



## Bulletin d'information

Volume No 17 – numéro 6

Le 15 mai 2015

Julie Gaudreault, conseillère en communication

### *On parle de vous !*

#### Chronique de votre comité paritaire en santé et sécurité du travail

##### **Le stress : 5 trucs pour le contrer!**

À une époque où la vitesse et la performance sont au cœur des préoccupations, le stress est inévitable. Le stress est bien plus qu'une émotion désagréable, c'est un état qui peut nuire sérieusement à la santé physique et mentale. Voici quelques trucs pour rester zen!

##### **Savoir ce qu'est le stress**

La plupart des gens pensent que le stress est causé par la pression du manque de temps et qu'en allant au spa, les choses vont s'arranger. Or, les causes sont bien souvent beaucoup plus profondes et peuvent être, par exemple, un sentiment de perte de contrôle ou un ego menacé au travail.

##### **Faire attention aux « nananes »**

Il faut être en mesure de reconnaître qu'on a de plus en plus besoin de ce

qui nous fait du bien. À cet égard, l'alcool est particulièrement problématique. Quand on double sa consommation d'alcool pour se sentir bien, on ne revient jamais au niveau de départ. Pour d'autres personnes, ça peut être le chocolat ou le magasinage!

##### **Bouger, bouger et bouger**

Quand on est stressé, on mobilise de l'énergie : il faut donc dépenser cette énergie qui s'accumule. Pour bien sentir les effets bénéfiques de l'activité physique, il est recommandé d'en faire sur une base régulière.

##### **Chanter**

On suggère aux gens stressés de faire de la respiration diaphragmatique, ce qui contribue à arrêter la réaction de stress. La meilleure manière de le faire sans

s'en rendre compte, c'est en chantant à voix haute!

### **Éclater de rire**

On ne peut être à la fois stressé et rire! On peut donc tenter de tromper son système en se laissant aller à un fou rire, ce qui arrêtera la réponse de stress. Le rire permet la sécrétion d'endorphines (parfois appelées « hormones du bonheur ») et le relâchement des muscles tendus.

*Source : Centre d'études sur le stress humain.* Pour poursuivre votre réflexion et obtenir davantage d'information sur le stress, cliquez sur <http://www.stresshumain.ca/>.

### **Comprendre et éviter l'épuisement professionnel**

L'épuisement professionnel ou *burnout* est un état de stress provoqué par une situation intense et prolongée, sans repos ou détente. Bien qu'il soit habituellement associé au travail, les gens qui prodiguent des soins à de jeunes enfants ou à une personne souffrant d'une maladie grave ou chronique peuvent aussi être touchés par l'épuisement professionnel.

**Les symptômes de l'épuisement professionnel comprennent, entre autres :** l'épuisement émotionnel et physique, un sentiment de cynisme et d'isolement, l'impatience, une

attitude négative, un sentiment de détachement, l'apathie.

### **Comment prendre soin de vous**

Si vous ignorez vos besoins physiques et émotionnels durant une période de stress élevé ou constant, vous risquez de souffrir d'épuisement professionnel. Voici de bons moyens de prendre soin de vous : prenez des repas nourrissants et équilibrés, à des heures régulières; pratiquez régulièrement des activités physiques; efforcez-vous de dormir suffisamment (votre sommeil doit être reposant). Adoptez de bonnes habitudes dès aujourd'hui. Le repos et les loisirs sont essentiels à la prévention de l'épuisement professionnel.

### **Parlez-en**

Pensez à joindre un groupe d'entraide pour les personnes dans votre situation, par exemple, un groupe d'entraide pour les aidants naturels, les nouvelles mamans ou les obsédés du travail. Écoutez les gens parler de leurs stratégies d'adaptation. En apprenant à connaître et en communiquant vos propres limites, en prenant soin de vous et en adoptant des idées et des stratégies qui fonctionnent pour d'autres personnes, vous pouvez apprendre à éviter ou à surmonter

une période d'épuisement professionnel.

Il est primordial de reconnaître les signes précurseurs de l'épuisement professionnel et d'intervenir avant que les symptômes s'aggravent. En prenant les moyens de rétablir l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, vous pouvez prévenir l'épuisement et recommencer à prendre soin de vous. Si les symptômes s'intensifient et nuisent à votre capacité fonctionnelle,

consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé.

Nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec le groupe Shepell.fgi pour les services de votre **programme d'aide aux employés au numéro sans frais 1 800 361-5676** ou visiter son site à l'adresse

<https://www.travailsantevie.com>.

---

### Vivez l'expérience Emploi étudiant!

Occuper un emploi d'été ou réaliser un stage pendant vos études est un excellent moyen d'ajouter une expérience à votre curriculum vitae, de développer vos compétences et d'établir des contacts professionnels. Pensez-y! Le plus tôt vous explorerez le marché du travail, le plus vite vous confirmerez votre choix de carrière.

Pour ce faire, inscrivez-vous à Emploi étudiant dans le site de Placement en ligne. Placement en ligne affiche sur Internet les emplois offerts dans la fonction publique et dans l'entreprise privée. On peut aussi présenter sa candidature aux employeurs des secteurs privé et public inscrits à Placement en ligne.

Ce site vous permet :

- de consulter des offres d'emploi;
- de créer des Alertes-Emploi pour qu'on vous avise lorsque sont affichées de nouvelles offres reliées à votre domaine d'activité;
- d'inscrire votre candidature pour qu'elle soit vue par des employeurs;
- de postuler en ligne l'emploi étudiant que vous souhaitez occuper.

Il est important de réactiver votre dossier et de le mettre à jour chaque année.

Consultez le site [Placement en ligne](#) et suivez [Emploi étudiant au Québec](#)

sur Facebook 

Source : Emploi-Québec

## Les équipes de l'école du Mistral se distinguent en sciences!

L'Expo-sciences régionale se tenait à Gaspé et 43 équipes de l'Est-du-Québec y participaient, dont huit de l'école du Mistral. Le département des sciences est fier de souligner que trois équipes sur les neuf sélectionnées pour se rendre à l'Expo-sciences québécoise, qui se tenait à Gatineau du 16 au 19 avril, provenaient de l'école du Mistral.

Samuel Perreault, 3<sup>e</sup> secondaire, s'est classé en 4<sup>e</sup> place avec le projet « Quelles tomates désirez-vous? » traitant de l'hybridation des plantes. Il a mérité une bourse d'études de 1 000 \$ de l'Université Laval, une bourse de 250 \$ du Cégep de Rimouski et a obtenu la médaille d'or dans sa catégorie. Ariane Lavoie et Julie-Maude Lebel occupaient la 5<sup>e</sup> place avec **« L'essentiel invisible »**, projet d'expérimentation sur la croissance des microalgues. Elles ont obtenu une bourse de 500 \$ du Cégep de Rimouski et la médaille d'argent dans leur catégorie. Rosalie Beaulieu, 5<sup>e</sup> secondaire, était également lauréate de l'Est-du-Québec grâce à son projet sur le syndrome fémoro-patellaire : « Quand la rotule capitule ».



Dans l'ordre habituel, on voit Samuel Perreault, Rosalie Beaulieu, Ariane Lavoie et Julie-Maude LeBel.

L'Expo-sciences québécoise se tenait du 15 au 19 avril à Gatineau. Samuel Perreault y a brillé, obtenant un laissez-passer pour la finale pancanadienne de Frédéricton. « Félicitations à tous ces jeunes scientifiques! Nous souhaitons la meilleure des chances à Samuel pour la prochaine étape de la compétition », a mentionné M. Renaud Bouillon, directeur de l'école du Mistral. La finale internationale se tiendra à Bruxelles. Histoire à suivre!

Source : Johanne Belzile,  
technicienne en travaux pratiques  
École du Mistral

## Concours national de mathématique Netmaths

Le 10 mars dernier se tenait le concours national de mathématique organisé par Netmaths. Ce sont 68 000 élèves du Québec et de l'Ontario qui ont participé à ce concours. Plus de 933 élèves de la Commission scolaire ont pris plaisir à faire des mathématiques dans le cadre de ce concours.

Afin de souligner la participation des enseignants, la Commission scolaire des Phares a profité de l'événement pour récompenser des élèves méritants. Voici les gagnants :

- **2<sup>e</sup> cycle du primaire** : Catherine Marcheterre, de la classe de Nancy Beauchemin à l'école de L'Envol
- **3<sup>e</sup> cycle du primaire** : Anne Beaupré, de la classe de Karine Couture à l'école de l'Écho-des-Montagnes
- **1<sup>er</sup> cycle du secondaire** : Louis-Philippe Gagnon, de la classe **d'Emmanuel** Tremblay de l'école du Mistral
- **2<sup>e</sup> cycle du secondaire** : Camille Dionne, de la classe de Jean-**Sébastien** Allard de l'école Paul-Hubert

- **2<sup>e</sup> meilleur pointage** : Élios Morneau, de la classe d'Anne-Marie **Boudreau** de l'école de l'Estran
- **3<sup>e</sup> meilleur pointage** : Ismael Gagné, de la classe de Stéphanie **Gagnon** de l'école des Beaux-Séjours

Veillez noter que les prix initialement annoncés pour l'adaptation scolaire n'ont pu être remis étant donné qu'il n'y a pas eu de participants dans ces catégories. Elles ont donc été modifiées pour récompenser les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> meilleurs pointages.

Nous tenons à féliciter les gagnants, mais également tous les élèves qui mettent des efforts dans leurs apprentissages. Nous félicitons tout particulièrement les enseignants qui ont saisi cette occasion qui leur était offerte d'utiliser la plateforme Netmaths pour en faire bénéficier les élèves de la Commission scolaire.

Source : Christine Marquis, directrice Services des ressources informationnelles

## La Caisse Desjardins de la Rivière Neigette offre des aides à l'école des Sources



Un montant de 2 500 \$ a été offert pour l'achat d'instruments de musique.

Cet automne, l'école des Sources de Saint-Anaclet a présenté deux demandes d'aide financière à la Caisse Desjardins de la Rivière Neigette, dans le cadre du fonds d'aide au développement du milieu. La Caisse a versé un total de 5 000 \$ pour deux projets scolaires.

« Nous ne pouvons passer sous silence l'aide précieuse qui nous a été apportée. Celle-ci nous permettra d'atteindre les objectifs pédagogiques que nous nous sommes fixés. Nous adressons encore une fois un merci sincère à la Caisse Desjardins de la Rivière Neigette. Son implication fait toute la différence pour nos élèves », a mentionné M<sup>me</sup> Angèle Gaudreault, directrice de l'école.

Avec les montants reçus, l'école a fait l'achat de nouveaux instruments de musique. Ces achats permettront aux élèves de 5<sup>e</sup> année de la classe de Robin Caron de participer à un projet multidisciplinaire. « À l'école des Sources, nous voulons développer le goût de la musique, contribuer au développement des arts et augmenter la motivation scolaire de nos élèves », a résumé M<sup>me</sup> Gaudreault.



Un montant de 2 500 \$ a été autorisé pour le projet multidisciplinaire « Le théâtre et le multimédia pour Terre a terre ».

Source : Angèle Gaudreault, directrice École des Sources

## Semaine de la francophonie : le Club Richelieu de Rimouski-Est fait des heureux à l'école du Grand-Pavois-de Saint-Yves



Le 26 mars, MM. Jean Létourneau et Richard Caissy (à l'arrière du groupe au centre) sont venus remettre les prix aux élèves au gymnase de l'école où tous étaient rassemblés, en compagnie de M. Éric Blier, directeur de l'école par intérim (à l'arrière, à gauche).

Dans le cadre de la Semaine nationale de la francophonie qui se déroulait du 6 au 22 mars 2015, le Club Richelieu de Rimouski-Est a remis une bourse de 500 \$ à l'école du Grand-Pavois-de Saint-Yves.

Pour l'occasion, chacune des classes a participé à une dictée dont la thématique était l'importance de la langue française. La bourse remise par le Club Richelieu aura permis de souligner la meilleure performance à la dictée dans chacune des classes, de

même que la participation par des prix tirés au sort.

En plus de récompenser les élèves pour leur effort, une partie de la bourse aura servi à acheter du matériel scolaire pour l'ensemble des classes de l'école. Les élèves et les membres du personnel remercient chaleureusement le Club Richelieu de Rimouski-Est pour leur implication dans la réussite des élèves.

Source : Éric Blier, directeur par intérim  
École du Grand-Pavois-de Saint-Yves

## La formation à distance en formation professionnelle

Vous croyez que parce que vous travaillez à temps plein, vous ne pouvez pas suivre de formation? Détrompez-vous! Depuis quelques années déjà, la formation à distance est en plein essor, tant au Québec que dans le reste des pays industrialisés.

Au Québec, selon le CLIFAD (Comité de liaison interordres en formation à distance), c'est 1 800 cours qui sont offerts en formation à distance et plus de 160 000 inscriptions-cours par année, tous ordres d'enseignement confondus. Chaque année, la SOFAD (Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec) dresse un bilan de la formation à distance pour l'ordre d'enseignement secondaire. Il appert qu'en 2013-2014, il y a eu plus de 56 000 inscriptions pour les secteurs jumelés de la formation générale aux adultes (FGA) et de la formation professionnelle (FP). C'est en formation professionnelle que la croissance est la plus forte : augmentation de 8 % du nombre d'inscriptions et de 10 % du nombre d'élèves inscrits dans une formation à distance.

À la Commission scolaire des Phares, cela fait 5 ans que nous offrons de la formation à distance en FP. Deux diplômes d'études professionnelles

(DEP), Comptabilité et Secrétariat, et deux attestations de spécialisation professionnelle (ASP) Secrétariat médical et Lancement d'une entreprise, sont disponibles en formation à distance. Les élèves inscrits ont tous un enseignant attiré qu'ils peuvent joindre de différentes façons : courriel, téléphone, appel vidéo. Ils reçoivent leur matériel pédagogique à la maison et travaillent selon un horaire qu'ils établissent eux-mêmes, qui convient à leur rythme de vie et qui tient compte de leurs obligations.

En cette ère des communications immédiates, il est aisé pour un élève en formation à distance d'avoir une rétroaction rapide de la part de l'enseignant. Peu importe où se trouve celui-ci, il peut avoir accès à ses courriels. Un élève ne comprend pas une notion, malgré l'explication donnée par courriel? Qu'à cela ne tienne, l'élève et l'enseignant peuvent se donner un rendez-vous pour un appel vidéo à l'aide d'un logiciel gratuit comme Skype, ce qui permettra aux deux protagonistes d'établir un contact en direct, de se partager des documents ou encore de faire voir à l'autre ce qu'il voit sur son écran, instantanément.

L'un des défis des prochaines années en formation à distance sera

d'utiliser mieux les TIC pour faciliter les échanges enseignant/élève et pour simplifier l'enseignement. Ainsi, nous pourrions continuer d'offrir un service éducatif de qualité, même à des personnes éloignées ou très occupées.

Source : Pascale Fortin, conseillère d'orientation  
Centre de formation de Rimouski-Neigette

---

### Fondation CAA-Québec au Centre de formation de Rimouski-Neigette

Fondée en 2008, la Fondation CAA-Québec est un organisme indépendant de CAA-Québec. Mieux comprendre les choses pour permettre des interventions plus efficaces en sécurité routière et, ce faisant, améliorer le bilan routier : voilà comment se résume la raison d'être de la Fondation CAA-Québec.



**M. Guy Champagne, opérateur de simulateur de conduite, accompagne une élève en faisant l'essai.**

M. Guy Champagne, opérateur de simulateur de conduite, et

M<sup>me</sup> Josée Gaudet, animatrice, sont venus faire des démonstrations de simulation de conduite automobile. Ce projet a été réalisé grâce aux enseignants du département de Mécanique automobile.

Le but premier est de sensibiliser les automobilistes à adopter des habitudes de conduite automobile sécuritaires. Les démonstrations à l'aide du simulateur touchent autant la conduite en état d'ébriété ou sous l'influence de la drogue que la fatigue au volant ou les conséquences relatives au texto au volant.

Plusieurs élèves du Centre de formation ont eu l'opportunité de faire l'essai du simulateur. Merci à la Fondation du CAA-Québec!

Source : Christiane Chénard, conseillère pédagogique  
Centre de formation de Rimouski-Neigette

## La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle est marquante pour les élèves des Alizés



Les élèves de M<sup>me</sup> Catherine Rioux lors de leur visite à l'école du Mistral

Pour souligner la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, qui se tenait du 8 au 14 mars 2015, les enseignantes des deux classes d'adaptation scolaire ont préparé des activités rassembleuses pour tous les élèves de l'école des Alizés.



Mya aime la lecture...

Tout d'abord, les élèves de la classe de M<sup>me</sup> Catherine Rioux se sont jumelés avec des élèves des classes régulières afin de vivre conjointement une activité qui est une passion. Ils ont ainsi démontré que malgré les différences, ils ont aussi beaucoup de similitudes avec les autres élèves. Les élèves de

M<sup>me</sup> Catherine Rioux ont aussi été faire un court message à l'interphone pour nommer cette activité qu'ils aiment particulièrement.

Mercredi matin, les élèves des deux classes d'adaptation scolaire ont invité les groupes du régulier au gymnase pour vivre une activité avec eux. C'est grâce aux mouvements et aux chansons rythmées du *Just dance* que les élèves se sont amusés et ont partagé de beaux moments. L'activité a été fortement appréciée de tous!



Mégan aime la musique!

Des affiches avec des pictogrammes ont été installées à différents endroits dans l'école pour permettre à tous les élèves de se familiariser avec le langage des signes et ainsi être en mesure de communiquer davantage avec les élèves de la classe de M<sup>me</sup> Hélène Forbes.



Rosyane aime les chevaux...



Jeffrey aime l'éducation physique!

Pour clôturer la semaine, les élèves de la classe de M<sup>me</sup> Catherine Rioux sont allés passer la journée du jeudi à l'école du Mistral, dans deux classes d'adaptation scolaire. Ils ont profité de l'occasion pour visiter les emplacements et créer des liens avec d'autres élèves qui vivent eux



Carolynn aime le dessin...

aussi avec des différences. À l'heure du diner, les élèves et le personnel du PPVA de l'école du Mistral avaient organisé des compétitions sportives au gymnase, auxquelles les élèves du régulier pouvaient participer.

Source : Valérie Gagnon, directrice  
École des Alizés

### Concours québécois en entrepreneuriat

Les élèves aux programmes de Comptabilité, de Secrétariat et de Secrétariat médical, membres travailleurs de la Jeune Coop AdMitistrative 360° du Centre de formation professionnelle de Mont-Joli-Mitis ont mérité un prix pour le projet qu'ils ont présenté à l'échelon local de la 17<sup>e</sup> édition du Concours

québécois en entrepreneuriat, secteur de la formation professionnelle. **Le projet Idée-bloque** a permis à la Jeune Coop AdMitistrative 360° de remporter des prix en argent d'un montant total de 300 \$.



**Idée-bloque** est un document conçu par les membres de la Jeune Coop dans lequel on retrouve des trucs et astuces afin de maîtriser davantage l'orthographe d'usage, l'orthographe grammaticale, la ponctuation et bien d'autres difficultés de la langue française. Ce document sera mis en vente bientôt auprès de toute la population.

Le projet entrepreneurial amène les élèves ou les étudiants à être au cœur de l'action en **participant activement à la prise de décisions** et

à la réalisation des tâches à chacune des étapes de la démarche. Il permet aux élèves ou aux étudiants de développer différentes **valeurs et qualités entrepreneuriales** comme la confiance en soi, la persévérance, l'initiative, la créativité, le sens des responsabilités, l'autonomie et l'esprit d'équipe.

Il a pour but de **créer un produit, un service ou un événement** dans le but de **répondre à un besoin ou à une demande** du milieu, de **trouver une solution à une problématique** ou **d'améliorer une situation** pour un **public cible** qui s'étend plus loin que les participants au projet eux-mêmes (ex. : un établissement scolaire, la communauté, la famille, un groupe en particulier, etc.)

Félicitations aux membres de la Jeune Coop AdMITistrative 360° pour leur participation et leur réussite!

Source : Centre de formation professionnelle de Mont-Joli-Mitis

### **Des élèves de la formation professionnelle récompensés par le Prêt d'honneur de l'Est-du-Québec**

Le Centre de formation de Rimouski-Neigette a le plaisir d'annoncer que M. Pierre-Guillaume Lavoie, élève de première année en Soutien informatique, a reçu une bourse de 500 \$ offert par le Prêt d'honneur de l'Est-du-Québec. Au Centre de

formation professionnelle de Mont-Joli-Mitis, c'est M<sup>me</sup> Isabelle Leblanc, étudiante en secrétariat, qui est récipiendaire de cette bourse de 500 \$.



Dans l'ordre habituel : M. Bertrand Michaud, directeur du CFRN, M. Pierre-Guillaume Lavoie, élève en Soutien informatique et M<sup>me</sup> Diane Thériault, AFE au Cégep de Rimouski.

Rappelons que le Prêt d'honneur de l'Est du Québec verse des bourses aux élèves de niveau postsecondaire qui font preuve de persévérance et dont les ressources financières sont limitées. Auparavant, les étudiants boursiers s'engageaient à rembourser le montant d'argent sur leur honneur, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui.



Dans l'ordre habituel : M. Louis-Marie Thibeault, représentant du Prêt d'honneur, Mme Isabelle Leblanc, étudiante en secrétariat, ainsi que M. Bertrand Michaud, directeur du Centre de formation.

Heureux succès à ces deux étudiants persévérants récompensés!

Sources : Centre de formation de Rimouski-Neigette  
Centre de formation professionnelle de Mont-Joli-Mitis

### En rappel...

Pour lire ou relire les communiqués de presse diffusés depuis le mois de mars 2015, qui ne sont pas reproduits dans le présent bulletin, on consulte les hyperliens suivants :

La persévérance scolaire par l'acquisition de saines habitudes de vie : le pari du Centre de formation de Rimouski-Neigette

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu\\_e\\_presse/2014-](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu_e_presse/2014-)

[2015/La\\_persévérance\\_scolaire\\_par\\_lacquisition\\_de\\_saines\\_habitudes\\_de\\_vie\\_au\\_CFRN.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu_e_presse/2014-2015/Finale_locale_de_Secondaire_en_spectacle_edition_2015.pdf)

Finale locale de Secondaire en spectacle, édition 2015

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu\\_e\\_presse/2014-2015/Finale\\_locale\\_de\\_Secondaire\\_en\\_spectacle\\_edition\\_2015.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu_e_presse/2014-2015/Finale_locale_de_Secondaire_en_spectacle_edition_2015.pdf)

Un invité qui a l'art de parler de persévérance visite l'école des Alizés



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Un\\_invite\\_qui\\_a\\_lart\\_de\\_parler\\_de\\_perseverance\\_visite\\_lecole\\_des\\_Alizes.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Un_invite_qui_a_lart_de_parler_de_perseverance_visite_lecole_des_Alizes.pdf)

Les ensembles de guitares du Mistral se préparent pour le MusicFest 2015

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Les\\_ensembles\\_de\\_guitares\\_du\\_Mistral\\_se\\_preparent\\_pour\\_le\\_MusicFest\\_2015.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Les_ensembles_de_guitares_du_Mistral_se_preparent_pour_le_MusicFest_2015.pdf)

Le Roi lion prend l'affiche à l'école du Mistral!



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Le\\_Roi\\_lion\\_prend\\_laffiche\\_a\\_lecole\\_du\\_Mistral.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Le_Roi_lion_prend_laffiche_a_lecole_du_Mistral.pdf)

Le comité contre la violence et l'intimidation de l'école Paul-Hubert dévoile une murale

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Devoilement\\_dune\\_murale\\_a\\_lecole\\_Paul-Hubert.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Devoilement_dune_murale_a_lecole_Paul-Hubert.pdf)

Un spectacle de variétés pour le 50e anniversaire de l'école Paul-Hubert

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Spectacle\\_de\\_varietes\\_pour\\_le\\_50e\\_anniversaire\\_de\\_lecole\\_Paul-Hubert.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Spectacle_de_varietes_pour_le_50e_anniversaire_de_lecole_Paul-Hubert.pdf)

Les finalistes locaux de Secondaire en spectacle sont connus à l'école Paul-Hubert

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Finalistes\\_locaux\\_de\\_Secondaire\\_en\\_spectacle\\_Paul-Hubert.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Finalistes_locaux_de_Secondaire_en_spectacle_Paul-Hubert.pdf)

Des projets de développement durable à la portée des élèves de l'école Saint-Jean



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Des\\_projets\\_de\\_developpement\\_durable\\_a\\_la\\_portee\\_des\\_eleves\\_du\\_Saint-Jean.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Des_projets_de_developpement_durable_a_la_portee_des_eleves_du_Saint-Jean.pdf)

L'équipe du Club Rikitik de l'école Paul-Hubert se rend au championnat mondial de robotique FIRST



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9\\_presse/2014-2015/Lequipe\\_du\\_Club\\_Rikitik\\_se\\_rend\\_au\\_championnat\\_mondial.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Lequipe_du_Club_Rikitik_se_rend_au_championnat_mondial.pdf)

Journée « Portes Ouvertes » printanière au Centre de formation de Rimouski-Neigette

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9\\_presse/2014-2015/Journee\\_Portes\\_ouvertes\\_printanier\\_e\\_au\\_CFRN.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Journee_Portes_ouvertes_printanier_e_au_CFRN.pdf)

Beaucoup d'or et une touche d'argent pour les ensembles de guitares du Mistral

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9\\_presse/2014-2015/Beaucoup\\_dor\\_et\\_une\\_touche\\_dargent\\_pour\\_les\\_ensembles\\_de\\_guitares\\_du\\_Mistral.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Beaucoup_dor_et_une_touche_dargent_pour_les_ensembles_de_guitares_du_Mistral.pdf)

Michel Leblanc prête son nom à la salle de spectacle de l'école Paul-Hubert



Crédit photo : © Photo TC Media – Journal l'Avantage – Adeline Mantyk

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9\\_presse/2014-2015/Michel\\_Leblanc\\_prete\\_son\\_nom\\_a\\_la\\_salle\\_de\\_spectacle\\_de\\_lecole\\_Paul-Hubert.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Michel_Leblanc_prete_son_nom_a_la_salle_de_spectacle_de_lecole_Paul-Hubert.pdf)

SHREK - la comédie musicale en représentation à la salle de spectacle Michel-Leblanc de l'école Paul-Hubert



Crédit photo : Antoine Jean

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9\\_presse/2014-2015/Shrek\\_-\\_la\\_comedie\\_musicale.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Shrek_-_la_comedie_musicale.pdf)

Délices et festins inaugurent leur nouvelle cuisine à l'école Paul-Hubert



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Delices\\_et\\_festins\\_inaugurent\\_leur\\_nouvelle\\_cuisine\\_a\\_lecole\\_Paul-Hubert.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Delices_et_festins_inaugurent_leur_nouvelle_cuisine_a_lecole_Paul-Hubert.pdf)

17e édition du Concours québécois en entrepreneuriat : Échelon local

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/17e\\_edition\\_du\\_CQE\\_Echelon\\_local.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/17e_edition_du_CQE_Echelon_local.pdf)

L'école Paul-Hubert souligne son cinquantenaire

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Lecole\\_Paul-Hubert\\_souligne\\_son\\_cinquantenaire.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Lecole_Paul-Hubert_souligne_son_cinquantenaire.pdf)

La randonnée cycliste Au Tour des Jeunes Desjardins–Bas-Saint-Laurent est lancée!



Coopérer pour créer l'avenir



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Au\\_Tour\\_des\\_jeunes\\_Desjardins\\_BS\\_L\\_2015.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Au_Tour_des_jeunes_Desjardins_BS_L_2015.pdf)

Deux projets de la Commission scolaire des Phares sont reconnus lors de la finale régionale du Concours québécois en entrepreneuriat



[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/CQE\\_regional.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/CQE_regional.pdf)

Un conte de fées technologique pour le Club Rikitik!

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique\\_presse/2014-2015/Un\\_conte\\_de\\_fees\\_technologique\\_pour\\_le\\_Club\\_Rikitik.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communique_presse/2014-2015/Un_conte_de_fees_technologique_pour_le_Club_Rikitik.pdf)

*Bonne fin d'année scolaire*

