QI GONG

Ces cours sont basés sur l'art de la respiration qui nous pousse

à prendre conscience de l'énergie vitale en nous et autour de nous. Les mouvements sont lents, la formule plus méditative. Cette gymnastique traditionnelle chinoise permet, entre autres, d'augmenter la concentration.

Ces disciplines sont maintenant répandues et trouver un endroit où suivre de tels cours se fait plutôt aisément. Les bénéfices pour notre santé sont nombreux. Mais ce qu'il y a de plus merveilleux encore avec des cours où l'art de bien respirer prime est que les répercussions se font sentir dans toutes les sphères de notre vie.





## REPRENDRE LE RYTHME APRÈS LES GRANDES VACANCES

Pendant les vacances d'été, les enfants, et c'est heureux, pensent à autre chose qu'à se concentrer sur leurs études. Mais après deux mois de jeux, de soleil et de plein air, les habitudes de l'écolier sont perdues. Tout un apprentissage est à refaire.

Pour éviter un changement de rythme trop brutal, il faut y aller progressivement. D'abord, les enfants doivent retrouver leurs habitudes : manger à heures fixes et se coucher plus tôt. Puis, suggérez-leur de jouer à des jeux éducatifs qui stimulent réflexion et culture générale.

Le jour de la rentrée peut être heureux pour certains qui retrouvent leurs petits amis ou qui adorent s'en faire de nouveaux. Plus dur sera ce jour pour les timides, les anxieux et ceux qui changent d'école, à cause d'un déménagement ou

en raison d'un changement de niveau d'études. C'est là que le rôle du parent est capital.

Il est essentiel d'être à l'écoute de votre progéniture et de faire parler vos enfants. Si les enfants ont l'impression de sauter dans la fausse aux lions et qu'ils ressentent des maux de ventre, des nausées ou encore des maux de tête, il faut les rassurer par exemple à l'heure du coucher. Si les symptômes persistent, en parler avec les professeurs pour déterminer ce qui cloche est la meilleure médication.

Les activités parascolaires peuvent aider l'enfant à prendre place dans son nouveau milieu de vie. Mais par-dessus tout, les parents doivent être présents, ce qui veut dire qu'ils peuvent, au besoin, accompagner leur préadolescent à l'école et être là lorsqu'il y a un spectacle ou un match.



**IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR RÉALISER SES RÊVES : INSCRIVEZ-VOUS DANS UNE AEC LIÉE AUX ARTS!**

### PLUSIEURS POSSIBILITÉS :

- Techniques d'éclairage de scène
- Création sonore multimédia
- Enseignement de la danse

*Plusieurs autres AEC offertes dans divers domaines, en présence ou à distance!*

**FC** **FORMATION CONTINUE**  
Cégep de Drummondville

Informations et inscriptions:

**FC.CEGEPDRUMMOND.CA**  
819.478.4671, poste 4603

# BUROPRO Citation

## LE SPÉCIALISTE DE LA RENTRÉE!



PROMOTION  
EXCEPTIONNELLE  
POUR LA SUCCURSALE DE  
GRANBY SEULEMENT

### OBTENEZ GRATUITEMENT

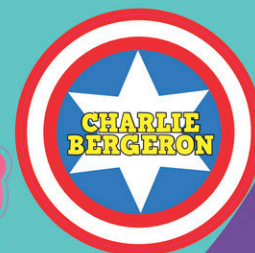
# 100

ÉTIQUETTES  
PERSONNALISÉES  
COLLE-PARTOUT

D'UNE VALEUR DE 24,95\$  
À L'ACHAT DE 100\$ ET PLUS AVANT TAXES  
POUR TOUS NOS PRODUITS EN MAGASIN

LES ÉTIQUETTES SERONT IDENTIFIÉES AU NOM D'UN SEUL ENFANT. 10 CHOIX S'OFFRENT À VOUS.  
CLUB DE LECTURE NON APPLICABLE.

Des étiquettes  
**originales**  
qui Résistent à TOUT!



## PARCOURS NUMÉROTÉ FACILE ET RAPIDE!

Demandez votre liste  
à l'entrée et suivez  
notre parcours!

PERSONNEL  
COMPÉTENT  
ET EXPÉRIMENTÉ!

- ⇒ GRAND CHOIX DE PRODUITS
- ⇒ PRODUITS ADÉQUATS DEMANDÉS PAR L'ENSEIGNANT
- ⇒ ACHATS EN LIGNE  
Sélectionnez « Zone Scolaire », votre commission scolaire,  
l'école et l'année de votre enfant et le tour est joué!
- ⇒ PRIX COMPÉTITIFS

GRANBY  
11, Rue Simonds Nord - 450 574-7777

buroprocitation.ca

Hamster+