

# Info-Parents

Mars 2026



## Dates importantes à venir...

- 13 mars : Publication du bulletin de la 2<sup>e</sup> étape sur Mozaïk (préscolaire à la 5<sup>e</sup> année)
- 18 mars, 18h30 : Séance du Conseil d'établissement
- 19 et 20 mars : Remise des mérites de la 2<sup>e</sup> étape
- 23 au 27 mars : Semaine de prévention de la violence et de l'intimidation dans les écoles du Québec (détails à venir)
- 24 mars : Publication du bulletin de la 2<sup>e</sup> étape sur Mozaïk (classe 5 et 6<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)
- 27 mars : Jour de classe (reprise de tempête, jour 4)
- 31 mars AM : Photos des finissants



## Mot de la direction

Chers parents,

La semaine de Relâche étant maintenant derrière nous, nous entamons le dernier droit de l'année scolaire 2025-2026. Nous espérons que vous avez profité de cette période de repos pour faire le plein d'énergie en famille.

Les prochaines semaines défileront à une vitesse folle et les élèves poursuivront leurs apprentissages au fil de la troisième et dernière étape. Il est primordial de se rappeler que celle-ci vaut pour 60 % de la note finale : c'est donc celle qui aura le plus d'impact sur le bilan de fin d'année. Avec le printemps qui pointe tranquillement le nez, il est parfois difficile de garder le cap sur les bonnes habitudes, mais il faut se rappeler que l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, temps d'écran, etc.) a un impact important sur les résultats de votre enfant.

Nous tenons à vous remercier, chers parents, pour votre collaboration. Ce travail de concertation est précieux, car il permet à vos enfants de vivre de belles et grandes réussites quotidiennes.

*Julie Lessard et Benjamin Caliberté-Breton*

Directrice et directeur adjoint

## Rencontre de parents - 2<sup>e</sup> étape

Dans la semaine du 9 mars, vous recevrez une communication de la part du titulaire de votre enfant. Celle-ci vous précisera si ce dernier souhaite vous rencontrer ou non pour discuter du cheminement de votre enfant. Les rencontres auront lieu dans les semaines du 16 ou du 23 mars 2026. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec lui/elle ou avec les autres intervenants impliqués.

## Reprise d'une journée de tempête

La journée du mercredi 11 mars 2026 sera reprise le vendredi 27 mars 2026 : ce sera un jour 4.

## Période d'inscriptions pour la maternelle 4 ans et le Passe-Partout

Les inscriptions pour la maternelle 4 ans et le Passe-Partout pour 2025-2026 se dérouleront sous peu. Vous pouvez consulter tous les détails via le site Internet du CSSDN, [section Inscription scolaire](#).



**Inscriptions scolaires**

**Maternelle 5 ans<sup>\*</sup>**  
2 au 13 février 2026  
\*L'enfant doit avoir 5 ans le 30 septembre 2026.

**Maternelle 4 ans :** 23 avril au 1<sup>er</sup> mai 2026  
**Programme Passe-partout 4 ans :**  
18 au 29 mai 2026

[inscription.cssdn.gouv.qc.ca](https://inscription.cssdn.gouv.qc.ca)

**Documents requis pour une première inscription :**  
Documents d'identité et preuves de résidence

**Des questions?**  
Services éducatifs : 418 839-0500 poste 52000  
se.portail@cssdn.gouv.qc.ca

**Cap** sur vos possibilités  
Centre de services scolaire des Navigateurs  
Québec

## Période d'inscription pour le service de garde

La période d'inscription au service de garde est en cours et se termine le 13 mars 2026. L'enfant doit d'abord avoir été inscrit à l'école pour que le lien de l'inscription au service de garde soit accessible. Si vous avez des questions concernant l'inscription au service de garde, vous pouvez consulter ce [procédurier](#).

## Calendriers 2026-2027

Le calendrier du primaire pour l'an prochain est désormais disponible via ce [lien](#).

# Infographies sur les saines habitudes de vie

Mme Érika Avoine, psychoéducatrice à notre école, a élaboré des infographies pour soutenir les parents avec les bonnes habitudes de vie chez nos enfants : [l'importance d'une bonne nuit de sommeil et l'équilibre numérique pour une saine gestion des écrans](#). Nous vous invitons à les consulter attentivement.

## L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

POUR UNE SAINE UTILISATION DES ÉCRANS

**Écrans**

Télévision, ordinateur, tablettes, ordinateurs, tablettes connectées, console de jeux vidéo

**Balises**

3 à 5 ans : 7h par jour

6 à 17 ans : 2h par jour

École + Maison

- 1 SENSIBILISER NOTRE ENFANT**  
Les écrans aggravent la sécheresse de la digue (personne du plaisir) et il est difficile d'arrêter l'addiction.  
Après 15-20 minutes d'utilisation, un pic de "savage" peut survenir entraînant plus d'irritabilité, d'impatience, d'agitation et moins d'attention.  
Le cerveau devient alors moins disponible.
- 2 CHOISIR LES BONS MOMENTS**  
Éviter les écrans le matin (peu fatigues le système attentionnel avant même d'arriver en classe).  
Éviter les écrans 1h avant d'aller dormir (cela perturbe le sommeil).  
Privilégier les repas sans écrans.
- 3 ENCADRER LE TEMPS D'ÉCRAN**  
S'entraîner avec l'enfant sur le moment où il peut utiliser chaque écran et sur la limite de temps permise.  
Prévenir l'enfant quelques minutes avant la fin du temps d'écran.  
Éviter d'utiliser les écrans comme récompense ou punition.
- 4 PRIVILÉGER LES BONS CONTENUS**  
Choisir des contenus qui sont adaptés à l'âge de l'enfant, sans publicité et diversifiés, favorisant la socialisation, permettant d'être créatif, amicaliser le bien-être.  
Installer une application de contrôle parental.

Cliquez à partir de gauche vers la droite du contenu des liens pour accéder à l'ensemble des contenus.

Visitez le site [familialexperts.com](http://familialexperts.com) pour plus d'informations et d'accéder au site.

## L'IMPORTANCE D'UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

**Combien d'heures je dois dormir?**

3-5 ans : 10-13h  
6-13 ans : 9-11h  
14-17 ans : 8-10h

**Que se passe-t-il quand je dors?**

- Je recharge mon énergie et je récupère mes forces.
- Je mémorise ce que j'ai appris pendant la journée.
- Je grandis (l'organisme de croissance est sécrété surtout pendant la nuit).
- Je développe mon système immunitaire.

**Signes d'un manque de sommeil**

- Difficulté à se lever le matin
- Irritabilité, crises émotionnelles
- Baisse de concentration en classe
- Déclin de la performance scolaire
- Hypersensibilité ou agitation
- Échec scolaire en classe

**Habitudes pour un bon sommeil**

- Heure de coucher et de lever: Fixez même le fin de semaine (maximum 30-60 minutes d'écart).
- Éviter la caféine 20-30 minutes avant le dodo (café, thé, cola, etc.).
- Éviter les écrans 60 minutes avant le dodo.
- Chambre calme, sombre et sans écran.
- Activité physique régulière.

# Trousses éducatives pour les routines familiales

En collaboration avec le Conseil d'établissement, mesdames Urika Allen et Julie Deschamps, TES au pavillon des Prés, ont construit des trousse éducatives destinées aux parents et aux familles. Nous en avons actuellement quatre de disponibles sur les thèmes des routines familiales et de l'autonomie. Les trousse comportent des outils pratiques (modèles, séquences, etc.), des ressources éducatives, des jeux et livres, des articles et des capsules vidéo. N'hésitez pas à contacter le secrétariat si vous souhaitez les emprunter!

### Le sommeil

Une routine essentielle

La routine du dodo aide votre enfant à calmer peu à peu son corps et son esprit. Un sommeil suffisant, en nombre d'heures et en qualité, est essentiel à la santé physique et mentale. Il aide au développement de votre enfant et à ses apprentissages.

**Bien dormir permet à votre enfant de:**

- de renforcer ses apprentissages, sur le plan tant du langage que des habiletés motrices, des informations apprises et des stratégies pour résoudre un problème;
- de mieux utiliser son raisonnement logique;
- de mieux gérer ses émotions;
- de rester alerte pendant la journée;
- de se concentrer davantage et plus longtemps;
- d'être plus créatif;
- d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée;
- d'établir et de maintenir de bonnes relations avec les autres;
- de bien se développer sur le plan physique;
- de renforcer son système immunitaire.

<https://www.dr.net/actualites/2023/05/durée-de-sommeil-identifiée-selon-l'âge>

### La gestion du temps d'écran

Nous ne pouvons parler des routines familiales sans soulever l'importance de la gestion du temps d'écran. Voici deux outils très intéressants. Bonne découverte!

À l'école de l'Épervière,

on grandit, on s'épanouit, on réussit!