

Info-Parents novembre 2026



Chers parents,

L'automne s'installe et la première étape tire déjà à sa fin. Les dernières semaines ont été bien remplies pour les élèves et nous sommes très fières des efforts qu'ils déploient depuis le début de l'année scolaire.

Votre implication joue un rôle clé dans le parcours scolaire de votre enfant. Nous vous invitons à souligner ses bons coups et à l'encourager à donner son maximum chaque jour.

Merci de votre précieuse collaboration!

Isabelle Rioux, directrice & Joanie Cloutier, directrice adjointe

Communiquer avec l'équipe administrative

Pour rejoindre Mme Isabelle Rioux (directrice)

isabelle.rioux@cssc.gouv.qc.ca

Pour rejoindre Mme Joanie Cloutier (directrice adjointe)

joanie.cloutier@cssc.gouv.qc.ca

Pour rejoindre le secrétariat

Pavillon A : ecole.st-albert@cssc.gouv.qc.ca ou 418-686-4735

Pavillon B : ecole.st-albert-pav2@cssc.gouv.qc.ca ou 418-686-4694

Pour le conseil d'établissement

Envoyer un courriel à l'attention du conseil d'établissement à la secrétaire responsable du CÉ, il sera transféré directement à la présidente Mme Marie-Ève Bérubé.

ecole.st-albert-pav2@cssc.gouv.qc.ca

Capsule sur le civisme

Embed://<iframe src="https://cscapitale-my.sharepoint.com/personal/cloutier_joanie_cscapitale_qc_ca/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc={82b5ebf9-0608-44a3-9fa4-67ffee03d039}&action=embedview&wdAr=1.7777777777777777" width="952px" height="576px" frameborder="0" title="Visionneuse PowerPoint">Ceci est un cette présentation Microsoft Office incorporé, avec Office.</iframe>

Rencontres pour le premier bulletin

Le moment du premier bulletin approche!

Il s'agit d'une belle occasion de prendre un temps ensemble pour faire le point sur le début d'année scolaire de votre enfant, souligner ses réussites et discuter des défis à poursuivre.

Vous recevrez le 4 novembre prochain une invitation de la part de l'enseignante ou de l'enseignant titulaire de votre enfant afin de choisir un moment pour cette rencontre.

Ces rencontres sont des moments précieux pour échanger et poursuivre notre collaboration entre l'école et la famille. Les spécialistes seront dans leur local respectif si vous souhaitez les rencontrer et discuter.

Au plaisir de vous accueillir prochainement à l'école!

La Cantine pour tous

Un automne sans stress de lunch grâce à La Cantine pour tous

📅 Les menus de novembre et décembre sont maintenant disponibles en ligne! Prenez quelques minutes pour faire vos choix et traverser la fin d'année sans vous soucier des lunches! En plus, le service est sans engagement: commandez seulement les jours où vous en avez besoin.

Avec La Cantine dans les écoles, vos enfants reçoivent des repas sains que vous payez selon vos moyens, livrés directement à l'école

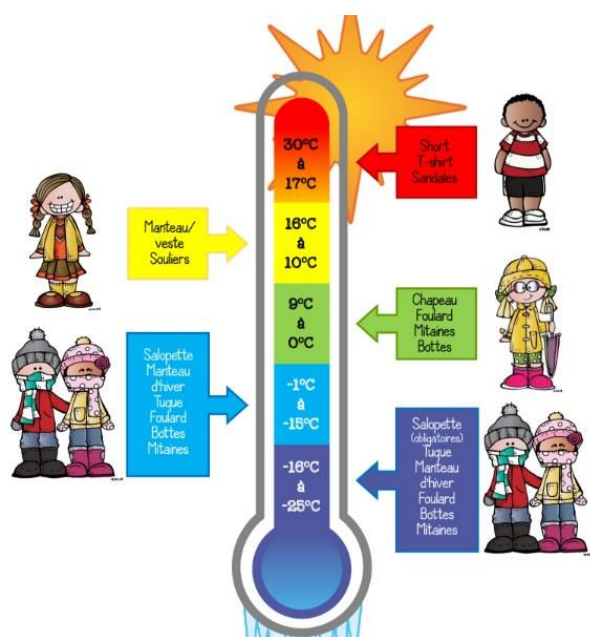
Peu importe le montant choisi, votre enfant reçoit exactement le même repas que les autres. Aucun justificatif n'est demandé et votre contribution demeure entièrement confidentielle.

👉 Par ici pour plus d'infos et pour commander: lcpt.ca/ecole

Habillement pour la saison

L'automne s'installe et les températures fraîches sont déjà à nos portes ! Afin que vos enfants puissent pleinement profiter de leur temps à l'extérieur lors des récréations sans avoir froid, il est primordial qu'ils soient habillés convenablement selon la météo.

Nous vous rappelons que le port de vêtements adaptés à la saison (manteau chaud, tuque, mitaines, etc.) est une règle importante de l'école qui doit être respectée par tous. Un enfant bien au chaud est un enfant heureux de jouer et prêt à apprendre dans les meilleures conditions.



Aidez-nous à faire vivre notre projet éducatif en prônant les saines habitudes de vie!

Sommeil et réussite : retrouver son rythme après le changement d'heure !

Le récent changement d'heure est venu, chez certains et certaines, bousculer le sommeil de nos jeunes, et avec lui, leur niveau d'énergie en classe. C'est l'occasion idéale de se rappeler que le sommeil demeure le premier moteur de la réussite scolaire : c'est durant la nuit que le cerveau trie les informations apprises dans la journée, consolide la mémoire et recharge les capacités d'attention.

Pour aider votre enfant à bien s'adapter à ce nouveau rythme et à retrouver une concentration optimale :

- **Consolider la routine** : Conservez des heures de coucher et de réveil régulières, même la fin de semaine, pour stabiliser rapidement son horloge interne.
- **Faire le plein de lumière le matin** : Exposez les enfants à la lumière naturelle dès le réveil (ouvrir les rideaux, faire le trajet vers l'école à pied) pour envoyer un signal clair au cerveau que la journée commence.
- **Favoriser un retour au calme sans écran** : Éteignez les écrans au moins une heure avant le dodo. La lumière bleue diminue grandement la sécrétion de mélatonine, l'hormone naturelle du sommeil.

Un bon rythme de sommeil retrouvé, c'est l'assurance d'un enfant plus disponible, serein et concentré pour apprendre!

Jimmy Guay

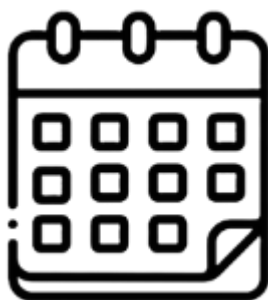
Enseignant en Éducation physique et à la santé

Coordonnateur des activités parascolaires

Notre page Facebook

Pour suivre les activités et les moments spéciaux vécus par vos enfants, nous vous invitons à suivre notre page Facebook de l'école en cliquant [ici](#).

Dates importantes à retenir pour l'année scolaire



Journées pédagogiques: 19 et 20 novembre

Remise du premier bulletin: 16 novembre 2026

Rencontre de parents du 1er bulletin: 19 novembre 2026 en journée et soirée

Prochain CÉ: 2 décembre

[Calendrier scolaire](#)

Facultatif, mais tellement intéressant!

Être parent vient avec de merveilleux moments... mais aussi avec son lot de questionnements! Pourquoi mon enfant réagit-il comme ça? Pourquoi une petite consigne peut-elle parfois devenir une montagne? Qu'est-ce qui se cache derrière une crise, un refus, de l'opposition ou une réaction qui nous semble démesurée?

Nous souhaitons vous partager une belle ressource de Sarah Hamel, psychoéducatrice, qui propose de porter un regard différent sur les comportements de nos enfants : [Le ti-pou d'Amérique](#).

Son approche est à la fois drôle, bienveillante, déculpabilisante et très concrète. Elle nous amène surtout à chercher le besoin qui se cache derrière un comportement, afin de mieux comprendre notre enfant et de mieux intervenir auprès de lui.

Et bonne nouvelle : il existe une version pour les plus petits ainsi qu'une version spécialement conçue pour les 7 à 12 ans. Il y en a donc pour les parents de tous nos petits et grands élèves de Saint-Albert-le-Grand!

Ce livre est offert en version audio sur [OHdio de Radio-Canada](#), ce qui permet de l'écouter tranquillement en voiture, en marchant, en préparant le souper... bref, quand vous en avez envie!