



Le Phare

Bulletin
d'information

Thérèse Martin, agente d'information

Volume No 10 – Numéro 10

Le 12 juin 2008

LE CONSEIL DES COMMISSAIRES

Réunis en séance publique le 26 mai dernier, à Mont-Joli, les commissaires ont reconduit la demande d'autorisation provisoire pour le DEP en Horticulture et jardinerie auprès du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Cette décision tient compte du développement de ce marché et des opportunités d'emplois plus nombreuses, des besoins de main-d'œuvre qualifiée et de l'expertise développée dans ce domaine par le Centre de formation professionnelle Mont-Joli - Mitis. Pour les mêmes raisons, le Conseil a aussi résolu de reconduire auprès du Ministère la demande d'autorisation provisoire pour le Diplôme d'études professionnelles en Réalisation d'aménagements paysagers et pour le DEP en Production horticole.

Le Conseil a résolu de soumettre à la consultation la révision de la *Politique sur les services de garde de la Commission scolaire des Phares*. Cette consultation sera faite auprès du Comité de parents et du Syndicat du personnel de soutien.

Par ailleurs, les commissaires ont autorisé le renouvellement du contrat de l'opération des services alimentaires du Centre de formation Rimouski-Neigette à Les Cuisines Pentagrue, pour la période allant du 1^{er} juillet 2008 au 30 juin 2009, moyennant le versement d'une redevance annuelle de 10 000 \$ à la Commission scolaire à titre de droit d'opération.

La Municipalité du Bic a présenté une demande à la Commission scolaire pour

l'obtention d'un droit de passage piétonnier sur le terrain du pavillon Mont-Saint-Louis. Le Conseil des commissaires a accepté les termes de l'entente proposée par la Municipalité, afin de lui permettre d'aménager un accès au promontoire du Mont Saint-Louis. Cependant, le stationnement de l'école ne sera disponible pour la Municipalité qu'en dehors des heures où il est utilisé par l'établissement.

Étant donné qu'un petit nombre d'élèves fréquentent le pavillon Euclide-Fournier de Saint-Charles-Garnier, une nouvelle analyse de la situation est prévue dès l'automne 2008. En vertu de la Loi sur l'instruction publique, le Conseil a résolu de constituer un comité d'étude et de consultation. Ce comité est formé des personnes suivantes : monsieur Jean-Maurice Lechasseur, commissaire du quartier, madame Louise Dionne, commissaire, le directeur de l'établissement, deux parents membres du Conseil d'établissement, un membre de la communauté à être nommé par la Municipalité de Saint-Charles-Garnier, un enseignant, le directeur général, la directrice générale adjointe, le directeur des Services des ressources matérielles et le directeur des Services des ressources financières de la Commission scolaire.

Dans le dossier de la réfection de l'enveloppe de la piscine de l'école Paul-Hubert, phase 2, le Conseil a octroyé le contrat à la firme Construction Dilau 8000, plus bas soumissionnaire conforme, au montant de 483 900 \$.

Sous réserve des règles budgétaires officielles du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour l'année 2008-2009, les commissaires ont adopté le document « *Règles de répartition des allocations budgétaires de fonctionnement et d'investissement pour l'année 2008-2009* ». Ce document a été déposé au bureau du Secrétariat général pour consultation éventuelle.

Le calendrier fixant le jour, l'heure et le lieu des séances ordinaires du Conseil des commissaires a été adopté pour l'année scolaire 2008-2009. Précisons que les trois premières séances publiques sont prévues le 18 août, le 22 septembre, au Centre administratif, à Rimouski, et le 27 octobre, à l'école le Mistral de Mont-Joli.

Le Conseil a renouvelé pour l'année 2008-2009 le contrat d'assurances générales de la Commission scolaire et accepté la soumission du courtier Lemieux, Ryan et associés, au coût de 59 700 \$.

Messieurs Alain Rioux et Luc Marcoux ont été délégués à titre de représentants de la Commission scolaire des Phares aux

assemblées générales de l'Unité régionale de loisir et de sport du Bas-Saint-Laurent.

Le Conseil a offert ses félicitations à Anne Sophie Roussel, une élève de l'école Paul-Hubert qui a remporté la finale régionale du concours d'écriture « *La langue française, elle est bien québécoise* », dans la catégorie « élèves du 2^e cycle du secondaire ». Par ailleurs, les commissaires ont adressé leurs sincères félicitations à mesdames Marie-Anick Arsenault et Mélanie Laflamme, enseignantes à l'école Paul-Hubert, ainsi qu'à tous les élèves qui ont contribué à la présentation publique de la comédie musicale « *Le magicien d'Oz* », en mai dernier, à la salle de spectacle Desjardins-Telus.

Monsieur Yann Normand a été muté au poste de directeur adjoint de l'école le Mistral. Cette nomination sera effective à compter du 1^{er} juillet 2008. Par la suite, le Conseil a résolu d'ouvrir, pour fins de comblement temporaire par voie de concours, un poste d'adjointe administrative ou d'adjoint administratif à l'école le Mistral.

Valorisation du personnel

Dans le cadre d'un projet de valorisation du personnel développé par le Comité paritaire en santé et sécurité au travail, nous vous proposons un texte portant sur une personne qui est à l'emploi de la Commission scolaire des Phares, à titre d'agente de bureau. Au cours des dernières années, nous avons publié d'autres textes portant sur des employées et employés de la Commission scolaire. Le but de cette chronique est de faire connaître davantage le travail des gens qui oeuvrent, à divers niveaux, au sein de notre organisation. Comme cette chronique de valorisation concerne le personnel de soutien, le Comité en santé et sécurité au travail a demandé la collaboration du Syndicat du personnel de soutien scolaire des Phares

pour choisir les personnes qui font l'objet des chroniques.

La passion du travail signée Francine Michaud!

Francine Michaud a commencé à travailler à la Commission scolaire immédiatement après la fin de ses études de secrétariat. 38 ans plus tard, elle est toujours à l'emploi de la Commission scolaire des Phares et elle se lève chaque matin avec le même désir de se rendre au bureau. A-t-elle un secret?

Née à Saint-Ulric, Francine a grandi à Sainte-Flavie et Grand-Métis. Adolescente,

le secrétariat l'intéressait et elle songeait à exercer ce métier dans un centre hospitalier ou du moins, dans le domaine de la santé. *« Finalement, j'ai su qu'il y avait un poste disponible à la polyvalente de Mont-Joli, où j'étudiais alors en formation professionnelle. J'ai obtenu le poste très vite et j'ai ainsi commencé à travailler en 1970. »*

Dans une école qui accueillait alors plus de 2 000 élèves et avec des moyens technologiques limités, Francine se souvient que le travail était bien différent de ce qu'il est aujourd'hui. *« Quand on expédiait près de 2 500 enveloppes, il fallait s'y mettre à plusieurs »*. De la machine à écrire manuelle à l'ordinateur, l'évolution de la technologie a aussi entraîné d'importants changements dans les façons de travailler. Mais, côté adaptation, Francine n'a jamais eu de problème!

En 38 ans, Francine Michaud a assumé différentes fonctions. D'abord embauchée par la Commission scolaire régionale du Bas-Saint-Laurent, elle a ensuite quitté Mont-Joli pour l'école Paul-Hubert, où elle a travaillé durant 17 ans, d'abord au secrétariat à la formation professionnelle, puis en 3^e secondaire et à la sanction des études, avant de devenir secrétaire de direction. Elle était ensuite de retour à Mont-Joli en 2000, puis elle est revenue à Rimouski, au Centre administratif, avant de retourner à l'école le Mistral où elle occupe le poste d'agente de bureau, classe principale, depuis trois ans. *« Ces changements de postes, je ne les ai pas toujours voulus mais finalement, je les ai toujours considérés comme des défis. Je suis heureuse d'avoir pu élargir mes horizons, d'avoir travaillé avec différentes personnes. Je crois que je m'adapte assez facilement aux changements. »*

Le travail est toujours très important dans la vie de Francine. *« Je me sens encore bien, au travail. J'aime la discipline qu'un emploi impose et je suis contente de me lever, le matin, pour aller travailler. De plus, je considère que c'est une chance de pouvoir travailler dans une école, d'être entourée du dynamisme et de l'énergie des jeunes. »*

Mère de quatre enfants, Francine connaît bien l'univers des jeunes et elle s'y sent bien. Elle a également appris à gérer le stress et chaque jour est nouveau, pour elle. *« J'ai aussi la chance d'avoir une bonne santé et en 38 ans, je ne me suis absentée que durant quelques jours parce que j'avais la grippe. De plus, j'ai été bien entourée et j'ai toujours apprécié mes collègues. »* Francine avoue avoir besoin de voir des gens et que son milieu de travail devient un peu pour elle comme une deuxième famille, une famille qui se renouvelle sans cesse, avec l'arrivée de jeunes collègues.

Francine sait aussi très bien occuper ses loisirs. Sportive, elle affectionne particulièrement le tae-boxe et la marche. Mais elle a également fait de la natation, du badminton, du ski de fond et des sports d'équipe. Elle éprouve une véritable fascination pour les livres et bouquine volontiers dans les bibliothèques et les librairies. Elle n'est pas une lectrice de romans, cependant, préférant les ouvrages qui lui apprennent quelque chose. La psychologie l'intéresse particulièrement.

Pour l'instant, Francine souhaite demeurer au travail, dans un milieu qu'elle considère comme stimulant et dynamique.

Un grand bravo à Pascal Thibault

Un élève inscrit au programme de Carrosserie du Centre de formation Rimouski-Neigette a obtenu une médaille de bronze lors des 14^e Olympiades canadiennes qui se sont

déroulées à Calgary du 25 au 28 mai. Toutes nos félicitations à cet élève méritant et à son enseignant-entraîneur, monsieur Renaud Brillant.

Des conseils pour mieux se nourrir

En cette fin d'année scolaire, madame Stéphanie Dugas, nutritionniste, nous offre, en cadeau, trois textes fort intéressants qui nous en apprennent beaucoup sur les secrets d'une bonne nutrition. Des petits conseils à conserver précieusement!

Le temps d'une pause café

Café noir, thé vert, espresso, cappuccino, café au lait ou café moka? Ces breuvages ont tous une chose en commun : de la caféine. Certains d'entre nous consomment ces breuvages à l'occasion, uniquement parce qu'ils plaisent au goût. Pour d'autres, ils sont consommés de façon régulière pour leur effet stimulant. Il est vrai que la caféine peut temporairement augmenter le niveau d'attention et diminuer la perception de fatigue. Mais attention! Les effets stimulants de la caféine peuvent devenir inconfortables si la consommation dépasse les recommandations de Santé Canada de 300 mg de caféine par jour, pour les femmes en âge de procréer et 400 mg de caféine pour les adultes en général.

Teneur en caféine; plus que vous ne le croyez ...

Breuvage (1 tasse = 237ml)	Teneur en caféine (mg)
Café	
Café filtre	179 mg
Café instantané ordinaire	76-106 mg
Café instantané décaféiné	Moins de 5 mg
Espresso « court » (1oz)	
ou allongé (2-3 oz)	40 mg
Thé	
Mélange régulier	43 mg
Thé décaféiné	0 mg
Boissons énergisantes	0-130 mg

Gare aux effets secondaires

Consommer une à deux tasses de café ne comporte pas de risques pour la santé, mais en plus grandes quantités, les effets pourraient se faire sentir :

- Envie fréquente d'uriner;
- Maux de tête;
- Irritabilité;
- Troubles du sommeil;
- Nervosité;
- Palpitations;
- Agitation.

Le saviez-vous ?

- Dans les cafetières à filtre, si on laisse le café reposer sur la plaque chauffante plus de 10 minutes, celle-ci va « cuire » le café. L'eau va s'évaporer, rendant le café plus épais et plus fort au goût.
- Un café au lait de 16 oz fait avec du lait entier équivaut à 3 cuillères à thé de gras et 260 calories. Un café au lait de 16 oz fait avec du lait écrémé ne contient pas de gras et seulement 160 calories.
- Les catéchines sont les antioxydants (propriétés anticancéreuses et anti-inflammatoires) retrouvés dans le thé. Le type de thé qui en contient le plus est le thé vert en feuilles, que l'on fait infuser pendant au moins 5 minutes.
- Le jus de pamplemousse augmente les niveaux de caféine qui circulent dans le sang. Ceci peut provoquer les effets secondaires de la caféine. Également, certains médicaments réagissent mal à la présence de caféine; celle-ci peut accentuer les effets secondaires d'un médicament. Parlez-en à votre pharmacien.

Références :

Extenso – Centre de référence sur la nutrition humaine :

<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1529>

http://www.extenso.org/guides_ouils/elements_detail.php?f=1208

L'essentiel de l'épicerie, Montréal Qc., Éditions la Semaine, 2007.

Santé Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/caffeine_f.html

C'est l'heure de la collation!

Manger entre les repas est mauvais. Mythe ou réalité? Eh oui, c'est un mythe. Prendre des repas et des collations à des heures régulières peut aider à contrôler l'appétit et éviter de trop manger au prochain repas. Ça permet aussi de maintenir un niveau d'énergie élevé tout au long de la journée en fournissant des éléments nutritifs importants. Tout dépend de la qualité de vos choix et de la taille de vos portions!

Quelques points importants à retenir :

- Une collation devrait contenir des aliments faisant partie d'au moins un des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement (fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts ou viandes et substituts).
- Planifiez vos collations comme vous le faites avec vos repas. Ajoutez-les à votre liste d'épicerie.
- Au travail, apportez des collations dans votre sac à lunch. Gardez-en aussi dans votre bureau ou dans le réfrigérateur à votre disposition. Vous aurez des choix nutritifs à portée de la main!
- Grignotez si vous avez faim, non pour tromper l'ennui. Vous risquez de vous couper l'appétit pour le repas suivant et de consommer un surplus d'énergie (calories).

Alors, qu'est-ce qu'une collation nutritive?

- Fruits frais ou en conserve accompagnés d'un petit morceau de fromage.
- 125 ml de compote de fruits non sucrée et un muffin au son ou à l'avoine cuisiné maison.
- $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt à la vanille avec l'ajout de petits fruits (ou autres).
- Oeuf cuit dur et crudités.
- Verre de lait 1% m.g. et 2 galettes de riz.
- $\frac{1}{2}$ sandwich fait avec pain de blé entier (au thon, œufs ou viande maigre).
- Barre tendre et 125 ml de jus de fruits pur à 100%.
- Poignée de fèves de soya grillées et jus de légumes.

* Toutes ces collations peuvent aussi être divisées en deux pour une petite faim.

Pour analyser des choix de collation à l'épicerie (ex : barres tendres, craquelins), voici quelques points de repère au niveau du tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients :

- Moins de 8g de gras total par portion consommée;
- Moins de 2g de gras saturés et trans par portion consommée;

- Absence de gras trans;
- Au moins 2g de fibres;
- Évitez que le mot « sucre » ou un équivalent (sucrose, glucose-fructose) soit le premier ingrédient figurant dans la liste;
- Évitez que les mots « shortening », « huiles hydrogénées » et « saindoux » apparaissent dans la liste des ingrédients. Ces matières grasses contiennent des gras trans.

Références :

Diététistes du Canada :

<http://www.dietitians.ca/nutricommunaute/content/nutribibliotheque/resources.asp?fn=view&action=aboriginal&id=&contentid=11516>

Extenso – Centre de référence sur la nutrition humaine :

<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1141>

Fondation des maladies du cœur :

<http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562405/k.29DD/Collations.htm>

Santé Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/snacks-collations_f.html

Démystifier l'information nutritionnelle sur les emballages d'aliments

Vous trouvez ça long de faire la lecture des étiquettes sur les emballages d'aliments pendant que vous faites l'épicerie? Ça vous aiderait d'avoir quelques points de repère? Ces informations nutritionnelles vous permettent de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien et d'améliorer votre alimentation. On profiterait bien de comprendre un peu le tout!

Pour vous situer un peu, le Canada s'est doté d'un nouveau système d'étiquetage nutritionnel en 2003. Santé Canada exigeait que la plupart des fabricants se conforment aux nouveaux règlements pour le mois de décembre, en 2005. Ce nouveau système vise à fournir de l'information nutritionnelle plus facile à repérer, plus facile à lire et sur un plus grand nombre d'aliments. Reste quand même qu'il faut savoir comment interpréter ces informations. On retrouve trois sources d'information nutritionnelle sur une étiquette : une liste des ingrédients, un tableau de valeur nutritive et des allégations nutritionnelles.

Allons-y une étape à la fois :

1) La liste des ingrédients

Une liste des ingrédients est requise sur l'étiquette de tous les aliments préemballés comptant plus d'un ingrédient. Les ingrédients sont présentés par ordre décroissant en fonction du poids (les ingrédients présents en plus grande quantité figurent en premier). Ceci vous permet d'interpréter des éléments du tableau de valeur nutritive (ex : source et type de gras) et vous permet d'identifier des éléments allergènes.

2) Le tableau de valeur nutritive

Avec le nouveau système d'étiquetage, c'est au niveau du tableau de valeur nutritive qu'on remarque le plus de changements. Aujourd'hui, ce tableau est plus facile à repérer car il a la même apparence sur la plupart des produits et il est plus facile à lire. Plus détaillé qu'auparavant, le tableau fournit des renseignements sur les calories et 13 autres nutriments principaux toujours placés dans le même ordre, un ordre que les professionnels de la santé considèrent important. Anciennement, les fabricants décidaient des renseignements à inclure au tableau de valeur nutritive.

Portez une attention particulière à la quantité déterminée de l'aliment (ou portion suggérée) au tableau. Toute l'information du tableau de valeur nutritive (calories, nutriments, vitamines et minéraux) correspond à cette quantité. *Voir le tableau.*

La quantité de l'aliment sur le tableau de valeur nutritive ne représente pas la quantité que vous devez consommer. Cette quantité peut refléter les portions du Guide alimentaire canadien ou simplement servir à des fins d'étiquetage. Alors, assurez-vous de comparer la portion retrouvée sur l'étiquette avec la quantité que vous consommez réellement ou que vous avez l'intention de consommer. Également, comme la quantité peut varier d'un produit à l'autre, vérifiez toujours la portion indiquée dans le tableau quand vous comparez des produits.

Quantité déterminée
(portion suggérée) →

Les gras saturés et trans font partie du total des grammes de **lipides**. L'écart représente les gras insaturés.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

← Les fibres et les sucres font partie du total en grammes des **glucides**. L'écart représente l'amidon.

3) Les allégations nutritionnelles

Les allégations nutritionnelles sont utilisées pour faire ressortir un aspect en particulier d'un aliment pouvant intéresser les consommateurs. On retrouve deux types d'allégations nutritionnelles. La première allégation est relative à la teneur en nutriments. Elle est reliée à la quantité de nutriment présente dans l'aliment, par exemple « source très élevée de fibres ». La deuxième est une allégation santé. Elle fait ressortir la relation entre un nutriment et un état de santé, par exemple les maladies du cœur : « une saine alimentation, à faible teneur en graisses saturées et trans, peut réduire le risque de maladies du cœur ».

Le fabricant a le choix d'utiliser ou non des allégations nutritionnelles. Si le fabricant choisit d'en mettre sur l'étiquette, Santé Canada spécifie les mots à utiliser et les conditions que doit satisfaire l'aliment pour afficher une telle allégation.

Ne vous laissez pas tenter d'acheter un aliment en vous basant uniquement sur une allégation nutritionnelle. Celle-ci ne vous fournit des renseignements que sur un nutriment en particulier. Assurez-vous de consulter le tableau de valeur nutritive ainsi que la liste des ingrédients avant de conclure votre choix!

Bonne épicerie!!

*Stéphanie Dugas, Dt.P.
Nutritionniste*

Sites intéressants à consulter :

Faites provision de saine alimentation (programme éducatif de collaboration entre l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada) :

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

Santé Canada ; www.hc-sc.gc.ca

(cliquez sur l'onglet « aliments et nutrition », ensuite « étiquetage nutritionnel »).

Visitez *imof.ca*!

Le nouveau site créé conjointement par la Commission scolaire des Phares et le Cégep de Rimouski, dans le but d'accroître la motivation scolaire et, par conséquent, de contrer le décrochage, accueille de plus en plus de visiteurs. En plus de présenter des témoignages de personnes qui ont vécu le décrochage scolaire et ses conséquences, le site propose un calendrier d'événements, des documents vidéo et des textes sur différents programmes et activités, des liens vers des organismes associés au

domaine de l'éducation. Le site parle avant tout des jeunes et des adultes en formation, de leurs initiatives, de leurs réalisations, notamment dans les domaines scolaire, culturel et sportif.

C'est donc un site à visiter souvent, puisqu'il est remis à jour de façon régulière par un professionnel, monsieur Martin Perron. Le site est accessible à l'adresse www.imof.ca

Horticulture et jardinerie

Le programme Horticulture ornementale offert au Centre de formation professionnelle Mont-

Joli/Mitis changera bientôt de nom et deviendra « *Horticulture et jardinerie* ». Quant au programme Réalisation

d'aménagements paysagers, il conservera la même désignation mais le contenu sera révisé, de façon à l'orienter encore davantage vers la formation pratique.

Les élèves en horticulture travaillent actuellement dans une serre remplie de plantes et de fleurs! Cette verdure spectaculaire est le résultat des compétences acquises par les élèves au cours des derniers mois. Leur formation les prépare à exercer leur métier au sein d'entreprises de vente de produits horticoles, dans des centres de jardin, auprès de villes et municipalités, etc. Le taux de placement des finissantes et finissants est d'ailleurs excellent.

Durant leur formation, les élèves acquièrent diverses compétences et

habiletés : préparation du terrain, fertilisation du sol, plans d'aménagement, entretien et taille des plantes, désherbage, semis et implantation de gazon, agencement de plate-bande, vente des produits horticoles, entretien des végétaux d'intérieur.

Les stages et l'application de la formule d'alternance travail-études préparent particulièrement bien les élèves à intégrer le marché du travail.

Il est possible de s'inscrire à ce programme de formation professionnelle à différentes périodes de l'année. Pour obtenir plus de renseignements sur ce programme, on contacte Christiane Perreault, au 775-7577, poste 1510.

Johanne Cauvier présente sa thèse de doctorat

Madame Johanne Cauvier, enseignante à l'école Paul-Hubert, présentait récemment sa thèse au Doctorat en éducation, à l'Université du Québec à Rimouski. Cette thèse a pour titre « *La démarche autobiographique, un outil d'accompagnement de la construction identitaire d'adolescents de la 5^e secondaire* ».

Voici un extrait de la publication « UQAR Info » d'avril dernier qui décrit bien le sujet de la thèse de Madame Cauvier :

Cette recherche privilégie l'utilisation d'une démarche autobiographique comme recherche-formation auprès de vingt-sept adolescents de la 5^e secondaire dans un cours optionnel, « Formation de la personne ».

La question centrale de cette recherche se formule ainsi : comment une démarche autobiographique dans un contexte scolaire peut-elle contribuer à la construction

identitaire d'adolescents en fin d'études secondaires?

Cette étude a pour objectifs de comprendre le processus de la construction identitaire chez l'adolescent et d'explorer la démarche autobiographique comme outil d'accompagnement dans cette construction identitaire d'adolescents de la 5^e secondaire, tel que vécu dans le cours en question.

La recherche démontre clairement que l'identité se construit progressivement d'un stade de vie à un autre et qu'il n'existe pas une adolescence, mais des adolescences. De plus, la démarche autobiographique soutient les auteurs dans le remaniement de leur rapport à soi, à l'autre et à la vie, les aidant à faire le point sur leur vie, à prendre une certaine distance à propos de certains événements avant de se propulser dans l'avenir. Ces derniers ont acquis une plus grande conscience de soi, de l'autre et de leur environnement, ont développé des ressources

personnelles et ont accru leur autonomie et leur affirmation de soi et ce, en se responsabilisant davantage vis-à-vis de leur vie.

Nous tenons à féliciter chaleureusement cette enseignante et collègue pour cette thèse fort intéressante pour toutes les personnes impliquées en éducation.

Des sacs écolos pour valoriser la formation professionnelle

Les membres du Comité régional de valorisation de la formation professionnelle du Bas-Saint-Laurent, formé de représentants des commissions scolaires du Bas-Saint-Laurent, d'Emploi Québec et du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ont convenu de faire fabriquer des sacs écolos, afin de valoriser la formation professionnelle comme voie de formation.

Sur ce sac, on peut apprendre qu'un diplôme d'études professionnelles (DEP) permet à neuf finissants sur dix de travailler à temps plein. On apprend aussi que la durée moyenne de recherche d'emploi est de six semaines et que les

métiers reliés au DEP offrent un salaire moyen qui est presque le double du salaire minimum.

La Commission scolaire des Phares a offert ce sac à tous les membres du personnel, de même qu'aux membres du Conseil des commissaires, du Comité de parents et des conseils d'établissement. Elle encourage toutes et tous à l'utiliser régulièrement pour faire les emplettes, en contribuant du même coup à faire la promotion de la formation professionnelle dans nos deux centres de formation, le Centre de formation professionnelle Mont-Joli - Mitis et le Centre de formation Rimouski-Neigette.

Au Grand Pavois

Journées « portes ouvertes » en sciences et technologie

Une journée « porte ouverte » a eu lieu le 14 mai dernier, à l'école Sainte-Agnès. Cette activité était un peu le couronnement de la deuxième orientation du plan de réussite de l'école, « *Développer le goût d'apprendre et d'apprendre à apprendre* », en amenant l'élève à comprendre l'importance de la science et de la technologie pour l'individu, la société et l'environnement.

Au cours de l'année scolaire, les élèves ont vécu des ateliers qui leur ont permis d'exploiter le monde de la science. Les végétaux, les véhicules, la chimie, les

espèces en voie d'extinction, le réchauffement climatique, la construction de ponts et de tours dans le monde de Tintin, d'un point de vue scientifique, ont été quelques-uns des thèmes qui ont été exploités et présentés. Plusieurs parents ont fait la visite des expositions. Les élèves ont également démontré leurs talents de conférenciers et ont eu plaisir à partager leurs connaissances.

Notons qu'une activité analogue a été présentée à l'école Saint-Yves (Grand Pavois), au cours de l'après-midi du 3 juin.

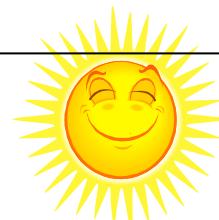
La chorale du service de garde « *La Nacelle* »

Une quarantaine d'enfants qui fréquentent le service de garde « *La Nacelle* » de l'école primaire Élisabeth-Turgeon, de Rimouski, ont présenté récemment un spectacle tout à fait étonnant à leurs parents et au personnel de l'école. Une éducatrice, madame Martine Jean, a formé une chorale et a travaillé avec les petits pour leur permettre de présenter un spectacle de chansons.

Le concert a été très apprécié par toutes les personnes présentes qui étaient réunies au

gymnase de l'école. Les jeunes ont interprété une dizaine de chansons tirées du répertoire populaire, sous la direction de Madame Jean. Les personnes qui ont assisté à ce concert ont souligné la justesse des voix et le grand travail accompli pour permettre à ces jeunes de chanter véritablement à l'unisson. Notons également l'implication du personnel du service de garde dans la présentation de ce spectacle.

Merci et bonnes vacances à toutes et à tous!

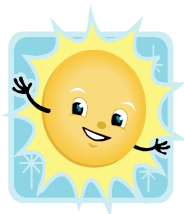


L'année scolaire 2007-2008 s'achève et à l'aube des vacances, je tiens à vous souhaiter un bel été, une saison de repos qui vous permettra de reprendre votre souffle, de profiter des beaux jours de l'année et, pourquoi pas, de vous gâter un peu!

J'en profite aussi pour souhaiter une belle retraite à madame Réna Dubé, ma belle Réna qui réalise avec moi, depuis plusieurs années, chacune des éditions du journal *Le Phare*. En plus d'être une collaboratrice professionnelle et efficace, Réna est une personne tellement agréable à côtoyer, toujours calme, disponible et de bonne humeur. Merci, Réna, pour tout le travail accompli et ton énergie contagieuse! Et merci à vous tous, lectrices et lecteurs du journal interne *Le Phare*. Votre fidélité, de même que la collaboration des différents partenaires, dont la direction et le personnel des écoles, nous donnent le goût de continuer!

À bientôt, à la rentrée 2008!

Thérèse Martin
Agente d'information



Comme il s'agit de ma dernière collaboration au journal Le Phare avant de quitter pour la retraite, je désire vous saluer toutes et tous et vous souhaiter de belles vacances reposantes et remplies de soleil. Je garderai un très beau souvenir de mon passage à la Commission scolaire des Phares.

Réna Dubé