

ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

Changement d'heure – Dans la nuit du 7 au 8 mars

Nous vous rappelons que dans la nuit du samedi 7 au dimanche 8 mars, nous passerons à l'heure avancée.

Cela signifie qu'il faudra avancer l'heure : à 2 h du matin, il sera 3 h.

Pensez à ajuster vos horloges afin que tout le monde arrive à l'heure à l'école le lundi suivant.

Même si on perd une heure de sommeil, on gagne des journées un peu plus longues et plus lumineuses!



Campagne de financement – Super C

Nous souhaitons vous informer que nos équipes sportives seront présentes au Super C dans le cadre de leur campagne de financement. Les jeunes seront sur place pour aider à l'emballage et recueillir des dons qui serviront directement au soutien de leurs activités sportives de 9h à 17h les 14, 15, 21, 28, 29 mars.

Votre participation, ainsi que celle de la communauté, contribuera à offrir à nos athlètes des ressources essentielles pour poursuivre leur développement et vivre pleinement leur saison sportive.

Merci d'encourager nos jeunes ! ♥

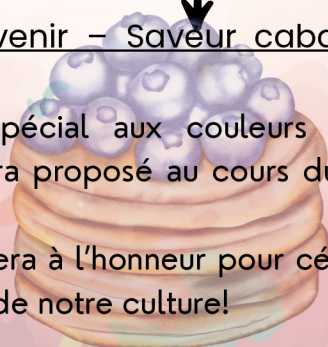
Activités spéciales du mois de mars

Plusieurs activités seront offertes à nos élèves afin de souligner à la fois le mois de la nutrition et le lancement des activités parascolaires du printemps. En plus d'un midi actif, toujours pour souligner le mois de la nutrition, nos gauloises actives seront invitées à venir cuisiner une recette qui leur fournira toute l'énergie et les nutriments dont elles ont besoin pour leur journée!

Midi cuistot à venir – Saveur cabane à sucre

Un midi cuistot spécial aux couleurs de la cabane à sucre sera proposé au cours du mois de mars.

Le sirop d'érable sera à l'honneur pour célébrer un incontournable de notre culture!



Début du camp de développement – Flag football féminin

Nous sommes heureux d'annoncer le début du camp de développement et de perfectionnement en flag football féminin. Les séances auront lieu au gymnase tous les mardis de 16 h à 17 h 15, ainsi que le vendredi 13 mars et le vendredi 27 mars.

Ce camp est ouvert à toutes les élèves qui souhaitent améliorer leurs techniques, développer leurs habiletés et se préparer en vue du camp de sélection du printemps, prévu pour le début du mois d'avril.

Aucun frais n'est demandé pour participer.

Nous invitons toutes les intéressées à venir tenter l'expérience et à profiter de cette belle opportunité de progression!

Match de Badminton à venir!

Deux autres tournois de badminton auront également lieu prochainement, soit le 13 mars et le 27 mars. Plus de détails suivront à l'approche des événements.

Bar à smoothies à venir – Mois de la nutrition

Pour souligner le mois de la nutrition, nos élèves cuistots prépareront de délicieux smoothies « signés MB ».

Une dégustation aura lieu sur l'heure du dîner pour tous les élèves qui souhaitent y participer. Restez à l'affût au babilard étudiant pour les dates des activités.

ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

Vendredi 13 mars – Foire aux activités parascolaires (Printemps 2026)

Nous sommes heureux d'annoncer que le vendredi 13 mars, les élèves participeront à la Foire aux activités parascolaires – Printemps 2026.

Au cours de la journée, les groupes seront invités à venir découvrir l'ensemble de l'offre parascolaire proposée pour la saison de printemps à Marguerite-Bourgeoys.

Cette activité permettra aux élèves de s'informer sur les différentes options disponibles, d'explorer de nouveaux intérêts et de choisir les activités qui les motivent pour la prochaine saison.



UN MATCH D'IMPROVISATION INNOUBLIABLE

C'est lundi le 23 février qu'a eu lieu les traditionnels matchs profs vs élèves en improvisation.

Matinée surprise pour tous les élèves de l'école qui ont pu assister à un match d'improvisation durant une de leur période d'avant-midi.



Les 2 matchs ont été remporté par les équipes des profs mais les élèves ont offert une belle compétition.

-Journaliste du comité élèves.

L'ambiance était électrisante dans la salle Marie-Jeanne, les élèves comme les enseignants ont offert des performances surprenantes et engagées. Les élèves joueurs ont apprécié jouer avec leurs enseignants et les voir sous un autre angle dans une ambiance décontractée découvrir certains traits de personnalités qui n'est pas mis en évidence lors des périodes en classe.

ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

Fierté sportive – Résultats exceptionnels !

Nous sommes très fiers de vous annoncer les résultats remarquables de notre équipe de badminton lors de la compétition récente. Nos athlètes ont remporté 9 médailles sur les 15 disponibles, soit :

- 4 médailles d'or
- 3 médailles d'argent
- 2 médailles de bronze

Un immense bravo à nos jeunes pour leur détermination, leur esprit d'équipe et leurs efforts soutenus!

Nous soulignons également l'excellent travail de notre entraîneur en chef et enseignant d'anglais, M. Jonathan Brouillette, qui a mené l'équipe vers un septième championnat et l'obtention d'une nouvelle bannière.

Félicitations à tous nos athlètes pour leur engagement et leur persévérance! 🍓



Projet spécial en arts plastiques.

Les élèves de l'option arts plastiques ont la chance de participer à une activité enrichissante avec l'artiste invitée Josée Bisailon, reconnue pour son style unique.

Cette collaboration permet aux élèves de découvrir différentes techniques artistiques, d'explorer de nouvelles approches créatives et de vivre une expérience inspirante en compagnie d'une professionnelle du milieu des arts.

Nous sommes très fiers de voir nos jeunes s'investir avec autant de créativité et de curiosité dans ce projet !



ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOIS

♥ Projet Cœur à cœur – Un magnifique travail réalisé en CEA

Nous tenons à souligner le superbe travail de notre stagiaire Mélissa Dumas, qui a mené un très beau projet artistique intitulé « Cœur à cœur » avec les deux classes CEA.

Ce projet a permis aux élèves d'explorer la créativité, de réfléchir à l'expression de soi et de collaborer autour d'une thématique positive et rassembleuse. Grâce à son dynamisme et à son accompagnement, Mélissa a su créer une expérience enrichissante et inspirante pour tous les participants.

Un immense bravo pour cette belle réalisation qui a fait rayonner les talents des élèves!



Projet d'univers social à venir!

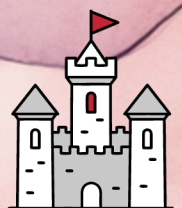
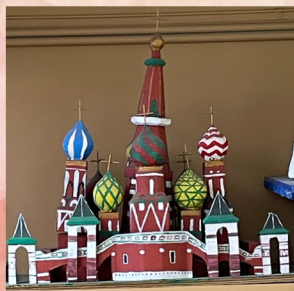
Chers parents,

Je vous avise que le projet maquettes se mettra en branle dès la fin février avec l'annonce du projet, le choix du sujet et l'explication de ce projet.

Il s'agit de trouver un sujet historique à travers tous les temps et la planète entière. Les sujets ne manquent pas! Les élèves doivent ensuite faire une maquette représentant leur sujet (à la maison), et un travail de recherche. Le tout culmine avec une présentation orale en classe avec la maquette en début avril.

Voici des exemples de maquettes faites par des jeunes de secondaire 2.

Au plaisir,
Martin Kirouac
enseignant Univers social sec. 2





Message du Directeur



Veillez noter qu'il n'y a pas de conseil d'établissement en mars.

Le prochain sera le lundi 13 avril à 19h.



Les rencontres de parents du 2^e bulletin auront lieu le jeudi 19 mars de 18h à 20h.

Ces rencontres seront sur invitation, vous recevrez un message de l'école au retour de la semaine de relâche.



Le mois de mars est le début du marathon vers la fin de l'année. C'est une étape qui vaut 60% de l'année scolaire.



Merci à tous pour votre implication.
La direction.



Salon TEVA

TRANSITION DE L'ÉCOLE VERS LA VIE ACTIVE

Quand

18 mars 2026
15 h à 20 h

Lieu

Centre La Relance
300, rue Georges-Phaneuf
Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour qui?

Les **parents, leur jeune** et les **intervenants** d'élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage dont la **fin du parcours scolaire est prévue dans les 5 prochaines années.**

Pour tous types de handicaps ou de difficultés d'apprentissage et d'adaptation.

Pourquoi?

Connaître et rencontrer les organismes qui pourraient vous soutenir dans cette transition.

Liste des organismes présents



Salon TEVA

TRANSITION DE L'ÉCOLE VERS LA VIE ACTIVE

Les organismes présents

• Centre Éloïdi	• Fondation le Renfort	• CISSSMC		
• Cegep de St-Jean	• SDEM SEMO Montérégie	• Carrefour jeunesse emploi		
• Association Pause	• Autismopolis	• Centre de services scolaire des Patriotes		
• ALPHA	• Centre de services scolaire des Hautes-Rivières	• Conseils Québécois des Entreprises Adaptées (CQEA)		





Le savais-tu que?

MARGUERITE-BOURGEOYS

Édition

MARATHON DE FIN D'ANNÉE



★ Savais-tu que...

Les efforts faits dans les derniers mois de l'année ont un impact énorme sur tes résultats finaux?

Les études montrent que la progression la plus rapide arrive souvent au printemps, lorsque les notions deviennent plus solides.

🧠 Savais-tu que...

À la fin de l'année, ton cerveau est plus entraîné qu'au mois de septembre?

Tu comprends plus vite et tu retiens mieux – autant en profiter!

📖 Savais-tu que...

Lire une seule page d'étude par jour, c'est mieux que zéro page... et ça impressionne quand même tes enseignants?

Petit effort, grande victoire.

🧠 Savais-tu que...

Ton cerveau devient soudainement 2 fois plus actif quand un enseignant dit "ce sera à l'examen"?

Coïncidence? Non.

🎯 Savais-tu que...

Te fixer un objectif simple par semaine peut t'aider à finir l'année plus fort?

Compléter un devoir, revoir une matière ou participer en classe suffit souvent pour progresser.

💬 Savais-tu que...

Demander de l'aide tôt peut réduire jusqu'à 50 % ton stress en période d'examens?

Parler à un enseignant, un tuteur ou un ami peut tout changer.

📅 Savais-tu que...

Il reste assez de temps pour améliorer une note dans presque toutes les matières?

Il n'est jamais trop tard pour reprendre confiance.



INFOLETTRE



17 février 2026

OUVERTURE MENU MARS

Nous vous annonçons l'ouverture de notre menu qui est disponible sur notre site au <https://mon-lunch-en-ligne.lanielstlaurent.ca/>. Il est donc maintenant possible de commander les repas pour ce mois.

À ne pas manquer notre repas spécial **Cabane à sucre** qui sera servi le **mercredi 11 mars**. À noter que

la date

limite pour commander ce dîner est le jeudi 5 mars, sinon il sera trop tard.

Pour finir, nous vous souhaitons une magnifique semaine de relâche ! C'est une excellente occasion de profiter des joies de l'hiver en famille et de faire le plein d'énergie !

Merci de votre fidélité !

Quand mois de la nutrition rime avec tradition

Parce qu'une alimentation saine passe aussi par le plaisir et les traditions, nous proposons un menu cabane à sucre, un moment gourmet qui célèbre notre culture et rappelle qu'un écart occasionnel fait partie d'un mode de vie équilibré.



Voici l'affiche qui présente le repas spécial Cabane à sucre ! →

Rappel

Date limite pour commander ce repas :

Jeudi 5 mars



BIEN SE NOURRIR S'ÉPANOUR
POUR
MOIS DE LA NUTRITION 2026

Les bienfaits d'une bonne nutrition ...



PHYSIOLOGIQUE



MENTAL



SOCIOCULTUREL



ÉMOTIONNEL

CABANE À SUCRE

11 mars

MENU

- Soupe aux pois
- Jambon
- Saucisses au poulet dans le sirop
- Omelette
- Pommes de terre en cubes
- Sirop d'érable
- Pouding chômeur

Bolsson incluse

Laniel St-Laurent

services alimentaires

LANIEL ST-IAURENT



Bien vous nourrir, bien vous servir!

ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

MARS 2026

Relâche

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	Changement d'heure durant le nuit.
Changement d'heure durant le nuit.	9	10	11	12	13	14
			18	19	20	21
			Salon TEVA	Rencontre de parents étape 2		
22	23	24	25	26	27	28
					Match badminton parascolaire Camp Flag football	
29	30	31				

© BlankCalendarPages.com

*Veuillez noter que ce calendrier est assujéti à des ajouts et modifications.

ENSEMBLE

À la
hauteur
de chaque
réussite

#La communication parents-ados

Mieux comprendre



La communication, c'est la base de toute bonne relation. Elle peut toutefois se compliquer à l'adolescence. **Rassurez-vous! Malgré ce que les ados peuvent laisser paraître, la relation avec leurs parents demeure importante pour eux.** Bien que votre ado ressente un besoin de se distancer, restez ouvert-e d'esprit et disponible. Votre jeune sera alors plus porté-e à discuter avec vous, plutôt que de se fier uniquement à ses ami-e-s.

Trucs pour parler avec votre ado



Continuez à passer du temps en famille (repas, cinéma, activité sportive, etc.)

- Plus vous ferez des choses ensemble, plus vous apprendrez à connaître votre jeune en cette période de changements qu'est l'adolescence. Cela vous aidera à maintenir votre lien.
- Voyez avec votre jeune quelles activités il ou elle a envie de faire avec vous.



Faites preuves d'ouverture

- Discutez avec votre ado sur différents sujets qui l'intéressent: sa musique, ses personnalités préférées, ses films, ses autres intérêts. Faites vos recherches pour alimenter la conversation sur les sujets qui l'intéressent et que vous connaissez peu.
- Quand votre ado vous parle, cessez de faire toute autre activité (fermez vos appareils électroniques). Gardez une attitude ouverte à l'échange.
- Laissez votre jeune exprimer son point de vue et prenez le temps de l'écouter jusqu'à la fin. Évitez de juger ce qu'il ou elle dit.
- Observez votre jeune pour déceler dans son non verbal des indices qui pourraient révéler comment il ou elle se sent (ex. : contact visuel, posture, sourire, hochements de tête).
- Si vous sentez que vous allez réagir fortement à ce que votre jeune dit, prenez le temps de vous calmer. Mettez la discussion sur pause. Quand tout le monde est revenu calme, poursuivez alors la discussion en nommant chacun votre point de vue.

Ne minimisez pas ses préoccupations



- ✓ Gardez en tête que si votre jeune vous parle d'un sujet, c'est qu'il a de l'importance pour lui. Accordez à ses préoccupations la même importance que celle que leur donne votre jeune.

Soyez un-e bon-ne confident-e



- ✓ Respectez le caractère privé de vos échanges afin de garder sa confiance. Votre ado sera alors plus enclin à vous parler de sujets sensibles.

Nommez rapidement votre point, sans y mettre trop d'enrobage



- ✓ L'attention des ados est souvent de plus courte durée: allez au but, avec bienveillance.

Soulignez ses efforts et ses bons coups



- ✓ Soulignez les forces de votre ado l'encouragera à reproduire ces comportements positifs.
- ✓ Évitez de dénigrer, critiquer ou généraliser en utilisant les mots « jamais » ou « toujours » (ex. : tu ne réponds jamais à mes textos; tu es toujours bête quand tu me parles). Les reproches n'apportent rien de constructif et nuisent à la communication.

Des ressources existent

Vous vivez une situation qui vous inquiète? Demandez de l'aide :

Info-Santé/Info-Social 811

Tel-Jeunes Parents

CLSC

Des organismes offrent un programme de soutien aux parents d'ados. Informez-vous à votre CLSC.



Pour avoir accès à la fiche complète sur le sujet et pour plus de trucs et astuces, nous vous invitons à consulter notre site web!

