

Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE
PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025

Le prochain conseil
d'établissement aura lieu le
22 octobre 2025
à 19 h 15, à l'école secondaire
Pamphile-Le May



À tous les parents des élèves de l'école secondaire Pamphile-Le May

Bonjour,

Voici notre Info-parents du mois d'octobre 2025. Bonne lecture!

Première communication

La première communication sera disponible sur le portail parents dans la journée du 15 octobre.

Vêtements obligatoires en éducation physique

Lors des cours d'éducation physique, le port des vêtements de l'école est obligatoire. Si l'élève a oublié ses vêtements ou n'est pas correctement vêtu, des vêtements de sport lui seront prêtés pour **un maximum de deux fois durant l'année scolaire**. L'élève devra les rapporter au secrétariat immédiatement après son cours. **Les vêtements non rapportés seront facturés aux parents.**

Rôle de notre infirmière scolaire

Voici un lien vers une lettre explicative au sujet du rôle de l'infirmière: [Role-infirmiere-parents.pdf](#)

Le climat scolaire,

UNE PRIORITÉ à Pamphile - Le May

Nous sommes tous d'avis qu'il est important de promouvoir et de renforcer activement les comportements **appropriés et positifs** chez les élèves afin de **favoriser et maintenir** un milieu d'apprentissage et d'enseignement sécuritaire dans lequel tous les élèves peuvent atteindre leur plein potentiel. Pour ce faire, les membres du personnel de l'école ont mis en œuvre un système pour un climat scolaire positif.

Ce système permet de renforcer les comportements positifs tout en aidant les élèves à faire les bons choix.

Les éléments du système seront présentés explicitement aux élèves :

- En enseignant et renforçant les comportements souhaitables chez les élèves.
- En utilisant le moins souvent possible la forme négative « ne pas » dans les interventions auprès des élèves mais plutôt en recourant à la forme positive afin de valoriser les élèves.
- En utilisant un système pour gérer les écarts de conduite encourageant les élèves à faire de meilleurs choix.



6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503

Télécopieur : 418 926-3123

Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca

Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook



Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025



- En n'oubliant jamais que les interactions adulte-élève positives doivent dépasser significativement les interactions de nature correctives ou négatives dans une proportion de 4 pour 1.
- En traduisant nos valeurs en comportement positifs observables.

Voici une introduction décrivant notre nouvelle tractoire pour améliorer le climat à l'école autant en classe que dans les aires communes.

Dans les prochains info-parents, nous poursuivrons nos capsules afin de vous informer davantage sur notre système de comportement positifs.

Ateliers Hors Piste

Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents à l'adolescence et leur prévalence s'est accrue de façon considérable dans les dernières années. Hors Piste est un programme de promotion de la santé mentale et de prévention de troubles anxieux. Il a été créé par l'Université de Sherbrooke et le CIUSSS de la Montérégie et comprend plusieurs volets, dont des ateliers en classe (ateliers Exploration) et des ateliers d'intervention plus spécifiques en sous-groupes (ateliers Expédition).

Ateliers Exploration

Ateliers Exploration offerts en classe à tous les élèves de première et deuxième secondaire.

Secondaire 1 :

1. **Stress** : « Je compose avec le stress »
2. **Anxiété** : « Je fais face à mon anxiété »
3. **Émotions / demande d'aide** : « J'apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l'aide »
4. **Comparaison sociale** : « Je compose avec la comparaison en observant qui je suis »
5. **Affirmation de soi positive / Pressions sociales** : « Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer »

Secondaire 2 :

1. **Estime de soi** : « Je développe mon estime de moi en découvrant qui je suis »
2. **Jugement/ bienveillance** : « Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et ma bienveillance »
3. **Résolution de conflits** : « Je préviens les conflits en communiquant clairement »
4. **Relations d'amitié** : « J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux »
5. **Médias sociaux et esprit critique** : « J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique »

Ateliers Expédition

Cinq ateliers offerts sur inscription à un sous-groupe d'élèves qui souhaite s'investir dans une démarche plus approfondie et personnalisée. Les ateliers seront offerts pendant les heures de cours en décembre 2025 et janvier 2026.

Les objectifs sont :

- Reconnaître ses sensations reliées à l'anxiété;
- Reformuler ses pensées pour qu'elles soient aidantes;

6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503
Télécopieur : 418 926-3123
Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca
Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook



Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025



- Développer des stratégies pour réguler ses émotions; comprendre le besoin derrière l'émotion;
- Adopter de nouveaux comportements et passer à l'action;
- Utiliser des stratégies de gestion de stress, dont des activités de pleine conscience;
- Nourrir et bien utiliser son réseau social;
- Utiliser ses forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.

Ateliers Parents

Les parents des élèves qui s'inscriront aux ateliers Expédition seront invités à trois ateliers qui se dérouleront au CLSC de Laurier-Station. Ces ateliers renseigneront les parents sur les meilleures pratiques pour soutenir leur enfant dans sa démarche.

Si vous avez des questions sur les ateliers Hors Piste, vous pouvez communiquer avec Anne-Marie Erickson, psychologue ericksona@cssdn.gouv.qc.ca 418-796-0503 #27021.

Vêtements scolaires – recueil de dons

Si vous avez des vêtements scolaires en bon état à donner, nous serions heureux de les recueillir et de les remettre à certains de nos élèves pour lesquels il est parfois plus difficile d'en faire l'achat.

Connaissez-vous FillActive?

Fillactive est un organisme qui vise à améliorer le bien-être des **adolescentes** dans les écoles du Québec.

À Pamphile-Le May, nous offrons :

- Une **activité spéciale mensuelle** avec un *coach* invité.
- Des **entraînements réservés aux filles à 12 h 20 les jours 1 et 7.**
- L'accès à la **salle de musculation exclusivement aux filles** tous les **jours 2.**

Nous sommes ravis d'annoncer une **nouveauté excitante** pour les participantes de Fillactive cette année ! Afin d'offrir une expérience encore plus enrichissante, motivante et personnalisée, des **frais d'inscription annuels de 20 \$** seront désormais demandés.

Ce montant permettra de couvrir :

- Un **t-shirt Fillactive exclusif**
- L'accès à des **événements spéciaux** organisés par Fillactive
- Des **ateliers culinaires**
- Une **sortie de fin d'année à Québec** avec toutes les participantes Fillactive de la région
- Des **surprises motivantes** pour encourager la participation

Inscription

💡 Les filles pouvaient s'inscrire cette semaine lors du **salon des activités parascolaires**, mais **il n'est pas trop tard !**

Ce frais est **payable directement aux responsables de Fillactive.**

Les élèves inscrites peuvent participer **au nombre d'activités de leur choix.** Nous publierons le calendrier des activités à **chaque mois** sur la page Facebook de PLM.

6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503
Télécopieur : 418 926-3123
Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca
Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook



Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025



Nous croyons fermement que cette activité contribuera à **renforcer le sentiment d'appartenance** et à rendre l'expérience au secondaire encore plus **mémorable** pour vos filles.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.

[Catherine Daigle](#)

[Catherine Barbier](#)

[Geneviève Fauteux](#)

Païement concernant les Aigles Bleus

Vous recevrez une facture dans les prochaines semaines qui sera payable en ligne directement sur MOZAÏK.



Dates importantes – Aigles Bleus :

- **9 octobre** : Changement de casier pour ceux qui désirent être plus près des gymnases. Un coupon à remplir sera disponible au bureau des responsables des sports du lundi 6 octobre au jeudi 9 octobre.
- **12 novembre** : Prises de photos individuelles et d'équipes en après-midi et en soirée. L'horaire sera envoyé début novembre.
- **30 octobre** : Journée des recrues. Les athlètes qui en sont à leur première année dans les Aigles Bleus peuvent porter fièrement le haut de leur uniforme de match pour la journée de classe. Notez que, pour le basketball, un t-shirt doit être porté sous la camisole.
- **29 avril** : Gala sportif en soirée à l'auditorium.

Voici le lien pour tout horaire / classement pour les sports RSEQ : <https://rseqqca.com/>

Pour toute question, communiquer avec la responsable des sports, Brigitte Turcotte :

turcotteb2@cssdn.gouv.qc.ca

Balado "L'éducation sous la loupe de l'UMR Synergia"

Épisode no. 18 : Comment soutenir la participation parentale ?

Dans ce plus récent épisode du balado de l'UMR Synergia, auquel l'école secondaire Pamphile-Le May est associée, la professeur **Élodie Marion** présente l'importance de soutenir et de développer l'implication parentale à l'école et à la maison. Professeure et chercheure-collaboratrice à l'UMR Synergia, Mme Marion invite à une responsabilité partagée en matière d'éducation.

Comment ? À la maison : en favorisant les routines et les saines habitudes de vie, en encourageant et en ayant un discours positif quant au cheminement scolaire, etc. À l'école : en participant aux rencontres de parents, au plan d'intervention, au conseil d'établissement, etc.

Pourquoi ? Pour partager l'éducation, pour répondre aux besoins multiples de votre enfant, pour éviter le sentiment d'impuissance et, surtout, favoriser la responsabilisation de chacun. Bref, pour vous, pour nous, pour votre enfant !

Lien vers le balado sur Spotify : <https://open.spotify.com/episode/>

6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503

Télécopieur : 418 926-3123

Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca

Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook



Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025



Lien vers le balado sur Youtube : <https://youtu.be/MqAtvfz5rj0>

Abonnez-vous à l'UMR Synergia sur [Facebook!](#)

Reprise de photo scolaire et de finissants

La reprise de photo aura lieu **dans la journée du 20 octobre.**

Si l'élève était absent lors des prises de photos qui ont eu lieu en septembre, l'élève est automatiquement inscrit à la liste de reprise. Si c'est pour reprendre une photo déjà prise, ils doivent écrire à veronique.unsworth@cssdn.gouv.qc.ca en précisant le nom de l'enfant, son niveau et le type de photo à reprendre.

Élections du conseil étudiant

Le 25 septembre a eu lieu les discours électoraux de quatre candidats ainsi qu'une période de vote afin d'élire la présidente (qui s'est avérée être **Frédélie Bédard**) et le vice-président (qui s'est avéré être **Nathan Proulx**).

Voici les représentants de niveaux 2025-26:

Francisation : Flavio Avalos
FPTA : Henri Chaussé-Paradis, Nathan Demers
FPT3 : Gregory Breton
Tremplin 2 : Zachary Hébert
Sec1 : Alexis Mailly, Clara Leclerc
Sec2 : Krystal Jane Blais
Sec3 : Cloé Rousseau Paradis, Yazid Ouadghiri
Sec4 : Roxanne Bergeron, Grace Leila Pancha Neh
Sec5 : Adam Fawns

Membres officiels du Conseil Étudiant

1. Frédélie Bédard, présidente
2. Nathan Proulx, vice-président
3. Émie Leclerc, consultante auprès des élèves
4. Chantal Hamel, enseignante
5. Geneviève Lévesque, conseillère en orientation
6. Ian Basque, technicien en loisirs

Tous les membres ont été assermentés solennellement par la directrice Marie-Ève Ouellet lors d'une séance officielle à la salle André-Therrien.

Campagne de financement

Cette année encore, nous offrons la possibilité à votre enfant de collecter des fonds grâce à deux activités: la vente de chocolat (d'octobre à décembre) et la vente d'épices et sauces BBQ de Sandra Foodie Créative (de février à avril).

Tout d'abord, entamons la vente de chocolat. Cette méthode de financement est simple et toujours appréciée. Voici comment elle fonctionne :

- **L'élève vient se procurer une ou plusieurs boîtes de chocolat au magasin de l'école ou au local de la vie étudiante.**
- **Le coût d'une boîte est de 50 \$ taxes incluses (payable en argent seulement).**

6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503
Télécopieur : 418 926-3123
Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca
Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook



Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025



- **L'élève conserve l'argent récolté par la vente des tablettes de chocolat et s'en sert pour financer ses diverses activités ou sorties scolaires durant l'année.**

Nous tenons à vous mentionner que les activités de financement sont tout à fait volontaires pour permettre d'amasser certaines sommes durant le parcours scolaire.

1. Le profit fait par chaque élève pourra être utilisé pour financer les activités scolaires prévues au calendrier, telles que: le bal, la sortie hivernale, les voyages, etc.
2. Les sommes amassées par votre enfant sont de votre responsabilité. Aucune somme ne doit nous être retournée. De plus, nous ne reprenons aucune boîte ou barre de chocolat non vendue.
3. La date limite pour se procurer les boîtes de chocolat est le 19 décembre 2025 ou jusqu'à épuisement de stocks.

Pour ce qui est du pourcentage de profit que génère la vente de chocolat, celui-ci est fixé à 50 %, dans l'optique que votre enfant vend trois palettes pour 5 \$. Si toute la boîte est vendue, l'élève amassera 100 \$, donc 50 \$ lui restera.

Brille au bal 2e édition !

L'an dernier, le projet *Brille au bal* a pu venir en aide à cinq finissants(es) de l'école secondaire Pamphile-Le May, en leur fournissant : robes et habits de bal, accessoires et maquillage, et ce, grâce à votre générosité!

Cette année, pour sa 2^e édition, nous vous sollicitons à nouveau, afin de mettre des étoiles dans les yeux des finissants !

Nous sommes à la recherche de* :

- Robes de bal
- Habits de bal
- Souliers chics (homme et femme)
- Accessoires : sacs à main, bijoux, etc.

- ☼ Vos dons serviront à alléger le coût que comporte le bal des finissants pour des élèves ayant des enjeux monétaires. Une partie des surplus seront vendus à prix modique afin de financer le projet pour les années futures.

Nous sommes aussi à la recherche de :

- Commanditaires
- Cintres (assez solide pour supporter habits ou robes de bal)
- Caisses de bois

Pour information ou pour faire votre don, communiquez avec Véronique Unsworth à l'adresse courriel suivante : veronique.unsworth@cssdn.gouv.qc.ca

Halloween

En ce qui concerne les costumes d'Halloween, notez que tous les masques couvrant le visage entier sont interdits ainsi que les imitations d'armes, même en plastique. De plus, une tenue convenable pour le cadre scolaire est de mise.



6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503
Télécopieur : 418 926-3123
Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca
Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook



Info-parents

ÉCOLE SECONDAIRE
PAMPHILE-LE MAY

Octobre 2025



Dates importantes

- 6 octobre : Sortie au Parc régional des grandes coulées pour les élèves de CPC
- 6 octobre : Salon FP-Cégep pour les élèves de secondaire 3 à 5 et parcours Tremplin
- 7 octobre : Activité Fillactive sur l'heure du dîner
- 9 octobre : Sortie au Moulin du Portage pour les élèves des profils Sports et Plein air
- 9 octobre : Sortie chez Moissonneurs Solidaires pour les élèves du profil Agro-découvertes
- 10 octobre : Journée pédagogique
- 13 octobre : Congé – Action de grâce
- 15 octobre : Conférence *Le bois sous toutes ses facettes* avec Donald Demers
- 20 octobre : Reprise de photos
- 22 octobre : Activité Fillactive sur l'heure du dîner
- 22 octobre : Conseil d'établissement
- 23 octobre : Soirée collégiale (une invitation vous sera transmise)
- 24 octobre : Sortie au Moulin du Portage pour les élèves du profil Sports
- 4 novembre : Sortie au Musée de la civilisation pour les élèves de CPC

Je vous souhaite un très beau mois d'octobre !

Marie-Ève Ouellet
Directrice

6380, rue Garneau
Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0

Coordonnées

Téléphone : 418 796-0503
Télécopieur : 418 926-3123
Courriel : pamphile-lemay@cssdn.gouv.qc.ca
Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/pamphilelemay/>



Facebook

