



OPINION 6-8
ALIMENTATION 9
ENVIRONNEMENT..... 13-14
ARTS ET CULTURE 17
SPORTS 18-19

**MAI
2020**



Photo : Amélie Giroux

**ET VOUS, QU'AVEZ-VOUS
CONCOCTÉ EN FAMILLE
PENDANT VOTRE DISTANCIATION?**

3



Photo : Stéfane Noël de Tilly

**L'ÉQUITATION,
ÇA SE FAIT À DEUX**

18



Photo : Sophie-Anne Levac

**LA SAISON A ÉTÉ BONNE...
ET AGRÉABLE**

4

COVID-19

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

Rester à la maison, c'est la meilleure solution



entier en ce moment est quelque chose dont on se souviendra durant plusieurs années.

Plusieurs personnes se demandent comment elles peuvent aider. La réponse est simple et plusieurs haut placés le répètent : rester à la maison et sortir seulement lorsque c'est nécessaire, comme pour aller faire l'épicerie, renouveler

une prescription ou pour une visite urgente à l'hôpital. Le moins il y a de gens dans les places publiques, le moins de gens seront infectés, ce qui est le but ultime.

Aujourd'hui, une simple sortie à l'extérieur porte les gens à réfléchir à tout ce qui les entoure et les relie aux autres. La pandémie que vit le monde

Mais pourquoi rester à la maison?

La raison principale pour laquelle il est important de rester à la maison pour la durée de la pandémie n'est pas nécessairement pour préserver sa propre santé, mais plutôt pour protéger la santé des autres. Rester chez soi contribue à minimiser les cas de transmission et de propagation du virus dans les endroits publics, diminuant par le fait même la possibilité que les gens rapportent le virus chez eux, infectant leurs famille.

La distanciation sociale est une directive que les gens doivent respecter s'ils doivent absolument sortir. Cette mesure est en place pour minimiser la probabilité de contamination au contact d'une autre personne. Par contre, la meilleure stratégie demeure de rester à la maison.

Pourquoi certaines personnes ont-elles de la difficulté de rester à la maison?

Certaines communautés ne sont pas touchées par le coronavirus à l'heure actuelle. Dans ces cas, le mode de vie n'a que très peu ou pas changé. À la découverte d'un ou de plusieurs cas, les précautions requises seront mises en place. Il

est parfois trop tard, de sorte que les gens n'ont pas la chance d'ajuster leurs routines. Dans de tels cas, plusieurs personnes ont de la difficulté à rester à la maison, car les entreprises ne sont pas préparées à assurer la santé de leurs employés ainsi que leurs clients en leur permettant de travailler à distance.

Plusieurs individus ont de la difficulté à s'auto-isoler puisqu'alors aucune interaction n'est permise avec des gens de l'extérieur. Ceux qui vivent seuls peuvent trouver cette situation ennuyeuse. On le voit en particulier chez les aînés qui ont besoin d'affection, mais qui sont aussi les plus à risque durant la pandémie. De plus, ils sont aussi moins à l'aise avec les technologies qui pourraient leur permettre de communiquer avec d'autres gens, ce qui rend l'isolement encore plus difficile pour eux.

Depuis le début de la pandémie, les jeunes adultes se sont fait dire fréquemment qu'ils sont moins à risque d'être très affectés s'ils contractent le coronavirus. Par conséquent, plusieurs d'entre eux continuent à vivre selon les mêmes habitudes : en visitant leurs copains, par exemple. Les jeunes adultes prennent alors des risques parfois pour démontrer qu'ils ne

craignent pas le virus. Pourtant, il y a encore la possibilité qu'ils soient infectés, ou même qu'ils infectent les autres.

Que faire en auto-isolement?

Rester en contact avec la famille et les amis est extrêmement important durant ces temps difficiles, même si l'on ne peut pas se visiter en personne. Que ce soit par téléphone, par messagerie ou par vidéo, il est important d'être en mesure de socialiser, car c'est un besoin fondamental des êtres humains.

Rester au fait des nouvelles pour connaître les nouvelles mesures de précaution mises en place ou même pour savoir s'il y a de nouveaux cas d'infection près de chez soi. Que ce soit en écoutant les nouvelles à la télévision ou en lisant des articles de source fiable sur le web, il est important de connaître les informations qui circulent sur le coronavirus.

Les efforts des communautés à travers le monde entier sont cruciaux afin que le coronavirus cesse de se propager et que les cas d'infections diminuent. C'est en restant à la maison que le nombre de cas diminuera dans les communautés, les pays et le monde entier!



Pour freiner la propagation de la COVID-19, chacun doit y mettre du sien!

Photos : Danica Laurin



VIENS TROUVER TA PLACE À

L'Université de Sudbury

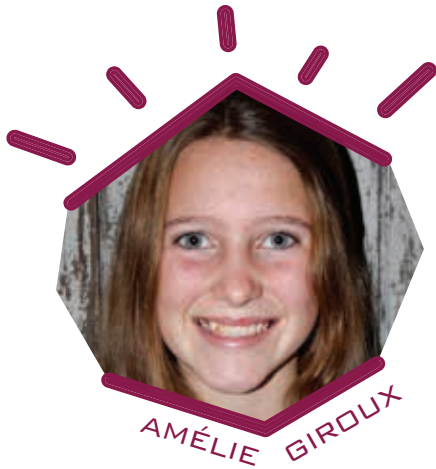
« L'Université de Sudbury a été un point de repère important dès les premiers instants, tant sur le plan personnel que professionnel. Dès le jour de la rentrée, j'ai découvert des professeurs passionnés qui m'ont montré les nombreuses opportunités que pouvait m'offrir cette université. En somme, l'Université de Sudbury m'a offert une neige avec laquelle j'ai pu entamer une boule de neige de succès (...). »

– Sophia Bagaoui-Fradette, diplômée du programme d'Études journalistiques

COVID-19

École élémentaire catholique Sainte-Marguerite-d'Youville, Verner

Le guide parfait des activités à réaliser en temps d'isolation



AMÉLIE GIRoux

Durant l'épidémie de COVID-19, plusieurs personnes restent chez elles par peur d'attraper cette maladie monstrueuse. Alors, pour ces gens qui restent chez eux et qui n'ont rien à faire, voici un guide d'activités à suivre en ces temps très difficiles!

Puisque tu restes dans ta maison la plupart du temps, faire des exercices peut être une bonne idée. Ça peut permettre de passer le temps et de garder la forme. Voici cinq exercices à faire pour s'occuper (ils ne sont pas si difficiles!):

- Squats
- Mountain climbers
- Pull ups (matériel requis)
- Pompes
- Fentes

Si tu ne sais pas comment effectuer ces exercices, tu peux les trouver sur Internet. Il existe plusieurs sortes d'exercices pour travailler différentes parties du corps, alors trouve-toi une bonne variété d'exercices et tu sortiras très en forme de ces temps difficiles!



L'exercice est bon pour le moral pendant la COVID-19.



Une pizza faite maison!

Une autre façon de t'occuper est de cuisiner ou d'apprendre à cuisiner. Cette activité passe le temps et tu finis avec un beau gâteau ou des biscuits délicieux! Voici cinq gâteries que tu pourrais cuisiner durant ton isolation :

- Pain aux bananes
- Gâteau au chocolat
- Biscuits aux pépites de chocolat
- Brownies
- Croustade aux pommes

Les débutants peuvent trouver des recettes sur internet et les suivre pour enfin apprendre à cuisiner. Mais pas besoin de cuisiner seulement des desserts : tu peux aussi apprendre à cuisiner des repas faciles. Voici trois idées de repas délicieux :

- Pâté chinois
- Pizza maison
- Poutine maison

Aie du plaisir avec ces desserts et ces repas exquis lorsque tu es enfermé chez toi!

La COVID-19 et l'isolation peuvent aussi être l'occasion d'apprendre à jouer d'un instrument de musique. Ou, si tu joues déjà de la musique, tu peux apprendre de nouvelles chansons ou te filmer en train de jouer et mettre les vidéos sur YouTube!

Alors, si tu as une guitare chez toi, mais que tu n'en as jamais joué, c'est le moment ou jamais de chercher sur internet et d'apprendre à jouer de la guitare! De plus, jouer de la musique en famille passe le temps de manière très agréable; c'est bien mieux que



Sébastien Giroux et Amélie Giroux jouant de la musique.

Photos : Amélie Giroux

de s'asseoir devant un appareil électronique toute la journée, n'est-ce pas?

Voici trois instruments que tu pourrais apprendre :

- La guitare
- Le piano
- Le chant

Le chant peut être considéré comme un instrument alors utilise ta voix si tu n'as pas d'instrument chez toi. Il y a des applications mobiles pour apprendre la guitare et le piano,

donc utilise ton temps pour apprendre la musique au lieu de ne rien faire!

Bref, la pandémie de COVID-19 n'est définitivement pas un plaisir, c'est certain. Mais tu peux passer ce temps d'isolation à faire des activités comme des exercices, de la cuisine et de la musique. Fais de ton mieux pour survivre à cette période difficile et tu seras fier de toi-même lorsque ce sera terminé! Tu seras soit très musclé, bon cuisinier ou un musicien talentueux!



Sébastien Giroux lance une pâte à pizza dans les airs.

COVID-19

Collège Notre-Dame, Sudbury

Que faire durant la période de distanciation sociale?



Les jeux de société sont un excellent moyen de se divertir.

Photos : Zenaba Mahamat Saleh

Bien que la situation puisse être stressante pour plusieurs, il faut absolument savoir en tirer du positif. Il ne faut pas laisser le stress prendre le dessus, mais plutôt chercher à voir le positif, malgré qu'en ce moment, cela puisse être difficile.

C'est un problème international que nous sommes en train de vivre, donc il faut savoir que nous ne sommes pas seuls. Nous sommes tous dans le même bateau. Il faut donc commencer à prendre des précautions visant à protéger nos proches, les personnes qui nous entourent et enfin nous-mêmes. C'est pourquoi il faut savoir s'isoler un moment pour qu'on puisse mettre fin à tout ça. Pour revenir à la normale, il faut qu'on travaille tous ensemble en restant chez soi pour le bien de tous.

Cet isolement et cette distanciation sociale peuvent très vite devenir lassants, donc il faut chercher à s'occuper, à s'instruire et à découvrir plein de nouvelles choses. C'est aussi un moment pour passer du temps en famille, quelque chose que plusieurs personnes n'avaient pas la chance de faire avant la pandémie en raison de leur travail ou d'autres obligations.

À la suite de notre semaine de relâche, les écoles ont fermé pour deux semaines, une période qui s'est allongée jusqu'au mois de mai. C'est une situation compliquée, mais je crois qu'il est important malgré tout de se trouver un petit moment pour lire un livre, écrire des textes, faire des exercices en ligne, etc. Il existe énormément de sites d'apprentissage qui peuvent aider les élèves. Cela nous permettra de nous avancer et de ne pas perdre le fil de la matière. Les enseignants ont même déjà commencé à nous envoyer des exercices à effectuer à la maison.

Une autre idée pour passer le temps, c'est de jouer à des jeux de société en famille. Ma famille et moi avons acheté plusieurs jeux intéressants. Nous sommes tous très compétitifs, donc je peux vous garantir que cela nous occupe des heures durant!

Vous pouvez vous procurer des jeux tels que Monopoly, Connect 4, Trouble, Uno et plusieurs autres. Vous pouvez même jouer à des jeux via Facetime avec vos amis ou avec d'autres membres de votre famille. Je trouve que c'est une excellente idée. Il y a aussi des jeux vidéo disponibles sur les consoles telles que Xbox, PS4 ou Nintendo Switch.

Et que dire de Netflix? Le meilleur ami de l'homme! Vous pouvez commencer une nouvelle série ou regarder des films seul ou avec vos proches, en Facetime s'ils sont loin de vous.

Prendre des marches à l'extérieur sans trop s'éloigner de votre domicile est une bonne manière de prendre l'air et de continuer à rester actif. Faire des exercices à la maison peut aussi vous garder actif. Faire quotidiennement quelques minutes d'exercices pour les abdominaux peut aussi être bénéfique. Personnellement, j'en fais 20 minutes chaque jour et je continue à boire beaucoup

d'eau. Cela permet d'activer mon corps et m'empêche de rester des heures et des heures allongée dans mon lit.

Pour cette même raison, j'ai aussi commencé à cuisiner de temps en temps. Je prépare des gâteaux, des pizzas maison, des biscuits et je crée de nouvelles recettes de smoothies. C'est vraiment intéressant et j'ai peut-être découvert un nouveau passetemps!

J'aime aussi beaucoup écrire, donc parfois j'écris des textes. Je souhaite même un jour écrire un livre! J'ai entendu plusieurs auteurs et autrices conseiller de lire des livres puisqu'ils favorisent l'apprentissage, donc je vous conseille de lire plus souvent des livres, des articles ou encore des blogues.

Finalement, prenez soin de vous et essayez de rester positifs! C'est très important, car cela nous permettra de mettre fin à tout ce désordre. Et surtout, lavez-vous bien les mains!



La lecture permet de s'évader, même lorsqu'on est confiné chez soi!

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 5 315 + 15 500 électroniques), est imprimé par Journal Printing, 34, Fir Lane, Sudbury.

• Les idées exprimées dans *Tapage* ne sont pas nécessairement celles de la direction. • *Tapage* est une tribune permettant aux jeunes de traiter divers sujets qui les touchent tout en leur donnant un aperçu du monde du journalisme. • *Tapage* utilise la nouvelle orthographe.

• Téléphone : 705-673-3377 • Télécopieur : 705-673-5854 • Courriel : priscilla.pilon@levoyageur.ca • 336, rue Pine, bureau 302, Sudbury (Ontario) P3C 1X8 • TAPAGE est publié par Publications Voyageur inc.

Rédactrice en chef
Ericka Muzzo
Administration, distribution
Guy Rouleau
Aide à la révision
Julien Cayouette
Karine Tellier

Conception graphique et Montage
Manon Roussel
Directrice du Marketing
Karine Tellier

Journalistes
Adèle Gagné
Addison Bond
Alexa Tsiogas
Amélie Doudard
Amélie Trambly
Amélie Giroux (Sudbury)
Amélie Giroux (Verner)
Arabella Mathers
Camille Ouellet

Catherine Gervais
Chanèle Legault
Chanelle Regimbald
Chloe Rodrigue
Danica Laurin
Danika Carrière
David N'Guessan
Emily Pilon
Emma-Rose Landry
Emma-Rose Smith

Enza Fabris
Ève Beaudry
Gabriella Bélanger
Grace Raddon
Jacob Cull
Jacob Ouellet
Jady'n Zajac
Jayda Gervais
Jessica Coody
Julianna Sgromo

Karine Piché-LaRocque
Kiara Doupe
Liam Cayouette
Madison Duquette
Manon Rouillard
Marie-Laure Daoust
Maxine Mousseau
Meghan Raddon
Mélodie Brais
Mia Baley

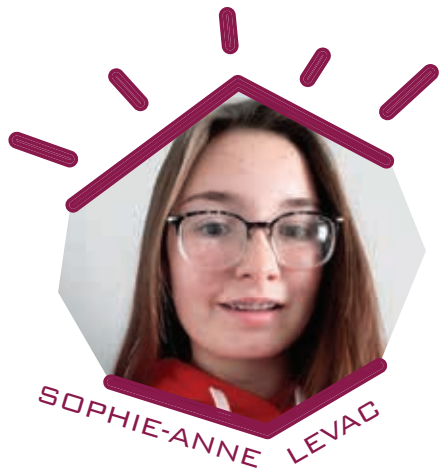
Mia Pilon
Nadine Courchesne
Natalia Bélanger
Pierre-Julien Daoust
Preston Blais
Sara Laurin
Sianna Ménard-Pilon
Simon Giroux
Sophie-Anne Levac
Stella Albert

Tiana Chalifoux
Trinity Chapman
Véronique Bouchard
Zenaba Mahamat Saleh
Zoe Booth



Tous les textes sur

La voix
du Nord



SOPHIE-ANNE LEVAC

École élémentaire catholique Sainte-Marguerite-d'Youville, Verner

Une tradition succulente!

sa famille. Après avoir effectué quelques recherches, il a découvert que ce n'était pas si compliqué que ça!

Contrairement à plusieurs croyances, le sirop d'érable est relativement facile à faire, ne demandant que quelques outils et du temps. Pas besoin de cabane à sucre pour avoir du sirop de qualité : il suffit d'une perceuse, des seaux avec des couvercles, des embouts et, bien

sûr, des érables.

La météo joue aussi un rôle important dans la collecte de la sève : il doit faire 0°C ou plus pendant la journée et 0°C ou moins pendant la nuit.

De 10 à 60 arbres!

La première année, les Levac ont décidé d'entailler 10 arbres. Depuis ce temps, gagnant en expérience, ils ont augmenté à 60 arbres. La collecte dure généralement entre quatre et six semaines. Cette année, la famille Levac a recueilli environ 200 litres de sève par jour et a déjà fait 30 litres de sirop d'érable! Bien sûr, elle en offre aussi aux proches et aux amis.

M. Levac admet que de s'occuper de la sève d'érable demande une attention constante. «Chaque jour, il faut ramasser, faire bouillir et mettre le sirop en pot. Il faut être organisé. Pour environ 10 érables, c'est simple de le bouillir à l'aide d'un brûleur au propane, mais lorsqu'on augmente à 60 ou plus, il faut un meilleur système», avertit-il.

La famille de cinq consomme quotidiennement du sirop d'érable : dans le café, les desserts et pour remplacer le sucre en général! Le sirop d'érable est un sucre naturel qui possède de nombreux bienfaits pour la santé.

Le sirop d'érable existe depuis toujours, et aujourd'hui il peut parfois coûter très cher. Certains, dont la famille Levac, préfèrent donc le faire eux-mêmes. Au-delà du coût du propane et l'effort fourni, ils obtiennent toujours un résultat succulent à partager!

Entre le dégel et le temps pluvieux, le printemps peut sembler ennuyant pour plusieurs. Mais pour une famille qui réside au nord du lac Huron, ce n'est pas du tout le cas. Bien qu'elle aime l'hiver pour les diverses activités qu'il permet et l'été pour la pêche et le camping, la famille a trouvé une activité amusante à faire au printemps : dès le début de la fonte des neiges, lorsque la température se réchauffe, chacun s'apprête à entailler les érables. Pour les Levac, c'est la saison des sucres qui commence!

Depuis quelques années, la famille Levac confectionne son propre sirop d'érable, non pour la vente, mais plutôt pour la fierté de déguster un produit frais et local. Ce beau passe-temps permet aussi de vivre de beaux moments en famille, en plein air, tout en faisant découvrir aux enfants les coutumes de leurs ancêtres.

Pour mieux comprendre le fonctionnement et les étapes de production du sirop d'érable, j'ai posé quelques questions à un grand passionné de ce fin nectar : Michel Levac. «Il y a maintenant 4 ans, nous commençons une toute nouvelle aventure!», se rappelle-t-il.

Assez facile à faire

M. Levac explique qu'il a déménagé dans un endroit plus boisé où plusieurs érables entouraient son terrain. Se souvenant des histoires de ses ancêtres et de certains membres de sa famille qui faisaient du sirop d'érable, il a décidé que ce passe-temps serait une bonne expérience pour toute

Photo première page : Les arbres coulent beaucoup chez la famille Levac.



Maëlle aime aider son père à faire bouillir la sève.

Photos : Sophie-Anne Levac



La famille et les amis se rassemblent pour déguster de la tire d'érable.



Les seaux sont déjà tous installés pour la saison des sucres.



EMILY PILON

École secondaire du Sacré-Cœur, Sudbury

Les problèmes de notre système d'éducation

Le système d'éducation canadien a beaucoup de défauts qui peuvent affecter les étudiants et même les enseignantes et enseignants. La taille des classes est inacceptable, plusieurs élèves souffrent de problème de santé mentale et des sujets inutiles sont étudiés. Cela peut affecter les notes des étudiants ainsi que leur futur. Heureusement, tous ces problèmes communs ont des solutions.

Les salles de classe sont trop petites et le nombre d'élèves tassés dans ces locaux augmente en raison des coupes budgétaires du

gouvernement. Cela peut affecter les étudiants qui ont besoin de plus d'attention de la part de leur enseignant pour mieux comprendre la matière, sans quoi leurs notes seront affectées.

Des écoles ferment, obligeant d'autres écoles déjà surchargées à accepter de nouveaux élèves. Il se peut aussi qu'une école n'ait pas assez de casiers ou de places dans la cafétéria pour accueillir tous les élèves à la fois.

En plus d'affecter les jeunes, le nombre d'élèves dans une salle affecte aussi les ensei-

gnants. Avec plusieurs étudiants, le bruit peut être trop fort pour enseigner efficacement et aider tous les élèves qui en ont besoin. Ce problème pourrait être réglé par une diminution du nombre d'élèves par classe, ce qui impliquerait de garder ouvertes les écoles qui vont fermer ainsi que de prévoir des salles de classe plus grandes dans les écoles surchargées.

La santé mentale est également un gros problème chez les adolescents, dont plusieurs souffrent par exemple d'anxiété. Le stress et le manque de sommeil sont deux des facteurs en cause et les deux peuvent être causés principalement par l'école.

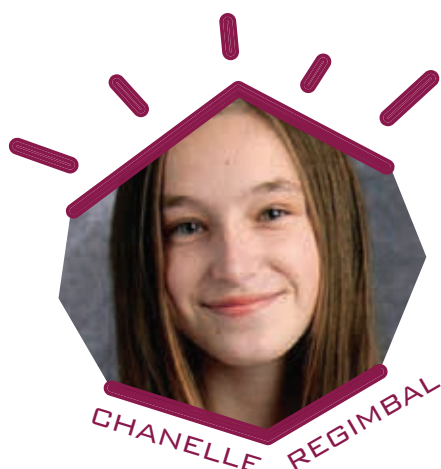
Une grande quantité de devoirs peut garder les élèves éveillés trop tard alors qu'ils doivent déjà se réveiller tôt le matin. Aussi, les tests et examens causent beaucoup de stress chez les étudiants, qui ont peur de ne pas connaître assez la matière ou d'obtenir de mauvaises notes. Le fait de simplement donner moins de devoirs pourrait régler cela. La présence d'une professionnelle de la santé mentale dans toutes les écoles pourrait aussi améliorer la situation, puisque les élèves stressés ou anxieux pourraient alors parler de leurs inquiétudes.

Enfin, il y a un grand nombre de sujets moins utiles qui sont enseignés à l'école : des cours comme ceux de géométrie, d'algèbre, de physique, de biologie, certains aspects des cours de chimie, d'histoire, d'éducation physique et de géographie hors de la région de l'école sont à mon avis inutiles. Quelques sujets pourraient les remplacer : santé mentale, cours pratiques, techniques de survie, droits d'humains, etc. Ces sujets prépareraient les élèves pour le futur tout en les testant quand même sur leurs habitudes de travail.

Pour ces quelques raisons, je crois que le système d'éducation a besoin d'être révisé.



Photo : Shutterstock



CHANELLE REGIMBAL

École catholique Georges Vanier, Elliot Lake

La grève des enseignants en Ontario

pour discuter, mais les représentants du gouvernement se seraient seulement présentés en fin de journée. Aussi, il y a eu beaucoup de jours entre les discussions et cela a donc fait trainer les négociations.

Qu'est-ce que le gouvernement et les enseignants voulaient changer au niveau des classes?

C'est la bonne question à poser. Qui veut changer quoi pour les écoles?

Premièrement, les enseignants sont déjà en «surcharge», ce qui signifie qu'ils ont déjà trop de travail pour le nombre d'heures où ils sont rémunérés. Depuis très longtemps, le ministère de l'Éducation en demande toujours plus aux enseignants. On ajoute toujours de nouvelles activités dans leurs assiettes.

Moins il y a d'enseignants et d'enseignantes, plus il y a de responsabilités sur les épaules de ceux et celles qui restent. Auparavant, on avait des enseignants spécialisés en musique, mais on ne les a plus! Il est pourtant impossible de garantir que tous les enseignants sont bons dans toutes les matières, d'où l'importance d'avoir des professeurs spécialisés dans certaines matières.

Aussi, les enseignants sont «encouragés» à mettre sur pied toutes sortes de clubs. Il s'agit de faire la promotion de la vie scolaire des écoles,

bien sûr! C'est comme s'il y avait une compétition pour mettre le plus de photos possible sur la page Facebook de chaque école! C'est mal vu si l'enseignant ne s'occupe pas de clubs.

Le gouvernement veut même augmenter le nombre d'élèves dans les classes, ce qui signifie que les élèves auront chacun moins de temps avec l'enseignant. Le gouvernement veut investir moins d'argent dans nos écoles et avoir moins d'enseignants et d'éducatrices, même si certaines écoles manquent déjà de suppléants. Mais ça, le gouvernement n'en parle pas.

Pour leur part, les enseignants veulent diminuer le nombre d'élèves dans les classes, remettre davantage l'argent dans le système des écoles, engager des enseignants et des éducatrices pour pourvoir les postes vacants et éviter les cours en ligne, parce que cela demande une responsabilité différente pour les enseignants. Le premier ministre de l'Ontario, Doug Ford, devrait écouter les enseignants.

La grève, c'est plate pour les élèves et pour les parents

Pendant la grève, nos enseignants ne s'occupaient plus des clubs de robotique et de ballon-panier, de la chorale, des collectes de fonds comme les danses ni d'autres clubs. Notre enseignant ne pouvait pas rester à l'intérieur avec nous pendant le dîner ou après l'école pour les activités parascolaires.



Photo : Shutterstock

Moi, j'aime les sports et les clubs. Le temps supplémentaire que nos enseignants consacrent à nos clubs et à nos sports rend nos journées plus intéressantes.

De plus, chaque fois qu'il y avait une journée de grève, les parents devaient trouver une place pour leurs enfants durant la journée puisqu'ils travaillent.

Ma suggestion pour régler la grève en enseignement

Il aurait fallu que les représen-

tants du ministère de l'Éducation et le premier ministre Doug Ford aillent enseigner durant plusieurs jours dans une salle de classe d'une école à l'extérieur des grandes villes. Le gouvernement et le ministère étaient irréalistes et ils doivent retourner à l'école.

NDLR : Ce texte a été écrit avant la fin du conflit de travail. Nous avons changé certains temps de verbe pour représenter la réalité actuelle.

Sais-tu pourquoi il y [avait] une grève en éducation? Sais-tu que les enseignants ne sont pas payés pour les heures qu'ils consacrent à nos clubs de sport et autres activités extrascolaires avant et après l'école?

Premièrement, qu'est-ce qu'une grève en enseignement?

Une grève, c'est quand on arrête de travailler parce qu'il y a un désaccord entre le patron et les employés. Dans le cas des enseignants ontariens, ils sont sans contrat de travail entre eux et le gouvernement depuis aout 2019. Les syndicats qui représentent les enseignants veulent établir les termes d'un contrat, mais le gouvernement semblait de mauvaise foi et ne participait pas bien aux discussions.

Il semblerait qu'il y ait eu des journées de discussion où les syndicats des enseignants étaient là

OPINION



École Saint-Joseph, Blind River

Fortifier le Nord avec l'Université de l'Ontario français

l'Ontario au cours des prochaines années.

Néanmoins, le coin de la rue Lower Jarvis, en plein milieu du centre-ville de Toronto, n'est selon moi pas l'emplacement idéal pour une nouvelle université francophone. Il y a déjà un éventail de possibili-

tés dans le Sud de l'Ontario pour étudier au postsecondaire et pour toutes les raisons énumérées ci-dessous, je crois que cette université ferait mieux de s'installer au Nord de l'Ontario, entre Sudbury et Sault-Sainte-Marie.

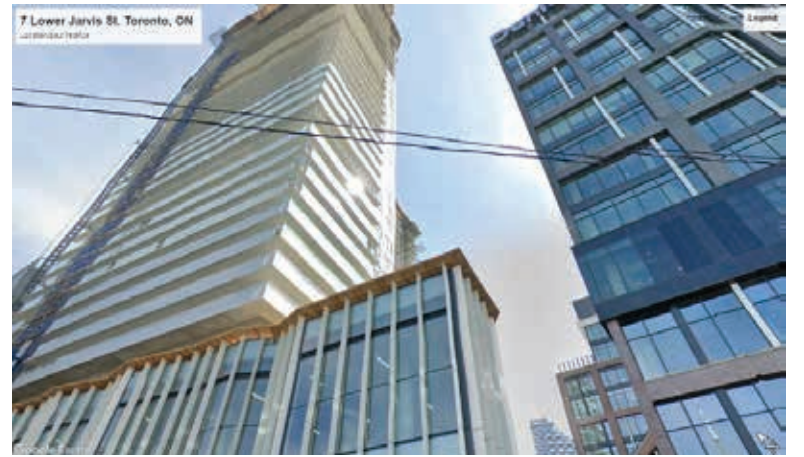
À Toronto, il y a déjà de nombreux collèges et universités, donc je pense qu'un établissement de plus n'aura pas autant d'impact sur l'économie que l'anticipent les responsables du projet. Les étudiants devront travailler très fort pour se rendre à Toronto, mais aussi pour y rester, car la population de la métropole a augmenté en flèche au cours des dernières années.

Il serait malavisé et imprudent d'exposer les nouveaux arrivants à une société où le coût des logements est inabordable et risible

et où le taux d'inoccupation est de 1,1 %. En outre, selon le *Rapport sur le marché locatif 2020* de la Société canadienne d'hypothèques et de logement, le prix mensuel moyen pour se loger dans la région du Grand Toronto a augmenté de 6,8 % cette année pour atteindre 1452 \$.

Environ 20 % de la population franco-ontarienne habite au Nord-Est de l'Ontario : à Sudbury, North Bay et dans les communautés environnantes, tandis qu'environ 10 % résident à Toronto. Si l'UOF ouvrait ses portes dans le Nord, je crois qu'un grand nombre de Franco-Ontariens et de Franco-Ontariennes pourraient saisir cette opportunité sans avoir besoin de quitter leur région d'origine ou d'être riches.

Ross Romano, ministre des Collèges et Universités de l'Ontario, a déclaré que le gouvernement anticipe une augmentation de 61 % du corps étudiant au cours des dix années qui suivront la naissance de l'UOF. Il dit que l'essentiel de la croissance viendra du Sud-Ouest et du centre de l'Ontario; il y aurait peu de chance que les nordistes viennent.



L'endroit où sera le campus de l'Université de l'Ontario français, au 7, rue Lower à Toronto.

Photo : Google Earth Street View

Originaire de Toronto, je suis accoutumée aux grandes rues et au mélange de cultures de la grande ville. À chaque coin de rue, on peut y voir des citoyens de divers horizons culturels venus en cette ville florissante pour vivre, prospérer et étudier, Toronto ayant une collection exubérante d'universités et de collèges. Est-ce que Toronto a vraiment besoin de plus d'institutions scolaires?

L'Université de l'Ontario français (UOF) aimerait commencer dès septembre 2021 à accepter des étudiants francophones venus de partout. La province de l'Ontario estime que près de 290 000 élèves seront alors à la recherche d'une institution postsecondaire où étudier en français dans le Sud-Est de

La députée de Nickel Belt, France Gélinas, est d'accord : elle n'a rien contre un campus à Toronto, mais elle va continuer de pousser auprès du gouvernement fédéral pour un meilleur accès aux cours en français dans le Nord.

De plus, il y a tellement plus d'espace dans le Nord de l'Ontario pour une nouvelle université! La population étouffe à Toronto, alors que, dans le Nord, il y a davantage de place pour étendre la population, surtout les jeunes. Beaucoup de villes dans le Nord, dont la

mienne, souffrent d'une population vieillissante. Si l'on y créait de nouvelles opportunités pour les jeunes, ils pourraient offrir tellement à la société.

En conclusion, je crois que si le gouvernement et les responsables du projet décidaient d'ouvrir l'Université de l'Ontario français dans le Nord de l'Ontario, quelque part entre Sudbury et le Sault, ça aurait beaucoup plus d'un impact positif pour le corps étudiant et pour la région d'accueil de l'institution que de l'ouvrir à Toronto.



MEILLEUR TAUX DE DIPLOMATION DE NOTRE TERRITOIRE!

93 %
4 ANS

91 %
5 ANS



École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury

Les institutions scolaires se doivent d'améliorer le bien-être des étudiants

Pour commencer, la précarité de la santé mentale des adolescents est un problème sérieux qu'il faut régler le plus rapidement possible pour leur bien-être. Il y a de plus en plus d'élèves du secondaire qui souffrent de troubles de santé men-

tales et il est donc nécessaire d'agir au plus vite pour mettre fin à ces problèmes alarmants.

Pour y arriver, il serait essentiel de mettre en place des programmes pour aider les élèves qui sont affectés, mais aussi pour sensibiliser ceux qui comprennent moins bien ce que subissent leurs camarades de classe. L'école pourrait par exemple embaucher une travailleuse sociale qui serait en mesure de rencontrer les élèves et de discuter avec eux dans un lieu privé pour les aider à régler leurs problèmes. De cette façon, chacun pourra s'exprimer librement.

L'intervenante sociale pourrait également rencontrer les élèves qui n'ont pas de problématiques de santé mentale et les renseigner à ce sujet. Ils seront donc mieux informés tout en ayant plus d'em-

pathie envers leurs copains qui ont un état mental plus fragile. Par conséquent, les élèves se sentiront mieux aimés et encouragés par leurs pairs.

La sécurité et le sentiment d'appartenance sont aussi des éléments essentiels pour assurer le bien-être chez les adolescents. En effet, des écoles saines, sécuritaires et accueillantes favorisent non seulement le rendement scolaire des étudiants, mais surtout leur bien-être. Afin de satisfaire ces besoins, il serait nécessaire d'établir un climat scolaire positif et d'instaurer de bonnes conditions d'apprentissage pour les élèves.

Les écoles pourraient créer des comités d'accueil afin de bien inclure les élèves lorsqu'ils font leur entrée dans une nouvelle école. De plus, les écoles pourraient aménager des coins relaxants un peu partout, ce qui permettrait aux élèves d'étudier et de travailler tout en étant à leur aise. Ces idées pourraient grandement améliorer leurs conditions d'apprentissage et leur permettre de réaliser leur plein potentiel dans leur milieu scolaire.

Enfin, les écoles accueillent de plus en plus de nouveaux étu-

dants avec diverses croyances et des cultures variées. Il est donc important d'encourager l'équité et l'éducation inclusive afin que les nouveaux arrivants se sentent acceptés et accueillis.

Pour ce faire, l'école pourrait planifier des journées d'activités de groupe. Celles-ci permettraient aux nouveaux élèves de s'intégrer plus rapidement tout en apprenant à connaître leurs camarades de classe. Après avoir créé de nouvelles amitiés, ces nouveaux arrivants auront un sentiment d'appartenance qui améliorera leur bien-être.

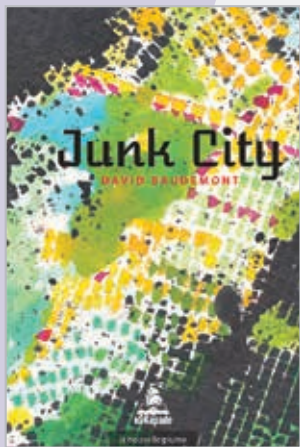
Pour conclure, il est évident que le bien-être des étudiants du secondaire est essentiel afin qu'ils obtiennent un bon rendement scolaire et, par ricochet, qu'ils deviennent des adultes accomplis. Par la création d'écoles saines et accueillantes qui favorisent une éducation inclusive, les élèves pourront réaliser leur plein potentiel tout en développant leur résilience. Il est donc nécessaire d'instaurer plusieurs projets créatifs dans les écoles pour s'assurer que la prochaine génération déborde d'énergie positive et qu'elle soit bien équipée pour relever les défis du futur.

Photo : Shutterstock



lire à la maison

d'un océan à l'autre



Le soir, de retour de l'école, Raphaël alluma l'ordinateur et réfléchit à ce qu'il pourrait bien tenter comme tactique cette fois. C'était sa septième soirée à essayer de franchir le 2^e niveau de Junk City.

David Baudemont,
Junk City
Éditions de la nouvelle plume
Roman



Créer, sollicite des sensations de liberté
Partir de rien, bâtir un empire comme Guy Laliberté
Faire ce que tu préfères
Une discipline de fer

MC June, *Le corps de l'ombre*
Éditions Bouton d'or Acadie
Poésie



Ma baba m'a dit toujours qu'on meurt pas d'un cœur qui pleure, qu'on a le droit de s'perdre, d'être dans l'noir, mais qu'on finit toujours par retrouver sa lumière. Personne a le droit d'éteindre notre étoile.

France Adams, *Au cœur de l'histoire*
Éditions du Blé
Théâtre

ALIMENTATION

École Saint-Joseph, Blind River

Une alimentation saine pour un cerveau fort



MEGHAN RADDON

La fragilité de la santé mentale et l'absence de confiance en soi sont des réalités bien connues aujourd'hui. Les scientifiques cherchent toujours des manières de guérir ces difficultés et les recherches montrent maintenant qu'il y a un lien entre l'alimentation et la santé mentale. En fait, les nutritionnistes croient que l'alimentation devrait faire partie de l'équation pour ceux qui cherchent à prévenir ou à traiter les problèmes de santé mentale.

Le cerveau est la partie la plus importante du corps parce qu'il assure le bon fonctionnement du reste. C'est pourquoi il est si important de garder notre cerveau en santé en le nourrissant avec les bons aliments. Divers aliments fournissent différentes énergies et affectent le cerveau de façons différentes.

Par exemple, les acides gras oméga-3 qui se retrouvent dans certains poissons sont reconnus pour améliorer la mémoire, alors que les sucres et les graisses saturées peuvent endommager les membranes cellulaires. Le cerveau se nourrit naturellement de glucose, mais la découverte récente des cétones, un carburant alternatif, laisse croire que les glucides ne sont pas toujours le meilleur choix.



Photo : Meghan Raddon

Il est important de garder notre cerveau en santé en le nourrissant avec les bons aliments.

Les cétones sont produites par le foie lorsque le corps commence à utiliser du gras (lipides) au lieu de glucides pour créer de l'énergie. Les adeptes du régime cétogène (ou keto) recherchent cet état de «cétose nutritionnelle». Pour y arriver, ils adoptent

ce régime avec une faible teneur en glucides et une forte teneur en graisses.

D'après les adeptes du régime keto, il présente plusieurs bienfaits incroyables, y compris une augmentation d'énergie et une meilleure concentration. Il diminuerait

aussi les fringales et la faim, laissant place à une plus grande satisfaction en plus d'être bénéfique pour le taux de cholestérol. Les premières recherches sur le régime cétogène sont prometteuses dans le traitement de l'anxiété, de l'autisme, de la dépression, du TDAH, du trouble bipolaire et de la schizophrénie.

Les bons aliments peuvent contribuer à prévenir de nombreux troubles psychiatriques. Un autre régime alimentaire est utilisé pour améliorer les résultats en matière de santé mentale : le régime GAPS (Gut And Psychology Syndrome), élaboré par la D^{re} Natasha Campbell-McBride, est utilisé pour réduire les symptômes de l'autisme.

La D^{re} Campbell-McBride est experte en neurologie et en nutrition. Elle a donc créé ce régime de guérison des intestins pour contribuer au rétablissement des enfants diagnostiqués autistes.

On sait maintenant que la santé de la paroi intestinale et les microbes qui y vivent sont liés au cerveau. La D^{re} Campbell-McBride encourage donc les patients à manger du bouillon d'os, des aliments probiotiques et des graisses saines pour guérir la muqueuse intestinale endommagée. Elle recommande le régime GAPS comme traitement naturel de la dyspraxie, de la dyslexie, du TDAH, de la dépression, de la schizophrénie et plus encore.

Les scientifiques en ont encore beaucoup à apprendre sur les moyens de mener une vie plus saine. Plus nous en apprenons sur les effets de certains aliments et régimes alimentaires sur le cerveau, plus nous nous rapprochons de la prévention et du traitement de nombreux troubles. Une alimentation saine jouera certainement un rôle de plus en plus important dans la solution.

École secondaire catholique Algonquin, North Bay

Cuisiner, une activité amusante et éducative



GABRIELLA BÉLANGER

Cuisiner est une activité qui permet de passer le temps lorsque les journées sont parfois très ennuyeuses. Je trouve que la cuisine est très amusante et elle permet d'utiliser sa créativité afin de créer des plats uniques qui ont beaucoup de textures différentes.

Je trouve aussi que cuisiner est une activité très éducative. Elle permet d'utiliser les connaissances apprises à l'école, comme celles du domaine des mathématiques qui sont utiles pour mesurer les ingrédients.

La cuisine me permet d'apprendre de nouvelles compétences. Par exemple, ça me permet d'explorer différentes recettes de

nourriture venant d'autour du monde et ça me permet d'en apprendre davantage au sujet de diverses techniques de cuisson qui pourraient être utiles lorsque je serai adulte. De plus, la cuisine permet de passer du temps avec sa famille en travaillant ensemble pour créer des plats délicieux! On peut trouver plusieurs recettes

de plats divers sur internet.

Aussi, lorsque je suis allée à Cuba avec ma famille, j'ai eu l'occasion de goûter plusieurs mets qui sont très populaires dans ce pays. Lorsque je suis revenue à la maison, j'étais inspirée pour reproduire ces repas et ensuite les partager avec mes amis pour leur démontrer comment la nourriture peut être différente d'un pays à l'autre, comme entre le Canada et Cuba.

Lorsque je suis dans la cuisine, je développe aussi mes compétences de lecture qui me permettent de bien suivre une recette. J'aime aussi approfondir mes connaissances culinaires et explorer de nouvelles techniques qui pourraient m'aider à m'améliorer en cuisine.

La cuisine est un endroit où nous pouvons vivre des expériences inoubliables qui resteront avec nous pour toute notre vie. Par exemple, lorsque ma grand-mère nous rend visite, elle nous enseigne plusieurs recettes que sa mère lui avait montrées lorsqu'elle avait notre âge.

Ma grand-mère est très bonne pour cuisiner des repas délicieux avec beaucoup de saveurs diverses. Lorsque nous sommes ensemble dans la cuisine, elle partage quelques petits trucs de cuisson qui sont très utiles. Par exemple, elle nous enseigne les techniques pour bien cuire du spaghetti. J'adore passer du temps avec ma grand-mère, nous avons toujours beaucoup de plaisir à essayer de nouvelles recettes ainsi qu'à travailler ensemble pour élaborer de nouvelles créations!

J'espère que cet article vous a éclairé sur les bienfaits de cuisiner. J'espère aussi que la lecture de cet article vous encouragera à explorer de nouvelles recettes en famille pour ensuite déguster les créations que vous aurez mis beaucoup de temps et d'efforts à préparer!



Gabriella vient de terminer une recette.

Photo : Giselle Bélanger



DES NOUVELLES DU

GALA DES JEUNES

2020

Les circonstances exceptionnelles de 2020 empêchent la présentation du traditionnel Gala des jeunes pour remettre les prix aux fabuleux jeunes journalistes du *Tapage*.

Mais ce n'est que partie remise. Les prix seront remis à la rentrée 2020, d'une façon ou d'une autre. Nous formerons notre jury dans les prochaines semaines et relirons avec attention vos merveilleux textes de 2019-2020.

D'ici là, nous remercions tous les jeunes qui se sont lancés dans l'écriture cette année ainsi qu'à tous les enseignants et tous les parents qui les ont appuyés. On espère vous revoir l'an prochain!

MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour à toutes et à tous,

Ce fut une très belle aventure que d'embarquer avec vous dans la rédaction du *Tapage* pour les trois dernières éditions de cette année!

Vous m'avez entraînée dans toutes sortes d'univers aux quatre coins de l'Ontario et m'avez permis d'en découvrir un peu plus sur les sujets qui vous allument. Et ils sont nombreux; certains incontournables, comme la grève des enseignants ou la pandémie de la COVID-19, mais d'autres plus inattendus, comme les ravages de l'industrie de la mode, vos inquiétudes par rapport aux changements climatiques et l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Ce qui en ressort, à mes yeux, c'est que l'avenir est entre bonnes mains avec vous. Je vous encourage à continuer de développer votre sens critique et vos opinions sur le monde qui vous entoure et à

vous battre pour ce que vous jugez important. Vous le lisez dans les médias, vous en parlez sans doute entre vous : plusieurs défis attendent votre génération. C'est pourquoi il est si important que vous preniez le temps de vous informer comme vous le faites déjà, mais aussi de réfléchir aux solutions qui vous semblent être les plus justes.

Et même si cela peut parfois paraître difficile, il est nécessaire que vous continuiez de le faire en français. Vous avez la chance d'apprendre cette langue merveilleuse, mais peut-être aussi le fardeau de la garder vivante dans vos communautés. D'écrire pour *Tapage* est une excellente façon de le faire et j'espère de tout cœur que cette expérience vous aura «donné la pique»! Bonne continuation et au plaisir,

Ericka Muzzo
Rédactrice en chef intérimaire

LES PRIX QUI SERONT DISTRIBUÉS AUX JEUNES JOURNALISTES À LA RENTRÉE 2020

Meilleure chronique | Meilleur texte culture et divertissement
Meilleure photo | Meilleur texte d'opinion | Meilleur article journalistique
NOUVEAUX! : Un prix par conseil scolaire collaborateur

JOURNALISTE EN HERBE

Ce prix est attribué à un ou une élève du palier élémentaire qui a démontré une plume prometteuse malgré son jeune âge. Cette mention vient souligner le travail assidu, réfléchi et bien structuré d'un ou une des participants.es de 7^e ou 8^e année qui a écrit à plusieurs reprises dans le *Tapage*.

PRIX DE LA RÉDACTION

Le prix de la rédaction a pour but d'offrir à un ou une journaliste de *Tapage* une expérience journalistique concrète. Le ou la journaliste qui remporte ce prix a fait preuve de détermination en ce qui concerne tant la recherche de sujets originaux. De plus, cette personne a démontré une évolution constante dans la qualité de la rédaction de ses textes, des photos et des sujets. Les qualités de ce ou cette journaliste laissent croire qu'il ou elle a certaines aptitudes nécessaires au métier, telles que la capacité à travailler sous pression, un vocabulaire diversifié et un bon niveau d'autonomie. Le Prix de la rédaction est accompagné de la possibilité de faire un stage de deux semaines au journal *Le Voyageur*. Ce stage permettra au récipiendaire de côtoyer l'équipe du journal et de collaborer à deux éditions au cours de l'été.

PRIX DU JURY

Ce prix est remis à un ou une jeune journaliste qui s'est démarqué.e tout au long de l'année par des textes de qualité et aux sujets variés qui ont été publiés dans plusieurs numéros de *Tapage*. Il ou elle a démontré un esprit critique et un flair dans la façon de traiter ces sujets.

PRIX DE L'ÉDITEUR PRIX RÉJEAN GRENIER

Ce prix — appelé le Prix Réjean Grenier en l'honneur du créateur du *Tapage* et de son gala — est décerné à un ou une journaliste qui s'est illustré.e tout au long de l'année par l'originalité, la pertinence et l'intérêt suscité par ses articles de même que par son travail exemplaire. Sa maturité et la qualité de son écriture ont impressionné les lecteurs ainsi que le jury. Le Prix de l'éditeur est le prix le plus prestigieux du Gala.



NOS COMMANDITAIRES TAPAGE 2020



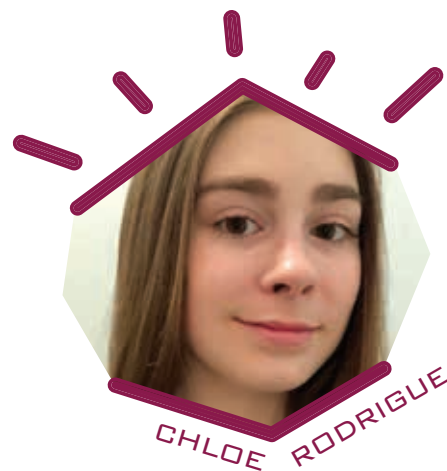
Collège Notre-Dame, Sudbury

Crise des opioïdes : la sensibilisation fait la différence



Le *Northern Life* a publié trois articles sur les opioïdes dans une même édition de février.

Photo : Chloé Rodrigue



CHLOÉ RODRIGUE

Avec les avancées technologiques, des médicaments de plus en plus puissants sont introduits sur le marché. Ces drogues, qualifiées de «miraculeuses» par le monde de la médecine, peuvent être très dangereuses lorsqu'utilisées dans des situations inappropriées, risquant la vie de plusieurs personnes.

Les prescriptions d'opioïdes sont de plus en plus fréquentes et leur utilisation pour «couper» d'autres drogues illicites fauche plusieurs vies. Depuis le milieu des années 2010, la crise des opioïdes sévit au Canada, notamment dans des communautés nord-ontariennes. Il faut mettre fin à cette tragédie qui continue de faire des victimes.

Les opioïdes comme le fentanyl, la morphine et l'oxycodone ont été introduits dans les dernières années en tant qu'analgésiques. Dans des endroits contrôlés comme les hôpitaux et les cliniques, ils sont extrêmement efficaces pour soulager la douleur pendant des traitements angoissants, mais leur utilisation s'accompagne de grands risques de dépendance.

Les opioïdes sont extrêmement addictifs. Ils sont souvent prescrits librement

aux patients après qu'ils aient été soignés. Le manque de restrictions sur ce type de drogues et le manque d'information à leur sujet peut coûter plusieurs vies. D'après une enquête effectuée par le U.S Department of Health and Human Services, 10,3 millions de personnes ont mal utilisé leurs prescriptions d'opioïdes en 2018 seulement.

La prise de drogues illégales vient avec plein de risques, mais c'est encore plus vrai depuis la montée en popularité des opioïdes, car plusieurs drogues sont aujourd'hui coupées avec du fentanyl. L'objectif de cette manœuvre est simplement de réduire les coûts de production et d'intensifier l'effet des drogues, mais c'est loin d'être sécuritaire.

Le fentanyl est 100 fois plus puissant que la morphine et sa dose létale est d'à peine trois milligrammes, soit l'équivalent d'un peu moins qu'une cuillère à café de sel. Sans dispositif de vérification des drogues, il n'y a

aucune façon de savoir si une drogue a été coupée avec du fentanyl.

Plusieurs décès reliés à l'usage de drogues sont en réalité causés par le fentanyl. Plusieurs célébrités ont accidentellement perdu la vie de cette manière : Mac Miller, Lil Peep, Juice WRLD, Prince et plusieurs autres ont été victimes de cette crise.

Même avec la mise en lumière de tous ces décès, peu de précautions ont été mises en place en cas de surdoses accidentelles d'opioïdes. La naloxone peut renverser temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes et ainsi sauver plusieurs vies. Il est possible de se procurer ce médicament sans ordonnance dans la majorité des pharmacies.

Il faut cependant que les gens soient au courant des risques associés avec la prise de drogues illégales, et même avec les drogues de prescription, sinon l'épidémie ne finira jamais. La naloxone est seulement une solution temporaire à un problème d'envergure.

Les opioïdes font des ravages à travers le Canada, notamment dans les petites communautés. La ville de Thunder Bay, dans le Nord-Ouest de l'Ontario, présente le taux de décès par surdose accidentelle d'opioïdes le plus élevé de la province, soit 22,7 pour 100 000 personnes.

Dans un journal local de Sudbury, le *Northern Life*, trois articles reliés aux opioïdes ont été publiés en une seule édition. La demande en hausse de narcotiques et le manque de préparation et de ressources des forces policières placent le Nord ontarien dans une position vulnérable.

Il faut se méfier de cette crise qui continue à prendre la vie de victimes innocentes. En informant le public des risques reliés à la consommation d'opioïdes et de drogues illicites et en sensibilisant les résidents aux impacts de cette crise dans plusieurs communautés nord-ontariennes, nous pourrions surmonter cette épidémie.

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

Les bienfaits de la musicothérapie

des personnes âgées, dans les écoles, dans le milieu de la santé ou même avec les militaires. Aucune connaissance musicale n'est requise puisque tout est basé sur des recherches.

La musicothérapie apporte de nombreux bienfaits, autant psychologiques que physiques. D'abord, elle peut améliorer l'humeur et réduire l'anxiété. Les recherches démontrent que la musique relaxante peut réduire les douleurs et le stress en faisant baisser les niveaux de cortisol (hormone du stress) et en libérant des endorphines (hormones du bonheur), qui ont des propriétés calmantes et euphorisantes. Ces dernières contribuent au soulagement des douleurs physiques puisqu'elles diminuent la perception de la douleur et favorisent une plus grande tolérance en procurant une distraction.

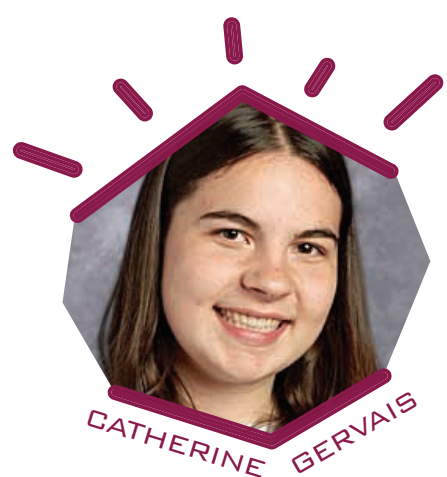
Ensuite, la musicothérapie entraîne une diminution de l'usage de plusieurs sédatifs utilisés dans les milieux médicaux et qui peuvent occasionner des dommages au corps. Cette thérapie améliore la qualité de vie des personnes aux prises avec des maladies mentales et soulage aussi certains symptômes de l'autisme. Enfin, elle améliore le sommeil et réduit plusieurs symptômes des gens atteints de démence ou de maladies chroniques.

La musicothérapie améliore plusieurs capacités cognitives, comme l'attention, la mémoire, l'agilité, la coordination et la mobilité. C'est une solution naturelle qui



Le piano est une excellente manière de pratiquer la musicothérapie.

Photo : Catherine Gervais



CATHERINE GERVAIS

Qu'est-ce que la musicothérapie? C'est une forme de thérapie dans laquelle les professionnels utilisent la musique pour créer un lien thérapeutique et favoriser le développement et le bien-être des patients. Ces thérapeutes utilisent la musique comme moyen de soigner certains problèmes.

Ce type de thérapie n'est pas commun dans les milieux de la santé. La musicothérapie est plutôt utilisée dans le cadre de la psychothérapie. Par contre, elle est bel et bien pratiquée en Amérique du Nord.

Il y a deux grandes méthodes pour l'utilisation de la musique en thérapie : réceptive ou active. Cela veut dire que les gens peuvent soit écouter de la musique ou en jouer. En fonction de leurs intérêts, les musicothérapeutes peuvent travailler avec des enfants,

peut aider avec plusieurs problèmes.

Elle permet également à l'individu d'exprimer ses souffrances et ses émotions de manière saine. Cette méthode est suggérée par bon nombre de professionnels dans le domaine de la santé.

Il est important d'être au courant des divers traitements médicaux naturels qui

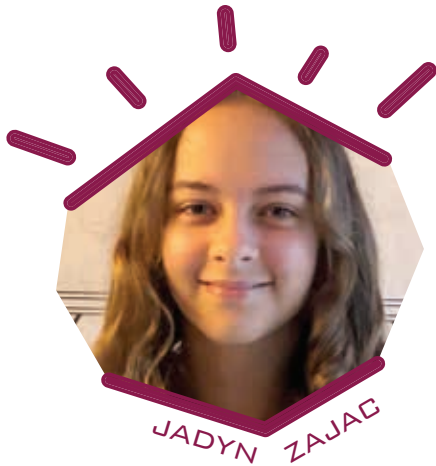
existent et peuvent nous permettre de maintenir une meilleure santé. Malheureusement, plusieurs traitements médicaux tels que les pilules et les sédatifs ont de nombreux effets secondaires indésirables. La musicothérapie est une bonne alternative sécuritaire qui peut diminuer le poids de nos problèmes.

ENVIRONNEMENT

École secondaire catholique Cité des Jeunes, Kapuskasing

L'Antarctique a enregistré sa température la plus chaude de tous les temps

Photo : Jady Zajac



Cet hiver, une équipe de chercheurs argentins a détecté la température la plus élevée encore jamais enregistrée en Antarctique. La région a atteint un sommet de 20,75°C, franchissant la barrière des 20°C pour la première fois sur le continent.

Ce nouveau record a été enregistré à la base de recherche argentine de Marambio, située sur l'île Seymour, qui fait partie d'une chaîne d'îles au large des côtes de la péninsule Antarctique, à l'extrémité nord du continent. Cette base de recherche est en place depuis 12 ans et se concentre principalement sur l'étude des impacts du réchauffement climatique sur la couche de sol gelé en permanence de la région, connue sous le nom de pergélisol.

De fait, la température record a été détectée par un capteur situé dans une zone plate et ouverte, loin de tout obstacle. D'ailleurs, ces nouvelles données ont été captées seulement quelques jours après qu'une autre station

de recherche, située sur la péninsule Antarctique, ait signalé une température de 18,3°C, la première à dépasser le record précédent de 17,5°C, relevé en mars 2015.

Bien que c'était l'été dans l'hémisphère sud, et même si l'Antarctique commence à se réchauffer tout au long de cette saison à cause de la lumière du soleil ininterrompue, les températures ne dépassent habituellement pas 10°C. Alors que le changement climatique continue de s'accélérer à travers le monde, les régions polaires se réchauffent plus rapidement que toutes les autres.

Depuis le début de la révolution industrielle, lorsque les humains ont commencé à émettre des gaz à effet de serre dans l'atmosphère en brûlant des combustibles fossiles, la Terre dans son ensemble s'est réchauffée d'un peu plus de 1°C. Comparativement à cela, la péninsule Antarctique s'est réchauffée de 3°C seulement au cours des 50 dernières années. En fait, des études ont révélé que la vitesse de réchauffement actuelle de l'Antarctique est sans précédent dans les 2000 dernières années. La nouvelle température record de l'Antarctique correspond également aux tendances du réchauffement climatique. La dernière décennie, de 2010 à 2019, a été la plus chaude jamais enregistrée.

Cette augmentation de chaleur est particulièrement inquiétante, car elle entraîne la fonte des calottes glaciaires de l'Antarctique,

le plus grand réservoir de glace au monde. Alors que l'océan environnant se réchauffe, d'énormes morceaux de glace se brisent et entrent dans la mer, grugeant peu à peu la côte glacée du continent.

Dans les dernières années, le taux annuel de perte de glace de l'Antarctique n'a cessé d'augmenter, s'étant multiplié par plus de six depuis 1979. Dans les 50 dernières années, environ 87 % des glaciers le long de la côte ouest de la péninsule Antarctique ont également fondu partiellement ou complètement, ce processus s'étant accéléré au cours des 12 dernières années. Il est estimé que si toute la glace en Antarctique fondait, le niveau de la mer augmenterait de plus de 60 mètres, entraînant des conséquences mondiales graves, particulièrement pour les millions de personnes vivant sur les régions côtières et les îles.

En somme, cet événement montre que chaque région du monde est affectée par les changements climatiques, y compris l'endroit le plus inhabitable sur la Terre. C'est pourquoi il est le temps de réduire les émissions de gaz à effet de serre. En s'éloignant des combustibles fossiles, l'humanité pourrait être en mesure d'éviter les pires impacts de l'une des plus grandes crises de cette époque. La question n'est plus de savoir si la planète se réchauffe, mais si l'humanité pourra répondre à temps aux avertissements qu'elle nous envoie.



Les meilleures raisons pour choisir une éducation catholique en langue française!



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
GRANDES
RIVIÈRES

- Le meilleur accueil réservé à vos enfants.
- Le rendement supérieur de nos élèves aux tests provinciaux.
- Les nombreux services de garde logés dans nos écoles.
- Nos programmes de qualité à temps plein, offerts depuis 1998, à tous les enfants de 4 ans.
- La réussite scolaire de foi catholique compte deux volets : la construction des savoirs et la construction identitaire pour tous nos élèves.
- Nos programmes novateurs permettant de répondre aux besoins et intérêts individuels de notre clientèle.
- Notre milieu culturel, riche et dynamique, ce certain « Je ne sais quoi! »
- Nos nombreux services complémentaires offerts pour optimiser la réussite de tous nos élèves.
- Nos ressources technologiques de pointe appuient l'apprentissage de nos élèves.
- Selon Statistiques Canada, c'est dans notre système que les élèves sont formés au plus haut niveau de bilinguisme.

Inscription en tout temps ! All are welcome !

www.cscdgr.education 800 465-9984 p. 245



ENVIRONNEMENT

École secondaire catholique Jeunesse-Nord, Blind River

La mode durable, une solution gagnante

Photos : Grace Raddon



La mode durable est basée sur une philosophie minimaliste : au lieu de faire des courses pour le plaisir et de remplir sa garde-robe à ras bord, le mouvement de la mode durable encourage les consommateurs à réfléchir à ce dont ils ont vraiment besoin et à investir dans des vêtements de haute qualité qui dureront longtemps.

ront longtemps.

La mode durable est en fait un excellent moyen d'économiser de l'argent. Si l'on fait attention à ce que l'on achète, on se construit une garde-robe qui reflète notre personnalité et qui nous satisfait, ce qui nous rend moins enclins à faire des achats impulsifs. Le mouvement de la mode durable enseigne qu'il faut planifier ses achats et ne pas dépenser sans raison ou acheter quelque chose qui ne durera pas plus d'une saison. Les petits achats s'accumulent vite.

L'achat de vêtements usagés est un excellent moyen d'effectuer des achats durables et en 2020, c'est plus facile que jamais.

Les personnes intéressées par la mode durable peuvent télécharger une application gratuite comme Depop. Depop est un marché virtuel où vous pouvez vous connecter pour acheter ou vendre des vêtements vintage ou uniques.

Tel que mentionné précédemment, la mode durable consiste autant à acheter moins qu'à acheter mieux. Une dernière étape pour acheter moins est de prendre soin de ses vêtements. Laver les vêtements à froid et apprendre à coudre peut prolonger la durée de vie d'un article pendant longtemps.

En plus de nous faire économiser de l'argent, pourquoi la mode durable en vaut-elle la peine? Tout d'abord, il y a la question des changements climatiques : l'industrie de la mode contribue à plus de 8 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Les usines de tissus qu'utilisent la plupart des grandes entreprises polluent énormément. La compagnie Levi Strauss & Co. est un leader mondial à cet égard et travaille avec diligence pour rendre ses usines de jeans plus durables et respectueuses de l'environnement.



Une robe par la créatrice canadienne Miss Lulo.



Un châle de la marque canadienne Reskew'd.

Ensuite, il y a la question du travail et des droits des femmes. Dans certains pays en voie de développement, les femmes travaillent dans des conditions dangereuses pour de faibles salaires. Certaines grandes entreprises emploient même des enfants ou ont recours à l'esclavage dans leurs usines.

La mode durable est une solution gagnante pour tous. Elle contribue à la santé de la planète, au respect des droits des travailleurs et permet aux consommateurs d'économiser de l'argent.

École secondaire catholique Algonquin, North Bay

Un projet qui démontre l'importance de respecter et d'apprécier notre planète Terre

Photo : Giselle Bélanger



rait avoir des bénéfices sur l'environnement de notre école. Ce projet d'environnement devrait suivre les critères d'un organisme de notre choix. Ma sœur Gabriella Bélanger et moi-même avons décidé de créer un projet basé sur le principe du compostage.

Nous avons encore plein d'étapes à accomplir afin que notre projet devienne une réalité. Dans cet article, je vais parler davantage de notre projet et des étapes que nous devons suivre afin qu'il soit un succès. De plus, je vais aussi parler de l'organisme qui a subventionné notre projet et de leur mission, qui est d'améliorer et de conscientiser les citoyens et citoyennes du Canada.

«Libérez votre nature»

Nous avons d'abord rempli un formulaire afin de courir la chance de recevoir des fonds d'un organisme qui subventionne des

projets à travers le Canada : le Fonds mondial pour la nature (WWF). Nous avons été très chanceuses et nous avons eu le plaisir d'apprendre que nous avons été sélectionnées comme récipiendaires de leur programme «Libérez votre nature».

Lorsque notre enseignante nous a soumis l'idée de créer un projet, nous avons tout de suite pensé à planter des fleurs dans notre cour d'école afin de l'embellir. Avec ce projet, nous voulons créer un environnement plus accueillant pour les élèves de notre école. Notre idée, c'est d'utiliser les déchets alimentaires des élèves et des membres du personnel afin d'en faire du compost. L'été, nous planifions planter les fleurs à l'aide de l'engrais ainsi créé.

L'organisme WWF aide à rétablir et à protéger la nature de la pollution et des activités humaines. Il permet de créer des habitats pour protéger les animaux. Leur mission, c'est de conscientiser les citoyens à respecter l'environnement. Ils tentent aussi de rétablir une certaine relation entre les Canadiens et la nature.

La vision de WWF est de diminuer le nombre d'espèces en voie de disparition. L'organisme cumule plusieurs réussites, incluant avoir amassé des fonds afin de sauver des forêts tropicales à travers le monde. Il a aussi réussi à mettre en place des règlements pour créer des lieux sécuritaires pour les animaux.

Plusieurs étapes à franchir

Nous avons encore plein d'étapes devant nous afin de faire de notre projet une réalité. La première étape, c'est de sonder l'intérêt des élèves et de créer un club qui participera au compostage et à la plantation des fleurs. La deuxième étape, c'est de créer le

Dans la vie de tous les jours, les gens de notre communauté connaissent peu les impacts négatifs de la pollution sur la planète. Cette année, j'ai pris part à un beau projet qui pourrait grandement améliorer l'environnement à notre école.

Au début de l'année, notre enseignante, Mme Renée-Claude Pitre-Taillefer, nous a proposé d'imaginer une idée de projet qui pour-



Photo : Natalia Bélanger

Chaque personne doit faire sa part afin que l'on puisse bénéficier d'un environnement sain et sécuritaire.



Natalia et Gabriella Bélanger tiennent une bannière qui démontre leur partenariat avec l'organisme WWF.

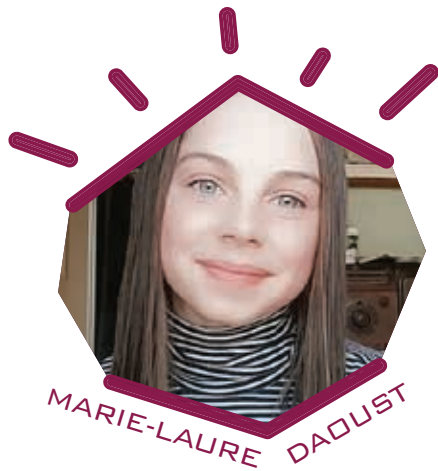
compost à partir de déchets alimentaires, comme des pelures, des fruits et légumes. L'une des étapes les plus importantes, c'est de communiquer avec divers organismes afin de recevoir leur avis sur notre projet et voir s'ils peuvent nous appuyer. Après avoir rassemblé l'information nécessaire, nous planterons les fleurs.

Je voudrais remercier notre enseignante, Mme Renée-Claude Pitre-Taillefer, ainsi que plusieurs membres du personnel pour avoir contribué et s'être engagés dans notre projet. Il est évident que l'organisme WWF est exemplaire dans ses manières de contribuer à la préservation de l'environnement. À mon avis, dans les moments inquiétants, il est important de se rappeler des organismes qui font chaque jour une différence pour notre pays. Maintenant, c'est notre tour de faire la différence et de persévérer dans ces moments difficiles.

HISTOIRE

École secondaire Villa française des Jeunes, Elliot Lake

La triste histoire des jumelles Dionne



MARIE-LAURE DAJUST

Dès que j'ai entendu l'histoire des jumelles Dionne pour la première fois, j'ai été marquée. Je continuais d'y penser et je ne pouvais pas croire que c'était réellement arrivé.

Oliva Dionne a donné naissance à cinq filles vivantes le 28 mai 1934 dans le village de Corbeil, en Ontario. La chance d'avoir des quintuplées identiques survivant à l'accouchement était d'une sur 57 millions. C'était incroyable, surtout à cette époque-là! Les deux premières ont

été mises au monde par deux sagefemmes et les trois autres par le docteur Allan Roy Dafoe. La nouvelle s'est répandue partout dans le monde et tous ont voulu voir le miracle des cinq petites : Annette, Cécile, Émilie, Marie et Yvonne.

En signant un contrat avec un promoteur de Chicago, le père des jumelles n'a pas réalisé toutes les implications de son geste. Rapidement, le gouvernement de l'Ontario s'est mêlé de la situation et a retiré la garde des jumelles aux parents. Il a ensuite fait construire un hôpital spécialement pour la garde des quintuplées. Le gouvernement était persuadé que les méthodes d'encadrement des fillettes pratiquées par les Dionne étaient trop traditionnelles.

Les jeunes filles se sont vu imposer un régime de vie très strict. On leur a aménagé un parc extérieur clôturé pour les exposer au public. «Quintland» devint une grande destination touristique avec des souvenirs, des poupées, des jouets et d'autres produits à l'effigie des cinq petites filles.

Près de trois-millions de visiteurs vont faire le trajet entre 1936 et 1943 pour voir les cinq jumelles, dont la popularité dépasse celle de Shirley Temple. Les jumelles Dionne attirent plus de visiteurs en Ontario que les chutes Niagara! Elles sont aussi utilisées dans des publicités pour une tonne de produits comme du shampoing, de la crème pour bébé, des jouets et même pour des cigarettes.

Les parents des jumelles habitaient de l'autre côté de la rue, mais avaient seulement le droit de leur rendre visite sur réservation, ce qui n'était pas toujours possible.

Les jumelles Dionne ont été traitées comme des bêtes de cirques et ont été exploitées. Leurs parents n'étaient pas d'accord et ils trouvaient cela cruel. Après dix ans de travail pour rassembler la famille, le père, Oliva Dionne, a gagné son combat et le gouvernement a dû laisser les parents reprendre les jumelles en 1943. Les autres enfants des parents Dionne n'ont jamais été proches des jumelles, car après tant d'années de séparation, ils ne se sentaient pas comme des frères et sœurs.

Les jumelles Dionne ont contribué à faire sortir l'Ontario de la crise économique. Elles ont généré plus d'un demi-milliard de dollars de revenus qui sont allés non pas aux parents, mais au gouvernement provincial. En 1998, le gouvernement de l'Ontario a offert ses excuses et a versé une importante compensation aux sœurs toujours vivantes. À ce jour, Cécile et Annette sont les seules survivantes de cette triste histoire.

La maison des jumelles se trouvait au bord de la Transcanadienne jusqu'à tout récemment, mais elle a été déplacée au bord du lac Nipissing.

Il est dommage que cette histoire s'efface de plus en plus dans la mémoire des gens. Heureusement, la pièce de théâtre d'Alain Doom rend hommage à cette incroyable histoire. Au moins, les souvenirs des jumelles Dionne ne s'effaceront pas.



Les cinq jumelles Dionne.

Photo : Courtoisie Carlo Tarini

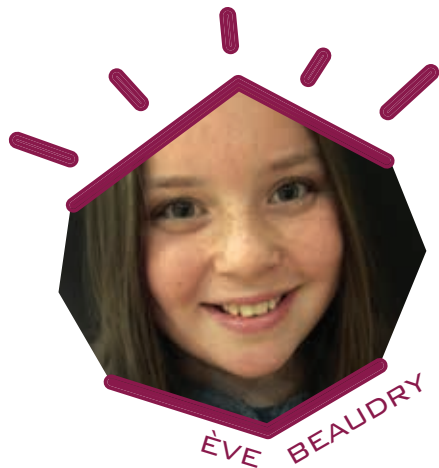
De l'aide au bout des doigts.

cspgno.ca/japprendschezmoi



Conseil scolaire public du
Grand Nord de l'Ontario

TECHNO



École élémentaire catholique Saint-Thomas d'Aquin, Astorville

Les appareils électroniques, points forts et points faibles!

Plusieurs d'entre nous avons une dépendance à nos appareils électroniques. Que ce soit nos téléphones, nos tablettes, notre télévision, peu importe! Preuve à l'appui : cet article, vous le lisez probablement sur un appareil électronique. S'ils peuvent être nocifs sur certains aspects, les appareils électroniques ont aussi du bon, comme vous le verrez ci-dessous.

Commençons par un petit jeu-questionnaire. Quel est ton jeu électronique préféré parmi ces trois-là? (Voir le bas de l'article

pour découvrir la réponse la plus populaire des ados.)

- Roblox
- Fortnite
- Minecraft

Des électroniques pour te situer

Tu es dans une ville étrangère et tu veux te rendre dans un restaurant, mais tu ne sais pas où il se situe. Prends-tu une carte papier? Non, c'est bien trop difficile! On prend notre téléphone/GPS et on y trouve les indications pour s'y rendre!

Des électroniques pour t'éduquer

Tu es en classe et tu fais un projet au sujet d'un animal, mais tu ne sais pas d'où il vient. Tu demandes à ton camarade, mais il ne le sait pas non plus! Solution : tu le recherches sur ta tablette!

Des électroniques pour socialiser

Tu es à la maison et tu aimerais discuter avec ton ami, alors... Tu allumes ton téléphone et tu appuies sur Snapchat! Dans certains cas, tu ne t'arrêtes juste plus. Tu «snap», tu «chat» et ainsi de suite! Radio-Canada rapportait en 2016 que d'après des statistiques récoltées auprès de 4000 élèves québécois de 14 à 17 ans, 1,3 % des jeunes seraient cyberdépendants.

Dans une situation comme celle dans laquelle nous plonge la COVID-19, les

réseaux sociaux sont toutefois l'un des seuls outils pour veiller sur nos êtres chers, pour vérifier quelles précautions prendre, vérifier les fermetures d'écoles, etc. Les réseaux sociaux nous gardent au courant de ce qui se passe autour de nous.

Des électroniques pour magasiner

Disons que la fête de ta sœur approche et elle aimerait qu'on lui offre un nouveau chandail de son magasin préféré. Un seul problème : le magasin est à 300 kilomètres de chez toi. La plupart des magasins ont aujourd'hui un site web où tu peux magasiner en ligne. Tu n'as qu'à choisir l'article que tu désires et à le commander et «pouf», comme par magie, il est livré à ta porte quelques jours plus tard!

Des électroniques pour te divertir

Tu es chez le docteur et tu attends que ce soit ton tour. Oh, que c'est long! Tu prends ton téléphone et tu fixes tes choix d'applications. Ah, tu vois ton jeu préféré! Une belle manière de passer le temps.

Les docteurs suggèrent de diminuer le temps passé sur les appareils électroniques. Même s'ils sont parfois d'excellents compagnons, très utiles dans certains contextes, ils peuvent également nuire dans d'autres situations. À utiliser avec parcimonie.



Ordinateurs, tablettes et cellulaires peuvent être très utiles dans certaines circonstances, mais peuvent être nuisibles dans d'autres!

Photo : Ève Beaudry

Jeu le plus aimé = Roblox

Pour un avenir sans limites
TOUT COMMENCE DANS UNE
ÉCOLE DU CSCFN
Contactez l'école de votre quartier!

Excellence, foi et culture

Nicole Fournier, présidente | Monique Ménard, directrice de l'éducation

705-472-1702
information@franco-nord.ca



LES INSCRIPTIONS SE POURSUIVENT
MATERNELLE & SECONDAIRE 2020-2021



JE VIS EN FRANÇAIS ET JE CÉLÈBRE MA CULTURE
à mon école élémentaire
catholique Franco-Nord.

J'AIME ET JE RESPECTE À LA MANIÈRE DE JÉSUS
à mon école élémentaire
catholique Franco-Nord.

JE DÉCOUVRE MON FUTUR MÉTIER
à mon école secondaire
catholique Franco-Nord.

JE GRADUE DE MON ÉCOLE SECONDAIRE
catholique Franco-Nord prête
pour un avenir sans limites!

ARTS ET CULTURE

École secondaire catholique du Sacré-Cœur, Sudbury

La kalimba, un instrument qui commence à gagner en popularité



DANIKA CARRIÈRE

Les instruments de musique servent à la fois de passetemps, de passion et de moyen d'expression artistique. Certains croient que l'apprentissage d'un instrument peut mener à une facilité d'apprentissage et à un niveau d'intelligence supérieur. Bien que la guitare, le violon et le piano soient souvent les premiers instruments qui nous viennent en tête, il y a une abondance d'instruments de musique qui sont peu connus. Parmi eux, la kalimba commence à gagner en popularité.

La kalimba est un instrument composé principalement d'une planche de bois et nom-

breuses dents de métal. Originaires du Zimbabwe, en Afrique, elle possède de nombreux noms : sansus, mbria, zanzu, likimbas et plus encore sont des instruments similaires aux kalimbas, même si de petites différences peuvent être trouvées.

Comme il est facile d'en jouer, la kalimba est parfaite pour les enfants ou même comme premier instrument pour les adultes. Pour jouer de la kalimba, il faut la tenir dans les deux mains et frapper les dents de l'instrument avec nos pouces. Pour obtenir le meilleur son possible, mieux vaut utiliser les ongles des pouces. Pour créer un effet sonore très chic, lorsque vous jouez une note, bougez votre pouce en avant du trou en bois afin de créer des vagues sonores.

Les kalimbas peuvent être achetées en ligne et incluent

souvent tout ce dont vous avez besoin pour apprendre à en jouer. Les trousse populaires se composent d'une kalimba, d'un instrument de réglage qui ressemble à un marteau en métal, de protège-pouce en plastique, d'autocollants de lettres de notes, d'autocollants colorés pour faciliter l'apprentissage, d'un linge en microfibre, d'un étui de protection et d'un livre d'instructions. De nombreuses applications mobiles gratuites sont également disponibles pour vous permettre de bien régler et d'apprendre à jouer de votre kalimba.

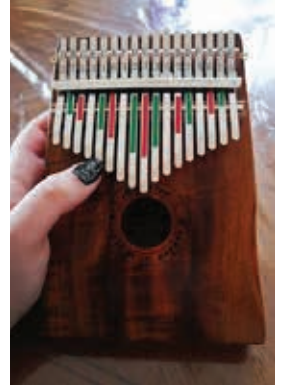
Une fois votre trajet musical entamé, vous constaterez rapidement qu'il y a différentes écoles de pensée sur les gammes qu'il est possible de jouer. Premièrement, il y a le système de Hugh Tracey, qui a été conçu en 1954 et qui suggère de jouer dans la clé du G. Ce système a changé en 2007 et il est maintenant joué en clé de C. Par la suite, April Yang a introduit son système de clé de C en 2017.

La raison pour laquelle ces divers systèmes de clés sont aussi importants pour les joueurs de kalimba est qu'ils affectent la position des autocollants qui facilitent l'apprentissage des tablatures. Le système de Hugh Tracey met les notes basses de D et E en couleur, tandis que le système d'April Yang met la note basse de C en couleur. Les notes basses colorées déterminent quel genre de tablatures vous devriez suivre.

En conclusion, la kalimba est un instrument idéal pour ceux qui aimeraient se plonger dans une expérience musicale. Son apprentissage nécessite peu de connaissances théoriques et l'instrument projette un son élégant qui requiert peu d'efforts. Plusieurs compagnies en fabriquent, donc il y a certainement un style et une apparence de kalimba qui vous conviendra. Avec un peu de pratique, vous pourriez jouer des chansons modernes populaires avec facilité!



Photos : Danika Carrière



École élémentaire catholique Saint-Joseph, Sturgeon Falls

Le 55^e festival de musique Kiwanis de North Bay reporté en 2021

vivre une expérience mémorable en plus de s'améliorer en musique! Il devait avoir lieu du 20 avril au 1^{er} mai cette année. Malheureusement, l'évènement a été annulé en raison du coronavirus qui circule partout dans le monde.

Les participantes et les participants doivent être âgés de 4 ans et plus et démontrer leurs connaissances musicales, soit en jouant d'un instrument ou en chantant. Le festival propose des catégories précises : le piano, la guitare, les instruments à cordes, les autres instruments, les orchestres, les chorales ainsi que les voix.

Mme Cynthia Roveda connaît bien le déroulement du festival. Elle y a participé

à maintes reprises. À l'âge de 11 ans, elle a joué du piano pour la première fois au premier festival de musique Kiwanis de North Bay. Elle s'en souvient encore très bien aujourd'hui!

Aussi, pendant ses 17 années d'enseignement en musique à l'École secondaire catholique Franco-Cité de Sturgeon Falls, Mme Roveda a inscrit ses élèves dans plusieurs catégories. Depuis plusieurs années, elle donne des leçons de musique (piano, voix, instruments à vent et théorie) dans la région de Nipissing Ouest.

Encore une fois, elle tient à inscrire ses élèves au festival. Elle raconte qu'elle est toujours «fière d'eux parce qu'ils ont accompli beaucoup, ils ont travaillé fort pour se rendre au festival».

D'après Angélique Levac, élève de Mme Roveda et participante au festival depuis quatre ans, c'est très étonnant de performer devant autant de gens! Chaque année, elle se sent nerveuse avant sa prestation. Elle se demande ce que le juge lui donnera comme conseils, ce qu'elle pourrait améliorer ou encore si elle réussira à se classer parmi les gagnants.

À la suite de sa performance, elle est habituellement soulagée. Lors des éditions précédentes, elle a réussi à remporter une 3^e,

une 2^e et même une 1^{re} place dans les catégories de piano solo, en duo ou en trio.

Yvon Brais, un ancien de l'École élémentaire Écho Jeunesse et ensuite de l'École secondaire catholique Franco-Cité de Sturgeon Falls, était un membre fidèle de l'harmonie. Il était présent aux festivals de 1994 à 2000. Avec son groupe d'harmonie et ses enseignants de musique, il se sentait capable de jouer les pièces avec confiance.

Il en retient de très bons souvenirs. Il se rappelle encore avoir gagné la 1^{re} place en jouant un duo à la clarinette. Participer au festival Kiwanis a été une bonne expérience pour lui, malgré le fait qu'il risquait de ne pas remporter de prix, ce qui arrivait rarement.

Tous les membres du groupe en sortaient avec fierté. Il recommande fortement à tous ceux et celles qui ont un talent en musique d'y participer. Il en garde de tellement beaux souvenirs qu'il a fait l'achat d'une clarinette il y a quelques années!

Le festival Kiwanis semble véritablement être une expérience inoubliable et positive pour ceux et celles qui y ont pris part. Quelle belle occasion pour les concurrents et les concurrents de notre communauté de partager leur passion pour la musique. Ils et elles ont maintenant jusqu'en 2021 pour préparer leurs pièces!



MÉLODIE BRAIS

Chaque année, le Kiwanis Club of Nipissing organise le festival de musique Kiwanis à North Bay. Ce festival permet aux participantes et aux participants de



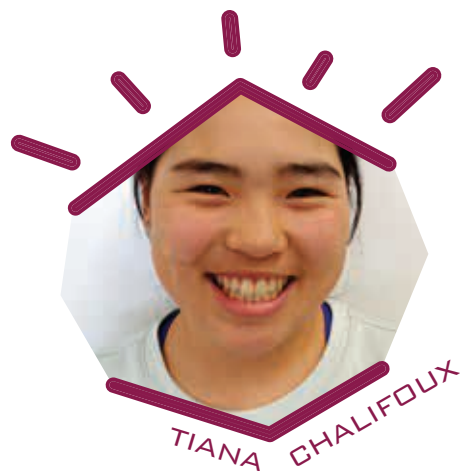
Choralie Brais se pratique pour participer au festival Kiwanis de 2021.

Photo : Mélodie Brais

SPORTS

École Saint-Joseph, Blind River

Les jeux d'hiver de l'Ontario



TIANA CHALIFOUX



Les quatre filles de l'équipe de biathlon de Blind River.

Photo : Sophie Azzi

Du 27 février au 1^{er} mars 2020, la ville d'Orillia, située dans le comté de Simcoe, a hébergé avec grand plaisir la 22^e édition des Jeux d'hiver de l'Ontario.

Cet événement est destiné aux athlètes adolescents âgés de 12 à 18 ans. Ils peuvent participer à l'une des 27 activités sportives des Jeux, dont le ski alpin et para-alpin, la natation artistique, le hockey et le curling.

Les compétitions de sport et de parasport se sont tenues dans les villes d'Orillia, de Barrie, d'Oro-Medonte, de Rama et de Severn. Les Jeux d'hiver de l'Ontario 2020 ont accueilli plus de 3500 athlètes, para-athlètes, entraîneurs, fonctionnaires et dignitaires. Les Jeux donnent une chance à tout le monde de participer. Plus de 500 spectateurs et spectatrices sont venus de différentes régions de l'Ontario pour regarder les athlètes compétitionner dans leurs sports d'hiver préférés.

Cette année, quatre filles de Blind River, accompagnées par leurs deux coaches, se sont rendues aux Jeux. Elles ont participé aux compétitions de biathlon qui avaient lieu au centre de loisirs Hardwood Ski and Bike à Oro-Medonte.

Leur première course était un sprint. Les filles ont bien représenté l'équipe de biathlon de Blind River! Elles ont bien performé, surtout en considérant l'affreuse température qui a nui à la précision de leurs tirs de fusil ainsi que la compétition intense des autres participantes. Les sportives de Blind River n'ont pas abandonné et elles ont donné leur 100 %.

L'une d'entre elles a remporté la 3^e place sur six. Les trois autres se sont placées en 6^e, 7^e et 10^e position sur treize.

Leur deuxième course était une course de poursuite. Il s'agit d'une épreuve à relais de cinq boucles où les athlètes luttent entre elles plutôt que contre la montre. L'une des athlètes de Blind River a terminé en 2^e sur un total de cinq filles. Les trois autres se sont placées en 6^e, 7^e et 8^e position sur 13.

Je suis l'une des membres de l'équipe. J'ai adoré participer aux Jeux et j'ai trouvé que c'était un événement formidable. Ce que j'ai appris de cette expérience, c'est qu'il ne faut jamais abandonner. Aussi, j'ai compris qu'afin de participer à ce genre de compétition, je dois m'entraîner mentalement et physiquement. Si tu aimes les sports, je t'encourage à par-



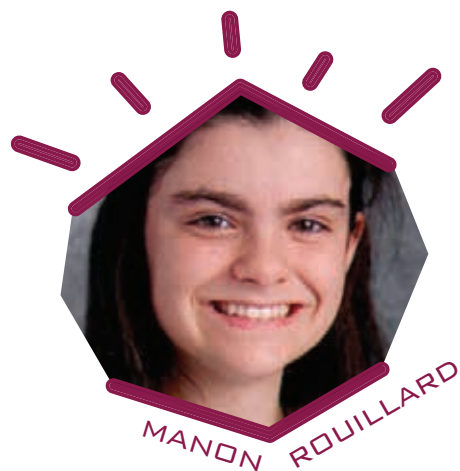
Les filles sont prêtes pour la course.

Photo : Karen Chalifoux

participer aux Jeux d'hiver de l'Ontario en 2022. Ça sera certainement l'un de tes souvenirs les plus mémorables.

École catholique Georges-Vanier, Elliot Lake

Quel plaisir que de faire de l'équitation!



MANON ROUILLARD



Manon Rouillard sur le dos de son cheval Dusty.

Photo : Stéphane Noël de Tilly

Je m'appelle Manon et, aujourd'hui, je veux te partager mon amour de l'équitation. Je veux aussi te partager quelques histoires au sujet de la ferme d'équitation que je fréquente et de deux chevaux nommés Dusty et Panda.

Imagine un peu que tu es sur un cheval au milieu d'un grand champ. Quand on fait de l'équitation, on peut se déplacer à des vitesses frôlant les 45 km/h, à dos d'un animal qui pèse en moyenne 544 kg! En comparaison, je pèse environ 54 kg. C'est gros, un cheval!

Quand on est sur le dos d'un cheval, on sent la force de son corps, la puissance de ses mouvements, on l'entend respirer fortement et son cœur bat à un rythme de plus en plus rapide. Faire de l'équitation et passer du temps avec un cheval est un énorme plaisir pour moi. Je ressens toujours beaucoup d'adrénaline chaque fois que je monte à cheval. La connexion que je ressens avec cet animal dépasse les mots.

Malgré ce que beaucoup de gens pensent, les chevaux peuvent ressentir nos émotions

et c'est ce qui rend la connexion aussi réelle. Ce sentiment est la raison pour laquelle je suis aussi passionnée des chevaux. Cet animal a changé ma vie de plusieurs manières.

L'équitation, c'est à la fois un loisir et un sport. Si tu fais de l'équitation anglaise, tu peux participer à des compétitions de dressage, de sauts d'obstacles, de chasse, de polo et plus encore. Si tu fais l'équitation western, la sorte que je préfère, tu peux participer à des compétitions de plaisance, de reining, de barrel racing, de cordage et plus encore.

Mon cheval, Dusty, est à la ferme Ebbers, qui appartient à Jimmy, Terry et Jessica Ebbers. C'est l'endroit idéal où faire de l'équitation parce qu'il y a un terrain où l'on peut s'entraîner pendant l'hiver. Cette ferme est située à 50 km à l'est de Sudbury, près de l'autoroute 17, à Hagar. On y retrouve des chevaux de races Quarter Horse et Paint

Horse, qui font partie de l'industrie équine depuis plus de 52 ans.

Dresser un cheval demande beaucoup de temps si l'on veut qu'il ait un bon tempérament, qu'il soit polyvalent et de grande qualité. La ferme Ebbers produit une belle sélection de chevaux, notamment au niveau de leurs couleurs et leur pédigrée.

Mon cheval Dusty est un Tobiano Paint blanc et beige. Il va avoir deux ans le 1^{er} juin. Je fais de l'équitation western de discipline reining avec Dusty en espérant un jour participer à des compétitions.

Dusty se fait entraîner à la ferme Ebbers avec Jimmy et Terry Ebbers et Shet Martin, des entraîneurs d'équitation western professionnels. Ils m'ont beaucoup appris dans les trois dernières années. J'aimerais un jour être une aussi bonne cavalière qu'eux.

Il y a aussi d'autres beaux chevaux à la ferme

Ebbers. Par exemple, il y a un autre cheval de grande qualité qui s'appelle Panda. Il mesure 16 mains de haut, a une belle tête et un cou élégant. Il est très bien équilibré et marqué de manière unique. Il complètera sûrement un grand programme d'élevage et nous sommes très heureux d'être ses nouveaux propriétaires.

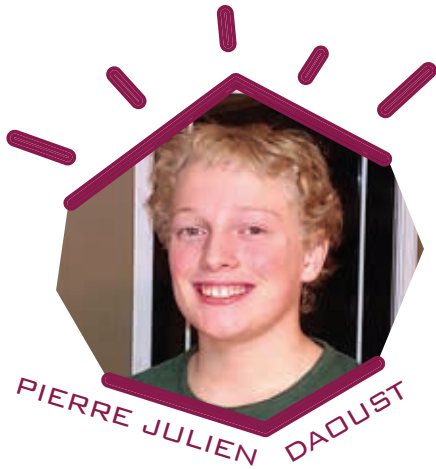
Pour moi, l'équitation est un sport de rêve. Je peux facilement passer des journées entières à la ferme. C'est très facile pour moi de me réveiller tôt et de passer la journée entière avec les chevaux.

Mon endroit idéal pour vivre de beaux moments avec des chevaux, c'est à la ferme Ebbers. C'est une ferme exceptionnelle qui fait partie de l'industrie équine depuis plus de 20 ans. Les chevaux sont des animaux magnifiques, faire de l'équitation est un plaisir que je te souhaite de découvrir un jour!

SPORTS

École secondaire Villa française des Jeunes, Elliot Lake

Des Canadiens victorieux



Le 2 février dernier, un grand événement du monde du sport s'est déroulé : le légendaire Super Bowl. Cette finale de football américain attire des millions de téléspectateurs à chaque édition.

Pourquoi parler de cette finale précisément? Parce que cette partie opposant les Chiefs de Kansas City et les 49^{es} de San Francisco constitue un grand moment dans l'histoire du football canadien. Dans l'équipe de Kansas City se trouvaient deux joueurs de notre pays : le Franco-Ontarien Ryan Hunter et le Québécois Laurent Duvernay-Tardif. Ce moment fut exceptionnel, car, pour la première fois de l'histoire, un joueur québécois a fait partie de l'équipe gagnante du Super Bowl. Ce joueur, c'est le docteur Laurent Duvernay-Tardif.

Laurent Duvernay-Tardif est né le 11 février 1991 à Saint-Jean-Baptiste, au Québec. Il a débuté sa carrière de joueur de football avec les Redmen de l'Université McGill à Mon-

tréal. En plus de vouloir avoir du succès dans sa carrière de footballeur, il s'était aussi fixé l'objectif d'être diplômé en médecine.

Il a joué avec les Redmen de 2010 à 2013. Il a même mérité le titre de joueur de ligne par excellence de l'organisation Sports interuniversitaires canadiens en 2013. Avec toutes ces réussites, il avait de bonnes chances de se faire repêcher soit dans la Ligue canadienne de Football (LCF) ou dans la National Football League (NFL) aux États-Unis.

Les équipes l'ont remarqué et ne sont pas passées à côté de son talent. Il a été choisi au 19^e rang lors du repêchage de la LCF par les Eskimos d'Edmonton et les Chiefs de Kansas City l'ont repêché au 200^e rang de la NFL en 2014. Laurent Duvernay-Tardif a joué son premier match dans la NFL lors de la saison 2015. En 2017, avec les Chiefs, il a signé un contrat de cinq ans d'une valeur de 41,25 millions \$.

Tout en jouant et en s'entraînant avec son équipe, il a poursuivi ses études en médecine. Il a reçu son diplôme de l'université McGill en 2018 et il travaille à Montréal hors de la saison de football.

Ryan Hunter

L'autre joueur canadien ayant participé au Super Bowl 2020, Ryan Hunter, est né à North Bay le 1^{er} avril 1995. Il a commencé à jouer à North Bay et a décidé de déménager à Buffalo, aux États-Unis, pour jouer avec l'équipe de l'école secondaire Canisius.

En 2012, il a été nommé meilleur joueur

offensif de l'état de New York. Il est ensuite allé jouer à l'université d'État de Bowling Green avec les Falcons de Bowling Green. Il a malheureusement été ignoré au repêchage de 2018. Il a continué de très bien jouer avec les Falcons, ce qui lui a valu un contrat en tant que joueur non repêché avec les Chiefs. Depuis qu'il a signé avec Kansas City, il est avec l'équipe des réservistes à l'attaque des Chiefs.

Superbowl

Le 54^e Super Bowl, qui s'est déroulé à Miami, a débuté un hommage à la légende du basket-ball Kobe Bryant, lui-même, sa fille de 13 ans Gianna et sept autres personnes étant décédés la semaine précédente dans un tragique accident d'hélicoptère en Californie.

Le match a commencé peu après les hommages. En fin de premier quart, les Chiefs menaient 7 à 3. Après le deuxième quart, c'était égalité 10 à 10. À la fin des deux premiers quarts, comme le veut la tradition, le spectacle de la mi-temps a débuté, animé par Jennifer Lopez et Shakira. Après la demi-heure de chant, le match a repris.

Le troisième quart s'est terminé avec une avance de 10 points de San Francisco. Il ne restait donc que 15 minutes pour que les Chiefs remontent la pente. C'est à ce moment que le quart-arrière étoile Patrick Mahomes a pris en main l'attaque de Kansas City, permettant au Chiefs d'élever leur pointage à 31 et de remporter le 54^e Super Bowl. Cela faisait 50 ans que les partisans de Kansas City n'avaient pas savouré une telle victoire.

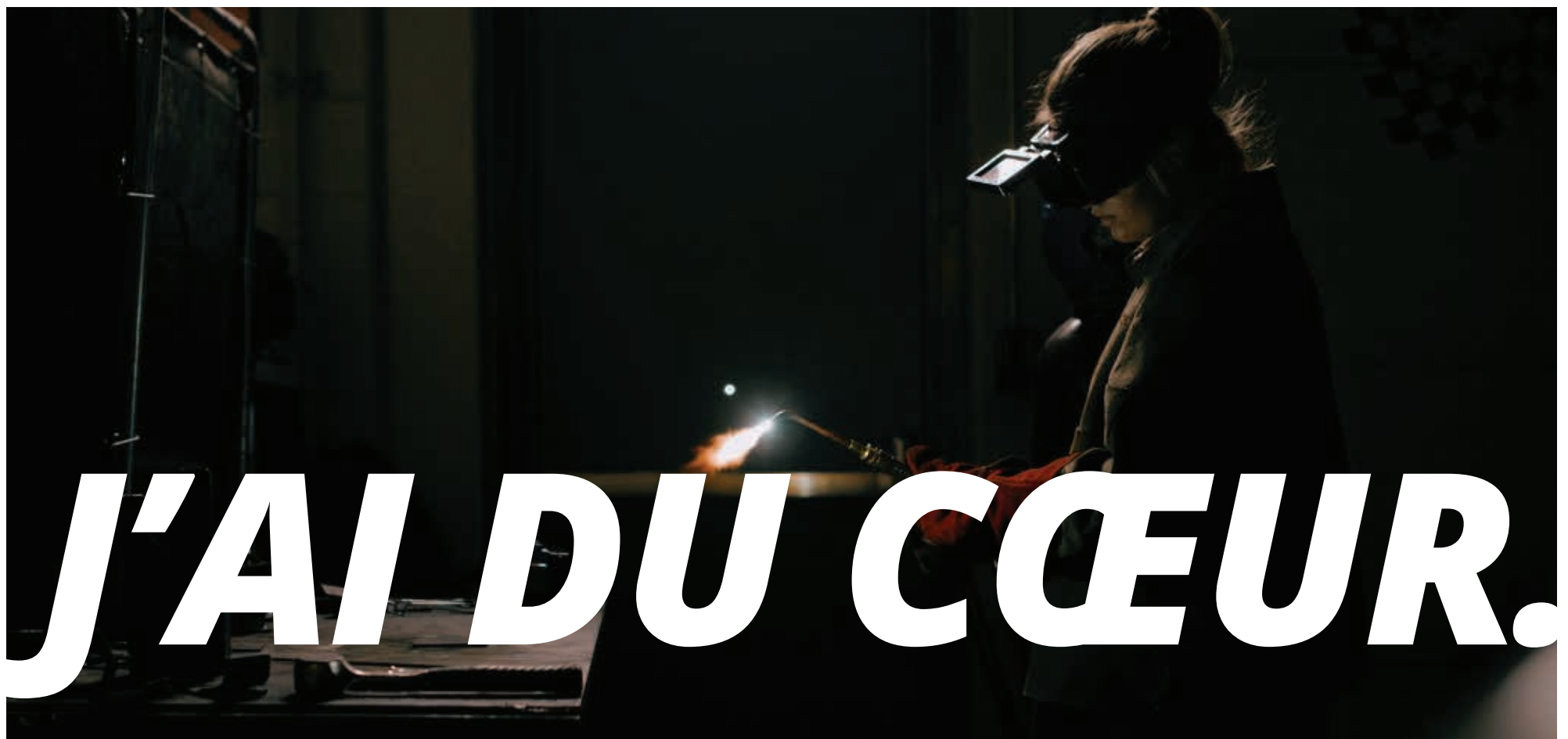
Photo : Compte Twitter de Laurent



Laurent Duvernay-Tardif

Ce match n'a pas été historique seulement grâce aux Canadiens qui ont contribué à la victoire, mais aussi en raison des cotes d'écoute qui ont dépassé les 15,5 millions de spectateurs au Canada.

Cette histoire prouve que peu importe d'où l'on vient et ce que l'on veut faire dans la vie, que ce soit d'être médecin ou joueur de football professionnel, il faut rester optimiste et résilient devant les obstacles qui peuvent se dresser sur son chemin.



DÉCOUVREZ L'ÉCOLE PUBLIQUE
FRANCOPHONE PRÈS DE CHEZ VOUS.

Inscriptions acceptées en tout temps.



Conseil scolaire public
du Nord-Est de l'Ontario

cspne.ca

Apprends en français et in English.

Ici tu apprends les termes de
l'industrie en français et en anglais.

Dépose ta demande !

COLLÈGE BORÉAL