

SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

BONNE RENTRÉE !

Chers parents,

Je me présente, Ann Mélanie Matte, directrice-adjointe, responsable du secteur de l'adaptation scolaire de la PAL et j'ai le privilège de travailler aux côtés d'une équipe de personnes dévouées et aux expertises variées qui contribue chaque jour à offrir un milieu d'apprentissage stimulant, bienveillant et sécuritaire à tous nos élèves à besoins particuliers.

Ensemble, nous mettons tout en œuvre pour soutenir les élèves et leur famille dans leur cheminement scolaire, en favorisant la réussite, le bien-être et le développement global de chaque jeune.

Au fil de l'année, à travers cet INFO-PARENTS, nous aurons l'occasion de vous informer des projets, des réalisations et des activités qui animent notre milieu de vie. Nous souhaitons également que ce journal soit un lien privilégié entre l'école et les familles, car la collaboration entre tous les partenaires demeure un élément essentiel de la réussite de nos élèves.

Nous sommes fiers de faire partie d'une communauté dynamique où chacun a sa place et peut contribuer positivement à la vie de l'école. N'hésitez pas à communiquer avec nous; nous sommes là pour vous accompagner et répondre à vos besoins.

Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite une excellente année scolaire remplie de découvertes, de réussites et de belles expériences.



Lien pour Adaptation : [**En savoir plus**](#)

**** Date importante: Le jeudi 10 septembre, il y aura une rencontre de parents à 18h30 à l'auditorium.**

Ann Mélanie Matte
Directrice adjointe

Au nom de l'équipe de direction et du personnel du Service d'adaptation scolaire



SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

JOURNÉE PÉDAGOGIQUES FLOTTANTES

Pour l'année scolaire 2026-2027, les journées pédagogiques flottantes sont les suivantes:

- Le lundi 21 septembre 2026
- Le vendredi 29 janvier 2027
- Le mercredi 23 juin 2027



SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

PRÉSENTATIONS



Je suis Guillaume Bélanger, enseignant en éducation physique et à la santé avec les groupes PFA-B et FPT 2-3 pour l'année scolaire 2026-2027. J'ai bien hâte de travailler avec les élèves pour leur donner envie de bouger et leur permettre de se développer à travers des divers contextes qui seront proposés.

Bonne année scolaire !!

Mon nom est Luc Lachance et je suis l'enseignant en éducation physique et à la santé des groupes CAPS 1, CAPS 2A, PFA-A et FPT-2. Mon but est de faire aimer l'activité physique à mes élèves tout en adaptant mes activités à leurs capacités. Nous allons entre autres faire du plein-air, de la natation, de l'escalade en plus d'aller au gymnase.

Bonne année scolaire !!



Bonjour, mon nom est Jérôme Drouin, enseignant en éducation physique et à la santé ainsi qu'entraîneur de hockey pour nos élèves de secondaire 3. Je serai l'enseignant du groupe CAPS 2B encore une fois pour l'année 2026-2027. J'ai très hâte de retrouver les élèves pour cette nouvelle année scolaire 😊

Bonne rentrée!

SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

PRÉSENTATIONS (SUITE)



Mon nom est Luc Pelletier. Je suis enseignant en éducation physique et à la santé pour les groupes du PFA-C, FPT 1A et FPT 1B. C'est avec enthousiasme que je retrouve votre enfant cette année. Mon rôle sera de l'accompagner dans ses apprentissages, de respecter son rythme et de l'aider à développer ses forces et son autonomie. Tout ça dans le plaisir!

Bonne année scolaire!

Bonjour,

Je me présente, Cynthia Lamothe-Gingras, enseignante spécialiste au programme CAPS.

J'aurai le plaisir d'être présente auprès des élèves des classes CAPS 1, CAPS 2A et CAPS 2B tout au long de l'année scolaire.

Si vous avez des questions ou souhaitez communiquer avec moi, vous pouvez me joindre par courriel à l'adresse suivante :

c.lamothe-gingras@cssdd.gouv.qc.ca.

Au plaisir de vous rencontrer et de collaborer avec vous tout au long de l'année!

Je vous souhaite une excellente année scolaire!

Cordialement,

Cynthia Lamothe-Gingras

Enseignante spécialiste – Programme CAPS



SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

PRÉSENTATIONS (SUITE)



Bonjour,

Je m'appelle Alexandre Ouellet et je suis enseignant en adaptation scolaire. Je suis très heureux de faire partie de l'équipe cette année et d'accompagner votre enfant dans ses apprentissages et son développement.

Je suis une personne dynamique, à l'écoute et qui aime intégrer le sport, les activités concrètes et les intérêts des élèves dans mes interventions.

Au plaisir de collaborer avec vous tout au long de l'année!

Merci beaucoup et bonne journée

Alexandre Ouellet

Bonjour,

Cette année, j'enseignerai l'univers social aux trois groupes de PFA ainsi qu'aux groupes FPT 1A, FPT 1B et FPT 2S. J'enseigne également les sciences aux groupes FPT 1A et FPT 1B, ainsi que l'anglais au groupe FPT 2S.

Je suis heureuse de pouvoir contribuer au cheminement scolaire de votre jeune et de l'encourager à développer ses connaissances, ses compétences et sa confiance en lui. Je souhaite que cette année soit remplie de belles réussites et de moments enrichissants.

Au plaisir de travailler avec votre jeune et de collaborer avec vous tout au long de l'année!

Laurence Robitaille-Bilodeau



SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

PRÉSENTATIONS (SUITE)



Chers parents,

Je me présente, Marie-Joëlle Audy-Coiteux, enseignante spécialiste à la PAL. Cette année, j'aurai le plaisir d'enseigner l'anglais, le Multi-Art ainsi que le cours de CCQ (Culture et citoyenneté québécoise) à votre enfant.

Je suis très heureuse de retrouver les élèves qui étaient déjà à la PAL l'an dernier et de faire la connaissance de nouveaux visages. J'ai bien hâte de partager avec eux une année remplie d'apprentissages, de découvertes et de beaux moments en classe.

Je crois qu'une bonne collaboration entre l'école et la famille est essentielle à la réussite et au bien-être des élèves. N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous avez des questions ou si vous souhaitez échanger au sujet de votre enfant.

Vous pouvez me joindre en tout temps par courriel à l'adresse suivante : mj.audy-coiteux@cssdd.gouv.qc.ca.

Au plaisir de collaborer avec vous tout au long de l'année scolaire!

Marie-Joëlle Audy-Coiteux

Enseignante spécialiste - Adaptation scolaire

SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

La psychoéducation à la PAL au coeur du service de l'adaptation scolaire

C'est avec beaucoup de plaisir que je travaille avec l'équipe de l'adaptation scolaire depuis septembre 2024 comme psychoéducatrice. Spécialisée dans l'adaptation et la réadaptation, mon objectif principal est d'outiller les élèves pour qu'ils puissent mieux faire face à leurs défis quotidiens, qu'ils soient plus de l'ordre émotionnel, comportemental, social ou cognitif. Voici un bref résumé des services offerts en psychoéducation:

Intervention

- Intervenir directement ou indirectement auprès des élèves aux prises avec des difficultés d'adaptation.
- Privilégier l'action sur le terrain et être présente dans le quotidien des élèves.

Évaluation

Évaluer différentes problématiques afin de mieux comprendre les difficultés d'adaptation et d'intervenir de manière efficace en proposant des solutions propres aux besoins de chacun.

Animation

Animer des activités psychoéducatives, en groupe ou en sous-groupe, sur différents thèmes, notamment: l'auto-régulation émotionnelle, les compétences socio-émotionnelles, la résolution de conflits, la connaissance de soi, etc.).

Rôle-conseil

Accompagner les intervenants scolaires (enseignants, TES, direction) afin d'orienter des processus cliniques ou d'intervention.

Mireille Foisy, psychoéducatrice
mireille.foisy@cssdd.gouv.qc.ca
418-872-9836 #3818

SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

ADAPTATION

L'orthophonie en adaptation scolaire à la PAL

Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe de la PAL pour une deuxième année consécutive! Cette année, j'accompagnerai l'équipe pour soutenir l'ensemble des élèves d'adaptation scolaire.

La communication est partout dans notre quotidien. Elle permet à nos élèves de s'intégrer, d'avoir accès aux apprentissages, mais aussi d'exprimer leurs besoins, leurs émotions, de créer des liens, de participer pleinement à la vie scolaire, et bien plus! Pour moi, la communication est valide et importante peu importe sa forme. J'accorde une importance particulière dans mon travail à rendre les élèves le plus autonome et fonctionnel possible dans leur communication (avec le soutien requis au besoin), en passant entre autres par leur connaissance de soi.

Mes modalités de services sont très variables pour accommoder les besoins variés des élèves qui fréquentent nos programmes. Je peux entre autres aider les intervenants à cibler les objectifs langagiers à travailler au quotidien, identifier et enseigner des stratégies gagnantes pour faciliter la communication avec les élèves, explorer les modalités possibles de communication (ex.: outils d'aide à la communication), soutenir les élèves en classe pour une activité, réaliser des activités en classe, etc.

Pour toutes questions, sentez-vous bien à l'aise de communiquer avec moi, voici mes coordonnées :

Courriel : rosalie.houle@cssdd.gouv.qc.ca

Téléphone : 418-652-2121, poste 6014

Au plaisir de collaborer avec vous!

Rosalie Houle, orthophoniste



CAFÉTÉRIA

À l'École secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette, l'organisation qui s'occupe de la cafétéria se nomme L'ABC du lunch. Les responsables nous offrent des repas frais du jour (voir menu plus bas). Il est aussi possible d'obtenir une sandwicherie, des crudités, de la salade, un dessert et un breuvage. Pour vous simplifier la vie, trois options d'achat pratiques s'offrent à vous :

Carte ABC - Forfait repas - Paiement par Interac ou argent

****vous pouvez aller sur notre site internet de la Pal pour plus de détails:**

En savoir plus

Si vous avez des questions supplémentaires, écrivez à l'adresse suivante : abcdulunch@outlook.com.

ABC DU LUNCH

— LE GOÛT DE BIEN MANGER —
2026-2027

SEMAINE 1

2026	2027
24 août	18 janvier
21 septembre	15 février
19 octobre	22 mars
16 novembre	19 avril
14 décembre	17 mai
	14 juin

SEMAINE 2

2026	2027
31 août	25 janvier
28 septembre	22 février
26 octobre	29 mars
23 novembre	26 avril
21 décembre	24 mai
	21 juin

SEMAINE 3

2026	2027
7 septembre	4 janvier
5 octobre	1 février
2 novembre	8 mars
30 novembre	5 avril
	3 mai
	31 mai

SEMAINE 4

2026	2027
14 septembre	11 janvier
12 octobre	8 février
9 novembre	15 mars
7 décembre	12 avril
	10 mai
	7 juin

En collaboration avec



MENU DU JOUR

Entrée : soupe, jus de légumes ou bar à salade
Repas principal : menu du jour / menu de pâtes / salade-repas avec protéine (végétale ou animale) / sandwich au choix (paninis, wraps) : pain blanc/brun, protéine végétale ou animale. Spaghetti offert tous les jours.
Dessert maison

Menu du jour

9,50 \$

Comprend l'entrée, le repas principal, un breuvage et le dessert maison

4 items : 9,50 \$
 3 items : 9,00 \$
 2 items : 8,50 \$
 Assiette seulement : 7,95 \$
 2,50 \$ pour extra portion

Promo

25 repas : 235 \$

Revient à 9,40 \$ par repas

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	ASTUCE
LUNDI VÉGÉ	• Potage à la courge musquée et aux pommes • Couscous aux légumes d'automne, tofu et pois chiches • Yogourt nature aux petits fruits	• Soupe minestrone aux légumes et aux haricots • Pita aux falafels, sauce aigrette, servi avec des quartiers de pommes de terre et une salade • Jell-O à la cerise	• Soupe à l'orge, aux tomates et aux épinards • Burrito végétal au tofu, salade de carottes au cumin et aux raisins • Galette santé à l'avoine et aux raisins	• Potage de carottes au gingembre • Pad thai sans arachides aux légumes et au tofu • Carré aux dattes	Rechargez la carte-repas ABC du Lunch en quelques clics ! Collations, déjeuners, repas... tout est déduit automatiquement. Visitez abcdulunch.com pour les options et du contenu exclusif chaque mois !
MARDI CANADIEN	• Soupe aux légumes-racines à l'érable • Galette de saumon du Québec, quinoa, salade de chou croquante et sauce au yogourt citronnée • Pouding chômeur traditionnel	• Soupe aux pois à l'ancienne • Pain de viande maison à la sauce tomate, purée de pommes de terre maison et maïs en grains • Compote de pommes à la cannelle	• Soupe à l'oignon • Filet de tilapia, salsa de mangue et de lime, servi avec du quinoa aux fines herbes et des carottes au beurre • Pouding au chocolat	• Crème de tomate à l'ancienne • Pâté à la viande traditionnelle servi avec une purée de pommes de terre et des betteraves marinées • Pouding au pain traditionnel avec sauce à l'érable	MENU DES PÂTES Lundi végété : macaroni au cheddar et brocoli Mardi canadien : penne à la florentine (sauce rosée aux épinards) Mercredi international : nouilles aux œufs à la chinoise Jeudi réconfortant : Pâtes à la carbonara Vendredi festif : Spaghetti
MERCREDI INTERNATIONAL	• Soupe wan-tan • Sauté cantonais de poulet et de légumes au miel et au gingembre, servi sur un lit de riz blanc • Biscuit de fortune chinois	• Soupe citronnée à l'orzo (argolemono) • Poulet shish taouk servi avec du riz pilaf et une salade grecque • Yogourt grec traditionnel au miel	• Soupe marocaine aux lentilles • Poulet au beurre, riz basmati et tajine de légumes • Salade d'agrumes marocaine	• Crème de maïs grillée • Poké taco à la mexicaine avec crème sure et croustilles de maïs • Salade de fruits à la mexicaine	
JEUDI RÉCONFORTANT	• Crème de légumes du jardin • Vol-au-vent au jambon et sauce béchamel, purée de patates douces et haricots verts • Gâteau aux carottes maison de maman	• Crème de poulet de grand-maman • Boulettes suédoises servies sur des nouilles aux œufs, avec des fleurettes de brocoli • Pouding au tapioca à la vanille	• Soupe réconfortante au poulet et aux nouilles de maman • Blanquette de porc aux légumes-racines et aux pommes de terre • Gâteau Reine-Élisabeth	• Crème de champignons maison • Pouline gauloise au poulet chaud et aux petits pois • Galette à la mélasse	
VENREDI FESTIF	• Soupe à l'alphabet aux tomates • Pizzo deux façons (végé et garnie), servie avec des pommes de terre cuites au four et une salade du chef maison • Biscuit surprise de l'ABC	• Soupe ramen • Burger de poulet croustillant et épicé, pommes de terre frites au four et salade César • Dessert surprise du chef	• Soupe méli-mélo aux légumes • Lanières de poulet croustillantes, sauce BBQ, pommes de terre cuites au four et salade de chou • Brownie au chocolat sans arachides	• Crème de poivrons • Tortillas de bœuf façon Big Mac, servies avec des quartiers de pommes de terre et une salade maison • Dessert surprise du chef	 « Manger, c'est le plaisir de faire le plein d'énergie » Kassandra Fradette Realisatrice, productrice, animatrice et entrepreneure

Collations santé et boîtes repas offertes en tout temps.

Pour toute information : renseignements.abcdulunch@outlook.com - www.abcdulunch.com

Nos menus comprennent au moins 50 % d'ingrédients locaux certifiés par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. Les menus peuvent changer en fonction des produits disponibles et des saisons.

Fière de s'associer à l'ABC du Lunch en tant qu'**Ambassadrice des saines habitudes de vie 2026-2027**
 Suivez-nous : /abcdulunch

MESSAGE DE L'HYGIÉNISTE DENTAIRE

Une hygiéniste dentaire du CIUSSS se rendra à l'école au cours des mois de décembre et janvier (dates exactes à confirmer) afin de réaliser un dépistage dentaire auprès des élèves de 2e secondaire ainsi que des élèves de l'adaptation scolaire âgés de 13 à 14 ans.

À la suite de ce dépistage, certains élèves pourraient être admissibles à l'application gratuite de scellants dentaires, une mesure préventive visant à protéger les dents contre la carie.

Des informations supplémentaires ainsi que les documents de consentement nécessaires vous seront transmis ultérieurement lorsque les dates des visites seront confirmées.

Maryse Bruneau

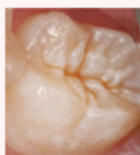
maryse.bruneau.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

Les scellants dentaires au deuxième secondaire :

Une bonne chose à faire

Qu'est-ce qu'un scellant ?

Le scellant est une barrière qui protège les dents d'adulte (molaires) contre la carie.



Dent non scellée



Dent scellée

Pourquoi ?

La deuxième molaire pousse vers l'âge de 13-14 ans. Elle est loin au fond de la bouche et est difficile à nettoyer. C'est le bon moment de la protéger !

Comment ?

Si tu en as besoin, après l'évaluation fait par une hygiéniste dentaire, tu recevras un formulaire à remplir et à retourner à l'école.

Savais-tu que ?

3 jeunes sur 4 du deuxième secondaire ont des caries dentaires.*

Gratuit

C'est un service offert gratuitement !
Les scellants seront faits à ton école, pendant les heures de classe.



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

Toi, t'es-tu scellé ?

*Tendreau 2014, et autres. Étude faite 97 sur la santé buccodentaire des élèves québécois de 11-12 ans et 13-14 ans, 1999, 1997 p.

Pour avoir plus d'informations sur les scellants dentaires, scan ce code QR avec la caméra d'un cellulaire et visionne les vidéos !