



MON ÉCOLE..... 4-5  
 NOS AMIS..... 8  
 RECETTE..... 9  
 ARTS ET CULTURE..... 11-13  
 SPORTS ..... 14-15

**DÉCEMBRE  
2020**

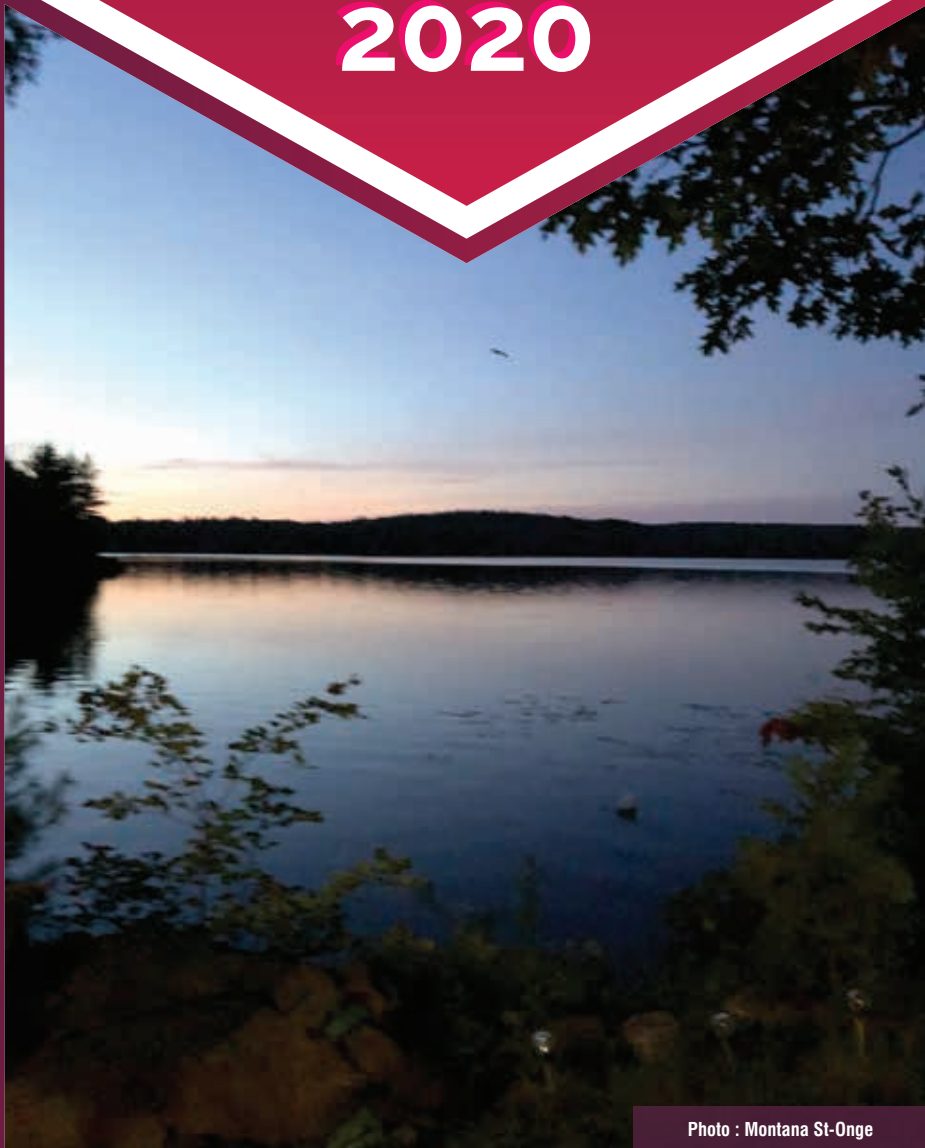


Photo : Montana St-Onge

**QUELQUES CONSEILS POUR DE  
BONNES PHOTOS**

**1 1**



Photo : Sophie-Anne Levac

**LES INFLUENCEURS POSITIFS**

**6**



Photo : Marie-Laure Daoust et Ava Young

**COMMENT BIEN COMMENCER  
LA JOURNÉE**

**4**

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

## Les métiers : une égalité toujours à gagner



Une étude du Centre d'Information et Documentation Jeunesse (CIDJ) de 2018 indique que seulement 17 % des métiers sont mixtes. Cette ségrégation peut ainsi décourager les gens d'étudier ou de travailler dans un métier classé du sexe opposé. Plusieurs filles ne sont pas confortables de travailler dans un métier majoritairement masculin. De plus, les femmes qui étudient dans les domaines majoritairement masculins ont tendance à quitter, puisque l'environnement est souvent mal adapté pour elles.

J'en ai eu l'expérience lors d'une compétition provinciale en charpenterie. J'étais alors accompagnée de ma coéquipière, Anik Archambault, à la compétition provinciale de Skills Compétence. Parmi les 50 équipes inscrites, nous étions la seule équipe de filles.

### Un traitement inégal

Les conditions de travail ainsi que l'atmosphère varient aussi entre les métiers majoritairement masculins et les métiers majoritairement féminins. Comme le dit la directrice de l'emploi, du travail et des affaires sociales de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), Françoise Coré : «les femmes n'ont pas les mêmes opportunités que les hommes sur le marché du travail».

Le salaire varie aussi. Les métiers majoritairement masculins ont tendance à avoir des salaires moyens plus élevés, indique une étude réalisée en 2016 par Oxfam Canada et le Centre canadien de politiques alterna-



Photo : Courtoisie

Anik Archambault et Danica Laurin à la compétition provinciale de Skills Compétence.

Dans le monde professionnel, il existe encore de nos jours une séparation entre les sexes. Il y a des professions masculines et des professions féminines. Cette réalité est toutefois problématique.

Selon Emploi Québec, un métier est considéré comme majoritairement masculin lorsqu'on y trouve moins de 33 % de femmes. Inversement, si un métier attire moins de 33 % d'hommes, il est considéré comme majoritairement féminin.

L'organisme québécois Jeunes explorateurs a créé une liste qui montre qu'il y a plus de métiers traditionnellement masculins que traditionnellement féminins. Les métiers de mécanicien, d'ingénieur et d'opérateur de machinerie lourde sont ainsi quelques exemples de métiers traditionnellement masculins.

tives. En plus, être une femme peut réduire davantage l'opportunité de recevoir des promotions, dépendant des secteurs.

### Changer nos idées préconçues

Les stéréotypes entre les hommes et les femmes sont établis depuis longtemps et existent encore de nos jours. Cette mentalité débute à l'enfance, lorsque les gens qui nous entourent ainsi que la société en général orientent inconsciemment nos choix futurs.

Ce sont des gestes qui peuvent sembler anodins. Par exemple, les jouets que l'on achète aux enfants sont importants pour

leur développement et leur apprentissage. Les jouets de garçons se concentrent beaucoup sur l'action. On y voit bien des références aux véhicules et à la construction. À l'opposé, les jouets de filles concentrent plus sur la vie ménagère, avec ses poupées, les dinettes et les princesses.

Ceci mène à la ségrégation depuis longtemps, puisque les femmes restaient à la maison pour prendre soin des enfants et de la maison tandis que les hommes étaient le soutien de la famille. Plutôt, les enfants devraient être libres de jouer avec les jouets qui leur plaisent afin de diversifier leurs compétences.

## CÉLÉBRONS L'AVENT DU 29 NOVEMBRE AU 24 DÉCEMBRE

Pendant les quatre prochaines semaines, les élèves et la communauté scolaire sont invités à faire de la place dans leurs cœurs pour la lumière du Monde, la lumière de Jésus.



Conseil scolaire catholique  
Franco-Nord

Excellence, foi et culture

Engager chaque élève à apprendre, à atteindre son potentiel, à poursuivre ses rêves et à bâtir la communauté catholique francophone.

École Sainte-Marguerite-d'Youville, Verner

## La banque alimentaire de Nipissing Ouest : toujours là pour la communauté



Dans les communautés, petite ou grande, il y a souvent une banque alimentaire. Il est possible de participer à cet organisme pour aider ceux et celles qui en ont besoin en faisant des dons ou en étant bénévoles. Parfois, dans la vie, nous devons compter sur la banque et en devenir un des bénéficiaires.

La Banque alimentaire de Nipissing Ouest existe depuis environ 35 ou 40 ans. Présentement, elle dessert entre 80 et 140 foyers par mois. La présidente, Carole Renaud, et le vice-président, Don Clenndening, s'occupent des bénévoles qui recueillent la nourriture périssable et non périssable, des produits hygiéniques et des produits pour bébé.

La Banque alimentaire est bien

organisée. Chaque mercredi, ils font ce qu'ils appellent le secours alimentaire. Les bénévoles vont chercher des aliments dans les épicerie. Un mercredi par mois, la Banque alimentaire est ouverte à tous.

Carole Renaud explique dans une vidéo qu'ils évitent à tout prix le gaspillage. Les légumes et les fruits qui sont abimés ou moins bons sont donnés aux fermiers pour leurs animaux. À quelques reprises durant l'année, les organisateurs préparent des cadeaux pour les adultes et les enfants, «pour remonter le moral des gens», indique Mme Renaud.

Les dons d'aliments viennent non seulement des gens, mais aussi de partenaires communautaires, tels que les écoles, les magasins et les entreprises de la région.

Par exemple, chaque année, les élèves de l'École secondaire Franco-Cité organisent l'évènement «Une canne, ça dépanne» pour venir en aide aux familles. Même la COVID-19 ne les a pas empêchés de suivre leur tradition. En tout, ils ont amassé plus de 5000 kilogrammes de nourriture et 4 605 \$ en dons monétaires. «Je vis dans une communauté bien généreuse», souligne Mme Renaud.

Pour faire fonctionner la Banque alimentaire, il faut plusieurs béné-

voles. En plus d'aller chercher les aliments et les items, les bénévoles doivent laver les produits, les classer selon certaines catégories et les placer sur les tables désignées pour les donner aux gens.

Yvon Brais, ancien bénévole, travaillait dans la section des fruits. «J'ai adoré préparer la salle pour la journée au public», se rappelle-t-il. «Il n'y avait personne sauf nous, les volontaires. C'était le fun!» Encore aujourd'hui, il reste en contact avec les amis qu'il s'est fait en faisant du bénévolat.

M. Brais est également un ancien bénéficiaire. «J'ai eu un peu honte au début, mais je me suis habitué et j'étais plus confortable.» Il indique qu'il ne s'est pas senti jugé. Recevoir ces dons lui permettait de nourrir sa famille. Il a adoré son aventure comme bénévole et bénéficiaire. Il pense même joindre la banque alimentaire de sa nouvelle communauté. Selon lui, la banque alimentaire «est une place chaleureuse qui est prête à vous servir, sans jugement». Il ne faut pas avoir honte, ils ont toujours un sourire à offrir.

La banque alimentaire d'une communauté est la responsabilité de tous. Il y a plusieurs façons d'y prêter mainforte, soit en donnant de son temps ou en offrant des dons. C'est à chacun de choisir comment s'impliquer puisque la banque alimentaire, c'est l'affaire de tout le monde.

Photo : Didier Pilon



Carol Renaud, présidente de la Banque alimentaire de Nipissing Ouest.



Des bénévoles lors de l'évènement «Une canne ça dépanne» en octobre.

Photos : Archives Voyageur



Les denrée recueillie lors de l'évènement «Une canne ça dépanne» en octobre.



## MON ÉCOLE

École publique des Villageois, Elliot Lake

### Des annonces matinales pour divertir et apprendre

Photos : Marie-Laure Daoust et Ava Young



MARIE-LAURE DAOUST ET AVA YOUNG



La classe de la maternelle à la 2<sup>e</sup> année écoute attentivement les annonces matinales.

Depuis le début novembre, la classe de 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année de l'École publique des Villageois présente aux élèves du primaire les nouvelles de la journée. À l'aide du logiciel Google Meet et de quelques accessoires, ils arrivent à capter leur attention d'une manière originale chaque matin.

La routine commence par une planification de la part des deux animateurs. Chaque semaine, un nou-

veau groupe s'occupe d'organiser et de préparer les annonces pour créer du contenu captivant. Cette semaine, on retrouve Chloé et Bailey devant la caméra. Elles animent.

De l'autre côté, devant leurs ordinateurs, on retrouve deux ou trois élèves qui s'occupent du son, des accessoires et des effets spéciaux. Chacun d'eux est essentiel pour attirer l'attention des spectateurs. Les animateurs de cette semaine constatent que les élèves sont captivés par les blagues et les devinettes. «Ils trouvent ça intéressant et ils participent beaucoup», disent-ils.

Les annonces ont plusieurs avantages au point de vue de l'apprentissage des élèves de maternelle et de jardin. Les élèves participent à la devinette en réfléchissant à la réponse et ils apprennent de nouveaux mots. Les élèves chantent l'hymne national et apprennent à bien prononcer la date.

Du côté des élèves de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année, ils prennent plus plaisir à écouter les nouvelles qui font partie de leur routine. D'après l'enseignante madame Nadia, cela aide les élèves à bien commencer leur

journée. Elle ajoute aussi qu'ils attendent avec impatience le début des nouvelles.

Dans le futur, les élèves aimeraient ajouter des éléments plus éducatifs. Par exemple, des expériences scientifiques et des faits intéressants. Pour montrer des choses instructives aux classes plus élevées, madame Nadia avait suggéré d'ajouter des éléments au sujet du corps humain et des êtres vivants. C'est en ajoutant ces éléments que la vidéo sera mieux adaptée à eux.

Les élèves sont tous prêts à être la

relève pour les futures annonces. «J'aimerais participer lorsque je serai en 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année», note un d'entre eux. Ils soumettent aussi des suggestions et leurs opinions seront incorporées dans les annonces des semaines à venir.

La classe de 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> aimerait bien que cette tradition perdure pour chaque classe à l'avenir. Avec des améliorations et de nouvelles idées, ils pourront créer des rencontres virtuelles de meilleure qualité. Les annonces sont un moyen simple et efficace qui a aussi plusieurs avantages.

Photo de première page : Philip, Chloé, Bailey et Cameron s'occupent du divertissement.

## Tu veux fréquenter une des universités les plus prestigieuses du monde?

**Le Programme du diplôme du Baccalauréat International (IB) te permettra d'y arriver.**

Le programme d'études internationales forme les élèves à devenir des citoyens du monde engagés et épanouis sur les plans physique, intellectuel, émotionnel et éthique.

**Découvre le Baccalauréat International à l'É. s. Hanmer**  
705 969-4402

Je peux être  
qui je veux.



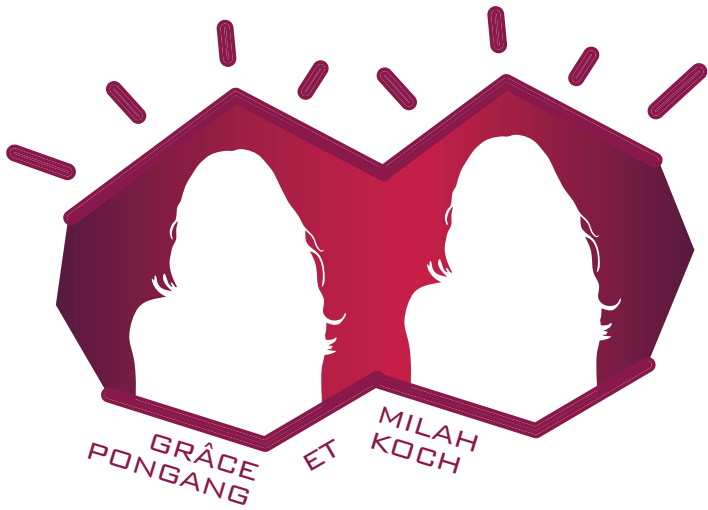
Conseil scolaire public du  
Grand Nord de l'Ontario  
Parce que je vois grand

## MON ÉCOLE

École secondaire catholique Algonquin, North Bay

### Les casiers, est-ce une bonne idée?

Photo : Courtoisie



Le directeur de la 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> d'Algonquin, Joël McLean

**P**endant la pandémie de COVID-19, les élèves devraient-ils avoir accès à leurs casiers? Les élèves de l'École Algonquin de North Bay débattent la question.

Il y a plein d'écoles qui n'ont pas de casier. C'est le cas, par exemple, de l'école West Ferris. Toutefois, ici à l'École secondaire catholique Algonquin, les élèves ont accès à leur casier s'ils suivent les consignes.

Les élèves ont accès aux casiers seulement avant et après la récréation, au début et à la fin de la journée, puis avant et après l'éducation physique pour aller prendre leurs

vêtements de rechange et les rapporter.

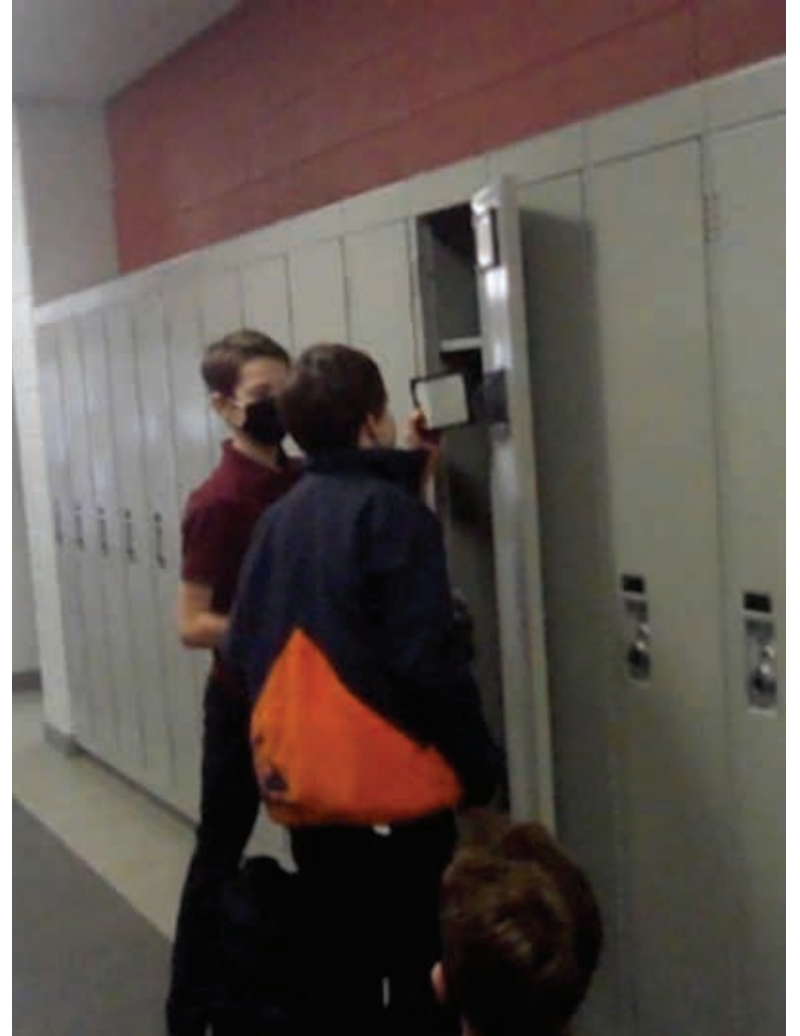
Les téléphones cellulaires doivent être dans le casier. Les étudiants doivent aussi apporter leurs boîtes de travail au début de la journée et les ramener seulement à la fin de la journée scolaire.

«Laisser les élèves utiliser leurs casiers a été une demande des écoles, mais la décision finale a été prise par le conseil», explique le directeur de la 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> d'Algonquin, Joël McLean. «Le conseil a consulté le bureau de santé. Toutes nos écoles secondaires ont des casiers

et quelques écoles élémentaires», ajoute-t-il.

Plusieurs des élèves disent que l'ouverture des casiers était une bonne idée. Ils se réjouissent qu'ils n'aient pas à trainer tous leurs items scolaires avec eux et ont une meilleure place où accrocher leur manteau, leur tuque et leurs vêtements d'éducation physique.

Cependant il y a quelques élèves qui disent aussi que ce n'est pas un choix sécuritaire. Puisque les casiers sont collés aux autres, les élèves se retrouvent à moins de deux mètres de distance et ont alors plus de chance d'attraper le virus.



Deux élèves d'Algonquin à leur casier.

Photo : Grâce Pongang et Milah Koch

«Soyez heureux!  
Ce soir, un enfant  
est né, et à travers Lui,  
Dieu se révèle au  
monde entier.»

Que vos vœux les  
plus ardents  
se réalisent.

Joyeux Noël et  
bonne heureuse année!



École secondaire Franco-Cité, Sturgeon Falls

## Comment faire de 2021 ta meilleure année



AMÉLIE GIRoux

L'année 2020, jusqu'à présent, n'a certainement pas été comme vous l'aviez planifiée. Mais, l'année 2021 arrive à grands pas et il y a plein de nouvelles occasions d'avoir une meilleure année que 2020. Je vous recommande trois techniques. Vous aurez plein de temps pour débiter une meilleure année.

### Mettre de la lumière dans sa vie

Nous vivons la période la plus sombre de notre vie. N'écoutez pas les publicités avec de la musique de piano triste, je vous en prie. Il faut plutôt rire et se décharger. La distance sociale ne signifie pas la déconnexion sociale. Appelez un membre de la famille ou un ami pour leur parler. Ou peut-être passez un appel vidéo pour voir leur visage. Entendre la voix de vos amis et de votre famille égayera sûrement votre année!

### Un peu d'exercice

L'exercice nous aide à avoir des pensées claires. Il y a plusieurs façons de faire de l'exercice. Prendre des marches ou aller courir n'en sont que deux exemples qui peuvent éclairer



Avec la technologie d'aujourd'hui, c'est facile de communiquer avec nos amis.

vos pensées et vos choix. Avoir du plaisir lorsque l'on fait de l'exercice a un impact positif pour la santé mentale. Alors il vous faut trouver de l'exercice qui vous plaît.

En 2021, une bonne résolution serait

de s'entraîner tous les jours. Il y a plusieurs choix d'exercices à faire pour qu'on puisse commencer ou faire de 2021 notre meilleure année.

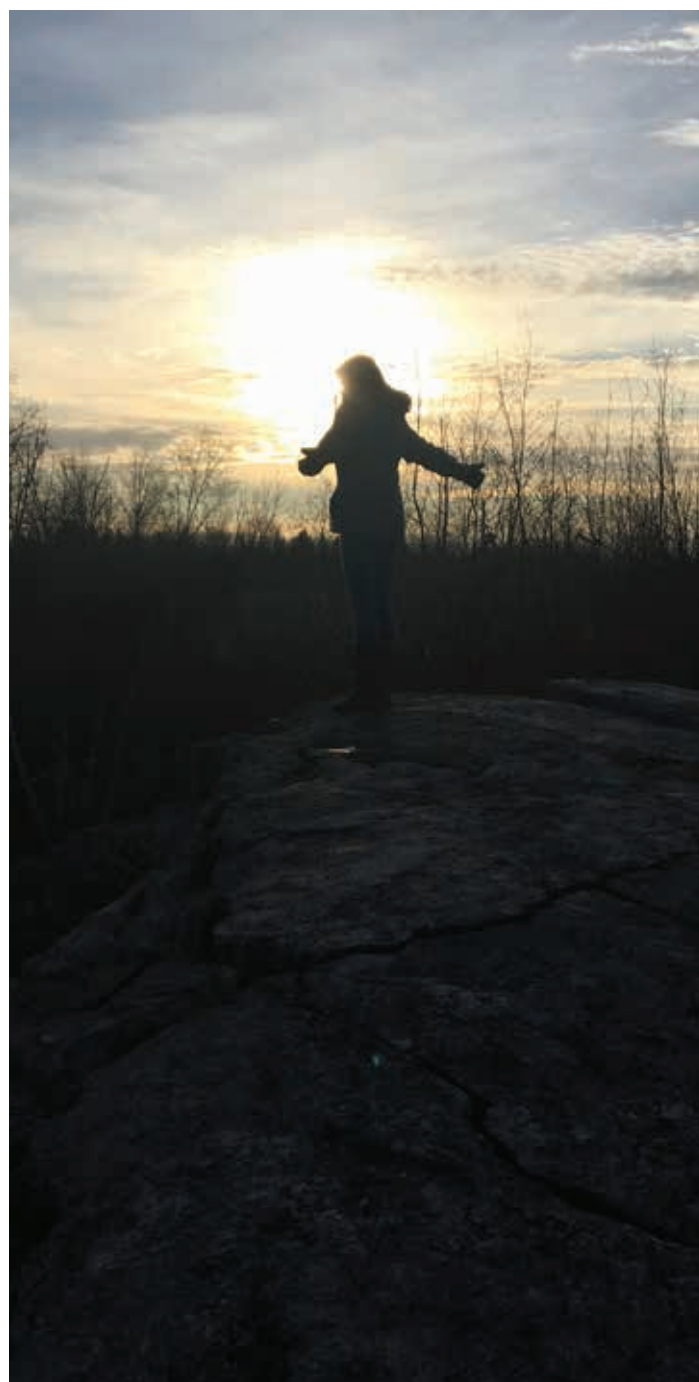
### Renouer avec la nature

La nature peut offrir refuge et répit. Une promenade dans les bois, savourer un ciel bleu clair ou planter un arbre dans votre cour peut avoir des effets positifs sur votre psyché. Alors que l'hiver approche, pensez à vous procurer des plantes. Elles incarnent la vie, la croissance et le progrès. S'entourer de plante peut vous ancrer et vous réjouir. Peut-être vous pourriez même obtenir des conseils sur la façon de cultiver et de jardiner en intérieur grâce à un cours en ligne.

Enfin, c'est presque le Nouvel An. Accueillez 2021 avec de la joie, de la bonne humeur et du plaisir. Il y aura plusieurs opportunités à prendre pour égayer cette nouvelle année. Prenez-les!



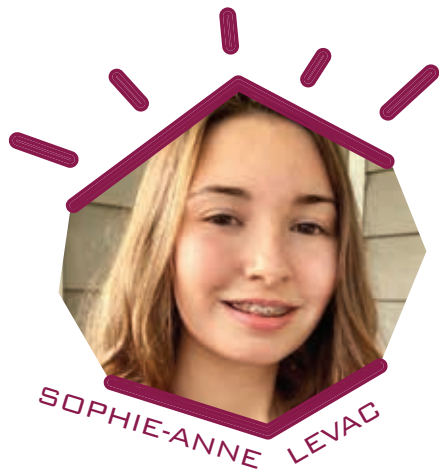
En 2021, c'est le temps de renouer avec Dame nature!



Photos : Amélie Giroux

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

## Des influenceurs qui inspirent



SOPHIE-ANNE LEVAÇ

De nos jours, les médias sociaux font partie de notre vie quotidienne. Ils sont une source de divertissement, de communication et d'inspiration. Il est donc certain que les influenceurs, ces vedettes des médias sociaux, ont un grand impact sur les adolescents qui les voient tous les jours. C'est donc important d'avoir des influenceurs positifs qui promeuvent des messages qui encouragent les jeunes à faire une différence.

Un influenceur, c'est quelqu'un qui démontre, à travers des médias sociaux ses

intérêts, ses passe-temps, sa façon de penser et qui incite les gens à considérer leur point de vue. Ils sont souvent très populaires et peuvent même en faire un métier.

Gloria-Bella est une influenceuse québécoise qui appuie la communauté LGBTQ+. Elle a toujours été très transparente au sujet de ses relations et de sa sexualité. Elle ne se catégorise pas par rapport à son orientation sexuelle.

«J'aime les humains et que ça finit là», répète-t-elle. Elle affirme ce qu'elle pense d'une façon précise avec tellement d'humilité et elle respecte toutes les opinions. Elle sait reconnaître la discrimination et elle assure la justice tout en restant positive et heureuse. Elle est un vrai modèle pour les jeunes et les encourage à trouver une voix dans ce monde en plus de représenter les causes qui lui tiennent à cœur.

Élisabeth Lemieux, Arianne Moffatt, Éliane Duquet et Vanessa Duchel sont d'autres exemples d'influenceuses positives. Elles sont ouvertes par rapport à différents sujets tabous et au sujet de l'acceptation de soi. En d'autres mots, elles affichent sur les médias sociaux qui elles sont vraiment. Sans filtre et avec confiance. La positivité est la clé du bien-être.

Le cheminement de Vanessa Duchel, une

influenceuse et une artiste, est remarquable. «Au cours des derniers mois, je sens que je change», a-t-elle publié sur son compte Instagram. «J'me dis que je veux être une des personnes qui vont aider nos jeunes (et moins jeunes, on s'en fout-tu de l'âge dans l'fond) à accepter leur différence/particularité/singularité et que mes pieds doivent suivre mes mots, donc je me parle tous les jours et essaie de devenir un modèle comme ceux/celles que je n'ai pas eus durant mon enfance et adolescence.»

La blogueuse Joanie Pietracupa a aussi parlé de Vanessa : «Elle dit ce qu'elle pense, surtout par rapport à son propre corps, avec beaucoup d'authenticité. Si elle projette une image de fille confiante et sûre d'elle, elle a également ses moments d'incertitude, comme tout le monde. Ça rassure de ne pas se sentir seul(e) à avoir des journées grises!»

Pour elle, comme pour plusieurs autres influenceurs, l'acceptation de soi est extrêmement importante. Il y a tellement de jugement et d'intimidation qui viennent des autres. Il ne faut pas en faire partie et apprendre à s'aimer pour qui on est. Ce genre d'influenceuses nous aide à réaliser que le monde n'est pas parfait. Elles s'affichent pour qui elles sont vraiment.

Certains influenceurs parlent aussi de sujets tabous qui incitent les jeunes à prendre la parole et comprendre la réalité. Une influenceuse portant le surnom de Dix octobre s'oppose et parle avec fierté au sujet de la grossophobie. Dix octobre publie des photos et des messages pour encourager les gens à accepter le surpoids ou l'obésité. Pour elle, comme pour ses abonnés, être belle et forte se définit avec la confiance et non son poids. Cette influenceuse ainsi que tous ses collaborateurs aident la communauté et les adolescents à accepter et aimer la différence.

Bref, 33 % des jeunes entre 13 et 17 ans avouent avoir comme modèle un influenceur ou influenceuse. Il va donc sans dire que les influenceurs inspirent les jeunes et que leurs contenus présentés sur les médias sociaux vont définitivement les affecter en plus de capter leur l'attention. Ce qui veut dire que les jeunes, grâce aux influenceurs, pourront trouver leur voix et soutenir les causes de manière positive.

Photo de première page : «Avoir des modèles positifs est très important pour cultiver sa confiance en soi.»

## TECHNO

École élémentaire Ste-Marie, Azilda

## L'histoire des records de vitesse sur terre



SÉBASTIEN PERREAULT

Vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle, il y avait une compétition pour inventer un «chariot sans cheval» : un véhicule petit, léger et qui n'a pas besoin de rails comme un train. On est au début du concept des automobiles. Le charbon est trop lourd comme carburant, alors on essaie d'autres choses, comme le gaz naturel, la poudre à canon

et même des batteries électriques. Depuis, grâce à des pionniers de la vitesse, les autos roulent de plus en plus vite.

**Un peu d'histoire au sujet de nos automobiles**

Nikolaus Otto a inventé le premier bon véhicule. En fait, il a volé et embelli une idée d'un de ses adversaires, le Français Joseph Lenoir. À ce moment, Lenoir avait construit un «moteur à combustion interne» au gaz naturel qui brûle son carburant à l'intérieur d'un moteur en métal au lieu de l'avoir sur un feu exposé. En 1876, Otto crée une version de ce moteur qui pouvait brûler de l'essence. Plus tard, Karl Benz utilise ce moteur pour construire la première automobile.

**Les premiers records de vitesse**

En 1899, Camille Jenatz, un Belge, est le premier à voyager au-delà de 96 km/h. Surnommé «The Red Devil» à cause de sa barbe rouge, il établit le record trois fois en 1899 en conduisant des voitures électriques.

En 1904, le constructeur d'automobiles américain Henry Ford fait grimper le record à 146 km/h en conduisant sur l'eau gelée du lac St. Clair au Michigan. Ils sont deux dans le véhicule. Le copilote, Spider Huff, est écrasé sur le plancher de la voiture en tenant l'accélérateur pour que Ford concentre sur le volant.

En 1924, le roi de la vitesse britannique, Sir Malcolm Campbell, atteint 235 km/h. Il battra son propre record huit autres fois dans une série de voitures nommées Blue Bird. En 1935, Campbell se rend jusqu'à 483 km/h.

**La limite des voitures conventionnelles**

Après les records de Sir Malcolm Campbell, les voitures conventionnelles étaient alors trop lentes pour atteindre de nouvelles vitesses. Quand John Cobb établit de nouveaux records en 1938 et 1939, il utilise deux moteurs d'avion suralimentés dans son Railton Mobil Special qui avait une forme de tortue. Il atteint 634 km/h.

En 1963, Craig Breedlove et son Spirit of America à trois roues avec des moteurs d'avi-

ons à turboréacteurs atteint 657 km/h.

En 1965, un agriculteur nommé Art Arfons établit un nouveau record trois fois avec des véhicules qu'il a construits avec des morceaux qu'il a trouvés dans un tas de ferraille. Il atteint la vitesse de 966 km/h.

La marque de 1000 km/h n'était plus loin. C'est en 1970, un an après que la puissance des fusées amène des humains sur la lune, que la voiture-fusée de l'américain Gary Gabelich atteint 1001 km/h.

En 1983 le pilote anglais Richard Noble atteint 1019 km/h avec son Thrust 2. Le Thrust 2 est propulsé par un immense moteur à réaction Rolls Royce qui pèse 4 tonnes. En 1997, le Thrust SSC, qui est aussi bâti par Richard Noble, atteint 1233 km/h.

Le Thrust SSC est la première voiture terrestre supersonique, c'est-à-dire à dépasser la vitesse du son. Le Thrust SSC tient encore le record de vitesse, mais l'avenir des grandes vitesses est une compétition qui intéresse beaucoup de gens!



Photo : Shutterstock

La voiture à réaction Thrust SSC, détentrice du record de vitesse terrestre, est exposée au Transport Museum de Coventry, en Angleterre.

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 2 258 + 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](mailto:priscilla.pilon@levoyageur.ca) • 336, rue Pine, bureau 302, Sudbury (Ontario) P3C 1X8 • TAPAGE est publié par Publications Voyageur inc.



Tous les textes sur

La voix  
du Nord**Rédacteur en chef**

Didier Pilon

**Administration, distribution**

Guy Rouleau

**Aide à la révision**

Julien Cayouette

Karine Tellier

**Conception graphique et Montage**

Manon Roussel

**Directrice du Marketing**

Karine Tellier

**Journalistes**

Abby Laurin

Addison Bergeron

Alexandre Lecours

Amélie Giroux

Amie Joyce Seka

Andréa Bernard

Ava Young

Chloé Donovan

Danica Laurin

Emilia Oliver

Esmée Bigras

Ève Beaudry

Gabrielle Poirier

Grâce Pongang

Gwyndelyn Houlton

Hannah Sullivan

Kaylee Séguin

Lauren Coffin

Léa McLean

Loïc Ouimet

Lydia Raddon

Marie-Laure Daoust

Matthieu St-Onge

Maude Bigras

Meghan Raddon

Mélodie Brais

Milah Koch

Montana St-Onge

Olivia Shannon

Pascale Rollins

Sébastien Perreault

Sophie-Anne Levac

Trent Piquette

## BÊTES PAS BÊTES

École Sainte-Marguerite-d'Youville, Verner

### Le saint-bernard



GWYNDELYN HOULTON

son immense taille, mais aussi pour ses grosses babines. De plus, son poil est court et dense, parfois long ou de longueur moyenne. Sa fourrure est blanche et rouge, mais on peut retrouver un peu de noir autour du visage.

#### Le rôle ardu du saint-bernard

Cette race de chiens des montagnes est tellement importante, car elle aide les sauveteurs ou sauveteuses à retrouver des gens qui

sont pris sous la neige lors d'une avalanche. Ils ont un excellent sens de l'odorat et d'ouïe. Ils peuvent entendre ou sentir quelqu'un environ un kilomètre de loin.

De plus, il est aussi utilisé pour aider à dresser les chevaux, les ânes et les mules. Le saint-bernard est un excellent chien pour tirer des traîneaux dans la neige. Finalement, ce sont de bons chiens de garde, car ils éloignent les renards ou les porcs-épics afin de protéger les animaux de la ferme.

#### S'occuper d'un saint-bernard

Il y a plusieurs étapes à suivre

pour offrir de bons soins à un saint-bernard. Tout d'abord, ce sont des chiens qui nécessitent beaucoup d'espace. Ils préfèrent donc la campagne à la ville. Le saint-bernard a besoin de faire de l'exercice tous les jours et il n'aime surtout pas être seul. De plus, ils préfèrent un climat plus froid.

Cette race de chien est reconnue pour baver constamment, donc, il faut nettoyer ses babines chaque jour ainsi que nettoyer ses yeux et ses oreilles. De plus, son maître doit s'assurer de brosser sa fourrure quotidiennement, surtout au printemps et à l'automne.

Finalement, il est important de s'assurer que le saint-bernard ne prend pas trop de poids, puisque ceci peut lui être très nuisible. La graisse en surplus peut venir affecter les bonnes fonctions de son cœur et causer des crises cardiaques ainsi que de l'arthrite sévère dans ses pattes.

Le saint-bernard peut devenir un être chaleureux, accueillant et fidèle. Par contre, il est nécessaire de s'assurer de bien s'en occuper et de bien le dresser afin qu'il puisse remplir son rôle le plus important, soit le meilleur ami de l'homme.



Le saint-bernard préfère les climats froids.

Photo : Gwyndelyn Houlton

École Sainte-Marie, Azilda

### Vivre sur une ferme



KAYLEE SÉGUIN

J'ai eu la chance de vivre sur une ferme presque toute ma vie. C'est un plaisir d'avoir toutes sortes d'animaux. Mais avec ce plaisir vient aussi beaucoup de travail.

Ceux qui vivent sur une ferme avec des vaches laitières doivent traire leurs vaches le jour et le soir. Il faut nourrir, nettoyer et visiter nos animaux chaque jour. Il faut s'assurer qu'ils ont leurs vaccins et leur médicament pour éviter des maladies. L'idée d'avoir une ferme est toujours amusante, mais il ne faut pas oublier qu'il y a du travail d'entretien.

Sur ma ferme on a deux chevaux, une mule, des canards, des lapins, des poules, des alpagas, des chats de grange et plusieurs chiens. On découvre avec le temps que chaque animal a sa propre personnalité. C'est toujours drôle de voir comment les animaux développent des traits de caractère tout comme nous.

Mes chevaux et ma mule sont très gentils et aiment aller marcher. On fait de l'équitation avec eux. Ils aiment notre

compagnie. Nos chevaux sont des perchons. Ce sont des chevaux de travail et pèsent environ 2000 livres chacun. Ils sont gros et prennent beaucoup de place.

De temps en temps, nous devons louer un maréchal-ferrant et il doit utiliser une râpe pour égaliser les bords des sabots. C'est un traitement pour chaque pied du cheval. On doit s'assurer qu'ils ont autant de foin que possible et de l'eau été comme hiver. On a donc des chauffe-eaux pour éviter que l'eau gèle.

Mes lapins ont aussi besoin de foin et d'eau. Eh oui, c'est vrai qu'ils font des trous partout.

Nous avons aussi une quarantaine de poules qui pondent des œufs. Pendant l'été, on achète 300 poules qui seront abattues pour leur viande. C'est comme ça qu'on paie pour le foin des autres animaux. Eh oui, il ne faut pas oublier que nos animaux se retrouveront peut-être sur une assiette un jour.

On a une grande variété de poules comme des Crochins, des Americanas et des poules brunes. On a aussi des Silkies qui sont adorables. Les canards à notre ferme font beaucoup de boue.

Les alpagas sont de drôles d'animaux. Ils sont comme des petits lamas. On se sert de leur laine et on la vend aussi à des personnes qui tricotent. La laine d'alpaga est plus chaude que la laine de mouton. Les lamas peuvent cracher, mais, habituellement, ils ne nous crachent pas dessus.

En général, on doit aussi mettre tous nos animaux dans la grange ou dans une petite maison, parce qu'il y a des prédateurs comme des coyotes, des rats laveurs et même des corbeaux. Il faut aussi nettoyer les enclos, alors il y a toujours du travail à faire.

Nous avons un chat de grange et un autre qui vit la plupart du temps dans notre maison. Ce sont de bons chasseurs, gentils, mais notre chat de grange garde ses distances la plupart du temps. On a deux chiens, un Bouvier des Flandres et un Borderdoodle qui sont très gentils et adorables.

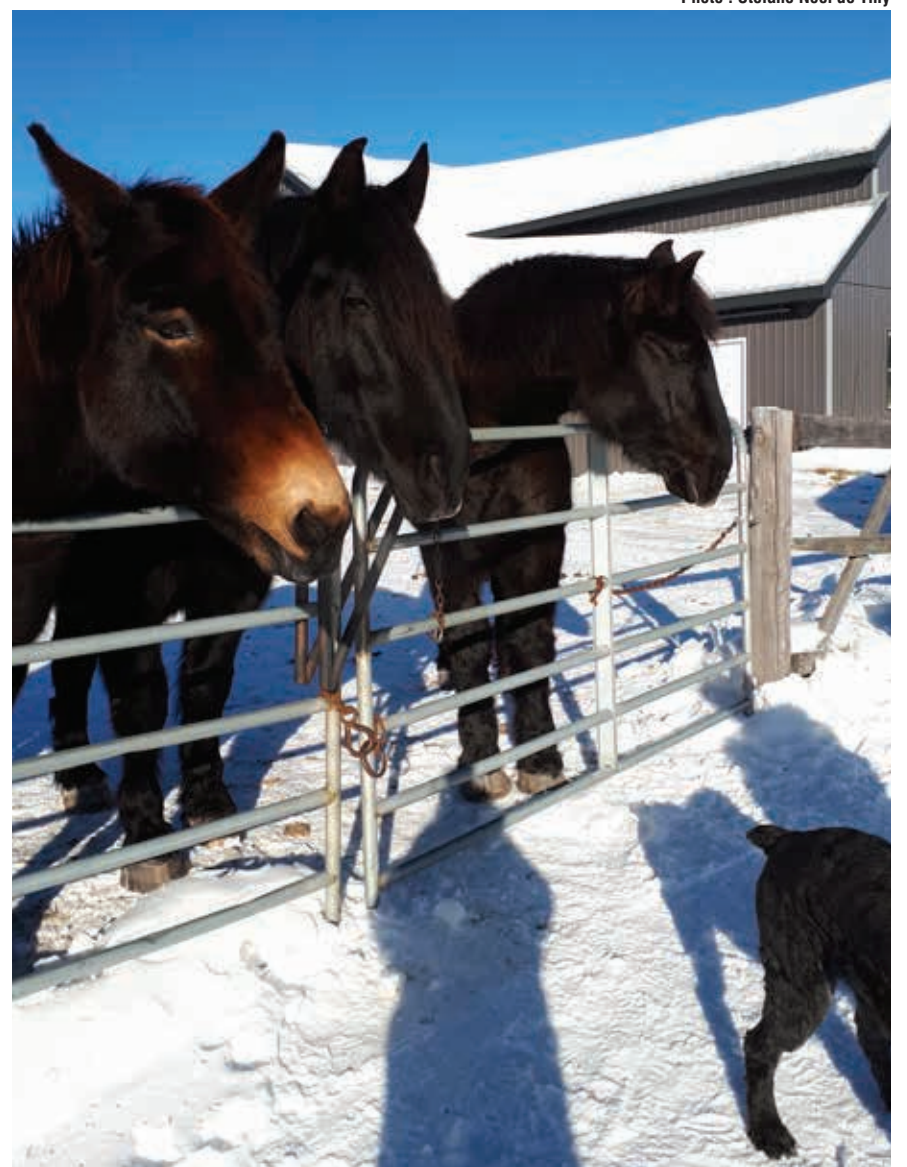
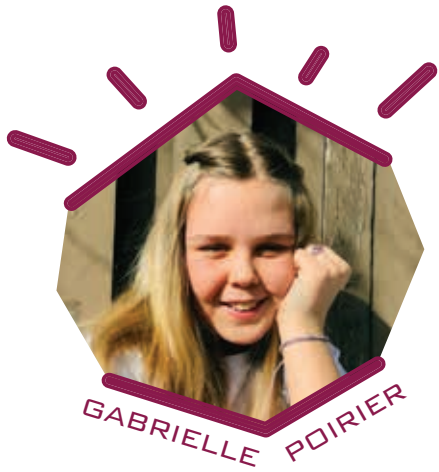


Photo : Stéfane Noël de Tilly

## J'AI FAIM!

École Sainte-Marguerite-d'Youville, Verner

### Les recettes de la famille Poirier : les petits pains dans l'huile



GABRIELLE POIRIER

**M**a famille aime cette délicieuse recette parce que tu peux la manger avec du sirop d'érable ou de la mélasse. À la célébration de l'Action de grâce, je fais cette recette avec ma tante, car elle est très bonne pour pétrir le pain. Cette recette est très bonne et très facile à suivre, parce qu'il y a deux façons de la faire.

Tout d'abord, tu peux faire l'achat d'une pâte à pain congelée à l'épicerie locale et suivre la recette à partir de la septième étape. Toutefois, tu peux suivre la recette au complet et faire ta propre pâte à pain.

#### Les ingrédients

2 cuillères à soupe de levure  
1 cuillère à thé de sucre  
5 tasses d'eau  
½ tasse de sucre  
2 cuillères à thé de sel  
10 à 12 tasses de farine  
¾ tasse de graisse

#### Préparation de la levure

1. Mélanger une tasse d'eau, 2 cuillères à soupe de levure et 1 cuillère à thé de sucre dans un petit bol.
2. Laisser reposer pendant 10 minutes.

#### Préparation de la pâte à pain

1. Faire bouillir 4 tasses d'eau dans une casserole;
2. Faire dissoudre le sucre et le sel. Ensuite, ajouter la graisse et brasser pour faire fondre le tout;
3. Réduire le feu;
4. Ajouter le mélange de levure;
5. Incorporer 10 tasses de farine au mélange et remuer en ajoutant davantage de farine si nécessaire. Sortir la pâte et la placer dans un bol couvert d'un linge à vaisselle;
6. Laisser le pain lever pendant 45 minutes;
7. Chauffer l'huile dans une casserole à soupe à 350°F;
8. Pendant que l'huile chauffe, couper la pâte en morceaux à la grandeur de votre choix;
9. Réduire le feu à 250 °F et faire frire 4 ou 5 pains à la fois. Les pains seront prêts lorsqu'ils flottent;
10. Sortir les pains et les déposer sur un papier essuie-tout pour absorber l'excès d'huile;
11. Saupoudrer les petits pains avec du sucre et de la cannelle selon le goût.

La recette donne environ 30 petits pains, selon la taille des morceaux. Il faut s'assurer de les manger assez rapidement puisqu'ils vont devenir secs.

À déguster avec un bon verre de lait et une trempette de sirop d'érable ou de la mélasse.



Photo : Gabrielle Poirier



**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



**97.1 104.1 95.9**  
NIPISSING TIMMINS CHAPLEAU

**Ne manquez pas l'émission spéciale  
du Jour de l'An sur les ondes du Loup FM, de 10 h à 14 h le 1<sup>er</sup> janvier.**

**Téléphonez au 1-855-999-5687  
pour partager vos vœux de bonne année!**



**NE MANQUEZ RIEN DES ENJEUX DE LA FRANCOPHONIE  
ET DES ACTIVITÉS DE VOS COMPATRIOTES**

**LE VOYAGEUR NE SERA PLUS DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR FACEBOOK EN 2021.  
VOUS AUREZ BESOIN D'UN ABONNEMENT POUR CONTINUER À LE LIRE.**

On vous donne quand même un coup de main. Pour un temps limité, abonnez-vous  
à la version électronique pour un an pour seulement 21 \$ à lieu de 35 \$...  
Pourquoi 21 \$ ? Parce qu'on ne veut plus voir le chiffre 20.

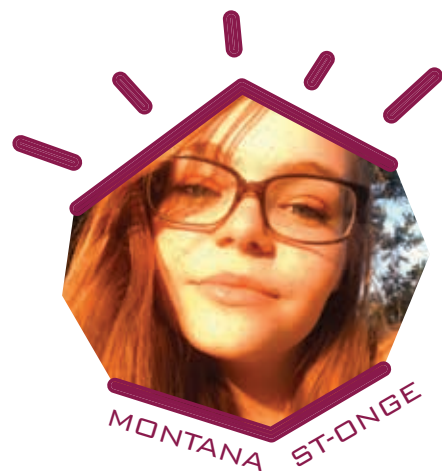
journal  
**LE VOYAGEUR**

Pour vous abonner à ce prix qui devrait porter  
chance, écrivez à [administration@levoyageur.ca](mailto:administration@levoyageur.ca) ou  
composez le 1-866-926-3997, poste 6220.

## ARTS ET CULTURE

École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury

## L'art de préserver les souvenirs



La photographie est l'art, l'application et la pratique de la création d'images durables en enregistrant la lumière au moyen d'un capteur d'image. Il s'agit de capturer une photo de ce beau monde et de tout ce qui nous entoure. C'est comme si on faisait un souvenir que l'on peut garder pour toujours.

La photographie est une de mes passions depuis l'âge de 4 ans. Je prenais toujours le téléphone de ma mère et je sortais pour prendre des photos. Et de voir jusqu'où je suis rendu maintenant, eh bien c'est juste exceptionnel!

La photographie est une chose qui demande beaucoup de concentration, mais c'est quelque chose dans laquelle il est très facile de plonger.

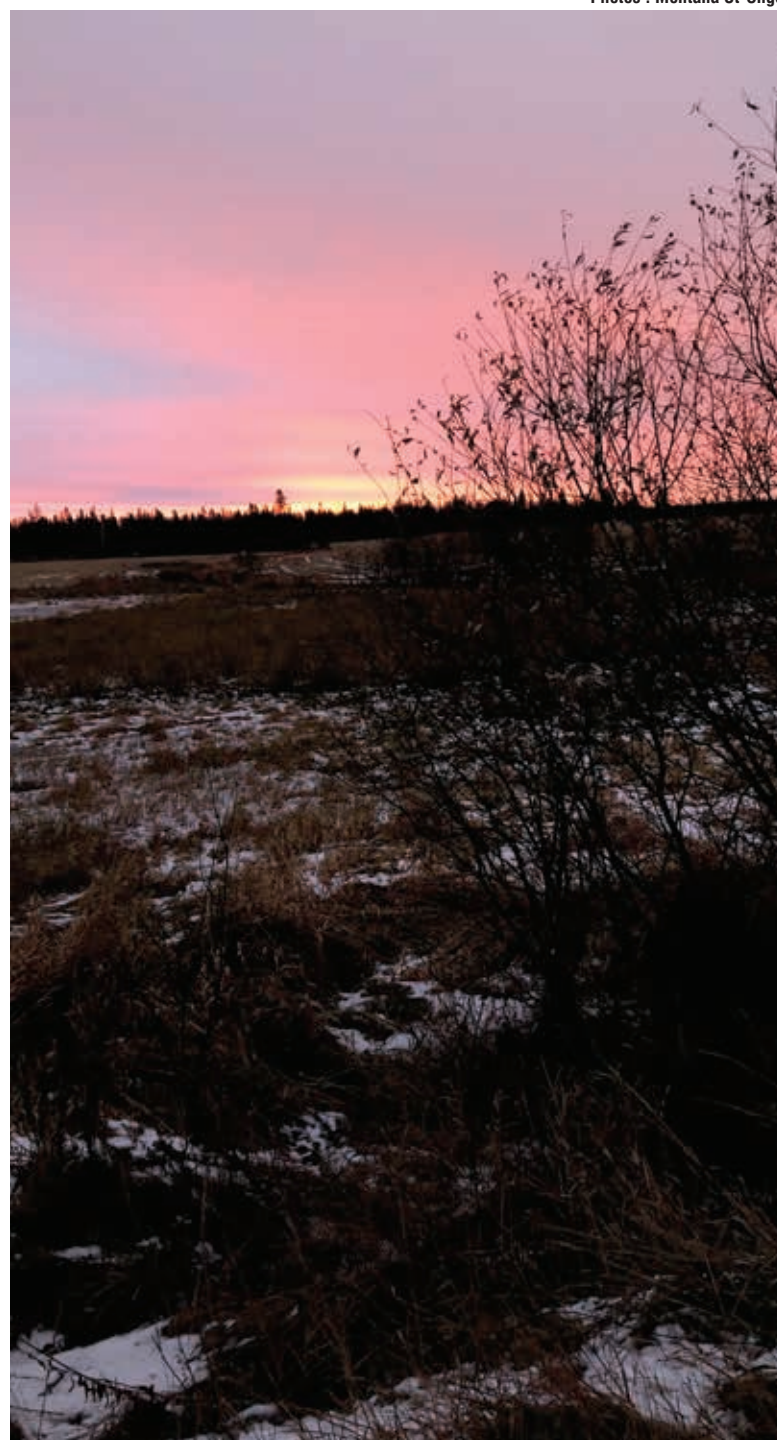
Il y a quelques types de photographie. Personnellement, je suis plus en photographie de paysages, parce que j'aime la beauté de la nature et les animaux dans leur habitat naturel.

Les caméras sont compliquées et prennent du temps à comprendre et à maîtriser. Une fois que l'on sait comment utiliser

correctement notre caméra, il devient beaucoup plus facile de repérer où on se trompe et de réparer.

J'essaie d'aller un peu plus loin dans la mesure du possible et de trouver de nouvelles façons de regarder les photos. Au lieu de monter l'appareil photo sur un trépied, pourquoi ne pas utiliser le sol pour un autre angle de photo? Nous avons tous des points de vue différents sur la photographie, mais c'est mon avis.

Photos : Montana St-Onge



## ARTS ET CULTURE

École Sainte-Marie, Azilda

**Hunger Games : lire pour développer son imagination**

Photo : Shutterstock

La trilogie *The Hunger Games*

Lorsqu'on lit un livre, on arrive à transformer des mots en histoires, en personnages et en idées. En tant qu'adulte, on peut toujours lire des livres avec des images, mais le roman nous permet de créer nous-mêmes des images dans notre tête à partir du texte. La lecture est donc un exercice d'imagination et chaque nouveau livre est un nouveau défi d'apprentissage.

En lisant, on peut imaginer des mondes différents et irréels. À travers le parcours des protagonistes, on obtient des perspectives différentes sur des situations de la vie. Les auteurs essaient de développer notre empathie pour leurs personnages. L'inconfort que l'on ressent face à ce nouveau point de vue nous permet de repenser notre manière de vivre.

Il y a plusieurs avantages à la lecture et à aimer les séries de livres. On peut lire pour

se rappeler des moments importants. On peut être tellement absorbé dans notre livre qu'on oublie notre quotidien.

Suzanne Collins, l'auteur de la série *Hunger Games*, qui a débuté en 2008, continue le développement de ce monde. Son dernier livre de cette série est *The Ballad of Songbirds and Snakes*. Elle l'a publié pendant la pandémie.

**Le monde de *Hunger Games***

*Hunger Games* est une série de livres passionnants qui nous permet de vivre un nouveau monde à travers les yeux de la protagoniste, Katniss Everdeen.

Le monde d'*Hunger Games* est séparé en quartiers. Chaque année, un homme et une femme de chaque quartier sont choisis pour une bataille jusqu'à la mort nommée «Hun-

ger Games».

Au cours de la série, la protagoniste sera choisie deux fois pour représenter le quartier 12 avec son partenaire de son quartier qui s'appelle Peeta Mallark. Elle devra aussi croiser le fer avec les autorités de ce monde, qui tenteront de la manipuler afin de se débarrasser d'elle.

Trop souvent, les séries de science-fiction ou d'aventure mettent en scène un personnage masculin dans le rôle principal. Avoir une fille comme héroïne est bon pour l'auto-nomisation et la fierté des femmes.

***Hunger Games* au cinéma**

Il y a une série de films qui suivent très bien le déroulement de l'histoire principale.

Les choix pour des acteurs sont excellents. L'actrice Jennifer Lawrence est la protagoniste et elle incarne bien le caractère décrit dans les livres. Josh Hutcherson joue le rôle de Peeta et Finnick Odair, un jeune homme très sarcastique, est joué par Sam Claflin.

Les films permettent de se rapprocher encore plus de certains personnages. On devient empathique avec leur situation. Par exemple, Finnick a un fils et une épouse. On développe très bien son personnage pour que les spectateurs s'y attachent.

Il est certain qu'il y a toujours beaucoup plus de détails dans les livres. Pour cette série, toutes les histoires sont bien développées et faciles à comprendre. C'est une bonne série de livres qu'on peut offrir comme cadeau. Les livres ont environ 400 pages.

# lire l'aventure

## d'un océan à l'autre



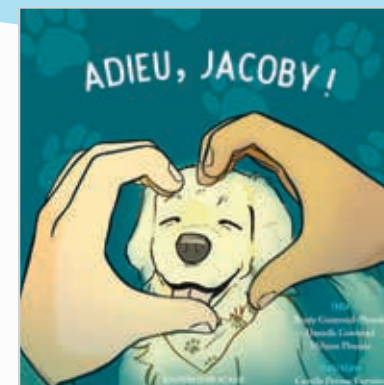
Un jour, il y a de cela très longtemps, une larme d'une jeune femme tomba à la mer. Comme une perle translucide, elle sombra dans les profondeurs de l'Océan... et son voyage commença.

**Éveline Gallant-Fournier**  
*Stella Maris*  
Éditions La Grande Marée



Dans un aéroport bondé d'écriveaux dont je ne pouvais comprendre les messages et de voyageurs fatigués qui vivaient leurs retrouvailles en russe, le français qui sortait de la bouche de Dmitry me ramenait chez moi.

**Marise Gasque**  
*La Neva pour se retrouver*  
Éditions L'Interligne



Sa main sur ma patte, nous faisons nos adieux.  
Son dernier bisou m'enveloppe de bien-être.  
Mes paupières s'abaissent.  
Je lâche prise.

**Renée Guimond-Plourde, Danielle Guimond et Mélanie Plourde**  
*Adieu, Jacoby!*  
Bouton d'Or Acadie

## ARTS ET CULTURE

École secondaire catholique l'Horizon, Val Caron

**Les Filles de Caleb : une série canadienne intemporelle**

puis terminent un siècle plus tard, on aborde une variété de sujets captivants.

D'abord, puisque ces romans se déroulent au cours d'un siècle, ils illustrent efficacement l'évolution constante de la société. Au début, l'Église jouait un immense rôle dans le quotidien des gens. Assurément, lorsqu'Émilie néglige d'aller à la messe, on lui dit : «Ils disent que pour une maîtresse d'école, tu es pas assez dévote». On voit aussi les avancements de la technologie.

Dans *Le chant du coq*, Émilie «ouvrit les robinets et fut fascinée de voir qu'il y avait de l'eau chaude». Ainsi, les personnages passent des maisons chauffées par poêles à bois à des maisons munies d'électricité.

De même, nous voyons que la communauté francophone englobe une grande diversité de gens. La série montre les différentes origines de cette collectivité à travers de personnages variés. En

effet, une majorité de ces personnages sont québécois et habitent les régions de Saint-Stanislas jusqu'à Shawinigan. Ceux-ci font preuve d'un registre de langue complètement familier. Le premier tome est même doté d'un glossaire muni de mots comme «coudon», «itou», «jasage» et «pantoute».

D'ailleurs, un personnage central de *Le Cri de l'oie blanche*, nommé Clovis Lauzé, est un Franco-Manitobain. Celui-ci fait voir un autre

aspect de la culture canadienne-française. En parlant de son accent, Mme Cousture écrit : «Il avait éclaté de rire, sachant fort bien qu'il roulait ses r comme un rouleau compresseur».

Un autre personnage important de la série est Côme Vandersmissen, un Belge dont la famille a immigré au Canada. Il offre un aperçu de la vie d'un fermier canadien-français provenant de l'Europe.

Finalement, *Les Filles de Caleb* offre une perspective des femmes d'une autre époque qui est souvent négligée pour mettre en valeur les histoires plus «aventurières» des hommes. On y voit ainsi le cheminement du rôle de la femme à la maison puis au travail. Dans le premier tome, les gens démontrent leurs préjugés au sujet de la place de la femme. Lorsqu'Émilie demande à son mari de faire le nettoyage, on lui répond : «Tu fais laver le plancher à ton mari? On aura tout vu!»

Puis, l'autrice décrit que, selon la génération, les emplois pour les femmes étaient très limités. On commence avec l'enseignement comme emploi unique, ensuite l'infirmier puis finalement une avocate avec beaucoup plus de choix. Les gens reconnaissent de plus en plus les contributions importantes des femmes.

Bref, *Les Filles de Caleb* est un classique incontournable qui demeure l'une des séries les mieux-aimées au Canada. Je la recommande à tous les ados francophones. Puis, pour ceux qui ne sont pas des grands lecteurs, il y a aussi les séries télévisées diffusées à Radio-Canada.



Lauren Coffin empruntant la série *Les Filles de Caleb* à la bibliothèque publique de Valley-East.



**PORTES  
OUVERTES  
VIRTUELLES  
AU SECONDAIRE**

**Janvier 2021**

**INSCRIS-TOI au secondaire  
dès janvier !**

**Communique avec  
l'école près de chez toi  
pour plus d'infos !**

**NOUVELON.CA**   

  
**CONSEIL  
SCOLAIRE  
CATHOLIQUE  
NOUVELON**

École Sainte-Marie, Azilda

## Le ballon-volant est un beau sport d'équipe



ABBY LAURIN

par équipe sur le terrain et les équipes sont séparées par un filet. Chaque équipe a trois attaquants et trois défenseurs sur la surface de jeu. La première équipe qui marque 25 points gagne le match.

Lorsqu'elle reçoit la balle sur son côté, l'équipe a le droit à un maximum de trois touches avant de retourner le ballon sur le côté adverse. Le but du jeu est de faire tomber la balle sur le côté de l'équipe adverse pour marquer un point.

Au ballon-volant, il a trois sortes de touches : la passe, la manchette et l'attaque (ou *smash*). Il est important d'avoir le contrôle du ballon pour que quelqu'un d'autre puisse faire une bonne deuxième ou troisième touche.

### Le ballon dans ma vie

J'ai joué au ballon-volant pour la première fois à l'école, lorsque j'étais en 5<sup>e</sup> année. Je me suis joint au club des filles de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année. J'ai vite réalisé que j'aimais beaucoup ce sport.

L'année suivante, j'ai participé aux essais d'un club local membre de l'OVA, pour une équipe de filles de 12 ans. Après quelques semaines d'essais, j'étais très contente de recevoir une invitation pour rejoindre l'équipe.

J'avais plusieurs choses à apprendre quant



Photo : Shutterstock

inventé en 1895 par William G. Morgan, le ballon-volant tente de mélanger le basket-ball, le tennis et le badminton. L'inventeur voulait créer un sport moins intense que le basket. C'est devenu un sport officiel en 1947.

Le ballon-volant, communément appelé volleyball, est un sport d'équipe qui demande de la coopération, de la stratégie, de la bonne communication et un bon l'esprit d'équipe.

### Le déroulement du jeu

Le sport peut être un jeu récréatif ou compétitif. Pour former une équipe, il faut de 10 à 12 joueurs. Lors d'un match, il y a 6 joueurs

au développement du jeu et j'avais besoin d'améliorer mes passes et ma technique, mais j'étais prête à relever le défi et mettre des heures d'entraînement dans les pratiques.

Quand mon équipe est allée à ses premières compétitions provinciales, j'étais très nerveuse de jouer, mais, aujourd'hui, je suis à l'aise sur le terrain et confiante dans mon jeu. Je me suis beaucoup amélioré avec les années, mais j'ai encore des choses à apprendre.

C'est ma troisième année comme membre

du club. Cette année, l'entraînement a beaucoup changé à cause de la pandémie. Ce n'est pas facile en 2020. Les restrictions ont beaucoup changé notre manière de nous entraîner et de jouer. Il y a tellement de nouveaux règlements de sécurité.

Même si on continue à pratiquer, les tournois provinciaux ont été annulés pour l'année. Les compétitions hors de la ville, les rencontres d'équipe le soir avant nos joutes et la chance de remporter des médailles me manquent énormément.

École Sainte-Marie, Azilda

## Le ski alpin : un passetemps, un sport et une activité en famille



ANDRÉA BERNARD

### Le ski en 2020

De nos jours, les skis sont fabriqués avec des matériaux modernes, comme la fibre de verre ou le carbone, l'acier, l'aluminium ou des composés de plastique. Les skis, les bottes et les pôles sont des merveilles technologiques.

Les amateurs tout comme les professionnels peuvent dépenser de grandes sommes d'argent pour leurs accessoires, leurs vêtements et leur équipement. Les gens vont de plus en plus vite, donc les risques augmentent. Ils portent donc des casques protecteurs.

Il y a des télésièges à presque toutes les pentes. On peut aussi embarquer dans des gondoles ou des télécabines dans certains grands centres.

Au Canada, le premier télésiège fait son apparition au Mont-Tremblant au Québec en 1939. Le système est un succès et on peut embarquer jusqu'à six personnes à la fois.

Au Canada, près de 3 millions de personnes pratiquent le ski alpin. L'accès à une variété de pentes un peu partout permet aux débutants et aux professionnels de s'amuser à leur niveau. Dans notre province, il n'est pas nécessaire d'aller loin pour faire du ski alpin.

### D'où vient l'idée de faire du ski alpin?

Le ski alpin apparaît premièrement en Russie vers 1850 et au Canada vers 1930.

Le ski alpin a beaucoup changé. Au début, les skis sont en bois et on les attache à nos bottes avec de la corde. On descend la pente lentement et on zigzag. Les gens ne portent aucun casque, sauf une tuque.

Il faut premièrement comprendre qu'au début, si on voulait faire du ski alpin, il fallait premièrement grimper à pied jusqu'au haut pour enfin descendre la pente. Ce n'est pas toujours facile quand on doit premièrement marcher dans la neige épaisse.

Les premiers remonte-pentes mécaniques apparaissent vers 1939. Au début, ils consistent en des harnais avec des cordes où il faut bien tenir la corde avec une main jusqu'au haut de la montagne.

Selon la pente et le nombre de visiteurs, on peut aussi embarquer dans des télécabines. La différence entre une télécabine et un télésiège est qu'une télécabine peut être fermée complètement, embarque beaucoup de monde à la fois et comprend parfois un système de chauffage. Les télécabines protègent leurs passagers des conditions climatiques, tel que le vent, qui devient beaucoup plus intense au fur et à mesure qu'on monte la pente.

Au Canada, il y a près de 4000 kilomètres de pistes. Il y a près de 800 centres de ski à travers le pays. La montagne la plus populaire est à Whistler, près de Vancouver. Elle débute à 2470 mètres d'altitude et on peut descendre la pente pendant environ 1 heure avant d'arriver à la fin.

### Le ski près de chez nous

En Ontario et au Québec, on a aussi une grande variété de pentes. Nos montagnes sont moins hautes, mais les expériences

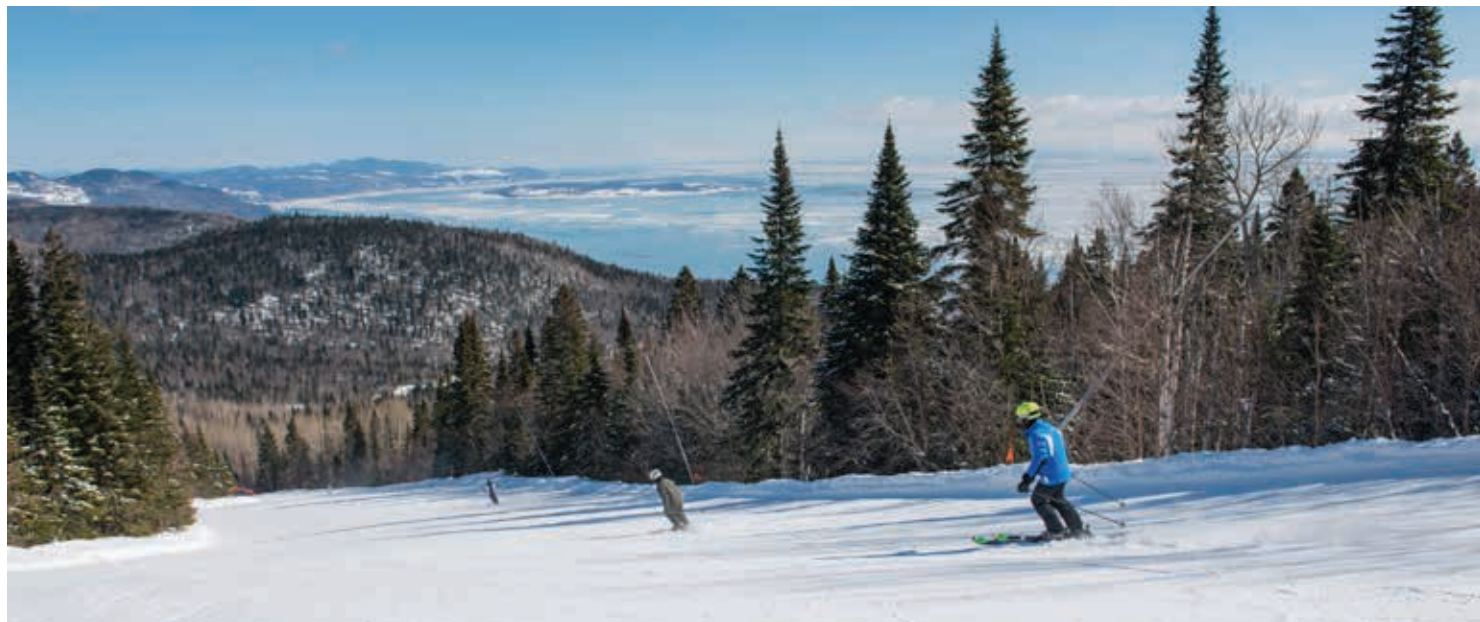
sont toujours aussi intéressantes. On peut visiter Adanac, le mont Dufour, Boogie Mountain, le mont Antoine, Moonstone, Blue Mountain, Searchmont, Horseshoe Valley et bien d'autres.

Le mont Antoine à Mattawa est à seulement 195 km de Sudbury. C'est une très belle pente. Le chalet est grand avec plusieurs tables. Les pentes sont bien entretenues et le personnel est accueillant.

Au Québec il y a Camp Fortune, Sommet Edelweiss, Sommet Saint-Sauveur, Mont Blanc, Mont-Tremblant, le mont Saint-Anne, le Massif et bien plus.

Le Massif est l'une des pentes les plus spectaculaires du Québec. Tout au long de la descente, on voit le fleuve Saint-Laurent. C'est une vue à couper le souffle!

Le ski Alpin est un sport formidable qui peut être exercé seul ou en famille. Il est amusant autant pour les jeunes que les gens plus âgés.



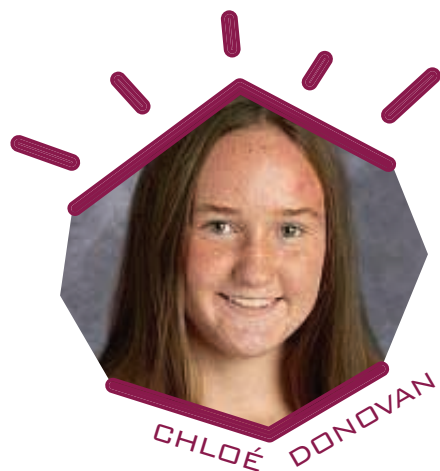
La vue lorsque l'on descend les pentes du centre de ski Le Massif au Québec.

Photo : Shutterstock

## SPORTS

École Sainte-Marie, Azilda

## De la gymnastique jusqu'aux Olympiques



Ellie Black et Isabela Onyshko de l'équipe canadienne de gymnastique lors des Jeux olympiques de Rio en 2016.

Photo : Shutterstock

Depuis l'antiquité, la gymnastique est un sport compétitif. De nos jours, on voit de grandes compétitions mondiales aux Olympiques d'été. C'est une discipline qui demande un entraînement sérieux.

La gymnastique comme on la connaît trace ses origines à la fin du 18<sup>e</sup> siècle. L'Allemand Friedrich Ludwig Jahn, considéré comme le père de la gymnastique contemporaine, invente la barre fixe, les barres parallèles, la poutre et le saut de cheval. Au fil du temps, d'autres disciplines s'ajoutent.

Selon Gymnastique Canada, la première école de gymnastique a ouvert ses portes en 1811 à Berlin. Un peu plus tard, des clubs apparaissent un peu partout en Europe, comme en Angleterre, en Belgique, en France et aux Pays-Bas.

La Fédération européenne de gymnastique

voit le jour le 23 juillet 1881 à Liège, en Belgique. Quarante ans plus tard, elle change de mandat et devient la Fédération internationale de gymnastique (FIG).

La gymnastique figure à la première olympiade, c'est-à-dire les Jeux olympiques de 1896 à Athènes. Sept ans plus tard, au tournant du 20<sup>e</sup> siècle, la FIG organise le premier championnat de gymnastique pour hommes. En 1928, les Jeux olympiques d'été ont inclus pour la première fois une compétition de gymnastique pour femme.

L'intérêt de la gymnastique au Canada se développe à partir de 1899. Toutefois, les

Canadiens ne participeront pas aux compétitions olympiques de gymnastique avant 1956, à Melbourne en Australie. C'est nouveau comme sport et les seuls participants sont un homme nommé Ed Gagnier et une femme nommée Ernestine Russell. Mme Russell devient ainsi la première femme à représenter le Canada aux Olympiques et la première Canadienne à remporter une médaille dans une compétition internationale de gymnastique.

Six femmes du Canada devraient participer aux Jeux olympiques d'été 2021 en gymnastique. Les événements de ces participantes sont le saut de cheval, les barres asymé-

triques, la poutre et le sol. Les femmes qui représentent le Canada aux Olympiques font de la gymnastique pendant un minimum de 30 heures par semaine.

De nos jours, aux Olympiques, certaines disciplines telles que la poutre et les barres asymétriques sont réservées aux femmes. En tout, les femmes compétitionnent dans quatre agrès (Appareil utilisé pour les exercices de gymnastique). En revanche, les hommes compétitionnent dans six disciplines : le sol, le cheval d'arçon, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe.

Pour moi, la gymnastique est une passion. C'est facile pour moi de me préparer et de m'organiser pour ce sport. Quand je fais de la gymnastique, je m'entraîne au moins 7 heures et demie chaque semaine.

Avant une compétition, on s'entraîne souvent plus longtemps afin de bien se préparer. Il est normal que ceux qui participent aux Olympiques s'entraînent encore plus avant les grandes compétitions. Mais quand on aime un sport, on peut facilement donner beaucoup de temps. Nos grandes gymnastes canadiennes qui participent aux Olympiques font la même chose. L'entraînement est difficile, mais c'est un sacrifice dans tous les sports.

Ma gymnaste préférée est Ellie Black. En 2016, elle a remporté la cinquième place aux Olympiques. Elle a 25 ans et elle demeure à Halifax. C'est une personne modèle et une inspiration pour plusieurs.



NOUVEAU

Le saviez-vous?

Il existe un

**LABO MÉDIAS**

à l'Université de Sudbury, rempli d'équipement et de logiciels du domaine des communications!

Il sert aux étudiants de notre programme d'Études journalistiques, entre autres.

Allez visiter le Labo dans notre

**NOUVELLE TOURNÉE VIRTUELLE !**[usudbury.ca/fr/tournee](https://www.usudbury.ca/fr/tournee)

**BOURÉAL** *en fête!*

**FAIS DEMANDE SUR LE**

**SPOT**



**10 bourses  
de 500 \$  
à gagner!**

**T**

**ET LE COLLÈGE BOURÉAL**

**PAIE TES FRAIS**

**DE DEMANDE!\***

*\* Les frais de demande (95 \$) seront payés à OCAS par le Collège Bouréal.*