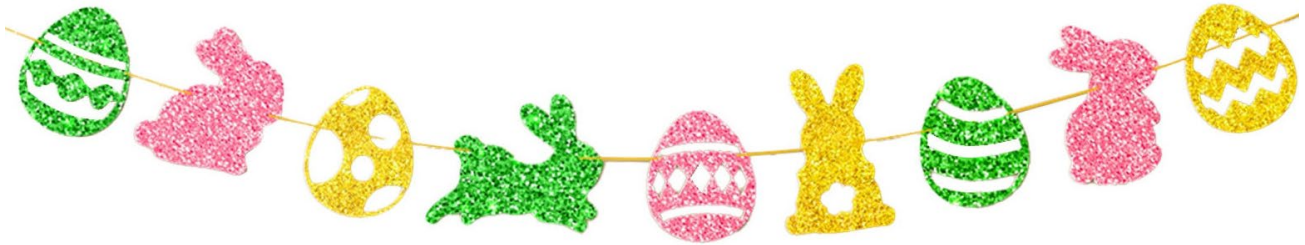




École secondaire
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette



INFO-PARENTS

ADAPTATION SCOLAIRE

AVRIL 2026

DATES IMPORTANTES

- ✓ Jours fériés : 3 avril et 6 avril
- ✓ Journée pédagogique flottante : Lundi 20 avril
- ✓ Conseil d'établissement : Mardi 21 avril





École secondaire
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

CAFÉ FRAÎCHEMENT LIVRÉ



La classe FPT2S a récemment travaillé à la mise sur pied d'un projet de café destiné aux membres du personnel de la PAL. Ce projet est rendu possible grâce à l'appui financier de la fondation de l'école, de la bourse ÉduCOOP et des projets jeunes Option-Travail.

Ainsi, « Café fraîchement livré » a officiellement débuté ses activités de vente et de livraison de cafés et de boissons chaudes au retour de la relâche. Ce projet représente une belle réalisation pour les élèves, favorisant l'inclusion, la collaboration et la découverte de l'entrepreneuriat.

L'engouement envers ce projet est déjà très grand. Les élèves s'épanouissent dans l'exécution de ces nouvelles tâches et les clients satisfaits sont nombreux.

Les commentaires sont déjà très positifs :

« Il est excellent, je n'ai rien d'autre à dire ! »

« Délicieux ! »

« Il est vraiment très bon ! »

« Il goûte le ciel ! »

Souhaitons-leur une belle poursuite et beaucoup de succès dans ce projet !





École secondaire
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

PHOTOS - CAFÉ FRAÎCHEMENT LIVRÉ





BOUGER POUR MIEUX GRANDIR !

Bouger pour mieux grandir !

Un "bouton reset" pour le stress

L'exercice libère des endorphines et de la dopamine. C'est le moyen le plus naturel pour :

- Évacuer les tensions accumulées durant la journée d'école.
- Améliorer l'humeur et la gestion des émotions.
- Offrir une pause mentale
- Permettre d'être dans le moment présent.

Muscler la concentration

Bouger stimule les fonctions exécutives ! Après avoir été actif, le cerveau est plus disposé à :

- Maintenir son attention sur une tâche.
- Organiser ses idées.
- Mémoriser de nouvelles informations.

Un sommeil de meilleure qualité

- Une dépense physique régulière aide à réguler le cycle du sommeil, souvent perturbé à l'adolescence.
- Un jeune mieux reposé est un jeune plus disponible pour ses défis scolaires le lendemain.
- C'est dormir "mieux" pour que le cerveau puisse consolider ce qui a été appris durant la journée.

Le plaisir comme moteur

- L'activité physique ne doit pas être une corvée, mais un moment de plaisir qui aide le cerveau à associer l'effort à une émotion positive.
- Cela renforce la persévérance de l'adolescent, même pour ses tâches scolaires les plus exigeantes.

Développer l'estime de soi

- Réussir un nouveau mouvement, s'améliorer ou simplement faire partie d'une équipe permet à l'adolescent de vivre des succès concrets, loin des chiffres et des notes.
- Apprendre à percevoir son corps pour ce qu'il peut faire (force, agilité, endurance) plutôt que pour son apparence.

Un espace de rencontre et de création de liens

- Bouger en groupe offre un terrain neutre pour tisser des liens, briser l'isolement et développer des habiletés sociales comme la coopération.
- Il est souvent bien plus facile pour un jeune de discuter et de s'ouvrir lorsqu'il est en action.





MOIS DE L'AUTISME : CÉLÉBRONS LA DIVERSITÉ



Avril est le Mois de l'autisme, un moment privilégié pour reconnaître la richesse que représente la neurodiversité dans notre communauté scolaire. À la PAL, nous avons la chance d'accueillir des élèves autistes dont les talents, la sensibilité et la vision unique du monde contribuent à rendre notre milieu plus humain, plus créatif et plus ouvert.

Intégrer cette clientèle, c'est bien plus que leur offrir un espace : c'est apprendre à mieux se comprendre, à s'adapter les uns aux autres et à valoriser les forces de chacun. Ensemble, nous construisons un environnement où chaque élève peut s'épanouir, être respecté et trouver sa place.

En ce mois d'avril, prenons le temps d'écouter, d'apprendre et de célébrer la diversité qui nous unit.

Le 8 avril, nous vous invitons à porter le **bleu** en soutien à cette cause !

L'équipe de l'adaptation scolaire

