

INFO PARENTS

S E P T E M B R E 2 0 2 6

BONNE RENTRÉE!



O N S E P R É P A R E P O U R L E M A R A T H O N
S C O L A I R E

2 0 2 6 - 2 0 2 7

ST-PASCAL-BAYLON.CSSDM.GOUV.QC.CA

ÉCOLE SAINT-PASCAL-BAYLON



Dates importantes

- **27 août : rentrée scolaire** du régulier
- **28 août: rentrée scolaire** des groupes d'accueil
- **31 août:** début de la mesure alimentaire pour les élèves inscrits
- **7 septembre: congé**
- **9 septembre:** assemblée générale et rencontre parents
- **10 septembre:** pédagogique (inscription en ligne, vous recevez un courriel 10 jours avant du SDG)
- **16 septembre:** fête épluchette de la rentrée!
- **21 septembre:** 1ère séance du conseil d'établissement
- **22 septembre:** Olympiades SPB
- **30 septembre:** déclaration de clientèle (présence obligatoire)



informations importantes

Vous retrouverez sur notre site les **listes de fournitures 2026-2027**, le **barème de l'école**, les **règles de conduites et le code de vie**, l'**entrée progressive du préscolaire 4 et 5 ans** dans la section [LIENS ET FORMULAIRES](#)

Photo de couverture:

Notre équipe des Eagles, accompagnée de leurs entraîneurs Patrick et Eric, peut être fière du chemin parcouru et des nombreux accomplissements réalisés au cours de l'année scolaire 2025-2026. Leur persévérance, leur esprit d'équipe et leur engagement ont contribué à faire rayonner notre école.

La rentrée approche : quelques rappels utiles

Chers parents,

La rentrée scolaire est à nos portes! Afin de permettre à votre enfant de commencer l'année du bon pied, nous vous invitons à prendre quelques instants pour vérifier les éléments suivants :

- ✓ Le **matériel scolaire** a été acheté et est identifié au nom de votre enfant.
- ✓ Les **vêtements et chaussures d'intérieur** sont prêts pour l'école.
- ✓ La **boîte à lunch et la bouteille d'eau** sont identifiées.
- ✓ Les **coordonnées de la famille et des personnes à contacter en cas d'urgence** sont à jour. Si non, contacter le **secrétariat**.
- ✓ Une **routine de sommeil** est graduellement rétablie afin de faciliter le retour à l'école.
- ✓ Consulter le **calendrier** pour planifier la routine familiale
- ✓ L'inscription au **service de garde** est faite.
- ✓ Les **communications (courriels) de l'école** sont consultées régulièrement pour connaître les informations importantes liées à la rentrée.

Nous avons très hâte d'accueillir les élèves et de vivre avec eux une nouvelle année remplie d'apprentissages, de découvertes et de beaux moments!

Au plaisir de vous retrouver bientôt,

L'équipe de l'École Saint-Pascal-Baylon

Bienvenue aux nouveaux membres de notre équipe!

À l'aube de cette nouvelle année scolaire, nous sommes heureux d'accueillir de nouveaux collègues qui se joignent à la grande famille de l'école Saint-Pascal-Baylon. Nous leur souhaitons la plus chaleureuse des bienvenues et beaucoup de succès dans leurs nouvelles fonctions!

Enseignants

- Fatima Ezzahra Benkhalifa – enseignante de 3e année
- Enric Louis – enseignant de 6e année
- Viero Federica – enseignante de 6e année
- Catalina Gabriela Friedrich Olivares – enseignante en arts
- Nancy Reich – enseignante d'anglais
- Antonin Chevalier-Favier – enseignant d'éducation physique

Équipe de soutien

- Patrick Turgeon – travailleur social
- Joséphine Planchon – agente de réadaptation
- Ruth Aimée Ani – aide-concierge

Service de garde

- Shahmile Hurriah – éducatrice au SDG

Nous sommes convaincus que leur expertise, leur engagement et leur enthousiasme contribueront à enrichir notre milieu de vie et à soutenir la réussite et le bien-être de nos élèves. N'hésitez pas à leur souhaiter la bienvenue lorsque vous les croiserez dans l'école!

Bienvenue à bord! 🎉





Le saviez-vous ?

Accompagner son enfant vers une rentrée scolaire réussie

La réussite scolaire ne dépend pas seulement des apprentissages réalisés en classe. Les habitudes de vie, la qualité du sommeil et l'utilisation des écrans jouent un rôle important dans le bien-être, la concentration et la motivation des enfants. Voici quelques pistes pour accompagner votre enfant dans son parcours scolaire.

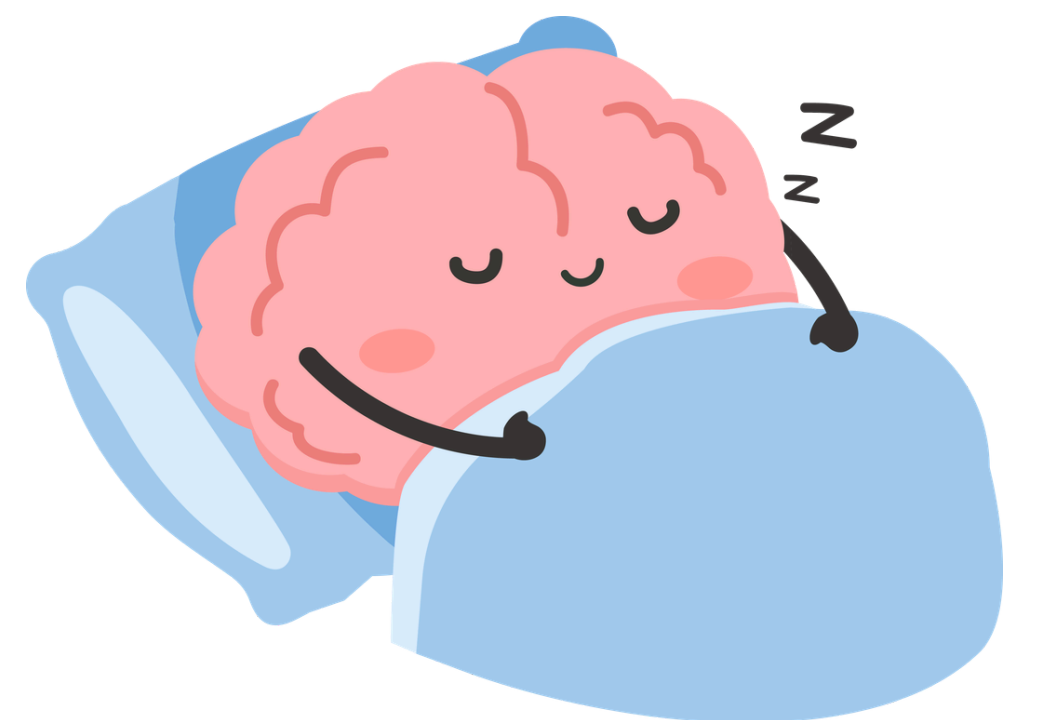
Le sommeil : le carburant de la réussite

Le sommeil est un véritable allié de l'apprentissage. Pendant qu'il dort, le cerveau de l'enfant consolide les apprentissages, organise les informations reçues durant la journée et récupère l'énergie nécessaire pour relever de nouveaux défis.

Pourquoi est-ce important?

Un sommeil de qualité favorise :

- ✓ la concentration et l'attention en classe;
- ✓ la mémoire et les apprentissages;
- ✓ la gestion des émotions et du stress;
- ✓ la santé physique et mentale;
- ✓ une meilleure humeur et une plus grande motivation.



Combien d'heures de sommeil sont recommandées?

3 à 5 ans = 10 à 13 heures
6 à 12 ans = 9 à 12 heures
13 à 18 ans = 8 à 10 heures

Quelques conseils pratiques

- ✓ Reprendre progressivement l'horaire scolaire une semaine avant la rentrée.
- ✓ Maintenir une heure de coucher et de lever régulière, même la fin de semaine.
- ✓ Éviter les siestes trop longues en fin de journée.
- ✓ Favoriser une routine calme avant le coucher : lecture, discussion ou bain tiède.
- ✓ Réduire la luminosité dans la chambre et créer un environnement propice au sommeil.
- ✓ Éviter les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher.

Les écrans : à utiliser avec modération

Les technologies occupent une place importante dans la vie des jeunes. Bien utilisées, elles peuvent être des outils intéressants. Cependant, un usage excessif peut avoir des effets sur le sommeil, l'attention et les relations sociales.

Les écrans peuvent influencer :

- ◆ le sommeil, en raison de la lumière bleue qui retarde l'endormissement;
- ◆ la capacité de concentration et d'attention;
- ◆ le temps consacré à l'activité physique;
- ◆ les interactions sociales et familiales;
- ◆ la gestion des émotions.



Pour une utilisation équilibrée

- ✓ Établir des périodes sans écran, particulièrement le matin et avant le coucher.
- ✓ Créer des zones sans écran à la maison, par exemple à la table pendant les repas.
- ✓ Encourager les activités variées : lecture, jeux de société, activités sportives, dessin ou bricolage.
- ✓ Utiliser les paramètres de contrôle parental lorsque nécessaire.
- ✓ Donner l'exemple : les enfants apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent.

🗨️ Nous avons créé un [outil](#) spécialement pour vous soutenir dans une bonne gestion des écrans.



Au-delà du temps passé devant les écrans, il est essentiel de s'intéresser à ce que l'enfant fait en ligne.

Quelques questions simples peuvent ouvrir le dialogue :

- Quels jeux ou applications apprécies-tu?
- Avec qui échanges-tu en ligne?
- Qu'as-tu appris aujourd'hui sur Internet?
- Y a-t-il quelque chose qui t'a rendu inconfortable ou inquiet?



Un climat de confiance aide l'enfant à développer son esprit critique et à adopter des comportements sécuritaires.

Le rôle essentiel des parents

Chaque enfant est unique. Pour favoriser son bien-être et sa réussite :

- ✨ Valorisez les moments en famille sans écran.
- ✨ Encouragez les efforts plutôt que la perfection.
- ✨ Accordez du temps à la lecture et aux échanges quotidiens.
- ✨ Aidez votre enfant à reconnaître et à exprimer ses émotions.
- ✨ Maintenez des routines stables qui favorisent un sentiment de sécurité.



En résumé

Une rentrée réussie commence bien avant le premier jour d'école. Un sommeil suffisant, une utilisation équilibrée des écrans et des routines prévisibles constituent des facteurs importants de réussite scolaire et de bien-être.

En travaillant ensemble, famille et école, nous créons les conditions qui permettent à chaque enfant de s'épanouir pleinement.

