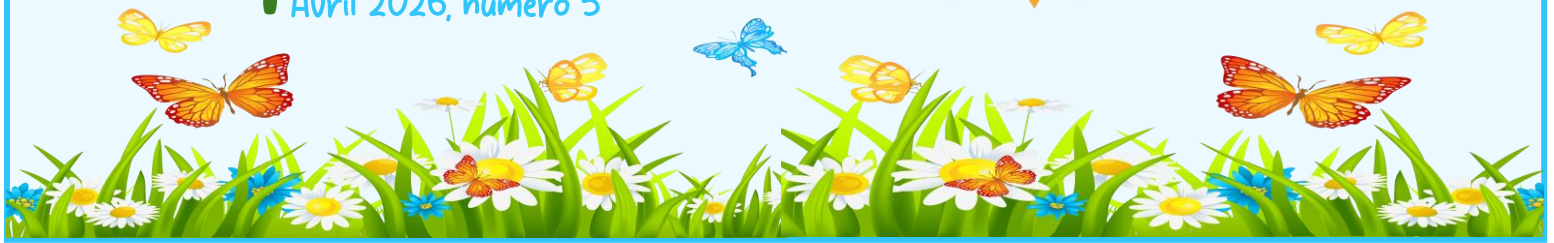


Info-parents

Avril 2026, numéro 5



Bienvenue à l'école de
l'Escalade madame
Marie-Andrée !!!



C'est avec enthousiasme que j'ai récemment rejoint les rangs de l'équipe de l'Escalade à titre de directrice. Enseignante de français et de mathématique au secondaire de formation et titulaire d'un DESS en gestion scolaire, j'ai occupé, au cours des neuf dernières années, un poste comme directrice adjointe au secondaire dans deux établissements différents du CSSPS. Je souhaite travailler en étroite collaboration avec vous, chers parents, ainsi qu'avec toute l'équipe-école afin de favoriser la réussite éducative de nos élèves dans un climat bienveillant, enjoué, sain et sécuritaire. Au plaisir de vous côtoyer dans les prochaines années !



Marie-Andrée Julien
Directrice



La campagne « Les collations pour l'école »

Comme mentionné dans le courriel envoyé en février dernier, l'école de l'Escalade, en collaboration avec le CIUSSS de la Capitale-Nationale, participe à la campagne de promotion « **Les collations pour l'école** ».

Cette campagne souhaite :

- ✓ Promouvoir de saines habitudes alimentaires;
- ✓ Favoriser la réussite scolaire;
- ✓ Aider votre enfant à grandir en santé.

Ainsi, il nous fait plaisir de vous partager de nouvelles fiches d'informations (voir en annexes) :

- ☺ L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée!
- ☺ Pourquoi manger des collations?
- ☺ L'écoute de la faim
- ☺ L'eau est le meilleur choix!

Journée fermeture – Force majeure

Tous les ans, trois journées sont prévues au calendrier scolaire pour fermeture en cas de force majeure ou autre (tempête, bris d'aqueduc, feu). Si aucun cas n'est survenu, ces journées deviennent des journées pédagogiques. Cependant, si l'école a été fermée pour un tel motif, l'une de ces journées prévues au calendrier servira à reprendre la journée perdue.

Veuillez prendre connaissance du tableau ci-dessous, qui confirme la reprise des journées de tempête :

Deux fermetures, les 11 et 12 mars 2026, pour tempête. Ainsi, les journées prévues en cas de force majeure deviennent :	
24 avril 2026	Journée selon l'horaire régulier du jour cycle 7
15 mai 2026	Journée selon l'horaire régulier du jour cycle 8
29 mai 2026	Journée pédagogique

Déménagement

Déjà la fin du mois d'avril ! Cette période de l'année marque le début de la planification pour la prochaine année scolaire 2026-2027.

Afin de nous aider à bien préparer cette nouvelle année dans les meilleures conditions pour tous, nous vous serions reconnaissants de nous informer dès que possible si vous prévoyez un déménagement — que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de notre bassin — ou si votre situation familiale a changé.

Votre collaboration est précieuse et nous permet d'assurer une organisation scolaire optimale pour vos enfants.

Nous vous remercions sincèrement de votre précieuse collaboration.



Habillement au printemps

À la fonte des neiges, quoi de plus plaisant pour un enfant que de jouer dans un trou d'eau ! Lors des pauses à l'extérieur, les surveillants interpellent les élèves afin de freiner leur envie d'y sauter. Malheureusement, plusieurs petits sont plus rapides que l'œil de nos surveillants... Résultat : ils reviennent en classe mouillés.

Nous vous demandons donc de prévoir des vêtements de rechange pour nos petits élèves du pavillon 1 (pantalons, bas, sous-vêtements etc.), afin qu'ils puissent se changer au besoin.

Enfin, merci d'habiller votre enfant en fonction de la température annoncée pour la journée : bottes, gants, pantalons de printemps, etc. Il est encore trop tôt pour porter des espadrilles à l'extérieur, ainsi que pour se présenter à l'école sans manteau.



Jour de la terre – 25 avril 2026

Le Saiso, Centre de plein air

Corvée de ramassage de déchet!

Un moment pour se rassembler et faire une différence dans notre milieu!

Rassemblement et partage

Pique-nique zéro déchet

Animation sur l'environnement

Ensemble, faisons une différence!

Remis au 26 avril en cas de mauvais temps

[Cliquer ici pour voir leur page Facebook](#)



SAISO
CENTRE DE PLEIN AIR
— DEPUIS 1942 —

JOUR DE LA TERRE

25 AVRIL 2026*
un moment pour se rassembler et faire
une différence dans notre milieu!

TOURNÉE DE DÉCHET
*en gang

RASSEMBLEMENT ET PARTAGE

BONNE ACTION

PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

ANIMATION ENVIRONNEMENT

ENSEMBLE, FAISONS UNE DIFFÉRENCE!

375 Rue de l'Aventure, Québec
10:00 à 14:00

*remis au 26 avril en cas de mauvais temps

L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée !

COMBIEN ?

L'enfant décide de la quantité de nourriture qu'il mange selon sa faim.



QUOI ?



Le parent s'occupe du contenu de la boîte à lunch et des collations.

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit.

QUAND ?

OÙ ?

COMMENT ?

L'école est responsable de l'horaire, du lieu et de l'ambiance des repas et des collations. Elle a aussi le rôle de créer une ambiance agréable.



Pourquoi manger des collations ?

L'estomac des enfants est plus petit que celui des adultes.
Ils doivent donc manger des petites quantités, plus souvent.



À l'école, il est plus facile pour
un enfant de se concentrer s'il
a assez mangé.

Le rôle des collations est de refaire le
plein d'énergie.



L'important est de respecter la faim de l'enfant.
Il prendra sa collation s'il en a besoin.

L'écoute de la faim

Signes qu'on a faim:

- Avoir le ventre qui gargouille et qui fait du bruit
- Sentir un vide dans le ventre
- Avoir moins d'énergie
- Être moins concentré
- Être impatient ou irritable



Signes qu'on n'a plus faim:

- Sentir que le ventre est plein
- Avoir plus d'énergie
- Commencer à manger moins vite

Rappel: le rôle de l'adulte est d'encourager l'enfant à manger à sa faim et à son rythme.



Comment aider l'enfant à respecter sa faim?

- Encouragez-le à écouter son corps.
- Dites-lui de manger lentement et de bien mâcher.
- Ne le forcez pas à manger, faites-lui confiance !

L'eau est le meilleur choix !

Quand j'ai soif, je bois de l'eau

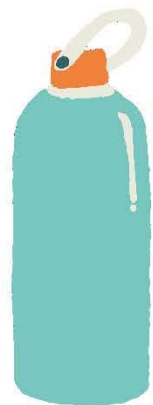
Le saviez-vous?

- Plus de la moitié de notre corps est composé d'eau.
- L'eau est nécessaire au bon fonctionnement du corps.



Choisissez une bouteille réutilisable

- Rincez-la chaque jour.
- Lavez-la avec de l'eau et du savon au moins une fois par semaine.



Ajouter des fruits (frais ou congelés), des légumes ou des herbes fraîches pour donner du goût :



Cannelle



Pomme



Kiwi



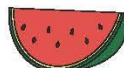
Fraise



Menthe



Concombre



Melon



Bleuet

