

SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS



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**

MOT DE LA DIRECTION

Chers parents,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous accueillons nos élèves pour cette nouvelle année scolaire. La rentrée est toujours un moment empreint d'une certaine fébrilité : celle qui accompagne l'excitation des nouveaux départs, des nouveaux défis et surtout le bonheur de se retrouver après l'été.

Toute l'équipe de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette est mobilisée pour offrir à chaque élève un milieu de vie stimulant, bienveillant et propice à sa réussite. Votre collaboration demeure un élément essentiel de ce succès, et nous vous remercions de la confiance que vous nous accordez.

Nous souhaitons à tous nos élèves une excellente année scolaire 2026-2027 et avons hâte de les voir relever de nouveaux défis et vivre de belles réussites.

Bonne rentrée à tous !

DÉPART DES ÉLÈVES APRÈS LES COURS

Nous souhaitons rappeler qu'à la fin de leur journée de classe, tous les élèves doivent quitter l'école, à moins d'être inscrits à une activité encadrée.

Les élèves qui attendent leur transport ou l'arrivée de leurs parents peuvent toutefois rester dans le hall d'entrée, dans le calme et le respect des consignes. Cela signifie que la circulation dans les corridors, près des casiers, les déplacements dans l'école ou les rassemblements d'élèves dans différents secteurs de l'école ne sont pas permis après les heures de classe.

Nous vous remercions de discuter de cette attente avec votre enfant afin de contribuer à un environnement sécuritaire et agréable pour tous.

L'équipe de direction
École polyvalente de L'Ancienne-Lorette

L'INFO-PARENTS



SERVICE SANTÉ

L'infirmière de l'école est une personne ressource en santé qui offre des consultations confidentielles sur la contraception, test de grossesse, pilule du lendemain, dépistages et traitements d'ITSS. Des condoms sont fournis gratuitement.

En 3e secondaire, elle organise une clinique de vaccination contre la diphtérie, tétanos et la méningite (ACWY135). Elle peut faire la mise à jour du statut vaccinal si nécessaire. Des ateliers en classe en santé sexuelle sont prévues en 3e et 4e secondaire.

Il est important de savoir que les premiers soins ne relèvent pas de l'infirmière, mais bien du personnel de l'école. Elle ne fournit aucun médicament ni de consultations pour des malaises ponctuels.

L'élève peut garder envers lui des TYLENOL, des ADVIL ou tout autre médicament.

Si un nouveau problème de santé se déclare (diabète, allergie sévère, épilepsie), avisez l'infirmière afin d'assurer sa sécurité à l'école.

Si une conduite à tenir de la part du personnel doit être mis en place pour un élève qui présente un problème de santé chronique, elle s'assure de distribuer le plan et de faire l'enseignement au personnel concerné.

L'infirmière scolaire est une employée du CIUSSSCN dont la présence hebdomadaire à l'école est variable.

Marie-Claude,
Infirmière santé scolaire

L'INFO-PARENTS

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.ciuussscn@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.



Toi, t'es-tu scellé ?



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

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

*Source : 2014, et autres. Étude 1991-97 sur la santé bucco-dentaire des élèves québécois de 11-12 ans et 13-14 ans, MDSS, 1999, 190 p.

L'INFO-PARENTS

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

LUNDI VÉGÉ

- Semaine 1
 - Potage à la courge musquée et aux pommes
 - Couscous aux légumes d'automne, tofu et pois chiches
 - Yogourt nature aux petits fruits

Semaine 2

- Soupe minestrone aux légumes et aux haricots
- Pita aux falafels, sauce aigrette, servi avec des quartiers de pommes de terre et une salade
- Jelli-O à la cerise

Semaine 3

- 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

Semaine 4

- Potage de carottes au gingembre
- Pad thai sans arachides aux légumes et au tofu
- Carre aux dattes

ASTUCE

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 croquant 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 végétal : 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 won-ton
- 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 (avglemono)
- 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
- Polé 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
- Poutine galvaude au poulet chaud et aux petits pois
- Galette à la mélasse

VENDREDI FESTIF

- Soupe à l'alphabet aux tomates
- Pizza 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 polvrons
- Tortillas de bœuf façon Big Mac, servies avec des quartiers de pommes de terre et une salade maison
- Dessert surprise du chef

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



« Manger, c'est le plaisir de faire le plein d'énergie »

Kassandra Fradette
Réalisatrice, productrice,
animatrice et entrepreneure

SEPTEMBRE 2026

L'INFO-PARENTS

MESSAGE DU SERVICE D'ORIENTATION

Votre enfant a 15 ans et plus et il s'intéresse aux métiers de la construction ?

Il est possible pour lui de participer à une journée découverte les 7-8 novembre afin d'en découvrir plus sur le sujet.

Premiers arrivés, premiers servis ! Les inscriptions pour la région de Québec ouvriront le 14 septembre.

<https://www.acq.org/campconstruction/> Faites vite !

De plus, pour les élèves de 3^e, 4^e et 5^e secondaire, le 24 septembre au matin, il est possible de participer à une activité en lien avec les métiers de la forêt à Duchesnay. Si votre enfant est intéressé, il peut s'inscrire via le Classroom Orientation de son niveau.

N'hésitez pas à communiquer avec moi au besoin :

jacinthe.cantin@cssdd.gouv.qc.ca

Dans le cadre de notre prochain avant-midi carrière qui aura lieu le 7 avril, nous sommes à la recherche de parents qui accepteraient de venir présenter leur profession aux élèves de 4^e secondaire afin de leur faire découvrir leur réalité, leur parcours scolaire, etc.

Votre expérience pourrait être une source d'inspiration pour nos élèves. Si cela vous intéresse, nous vous invitons à compléter le formulaire suivant :

Bénévoles - Avant-midi carrières, 7 avril 2027 -
Remplir le formulaire

Merci pour votre participation et au plaisir de vous rencontrer lors de notre événement.

Jacinthe Cantin
Conseillère d'orientation

ATHLÉTIQUES

Équipes sportives parascolaires 2026-2027

- **Développer ses habiletés** : l'élève apprend et perfectionne les différentes techniques de sa discipline sous la supervision d'entraîneurs qualifiés.
- **S'investir et progresser** : Avant ou après les heures de classe, l'élève consacre environ 3 à 5 heures par semaine aux entraînements afin de développer ses compétences et de contribuer au succès de son équipe.
- **Vivre la compétition** : l'élève représente fièrement son école lors des parties, tournois ou compétitions du Réseau du sport étudiant du Québec – Québec/Chaudière-Appalaches (RSEQ-QCA).

Une équipe, un défi, une expérience unique!

Le sport parascolaire, c'est l'occasion de bouger, se dépasser, créer des liens et vivre pleinement la vie étudiante!

ÉQUIPES	FRAIS D'INSCRIPTION	FRAIS D'INSCRIPTION RABAIS APPLIQUÉ
Badminton	345 \$	295 \$
Basketball	470 \$	420 \$
Flag-Foot (Féminin)	320 \$	270 \$
Haltérophilie	\$ à venir	\$ à venir
Improvisation	320 \$	270 \$
Natation	520 \$	470 \$
Volleyball	495 \$	445 \$

- ❖ Pour l'année scolaire **2026-2027**, un rabais de **50 \$** a été appliqué à nos frais d'inscription grâce à un appui financier provenant de la **mesure gouvernementale 15028**. Ce rabais est **applicable une seule fois par athlète**.
- ❖ Il y aura une campagne de financement cette année à la PAL. Les élèves qui ont fait la campagne en 2025-26 ou avant pourront utiliser l'argent amassé pour payer leur inscription à l'une de nos équipes parascolaires.

VALEURS VÉHICULÉES

Respect - Engagement - Responsabilité - Ponctualité - Esprit d'équipe
Sociabilité - Confiance en soi - Sentiment d'appartenance envers son école - Équilibre
entre la passion et les études

SEPTEMBRE 2026

PRÉ-INSCRIPTION 2026-27 - OBLIGATOIRE

La pré-inscription OBLIGATOIRE se fait lors des journées d'accueil ou au local 2227 lors des trois premières semaines d'école. Les informations concernant les dates, les heures et le déroulement des camps seront transmises directement aux élèves et aux parents des élèves pré inscrits. Le formulaire de pré-inscription est disponible via le lien suivant;



[HTTPS://FORMS.CLOUD.MICROSOFT/R/NYFYNZXZXQ](https://forms.cloud.microsoft/r/nyfynzxzxq) OU EN SCANNANT CE CODE QR.

PAIEMENT SAISON 2026-27 - Logiciel Sport-Plus

Les paiements se feront à l'aide du Logiciel Sport-Plus APRÈS les sélections. Un courriel d'information sera envoyé aux parents des jeunes sélectionnés.

- Nous vous invitons à créer votre compte Sport-Plus dès maintenant puisque les inscriptions aux activités payantes de l'école se feront via ce logiciel. Vous trouverez la procédure pour la création de votre compte sur le site web de l'école.

PHYSIOTHÉRAPIE

Un service de physio est offert à la Polyvalente en collaboration avec la clinique PCN. Deux façons de fonctionner sont offertes pour les consultations avec les physiothérapeutes,

- Sans rendez-vous – 5 minutes (gratuit); lundi et jeudi de 12h à 13h30.
- Avec rendez-vous (payant); lundi, mardi et jeudi (heures variées). La prise de rendez-vous se fait par courriel; physiop@pcnphysio.com

Anne-Marie Bureau
Technicienne en loisirs

anne-marie.bureau@cssdd.gouv.qc.ca

Thomas Robitaille
Technicien en loisirs

thomas.robaille@cssdd.gouv.qc.ca



Pour ne rien manquer de la vie étudiante à la PAL!

Abonnez-vous dès maintenant à notre page Facebook; Vie étudiante PAL pour rester au courant de toutes nos activités et événements, !

👉 Vie étudiante PAL : votre rendez-vous pour ne rien manquer!

LA MAISON DES JEUNES SERA PRÉSENTE À LA P.A.L.

LA MAISON DES JEUNES SERA PRÉSENTE À LA P.A.L. LORS DE LA PAUSE PROLONGÉE DU 31 AOÛT AFIN D'ACCUEILLIR LES ÉLÈVES ET DE LEUR SOUHAITER UNE BELLE RENTRÉE SCOLAIRE! 🎉

ET CE N'EST QUE LE DÉBUT! DÈS LE MOIS DE SEPTEMBRE, ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE SCOLAIRE, UN INTERVENANT DE LA MAISON DES JEUNES, ACCOMPAGNÉ DE L'INTERVENANTE EN PRÉVENTION DES DÉPENDANCES, ANIMERA PLUSIEURS ATELIERS DE PRÉVENTION AUPRÈS DES ÉLÈVES DE CHAQUE NIVEAU DU SECONDAIRE. CES ATELIERS ABORDERONT DIFFÉRENTES THÉMATIQUES LIÉES À LA PRÉVENTION ET AU BIEN-ÊTRE DES JEUNES, DANS UNE APPROCHE INTERACTIVE ET ADAPTÉE À LEUR RÉALITÉ. 💬✨

ENVIE DE NOUS VOIR? VENEZ NOUS VISITER À LA MAISON DES JEUNES! NOTRE ÉQUIPE EST LÀ POUR VOUS ACCUEILLIR, VOUS ÉCOUTER ET PASSER DU BON TEMPS AVEC VOUS. 😊

📅 POUR NE RIEN MANQUER DE NOS ACTIVITÉS, CONSULTEZ NOTRE CALENDRIER JUSTE ICI! VOUS Y TROUVEREZ TOUTES LES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS À VENIR À LA MAISON DES JEUNES.

ON VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE RENTRÉE SCOLAIRE! 📚✨

Septembre 2026					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
English night 31 🗣️	Soirée Pimper son agenda 1 📅	Soirée Libre 2 🎨	Soirée découverte musicale 3 🎵	Escalade extérieur 4 🧗	Fermée 5-6
Fermée 7 Fête du travail	Comité-jeunes 8 👥	Soirée dégustation à l'aveugle 9 👃	Vente de maïs 10 🌽	Soirée magasinage 11 🛒	Fermée 12-13
Soirée Libre 14 🔥	Soirée Impro 15 💡	Soirée Invente-moi une histoire 16 📖	Dans leurs souliers - Atelier de sensibilisation aux réalités de l'itinérance 17 👞	Crêpes Party 18 🥞	Marche-o-lions 19 🦁
Fermée 21	Soirée scientifique 22 🔬	Sortie au Chocolato 23 🍫	Comité voyage 24 ✈️	Événement disco 6-11 ans 25 🎵	Pont payant 26-27 (16 ans et +)
Ciné-Défi 28 🎬	La génératrice 29 ⚡	Soirée Libre 30 🎮	Apporte ton propre argent Argent du compte-Jeunes Estampe d'implication Places limitées (N+ nb de places). 1er arrivé, 1er servi. Réserve ta place en nous écrivant. Argent pour ton compte-jeune Argent pour la MDJ		

ENCAN VIRTUEL DE FINANCEMENT DE LA MAISON DES JEUNES

DU 14 AU 28 SEPTEMBRE INCLUSIVEMENT, VOUS ÊTES INVITÉ À PARTICIPER À NOTRE ENCAN VIRTUEL. SOYEZ LES PREMIERS À MISER ET REMPORTER DE FABULEUX LOTS À PETIT PRIX ! SURVEILLEZ NOS LOTS VEDETTES NOUS PROVENANT DE VITRO PLUS ET DE MASSOTHÉRAPIE FABE. EN PLUS DE FABULEUSE OPPORTUNITÉ NOUS PROVENANT DU CARRIE FACTORY, D'ARBRASKA, LA CAGE BRASSERIE SPORTIVE ET PLUSIEURS AUTRES

EN PARTICIPANT À L'ENCAN SILENCIEUX DE LA MAISON DES JEUNES DE L'ANCIENNE-LORETTE, TU SOUTIENS DIRECTEMENT UN LIEU VIVANT POUR LES 11-17 ANS : JEUX DE SOCIÉTÉ, CONSOLES, BILLARD, TOURNOIS DE PING-PONG, SORTIES SPÉCIALES ET ACTIVITÉS CRÉÉS AVEC LES JEUNES. 🎯

CHAQUE MISE AIDE À OFFRIR DE L'ÉCOUTE, DU SOUTIEN ET UN MILIEU DE VIE ANIMÉ AUX ADOS DE NOTRE COMMUNAUTÉ, POUR QU'ILS DÉVELOPPENT LEUR SENS CRITIQUE, LEUR SENS DES RESPONSABILITÉS ET LEUR ENGAGEMENT COMME CITOYENS ET CITOYENNES. MERCI DE MISER GÉNÉREUSEMENT. 💬

SURVEILLEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR ÊTRE LE PREMIER À MISER 😊



SOIRÉE DE MASSOTHÉRAPIE AU PROFIT DE LA MAISON DES JEUNES ENTRE BONNES MAINS!

OFFREZ-VOUS UN MOMENT DE DÉTENTE TOUT EN SOUTENANT UNE BONNE CAUSE!
DANS LE CADRE DE LA SOIRÉE ENTRE BONNES MAINS, LA CLINIQUE
INTERDISCIPLINAIRE DE L'ANCIENNE-LORETTE ET LA MAISON DES JEUNES DE
L'ANCIENNE-LORETTE S'UNISSENT POUR VOUS OFFRIR UNE SÉANCE DE
MASSOTHÉRAPIE DE 20 MINUTES. LE 14 OCTOBRE, PENDANT LA SEMAINE DES
MAISON DES JEUNES! RÉSERVEZ VOTRE PLAGE HORAIRE ET CONTRIBUEZ SELON LE
MONTANT DE VOTRE CHOIX. UNE CONTRIBUTION DE 30 \$ EST SUGGÉRÉE, MAIS
CHAQUE DON, PETIT OU GRAND, FAIT UNE DIFFÉRENCE POUR LES JEUNES DE
NOTRE COMMUNAUTÉ. SURVEILLEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR VOIR LA
PRÉSENTATION DES THÉRAPEUTES QUI DONNERONS GÉNÉREUSEMENT LEUR TEMPS
AU PROFIT DE NOTRE ORGANISME.
MERCI DE PRENDRE SOIN DE VOUS... TOUT EN PRENANT SOIN DE NOTRE JEUNESSE!



Entre bonnes mains



Journée de massothérapie au profit de
la Maison des Jeunes de L'Ancienne-Lorette