



SANTÉ MENTALE..... PAGE 4
OPINION PAGE 5
ARTS ET CULTURE..... PAGES 14-15
SPORTS PAGES 16-19

DÉCEMBRE 2021



Photo : Anij St-Jean

TOURNÉE DE L'EST : VISITE À PERCÉ

8



Photo : Lydia Raddon

PRÉPARONS-NOUS POUR LE TEMPS DES FÊTES

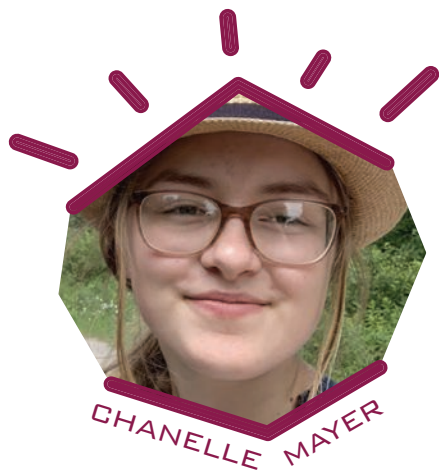
9-13



Photo : Mary Raddon

VOTRE PROCHAINE VOITURE?

6



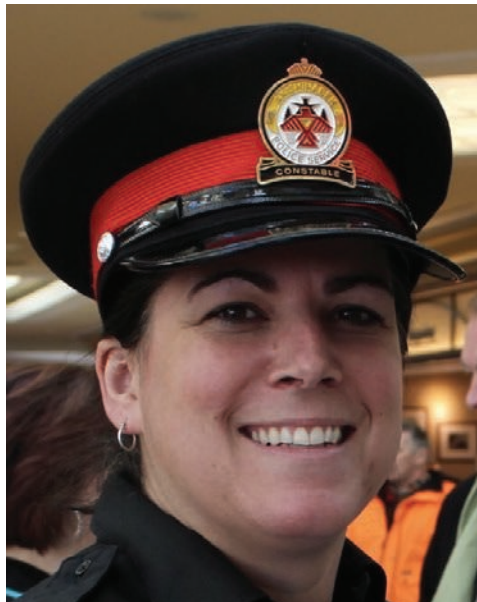
CHANELLE MAYER

Lors d'une discussion avec ma famille au sujet de mes ancêtres, j'ai découvert que j'étais descendante d'une femme extraordinaire, pionnière de sa communauté, Azilda Bélanger. Elle était enseignante, sage-femme et guérisseuse du village qui porte aujourd'hui son nom. Cette information m'a amené à réfléchir aux femmes qui ont un impact dans ma région. J'ai découvert qu'il y a beaucoup de femmes qui se démarquent dans le Nipissing Ouest.

Chantal Larocque

Une des femmes qui a eu un impact positif dans notre communauté est la sergente Chantal Larocque. Elle est une Franco-Ontarienne d'origine algonquienne qui travaille pour les services policiers de la nation Anishinabek. De plus, elle est un modèle et une porte-parole pour les femmes, les enfants et la communauté autochtone du Nipissing Ouest. Selon Chantal, être une femme a un impact positif puisque lorsque les gens voient une femme policière, ils la voient comme un modèle d'espoir, surtout pour les jeunes filles.

En plus d'être policière, Chantal Larocque siège à plusieurs comités et elle essaye de s'impliquer dans la communauté et dans les écoles. Aussi, elle organise des camps d'été pour les enfants de 13 à 17 ans avec l'aide



Chantal Larocque

Photos : Courtoisie

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

L'influence féminine dans ma communauté

des policiers mentors et d'autres adultes bénévoles. Ils aident les enfants ayant des troubles tout en s'assurant qu'ils sont bien entourés avec des services de soutien. Ils guident, gèrent et s'impliquent auprès des jeunes pour qu'ils puissent avoir un autre aperçu des services policiers : une perception moins négative. En plus d'activités traditionnelles de camps d'été, ils font un cercle où ils ont des discussions difficiles sur le suicide et la toxicomanie pour sensibiliser les jeunes sur les bons choix à faire. Un des buts de ce camp est d'exposer les jeunes à leur culture autochtone pour qu'ils puissent en développer une fierté.

Le conseil que Chantal aimerait donner aux jeunes est de s'impliquer plus dans la communauté et cela leur permettra d'avoir de belles connaissances pour la vie à venir.

Gayle Primeau

Gayle Primeau est une autre femme exceptionnelle dans le Nipissing Ouest. Elle est une enseignante retraitée originaire de la région et est l'organisatrice du Groupe d'embellissement de Sturgeon Falls.

Dans son groupe, il y a environ 6 à 8 personnes impliquées pour le nettoyage ainsi que plusieurs autres bénévoles. Le but du groupe est de garder la ville propre et belle pour les gens qui y habitent ou qui la visitent. Le groupe se rencontre chaque semaine afin de planifier les tâches à accomplir, telles que nettoyer un coin de la ville ou planter des fleurs.

Elle fait aussi la promotion d'artistes locaux avec des murales tout autour de la ville. Il y a environ de 24 murales et 4 autres qui seront ajoutées afin d'embellir la petite ville. Parmi

les maintes œuvres d'art, nous retrouvons les chefs d'œuvres de Mique Michelle, Tracy Piquette et Renée-Claude Serré, pour en nommer quelques-uns.

Dernièrement, Gayle Primeau a travaillé à l'installation d'une sculpture de l'esturgeon Stella, qui deviendra la mascotte de la ville de Sturgeon Falls, afin de créer un sens d'appartenance dans la communauté.

Elle conseille aux jeunes d'aujourd'hui de participer activement à la lutte contre la pollution, de faire du bénévolat et de s'impliquer plus dans l'embellissement de sa communauté.

Linda Lafantaisie-Renaud

Une autre femme de la région qui s'est démarquée est Linda Lafantaisie-Renaud. Elle est la directrice générale du Centre Horizon pour femmes depuis 1998. Au Centre, son rôle est de gérer les finances et les programmes variés. Elle s'occupe des programmes d'hébergement d'urgence et de liaison communautaire, des programmes transitoires qui aident les femmes à se trouver un logement et des programmes de soutien et de thérapie.

Elle partage que la COVID-19 a doublé son travail, puisqu'il y avait une plus grande demande des services qu'à l'habitude. C'est un temps très difficile pour non seulement les femmes, mais aussi les employés du Centre à cause des restrictions COVID pour les résidents et les règlements du ministère.

Linda a remarqué, à travers son travail au Centre, qu'il y avait une grande demande de nourriture pour les gens en besoin de la région. Elle a décidé de mettre sur pied une cuisine communautaire il y a environ trois ans. Elle contacte les commerces locaux à



Linda Lafantaisie-Renaud

travers un prélèvement de fonds. Le montant amassé a permis l'ouverture de la cuisine qui fournissait environ 300 assiettes de nourriture aux gens en besoin par mois. Elle était ouverte deux fois par semaine et il y avait plusieurs bénévoles engagés. Malheureusement, à cause des restrictions de la COVID, la cuisine est fermée en ce moment.

Elle organise aussi, plusieurs autres prélèvements de fonds au bénéfice du Centre Horizon pour femmes comme l'Envolée des papillons, la campagne des biscuits «sourires» et le banquet pour la Journée internationale de la femme. Son merveilleux travail au niveau de la communauté a un impact positif surtout pour les femmes.

Je suis choyée d'être entourée par de telles femmes extraordinaires qui s'impliquent auprès des enfants, des femmes, de l'art et de l'environnement. Toutes ces femmes sont des modèles, elles jouent un rôle important et elles m'inspirent à faire une différence dans ma communauté.



Gayle Primeau et la sculpture de Stella l'esturgeon qu'elle a aidé à faire installer au centre-ville de Sturgeon Falls

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 2 013 + 16 500 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 : tapage@levoyageur.ca •

336, rue Pine, bureau 302, Sudbury (Ontario) P3C 1X8 • TAPAGE est publié par Publications Voyageur inc.

TAPAGE
LE JOURNAL QUI FAIT DU BRUIT

Tous les textes et les photos publiés dans TAPAGE sont la propriété des Publications Voyageur inc.

Rédactrice en chef
Edréa Fechner

Aide à la révision
Julien Cayouette
Karine Tellier

Conception graphique
Manon Roussel

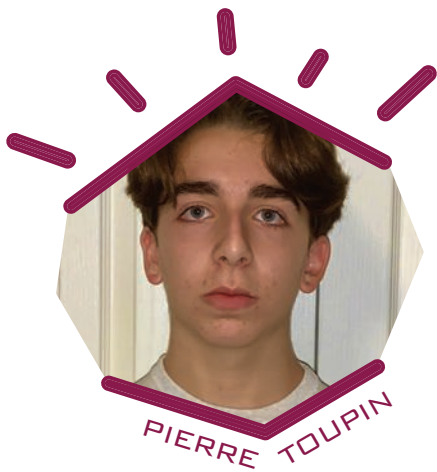
Montage
Julien Cayouette
Manon Roussel

Journalistes
Addison Brown
Adelle Thériault
Addison Brown
Amélia Tremblay
Amélie Éthier
Anij St-Jean

Anne-Danaëlle Laroulette
Camille Dillon
Chanelle Mayer
Elizabeth Meilleur
Ella Crépeault
Emilia Oliver
Esmée Bigras
Gabriella Bélanger
Gwyndelyn Houlton
Jordyn Barry
Katherine Lehoux

Lauren Coffin
Léa McLean
Leah Emiry
Léonie Tremblay
Lydia Raddon
Mélanie Denis-Plante
Mackenzie Blais
Maude Ouellet
Meghan Raddon
Mélanie Denis-Plante
Mélodie Brais

Myriam Atte
Nadine Duclos
Natalia Bélanger
Pierre Toupin
Rees Lauzon
Reily Burke
Russel Danis
Shella Ninhi
Shella Oulai
Sophie Renaud



École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury

Des jeunes à l'aide des jeunes; un feu de nos cœurs

Mme Laurie Simard a également aidé les membres à trouver un slogan. Ils ont ressorti : «Des jeunes à l'aide des jeunes». Ce slogan souligne ce qui est le plus important dans cette collecte : la compassion et les actions de cette nouvelle génération.

Est-ce que le processus pour commencer la collecte de vêtement en valait la peine? L'enseignante des mathématiques et des sciences est un élément vital pour l'AGE, Brigitte Caveen, répond : «La collecte de vêtements chauds a vraiment valu la peine pour plusieurs raisons, mais les deux raisons principales seraient les suivantes. Premièrement, nos dons vont faire une énorme différence pour les personnes sans-abris. Deuxièmement, cette collecte de vêtements a donné

l'occasion aux élèves de Macdonald-Cartier d'être conscientisés envers le fait qu'il y a des jeunes dans cette ville qui sont moins fortunés et qui ont besoin d'aide.»

En outre, la direction générale de SACY, Julie Gorman, explique pourquoi il est important d'aider les jeunes sans-abris cet hiver. «Nous donnons à notre communauté parce que c'est ce que nous voudrions que les autres fassent si jamais nous étions dans cette situation. Nous donnons parce que cela nous fait du bien d'aider les autres. Nous donnons parce que c'est la bonne chose à faire.»

Elle explique aussi quel est l'impact de la COVID-19 sur le centre de réchauffement et les dons de vêtements. «La COVID-19 a été une bénédiction et une malédiction en matière de dons. C'est une bénédiction parce que nous voyons de plus en plus de gens prendre le temps d'organiser leurs placards et de trouver des choses à offrir. C'est une malédiction, car tout le monde est heureux de donner ses vêtements de la saison dernière, mais pas aussi intéressé par l'organisation et le don de vêtements d'hiver chauds. Les vêtements chauds quittent notre espace rapidement à cette période de l'année, car les vêtements humides et froids doivent être retirés et remplacés rapidement pour éviter les gelures.»

La collecte est un bon exemple pour la jeunesse de la ville de Sudbury. Presly Tarini, une élève de l'école, implore : «C'est une petite chose que notre communauté peut faire».

L'école a fini sa collecte de vêtement le 26 novembre, par contre il y a la collecte de boîtes de conserve à l'avenir. Bref, même dans les temps difficiles comme ceux-ci, nous pouvons avoir de la sympathie.



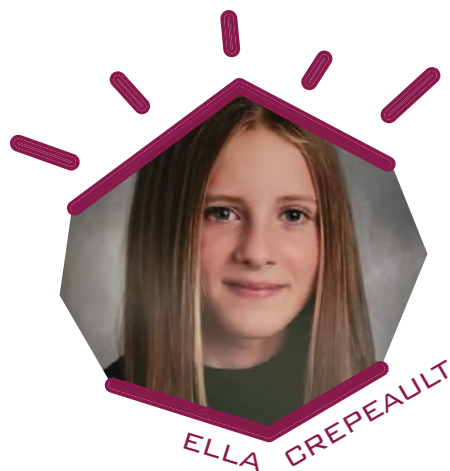
Photo : Montana St. Onge

Les membres de l'AGE — Alex McFadden, Tavin Ewing-Bui, Lilia Lambert, Joseph Roy, Éric Bélanger et Pierre Toupin — et deux membres de L'AGET — Jeremy Rhéaume et Kayden Major — devant la boîte de collecte.

Viens vivre ta passion à l'École des métiers.

cspgno.ca/hanmer

SANTÉ MENTALE



ELLA CREPEAULT

École St-Augustin, Garson

L'anxiété

ou avoir l'impression que les gens te jugent toujours». Toutes ces choses peuvent être des exemples d'anxiété.

Il n'y a pas de remèdes contre l'anxiété, mais il existe des moyens pour se calmer. Lorsque tu te sens stressé, inspire en comptant jusqu'à 3, retiens-le pendant 3 secondes et expire pendant 6 secondes.

Vas-y, essaie. Est-ce que tu te sens mieux? J'espère que oui.

Quand tu te sens mal placé, essaye de penser à des choses qui te rendent heureux. Par exemple, parler en public est une forme d'anxiété que plusieurs personnes vivent. Cependant, le plus on pratique à parler devant des personnes, plus on devient à l'aise. Par exemple, à l'école, parler devant la classe me rend nerveuse, mais plus que je le fais, plus ça devient amusant.

Ça fait 7 ans que je suis avec les autres enfants extraordinaires de ma classe, donc, je me sens mieux en sachant que nous sommes tous là les uns pour les autres et que personne ne me dirait que ma présentation était mauvaise ou autre chose que je ne voudrais pas entendre.

Ne pense jamais que tu es seul avec de l'anxiété, parce que c'est



Photo : Unsplash

Parfois dans un endroit avec beaucoup de personnes, tu peux te sentir mal placé ou avoir peur. Ça, c'est l'anxiété.

Le mot «anxiété» veut dire «un sentiment d'inquiétude, de nervosité ou de malaise, généralement à propos d'un événement imminent ou de quelque chose dont l'issue est incertaine».

L'anxiété peut causer la dépression nerveuse, qui peut te faire pleurer de manière incontrôlable. L'anxiété se présente de différentes manières. Certains sont anxieux lorsqu'il s'agit de parler en public. Une autre personne pourrait l'être dans une pièce bondée.

Il y a aussi cette chose appelée «insécurité», qui signifie «se sentir comme si tu n'es pas assez, te sentir mal à propos de ton apparence

prouver qu'environ trois millions de Canadiens (11,6 %) souffrent d'anxiété. Il n'y a rien à faire pour «guérir» l'anxiété, mais on peut avoir de l'aide en trouvant un ou une thérapeute.

Tu peux aussi t'assurer de bien dormir, de manger santé et de

faire de la méditation. Ses choses peuvent aider à te calmer et te détendre. Si ça ne fonctionne pas, fais des choses qui te relaxent comme l'art ou un sport que tu aimes. On doit apprendre à avoir confiance en soi-même et s'aimer. Tu dois être là pour toi-même,

tu dois t'aider et il n'y a aucune limite à ce que tu peux faire. Ne laisse pas les insécurités t'empêcher faire ce que tu veux.

Tu es ton propre boss, personne ne devrait t'arrêter. Crois en toi-même et j'espère que l'anxiété ne prendra pas contrôle de ta vie.

Janvier 2022

**INSCRIS-TOI
AU SECONDAIRE !**

Communique avec l'école catholique près de chez toi pour plus d'infos.

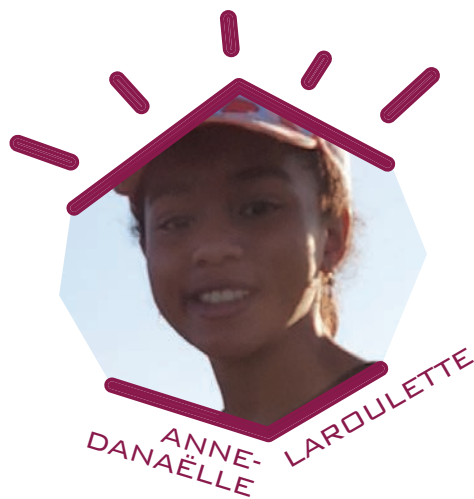
BLIND RIVER	ÉSC Jeunesse-Nord	705 356-1688
CHAPLEAU	ÉSC Trillium	705 864-1211
CHELMSFORD	ÉSC Champlain	705 855-9046
ESPANOLA	ÉSC La Renaissance	705 862-7437
SUDBURY	Collège Notre-Dame	705 674-7484
SUDBURY	ÉS du Sacré-Coeur	705 566-5511
VAL CARON	ÉSC l'Horizon	705 897-2503
WAWA	ÉS Saint-Joseph	705 856-2003

NOUVELON.CA/inscription



CONSEIL
SCOLAIRE
CATHOLIQUE
NOUVELON

OPINION



ANNE-DANAËLLE LAROULETTE

Savais-tu que 51 % des jeunes se connectent à un média social au moins une fois par jour? Si les médias sociaux n'ont pas de restriction d'âge, les enfants d'un très jeune âge peuvent y aller et cela peut avoir beaucoup de conséquences pour eux. C'est pour cela que des restrictions d'âge sont importantes pour la sécurité des enfants.

Premièrement, je pense que c'est une très grande distraction pour les enfants. Il sera difficile pour eux d'écouter à l'école. La concentra-

tion est aussi très fortement affectée. Lorsque l'enfant est à l'école, il sera distrait et pensera seulement aux médias sociaux. Cela peut aussi diminuer leurs notes à l'école, car ils seraient distraits par ceux-ci.

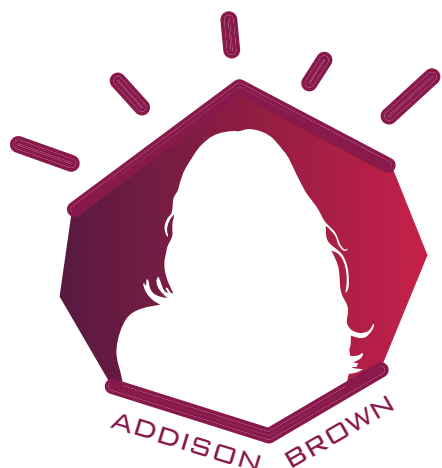
École Notre-Dame-du-Sault, Sault-Ste-Marie

Les restrictions d'âge pour les médias sociaux

De plus, le cerveau des enfants est toujours en développement et ce qu'ils voient sur les médias sociaux pourrait nuire à leur développement ainsi qu'à leur santé mentale. Les médias sociaux empêcheront les enfants de bien grandir avec de bonnes influences vitales dans leur vie.

Finalement, les restrictions d'âge sur les médias sociaux sont essentielles pour éviter que de jeunes enfants y deviennent dépendants. C'est important pour la concentration des jeunes à l'école comme à la maison. Sans les médias sociaux, ils peuvent profiter du temps de qualité avec leur famille sans être influencés par des applications comme Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Snapchat, Tik Tok et WeChat.

Sources : <https://galatruc.net/medias-reseaux-sociaux/>
<https://cestmalade.uqam.ca/2012/06/15/lusage-des-medias-sociaux-chez-les-jeunes-les-deux-cotes-de-la-medaille/>



ADDISON BROWN

Se faire vacciner, une question de plus en plus controversée. Dans le monde, il y a plusieurs opinions qui se répandent à cause de la pandémie de la COVID-19. Les gens discutent entre avoir le vaccin contre la COVID-19 ou rester non vaccinés. Pour ma part, je crois qu'avoir le vaccin est le meilleur choix.

Pour appuyer mon point de vue, j'aborderai le thème d'accès aux établissements, les effets sur la santé, l'impact de la pandémie

sur la santé mentale des gens et l'éducation pendant la pandémie.

École St-Joseph, Blind River

Être vacciné : pour ou contre?

En premier lieu, avec les nouveaux règlements de la pandémie sur l'accès à un grand nombre d'établissements, le gouvernement exige que tu montres une preuve de tes deux vaccins. Les établissements sont les patinoires, les restaurants, les boîtes de nuit, les espaces de réunion et d'évènement, les évènements sportifs, de concerts, de théâtres et de cinémas, et plus.

En date du 5 novembre 2021, 28,4 millions de personnes au Canada sont vaccinées contre le coronavirus et peuvent entrer dans les établissements mentionnés. À mon avis, ce règlement est une bonne chose parce que le règlement fait que le virus ne peut pas se répandre aussi facilement.

En second lieu, je vais vous parler des effets secondaires du vaccin sur la santé. Il y a seulement quelques effets secondaires qui peuvent se produire. Comme un mal de tête, des étourdissements, de la fatigue,

des douleurs musculaires et articulaires, des frissons et une fièvre. Les effets ne sont ni permanents ni à long terme. Alors, si tu es vacciné, les effets ne seront pas là pour toujours. D'après moi, malgré la possibilité d'effets secondaires minimaux causés par le vaccin, je crois que le vaccin en vaut la peine, car les gens vont être plus protégés et le monde peut retourner à la normale.

En troisième lieu, la santé mentale de la population a été grandement affectée pendant la pandémie. Plusieurs gens n'ont pas pu demander de l'aide ou ont essayé sans réussir, car les ressources étaient trop occupées.

Si on est vacciné, on peut aider les personnes qui ont besoin d'aide. Les ressources vont être moins occupées, car les gens vont être actifs et cela va aider leur santé mentale. Ainsi, les personnes qui ont encore besoin d'aide peuvent en demander et en obtenir. D'après moi, la santé mentale est très importante et c'est une bonne raison de se faire vacciner.

En quatrième lieu, l'éducation pendant la pandémie a aussi changé. Les étudiants devaient faire leurs apprentissages en ligne par un appel Zoom, Microsoft Teams, Google Meet ou autres plateformes numériques avec plusieurs défis. Certains élèves avaient de la difficulté avec leur internet et cela a interféré avec la façon dont ils ont appris. Le vaccin va aider les élèves à avoir une éducation traditionnelle sans problèmes techniques et sans difficulté. D'après moi, le vaccin va aider les élèves, car le vaccin va aider à mettre fin au virus et les élèves ne devront pas retourner en enseignement virtuel.

En somme, pour appuyer mon point, j'ai abordé le thème d'accès aux établissements, les effets sur la santé, l'impact de la pandémie sur la santé mentale des gens et l'éducation pendant la pandémie. Les raisons mentionnées ci-haut sont pourquoi je suis «pour» être vacciné.

Sans être vaccinés, pourrions-nous réellement nous débarrasser du virus?



SHELLA NINHI

De nos jours, plusieurs personnes se posent la seule et unique question qui fait depuis des décennies écho. Cette question est de savoir si l'on devrait laisser les femmes travailler n'importe où. Devrait-on en déduire de cette question un mépris, manque de considération concernant les choix que la femme pourrait prendre pour sa propre vie ou plutôt un intérêt avec de bonnes intentions?

minier et j'en passe. C'est dans ce contexte qu'Ashley Kirwan, géologue, a dit : «Il faut faire confiance aux jeunes femmes et les aider à trouver leurs voies afin de compétitionner pour leur poste respectif au sein d'une main-d'œuvre majoritairement masculine»¹.

Collège Notre-Dame, Sudbury

Devrait-on permettre aux femmes de travailler n'importe où?

Ensuite, nous ne pouvons nier le fait que les stéréotypes sur les femmes sont très nombreux et injustifiés. Les femmes qui postulent pour des postes au même titre que les hommes ont bel et bien suivi une ou plusieurs formations spécifiques à ces emplois. Par exemple, une femme ou un homme ne peut pas postuler pour un emploi au barreau comme avocat sans avoir la formation requise. Pour preuve, dans certains débats télévisés ou à certaines conférences, on voit de plus en plus des femmes rivaliser intellectuellement avec des hommes. Elles pro-

posent des solutions différentes aux problèmes que rencontrent nos sociétés.

Enfin vient la question de l'égalité de sexe. En soi, si l'on considère la femme égale à l'homme, on accepte et admet bien évidemment qu'elle est capable de faire tout ce que les hommes sont capables de faire. Sur ce principe, s'il y a des hommes pilotes, il peut également y avoir des femmes pilotes; et s'il y a des hommes géologues, il peut également y avoir des femmes géologues.

En somme, les femmes peuvent travailler n'importe où, car elles sont fortes et courageuses. Elles ont fait les mêmes formations que les hommes et elles sont égales aux hommes.

En somme, les femmes peuvent travailler n'importe où, car elles sont fortes et courageuses. Elles ont fait les mêmes formations que les hommes et elles sont égales aux hommes.

En somme, les femmes peuvent travailler n'importe où, car elles sont fortes et courageuses. Elles ont fait les mêmes formations que les hommes et elles sont égales aux hommes.

¹ Kirwan, Ashley (2021, 27 Janvier). «Une perle rare de l'industrie minière». *Le Voyageur* (Sudbury), p.3.

TECHNO

École publique Le Cœur du Nord, Kapuskasing

Rester en sécurité sur les médias sociaux



AMÉLIE ETHIER

De plus en plus de personnes utilisent les médias sociaux. Ces jours-ci, c'est une très bonne façon de communiquer avec la famille et les amis, mais beaucoup d'utilisateurs ne connaissent pas les bonnes façons de rester en sécurité sur ces plateformes. S'assurer d'être en sécurité sur les médias sociaux peut être ennuyant, mais c'est important pour éviter d'être en contact avec des cybercriminels. Voici quelques façons de rester en parfaite sécurité quand vous visitez les réseaux sociaux.

Premièrement, quand vous êtes sur des médias sociaux, il ne faut jamais donner de l'information personnelle. Si vous partagez beaucoup d'information, une personne inconnue pourrait être capable de vous traquer. Ne donnez pas votre adresse, numéro de téléphone,

date de fête et nom de famille.

Deuxième conseil pour rester en sécurité sur les médias sociaux, avoir un bon mot de passe. Autrement, quelqu'un pourrait entrer dans votre compte et trouver de l'information personnelle à propos de vous. Un bon mot de passe contient des lettres majuscules et minuscules, des chiffres et des points. De plus, essayez de faire un mot de passe qui est facile à retenir, difficile à deviner et unique à chaque compte et appareil.

Saviez-vous qu'il y a des liens qui peuvent mener à des piratages? Bien oui, certains pirates électroniques font de faux liens pour les aider à pirater les appareils. Alors, quand tu reçois un lien qui semble suspect, même si ça vient de tes amis ou amies, ne l'ouvre pas.

Mon quatrième et dernier conseil pour rester en sécurité sur les médias sociaux est de toujours penser deux fois avant de publier quelque chose et d'aussi penser à l'avenir. Soyez certain que lorsque vous êtes plus vieux, vous n'aurez pas de regrets.

Aussi, si vous voulez publier des choses juste pour vos amis, amies et votre famille, il est possible de mettre votre compte en mode

privé. En plus, vous devriez toujours aller regarder les paramètres de confidentialité quand vous installez une nouvelle plateforme de réseaux sociaux.

Les risques que vous prenez lorsque vous n'êtes pas vigilants sur les médias sociaux font qu'il est plus facile de vous faire pirater. Vous pourriez aussi vous faire traquer en plus d'augmenter les chances d'être victime de cyberintimidation quand vous avez plus de plateformes sociales.

Si vous passez trop de temps sur les réseaux sociaux, vous pourriez diminuer votre productivité et votre sommeil. Je crois qu'une autre conséquence pourrait être de regretter de publier quelque chose ou de montrer quelque chose à quelqu'un d'autre. N'oubliez pas que même si vous l'effacez, ça va toujours être présent dans le nuage informatique.

J'espère que la prochaine fois que vous serez sur les médias sociaux, mes conseils resteront avec vous. Souvenez-vous de toujours penser deux fois avant de publier, ne pas donner d'information personnelle, assurez-vous d'avoir un bon mot de passe. Ignorez aussi les liens suspects et revoyez les paramètres. Enfin, soyez prudents et alertes sur les médias sociaux.



Une image mettant en évidence un téléphone portable avec différentes applications des médias sociaux.

Photo : Amélie Ethier

École secondaire catholique Jeunesse Nord, Blind River

Votre prochaine voiture : un véhicule vert



MEGHAN RADDON

Les changements climatiques restent l'un des problèmes mondiaux les plus pressants et les gens se tournent souvent vers les technologies vertes pour changer les choses. Si on changeait les sources d'énergie de nos nombreux appareils technologiques

quotidiens, y compris les véhicules, cela réduirait considérablement les émissions de carbone. Mais, comment est-ce qu'on peut changer quelque chose de si grand quand on est toujours dans la noirceur sur le sujet?

Il y a plusieurs avantages des autos électriques, tels que leur efficacité énergétique et la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Elles n'ont pas besoin de beaucoup d'entretien. Aussi, les bas taux de recharge sont avantageux par rapport au coût croissant de l'essence. Plusieurs stations sont même gratuites à utiliser alors que d'autres coûtent approximativement 1\$/heure.

Par contre, il y a aussi beaucoup de désavantages, comme la batterie qui ne vous emmène pas aussi loin qu'un moteur à essence ou diesel, le chargement qui prend plus de temps et, initialement, elles ont ten-

dance à couter plus d'argent.

«Nous aimons tous les deux conduire cette voiture. Elle est complètement silencieuse, même par temps froid ou chaud», dit Don Raddon à propos de sa Chevrolet Bolt EV. Lui et sa femme, Mary Raddon, voulaient un véhicule électrique, mais étaient découragés par le prix d'un véhicule neuf. Ils ont donc réussi à en obtenir un d'occasion au Québec. «Au Québec, les véhicules électriques sont plus nombreux, car il y a des subventions provinciales et fédérales et le prix était moins élevé», précise-t-il.

Il affirme que ça prend prêt de 25 à 45 minutes pour recharger la batterie et que «pendant la recharge, nous partageons souvent des histoires avec d'autres conducteurs de [véhicules électriques]».

Bien que les voitures électriques soient

considérées comme une «nouveau», leur existence remonte à 1893. Elles sont devenues très populaires parce qu'elles étaient silencieuses, elles ne dégageaient pas une mauvaise odeur et elles étaient faciles à conduire. Mais elles ont connu un déclin en raison de la disponibilité croissante du pétrole et de la baisse du prix des véhicules à essence.

Et donc, la prochaine fois que tu penses à une nouvelle voiture, considère d'investir dans un achat vert. Peut-être qu'une voiture électrique d'occasion serait plus facile pour votre portemonnaie ainsi que la planète.

Photo première page : Don Raddon branche son véhicule électrique à la maison.



Chargeurs Tesla au Esso de Blind River.

Photo : Jim Raddon

VOYAGE



École catholique La Renaissance, Espanola

Une rencontre avec la vie marine crée un lien commun

Durant l'été, la rivière Churchill abrite environ 3000 baleines qui viennent de l'océan Arctique et de la baie d'Hudson pour se nourrir, se reproduire et mettre bas.

Bien que Churchill ait la plus grande population de baleines au monde, les bélougas sont en voie de disparition.

L'accroissement de navigation dans les eaux arctiques entraîne plus de collisions entre les bateaux et les baleines. Aussi, l'augmentation du bruit interfère également avec la navigation des baleines. Toutefois, la plus grande menace aujourd'hui est le changement climatique. Les changements dans la glace de mer ont un impact sur l'alimentation et la capacité de se cacher des prédateurs.

Lorsque vous vivez sur le Bouclier canadien rugueux, il est facile d'ignorer la santé de l'océan et la situation critique du bélouga. Toutes nos actions peuvent contribuer à augmenter ou diminuer la santé et la qualité de vie des bélougas. Alors, c'est par nos décisions qu'on peut garder cette espèce.

Lors de notre expédition, les bélougas étaient si proches que nous aurions pu les toucher, mais nous ne l'avons pas fait, car les maladies peuvent être transmises des humains aux bélougas. Ce que nous faisons est vraiment important!

Après avoir eu cette rencontre avec les baleines, il est plus difficile d'ignorer le destin de mes nouveaux amis. Même si vous n'habitez pas près de cette espèce, vous avez un impact. Commençons par prendre de meilleures décisions pour éviter le changement climatique!



Photo : Leah Emiry

Après plusieurs retards de vols et de mauvaise météo, j'étais enfin assis dans un kayak sur la rivière Churchill. Partout où je regardais, je pouvais voir des têtes blanches qui dansaient dans l'eau. En aout dernier, ma famille a partagé l'expérience d'une vie : interagir avec des baleines bélougas à Churchill, Manitoba.

Nous nous sommes dirigés sur l'eau à marée haute, en milieu d'après-midi. Tout de suite, nous avons pu voir tant de baleines qui ont entouré nos bateaux. Elles avaient un esprit très joyeux; elles élaboussaient, suivaient et heurtaient nos kayaks et n'ont jamais été inactives durant les trois heures que nous étions sur l'eau. Une fois qu'on voit le visage mignon d'un bélouga, il est naturel d'établir un lien avec cette créature enjouée.

Le bélouga, aussi connu comme la baleine blanche, est l'une des plus petites espèces de baleines. Le poids et la longueur moyens d'un adulte varient entre 1100 et 2500 livres et de 11 à 15 pieds. En moyenne, ils vivent entre 35 et 50 ans. Ce mammifère naît avec la peau grise, mais elle change et devient blanche lorsqu'elle vieillit.



École secondaire catholique l'Horizon, Val Caron

Embarque, on n'ira pas vite à Kitchener-Waterloo

je me suis inscrite à des tournées des campus des universités qui m'intéressaient le plus.

Ainsi, au mois de novembre, ma famille et moi avons fait nos valises — qui incluaient certainement nos masques, notre gel antibactérien et nos lingettes désinfectantes — puis nous nous sommes entassés dans la fourgonnette pour prendre la route vers Barrie.

Après avoir franchi quelques centaines de kilomètres, nous nous retrouvions dans un hôtel pour la première fois depuis près de deux ans.

Cependant, il ne s'agissait pas de la destination au cœur du voyage. J'étais encore plus enthousiaste face à ma visite d'un campus. Le dimanche matin, nos valises ont été paquetées encore une fois et nous avons commencé le trajet vers Kitchener-Waterloo, une ville que je n'avais pas visitée depuis ma petite enfance.

Bien que l'on soit arrivé juste avant la fermeture de la plupart de ses boutiques, nous avons décidé d'explorer le village de St. Jacob's. Cette municipalité charmante m'a totalement captivée; elle me rappelait des ruelles que j'ai tant aimées en visitant Petoskey au Michigan.

Le lendemain représentait la date de ma tournée tant anticipée; la raison de notre voyage. Avec des protocoles en place comme des dépistages pour la COVID-19 et de la distanciation sociale, je me sentais complè-

tement à l'aise en m'imaginant à l'institution que je visitais.

C'est en voyant les étudiants se rendre à leurs classes, puis se hâter pour ne pas rater l'autobus que la réalité m'a frappée : peu importe l'institution que je choisis, je serai un d'eux l'an prochain.

J'ai eu l'occasion de visiter les résidences, l'édifice spécialisé en éducation coopérative et même les centres de soutien disponibles aux élèves. De plus, j'ai pu voir la faculté d'ingénierie, qui m'intéressait le plus. Celle-ci avait des pancartes fascinantes qui expliquaient des études et thèses entreprises en ce lieu.

Puisqu'il s'agissait d'une élève qui guidait la tournée, j'ai eu un aperçu réel de la vie étudiante.

De retour à Sudbury, j'ai vite compris que mon voyage à Barrie et Waterloo semblait avoir de la nouveauté à chaque pas et qu'il a été aussi remarquable que mes voyages du passé.

Ce fut une expérience inoubliable, puisqu'elle se contrastait tellement à mon vécu récent. J'encourage ceux qui le peuvent de visiter les institutions postsecondaires qu'ils espèrent fréquenter avant de faire leur choix — puisqu'être capable de se voir dans une nouvelle ville change vraiment les idées et fournit un peu plus de confiance en voie d'un énorme changement.



Photo : Marcus Coffin

Une murale de la boutique A Gift to Remember à St Jacob's, Ontario.

VOYAGE

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

L'Est canadien sous des yeux ontariens : deuxième partie



Comme promis, je vous reviens avec la deuxième partie de mon voyage dans l'Est canadien. À la fin de ma première chronique, mes parents et moi-même étions à un petit village qui s'appelle Les Escoumins, où nous avons participé à une expédition d'observation de baleines. Le lendemain était notre plus grande journée sur les motos, mais aussi la plus belle!

Gaspésie

Le 25 juin, lors de notre troisième journée sur la route, nous avons un horaire à respecter. Nous devons prendre deux traversiers : le premier pour traverser la rivière Saguenay et l'autre pour traverser le fleuve Saint-Laurent pour que nous puissions nous rendre en Gaspésie.

Ce jour-là, nous avons passé en total 8 heures sur les motos. Afin de respecter notre horaire, nous avons voyagé vite, mais

avec la construction sur l'autoroute, c'était un peu difficile.

Le paysage a commencé à devenir de plus en plus haut en relief et nous avons suivi le fleuve toute la journée jusqu'à ce que nous arrivions à Baie-Comeau, où nous avons pris le traversier. Sur le traversier, nous avons rencontré d'autres gens qui voyageaient en moto. Nous avons tous entassé nos motos ensemble dans le traversier et, pendant deux heures, nous avons regardé la rive de Gaspésie s'approcher.

Vers 13 h, nous sommes arrivés à Matane et nous avons conduit sur l'autre rive du Saint-Laurent pendant des heures. Ici, le relief était moins prononcé. Cependant, plus nous progressions sur l'autoroute, plus les montagnes s'élevaient. Nous avons voyagé sur la rive du fleuve et en Gaspésie; j'ai vu les fameuses falaises, c'était de toute beauté! J'ai trouvé ça incroyable que la nature puisse produire de si belles choses.

Ce soir-là, nous avons dormi dans un petit hôtel pour avoir un meilleur sommeil que si on dormait dans la tente. Il a plu ce soir-là et, le lendemain, les motos étaient trempées. Mais, ceci ne nous a pas arrêtés!

Notre premier arrêt ce matin-là était à Percé et nous avons passé plusieurs heures dans le village en admirant les beautés du rocher Percé. Puisque c'était la semaine de

vacances de construction au Québec, tout était réservé. Nous avons essayé de trouver un terrain à trois campings avant de finalement trouver une place dans un terrain dans la ville de Carleton-sur-mer. Nous avons partagé notre zone de camping avec un Québécois qui voyageait en Gaspésie en motocyclette et qui revenait du Nouveau-Brunswick.

En soirée, une grosse tempête s'est abattue

sur le village et la tente s'est presque envolée — même avec nous dedans! C'était épouvantant. Il a plu toute la nuit, j'étais trempée de la tête aux pieds dès que je sortais de la tente. Le lendemain, nous avons pris la route vers Campbellton au Nouveau-Brunswick.

Le voyage continuera dans ma prochaine chronique d'où je raconterai mon voyage au Nouveau-Brunswick.

Photos : Anij St-Jean



Le village de Percé en Gaspésie.



Le rocher Percé

NOËL

École élémentaire catholique Ste-Marguerite-d'Youville, Verner Noël d'autrefois



Depuis le 5^e siècle¹, les gens célèbrent Noël. Mais, dans le bon vieux temps, comment était célébrée cette fête? Il y avait différentes traditions, dont celles de Marthe Coutu Courchesne, originaire de Lavigne, ainsi que celles de Jean-Guy Giroux et son épouse Yollande (née Brouillette) Giroux, de Verner.

Il y a environ 100 ans, deux basses messes et une messe de minuit étaient à l'horaire. Certains jouaient la veille de Noël ou à partir de minuit, car ils voulaient communier. Heureux étaient ceux et celles qui se rendaient à la messe. Puisqu'il manquait de place dans l'église et de vêtements propres pour tous, seulement quelques enfants y allaient avec leur père. La mère restait à la maison et préparait le réveillon avec les autres².

Les fidèles se rendaient à la messe en calèche, tirée par les chevaux. «Y avait de grosses couvertures de mouton. On chauffait ça avec des briques pour au moins avoir les pieds chauds», raconte Marthe Courchesne, âgée de 91 ans.

Des années plus tard, les gens se rendaient à la messe en auto. «On était plusieurs. On avait le droit d'en embarquer 8-10, mais aujourd'hui, on n'a plus le droit!», se souviennent, en riant, Jean-Guy et Yollande Giroux, tous les deux nés en 1951. «Nos meilleurs souvenirs c'était d'écouter les cantiques à l'église, c'était beau. Ils étaient bons pour chanter», ajoutent les Giroux.

Chez Mme Courchesne, un réveillon était servi en famille, après la messe. «On mangeait toute sorte de choses : des tourtières, des tartes, du ragout, de la poule», se souvient-elle.

Les décorations étaient limitées. «On décorait l'arbre avec des objets brillants qui nous étaient donnés», explique Mme Courchesne.

Chez les Giroux, vers 1955, l'arbre de Noël était naturel. «J'allais chercher

l'arbre dans le bois, dans 3 pieds de neige, pis j'étais jeune!», raconte M. Giroux. Des guirlandes, des lumières, des boules fragiles en verre et des glaçons étaient utilisés pour décorer. La crèche avait une grande importance. «J'ai fait une crèche en 1962, avec mon frère, en petites logs pour un concours à l'école. Je n'ai pas gagné, mais on l'utilise encore après 59 ans», se rappelle M. Giroux.

Des bas de Noël décoraient les murs et servaient de cachettes pour de petites surprises! Les bas d'autrefois n'étaient pas aussi colorés qu'aujourd'hui, car les gens se servaient de leur bas de laine de tous les jours!

«On avait une pomme, une orange, des peanuts, pis peut-être des bonbons, confirme Mme Courchesne. Mon meilleur souvenir est quand mon père revenait de la messe. Il amenait les couvertures de mouton, encore chaudes, on se

couchait dessus, pis on ouvrait nos bas.» Les familles qui suivaient cette tradition déballaient leurs bas soit après la messe de minuit, le matin du jour de Noël ou au jour de l'An.

Les jouets se faisaient rares dans ce temps. «Ça prenait tout pour avoir un cadeau. Pis, c'étaient des vêtements», se souvient M. Giroux. Ou encore, des jouets fabriqués à la main.

De nos jours, les cadeaux sont très différents. Les fruits sont remplacés par du chocolat, des petits jouets ou des cartes cadeaux. La plupart des surprises cachées sous l'emballage sont des appareils électroniques.

Mme Courchesne trouve que «Noël est trop exagéré de nos jours». Elle raconte qu'il y a beaucoup plus de décorations que dans son temps et que les cadeaux sont plus gros. «Noël c'est la fête du petit Jésus. [...] On croyait beaucoup à ça, pis encore aujourd'hui, c'est la même chose, mais, pas fêtée pareil», ajoute-t-elle.

M. et Mme Giroux en sont du même avis. «Noël a beaucoup changé. Ça reste que ce sera toujours la fête de la naissance de Jésus. C'est le temps de donner. C'est un temps pour être en famille et c'est une fête qu'on aime tous», confirme Mme Giroux.



Photo : Yollande Giroux

La crèche, construite en 1962 par Jean-Guy Giroux et son frère Gaétan. Elle est encore utilisée chez les Giroux.

Son époux ajoute que Noël, «[...] c'est la joie de voir notre famille, nos enfants, nos petits-enfants, nos amis. Le monde est joyeux».

Noël d'autrefois était fêté avec ses coutumes de l'époque, avec beaucoup d'amour et de manière simple. À bien y réfléchir, Noël n'a pas besoin d'être hyper gros. Cette année, simplifiez Noël et incluez une tradition de vos ancêtres. Vous trouverez peut-être des oranges dans votre bas le matin de Noël.

1 <https://www.touteurope.eu/societe/les-origines-de-noel/#:~:text=La%20f%C3%AAte%20de%20No%C3%AB%20s.Rois%20mages%20offraient%20%C3%A0%20J%C3%A9sus.>

2 Tiré de Mœurs et Métiers, Association régionale des clubs des Aînés francophones de l'Est Ontario, p.91



Les bas de Noël d'antan étaient moins extravagants que ceux d'aujourd'hui. Photo : Mélodie Brais

Plus haut taux d'obtention du diplôme d'études secondaires dans la région!

RÉSULTATS 2019-2020 : Taux en 4 ans = 95,1% Taux en 5 ans = 96,4%

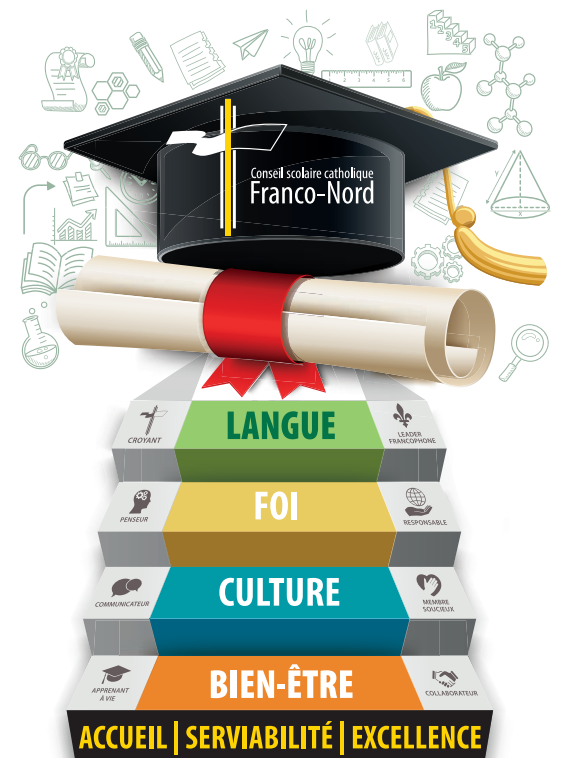


1^{er} À L'ÉCHELLE DES 4 CONSEILS SCOLAIRES DE LA RÉGION
Taux en 4 ans et 5 ans

1^{er} À L'ÉCHELLE DES 12 CONSEILS DE LANGUE FRANÇAISE EN ONTARIO
Taux en 4 ans et 5 ans

2^e À L'ÉCHELLE DES 72 CONSEILS SCOLAIRES DE L'ONTARIO
Taux en 4 ans et 5 ans

FÉLICITATIONS!



franco-nord.ca

L'ÉCOLE CATHOLIQUE

Un avenir sans limites débute dans une école catholique du Franco-Nord!

NOËL

École secondaire catholique Algonquin, North Bay Opération enfants Noël



NATALIA
BÉLANGER ET
GABRIELLA
BÉLANGER

Le temps des Fêtes est sûrement une occasion très spéciale pour plusieurs familles. C'est un temps pour partager notre amour, passer du temps avec notre famille et possiblement recevoir des petites surprises! Bien que c'est un temps très excitant, plusieurs familles autour du monde n'ont pas assez d'argent pour offrir à leurs enfants des cadeaux de Noël. Cette année, l'École secondaire catholique Algonquin voulait leur venir en aide pour assurer que les enfants autour du monde pourront avoir un Noël rempli de joie et de sourires.

Ce beau projet connu de façon internationale a été mis en action à notre école grâce à Jennifer Tremblay et sa classe de chimie de 11^e année. Grâce aux contributions en argent et de petites surprises, l'É.s.c. Algonquin a été capable d'envoyer au-delà de 70 boîtes autour du monde pour des enfants en besoin ainsi que 445 \$ pour les frais de livraison.

Opération enfant Noël est un projet qui a comme but de donner de l'espoir et l'amour de Dieu aux enfants à travers le monde qui sont situés spécifiquement dans des régions pauvres, en guerre et même des endroits affectés par les catastrophes naturelles.

Ce projet a débuté grâce à l'organisation de la Bourse du Samaritain et leur président

de l'année 1993, Franklin Graham. Ils ont réussi à remplir des boîtes pleines d'articles pour les enfants en Bosnie qui ont grandement été affectés par la guerre. Pendant ce temps, plusieurs membres des églises ainsi que des Canadiens ont également contribué en donnant des articles pour les boîtes. Grâce à ce beau geste, ceci a inspiré d'autres gens à remplir les boîtes pleines d'articles. Pour plus d'informations reliées à ce projet, vous pouvez visiter www.boursedesamaritain.ca.

Pour pouvoir y participer, toutes les personnes intéressées sont encouragées à apporter des articles qui peuvent être placés dans des boîtes, ce qui inclut des animaux en peluche, des articles scolaires, des articles de toilette comme une brosse à dents et autres. De plus, pour envoyer la boîte, on a demandé d'ajouter un don de 10 \$ par boîte. Par ailleurs, il est aussi recommandé d'ajouter une petite prière à la boîte afin de prier pour l'enfant qui va recevoir les cadeaux.

Pendant que ce projet se passait à l'Algonquin, plusieurs élèves de la classe de chimie de Jennifer Tremblay ont eu l'occasion de témoigner et de prendre l'initiative afin d'organiser et d'exécuter ce beau projet dans notre école. Parmi eux, il y a une élève de 11^e année nommée Rylande Horsman, qui est aussi la vice-présidente de l'Association générale des élèves de notre école.

Lors d'une entrevue avec Rylande Horsman, nous avons reçu l'occasion de discuter de son expérience face à sa participation à ce beau projet ainsi que les leçons de vie qu'elle avait apprises lors de son témoignage.

Rylande Horsman a expliqué la démarche



Photo : Jennifer Tremblay

Les élèves de 11^e année de la classe de Jennifer Tremblay qui ont participé au projet.

pour ce projet. Elle a mentionné que sa classe devait premièrement construire chaque boîte qui allait contenir les jouets et les divers articles ainsi que préparer des enveloppes pour l'argent amassé. Par la suite, les élèves de sa classe devaient aller dans chaque classe de l'école pour expliquer le projet.

Elle a retenu de ce projet qu'il a permis aux élèves de se rapprocher en tant que classe et elle a également réalisé à quel point elle était chanceuse d'avoir un beau Noël, puisque dans plusieurs familles, ce n'est pas toujours le cas.

Finalement, elle a ajouté que sa partie préférée était de pouvoir organiser les boîtes avec tous les objets recueillis par l'école. Elle croit qu'il est important de faire ces projets de façon mondiale et aussi au sein de notre communauté puisque même des petits gestes peuvent avoir un gros impact.

L'enseignante responsable de cette opération, Jennifer Tremblay, avait entendu parler du projet par un autre membre du personnel qui le faisait il y a environ 10 ans. Lors de notre entrevue avec Mme Tremblay, elle nous a mentionné que les projets de bien-

faisance l'intéressent et lui tiennent à cœur.

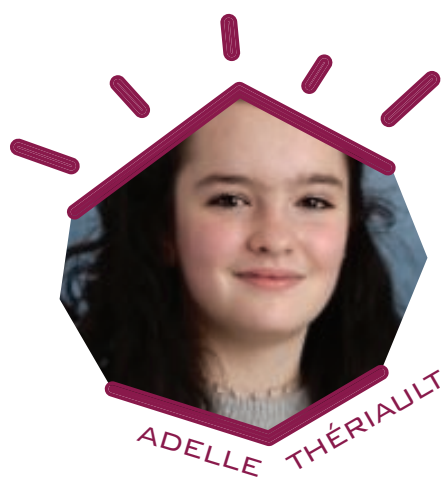
De plus, elle voit l'importance de pouvoir transmettre des leçons de vie à ses élèves qui leur serviront dans le futur, comme l'importance d'aider les autres, surtout lors de temps de fêtes, puisqu'on ne sait jamais quand nous aurons besoin de l'appui des autres.

Par ailleurs, elle voulait faire ce projet afin d'encourager ses élèves à créer un environnement de beauté où tout le monde s'entraide. Ce projet lui a permis d'être témoin de l'initiative de ses élèves pour compléter le projet et que la nouvelle génération sera remplie d'individus qui vont faire une différence dans notre société d'une façon positive!

Finalement, elle a mentionné que sa partie préférée était de voir ses élèves en action et de pouvoir les récompenser en dégustant de la crème glacée.

L'É.s.c. Algonquin est venu en aide à sa communauté, mais aussi aux enfants du monde entier afin de promouvoir les valeurs qu'ils ont à cœur : l'accueil, la serviabilité et l'excellence.

École Alliance St-Joseph, Chelmsford Un Noël écolo



ADELLE
THÉRIAULT

Noël s'approche, le temps le plus joyeux et anticipé de toute l'année! Beaucoup de gens commencent à acheter des cadeaux à offrir aux membres de leur famille ou à des amis. Avec les conditions environnementales actuelles, il est important d'être écoresponsable, même en offrant des cadeaux. Voici des façons de faire cadeau à tes proches tout en étant écoresponsable : magasiner dans des boutiques écoresponsables, des cadeaux faits à la maison et en choisissant des commerces locaux.

D'abord, l'endroit où tu achètes tes cadeaux peut affecter l'environnement. Plusieurs magasins pour vêtements ont un impact sur l'environnement d'une façon négative. Quelques exemples de ces magasins sont Shein, H&M, Zara et d'autres. Ce sont des magasins très populaires qui ont des effets néfastes sur notre environnement, car ils uti-



Des cadeaux faits maison.

lisent des colorants textiles et toxiques, qui contribuent à la pollution de l'eau potable. Aussi, ces marchands font appel à des usines qui font travailler des enfants pour être capables de réduire le coût et accélérer le temps de production de leur marchandise.

Des boutiques de mode plus avisées sont TenTree, Boden, Made Trade et Azura Bay. Pour des produits de beauté, All Natural Collection, EcoRoots et Etee sont recommandés. Pour des produits ménagers et du mobilier pour la maison, Accompany, EarthHero et Verishop sont des bons choix. Ce sont des marques qui sont écologiques et qui peuvent aider l'environnement. Par exemple, TenTree plante 10 arbres pour chaque item acheté.

D'ailleurs, si vous voulez fournir des cadeaux qui viennent du cœur, vous pouvez

bricoler un petit quelque chose pour une personne spéciale. Si vous n'êtes pas créatif de nature, les médias sociaux peuvent vous inspirer. Il y a un montant considérable de créateurs sur les réseaux sociaux tels que YouTube, TikTok, Pinterest et Instagram qui partagent une panoplie d'idées et de tutoriels pour des DIY.

Non seulement est-ce écologique, mais on peut même économiser en ce temps des Fêtes! Préparer un cadeau à la main prend de l'effort et beaucoup de temps, ce qui rend ce cadeau précieux. Pour offrir votre cadeau, vous pouvez même bricoler votre propre papier emballage et le peindre avec des motifs festifs.

En plus, faire affaire avec des marchands locaux est toujours une excellente option. Souvent, les entreprises locales ont une empreinte carbone plus faible que les grandes entreprises. De plus, vous soutenez à votre tour l'économie locale.

Au marché de Sudbury, qui a lieu chaque samedi à Science Nord, plusieurs vendeurs et fabricants de la communauté se réunissent pour promouvoir leurs produits. Si vous préférez jeter un coup d'œil dans des magasins, dans la région de Sudbury, des boutiques écolos préférées sont The Nickel Refillery, Adoro Oils et True North Made.

Il y a amplement de façons de célébrer Noël et être sensible envers l'environnement. À toi maintenant de faire un choix responsable.



Photos : Adelle Thériault

Le marché de Sudbury à Science Nord.

NOËL

École secondaire catholique l'Horizon, Val Caron

Noël autour du monde



MÉLANIE DENIS-PLANTE

Est-ce que vous vous êtes déjà demandé comment on fête Noël autour du monde? Cette question est toujours très intéressante pour moi, puisque j'adore voyager, vivre différentes traditions et goûter à différents mets. En vivant des moments spéciaux de Noël autour du monde et en voyant les différentes façons qu'on célèbre Noël, nous pouvons essayer des traditions des autres pays et même en créer de nouvelles avec les idées que l'expérience nous a offertes.

Je trouve ça toujours amusant d'avoir de nouvelles traditions et d'adapter nos célébrations. Puisque nous ne pouvons pas voyager pour Noël cette année, pourquoi ne pas apprendre au sujet des différentes façons de célébrer autour du monde comme si on y était là nous-mêmes?

Noël en Espagne

Commençons par un pays que j'aimerais vraiment visiter pour ses belles traditions, ses célébrations et sa nourriture. C'est l'Espagne! Comme nous, les Espagnols décorent un sapin et font une crèche, mais eux ont le «El Gordo», une loterie annuelle vraiment populaire qui signifie «le gros de Noël». Les gens achètent des billets pour gagner de l'argent. Cette loterie est normalement télévisée le matin du 22 décembre.

J'aimerais visiter Madrid, Barcelone, Malaga et Vigo, qui commencent à décorer leurs villes avec plein de belles lumières dès le 1er décembre. Apparemment, c'est épatant!

Le 24 décembre, comme tous les enfants, je participerais à «Nochebuena» — ce qui est notre équivalent de la guignolée. Les enfants vont de maison en maison et chantent des chansons.

Il y a aussi un réveillon le soir du 24 décembre et, personnellement, je pense que cela serait une de mes choses préférées à vivre. Le repas du réveillon est célébré soit au restaurant ou à la maison, avec les amis et la famille.

Le 25 décembre, ils reçoivent quelques cadeaux, mais normalement, le 6 janvier, les Rois-Mages passent et donnent des cadeaux aux enfants.

Les repas traditionnels sont le jambon ibérique, des fruits de mer, du fromage, de la

soupe, du rôti de viande, du poisson et de la dinde farcie. Comme dessert, ils servent des tourons (nougat), de la pâte d'amandes, des provolones, des biscuits salés, des mantecados (biscuits au sucre), des biscuits saindoux et des galettes des Rois.

Comme j'adore la nourriture, je pense que j'adorerais leurs repas traditionnels. Je trouve que leurs traditions sont similaires aux nôtres, mais leurs nourritures et célébrations sont très différentes! J'ai hâte de visiter ce pays un jour, comme j'étais sensé avant COVID. Feliz Navidad!

Noël en Italie

Un autre pays que j'étais censé visiter : l'Italie. L'Italie est un beau pays qui a de la nourriture très populaire et populaire, alors je peux imaginer les festins à Noël!

Les Italiens commencent à célébrer Noël dès le 13 décembre, à temps pour la fête de Sainte-Lucie. Ils décorent comme nous et font un arbre de Noël et une crèche.

Ils vont à la messe de minuit le 24 décembre et, le 25 au matin, font un échange de cadeaux et retournent à la messe. Puisque les Italiens sont très chrétiens, ils ne mangent pas de viande le 24, sauf du poisson. Leur repas de Noël consiste en beaucoup de pâtes, d'un chapon (un coq ou un poulet), de l'antipasti (charcuteries), le panettone (gâteau aux fruits) et une brioche de Noël. Puisque ma mère fait toujours une brioche à Noël, je pense que j'aimerais vraiment la leur aussi.

Befana est une sorcière qui passe durant l'Épiphanie pour donner des petites surprises aux enfants qui ont été sages. Pour dire Joyeux Noël en Italie, on dit «Buon Natale».

Noël en Inde

Un pays qui serait intéressant à visiter durant Noël serait l'Inde. Il est vrai qu'en Inde, il n'y a que 2,3 % des gens qui sont chrétiens et fêtent Noël, mais c'est tout de même 32 000 000 de personnes!

Comme nous, ils décorent un sapin (appelé «casuarina»), qui est soit acheté ou fabriqué. Je pense que construire un sapin serait vraiment amusant.

Ils commencent par aller à la messe de minuit le 24 au soir, mais cette messe peut durer des heures. Ensuite, la journée de Noël, les femmes préparent un repas avec du «neyyappam» (qui est une sorte de crêpe en forme de bol, à base de farine de riz), ou le «biryani» (un plat fait avec du riz, des épices, de la viande, des œufs et des légumes). Il y a aussi parfois du gâteau aux prunes ou un plateau de bonbons. Ce qu'eux font de différent, c'est qu'ils mangent leur repas dehors et ne décorent pas la table pour Noël. Imaginez-vous si nous prenions notre repas de Noël dehors... Brrr!

Ensuite, il y a un échange de cadeaux. Dans certains états, comme au Kerala, les enfants vont de maison en maison et donnent des bougies. Sur les plages, on fait des sculptures de père Noël dans le sable. Il y a des feux d'artifice, de la musique et des illuminations. «Bara din Mubarak ho» veut dire «Joyeux Noël» en Inde.

Noël à Hawaii

Un endroit que j'ai toujours rêvé de visiter, même si ce n'est pas à Noël, c'est l'Hawaii. Cette île tropicale est déjà très belle, alors



Photo : Courtoisie

enfants mettent leurs bas sous l'arbre pour avoir de l'argent. Comme nous, les Mexicains ont un arbre de Noël, un souper en famille, des cadeaux, mais eux ont aussi une tradition différente et intéressante : la piñata de Noël, qui est un symbole de nos péchés. Si on réussit à sortir tous les bonbons, c'est qu'on a vaincu le diable!

Pour passer à ma partie préférée — la bouffe —, les Mexicains font un souper traditionnel, qui inclut des tamales (de la pâte emballée de feuille de maïs), le pozole (une soupe au poulet ou au porc, épicée d'ail et de chili) et du bacalao

(du poisson sec, servi avec des patates, des tomates et des olives). Ils servent aussi du «el ponche», ou de la boisson.

Pour couronner ce festin, le dessert traditionnel, les bunuelos (des beignes à la vanille). Ma famille et moi avons déjà célébré la veille du Jour de l'An avec le thème mexicain, alors nous avons fait de la nourriture mexicaine et nous avons battu une piñata. C'était tellement amusant!

Noël en Grèce

Enfin, j'aimerais bien passer Noël en Grèce. Là, ils ont des traditions et célébrations très différentes. Ils commencent à fêter Noël dès le 6 décembre et finissent leurs célébrations le 6 janvier durant l'Épiphanie.

Dès le 6 décembre, les villes commencent à être décorées. Leurs décorations sont très différentes des nôtres, parce qu'ils décorent une maquette de voiliers avec des lumières à la place d'un arbre de Noël. Ce serait certainement une expérience différente que de décorer un bateau à voiles!

Le 24 décembre, toute la famille se réunit, mais pas pour échanger des cadeaux. Les cadeaux seront seulement échangés le 6 janvier pour la fête de Saint-Basile. Le 24, les enfants se promènent dans les rues et chantent des chansons populaires de Noël ou des «Kalanda», qui sont des chansons religieuses. Ils ont comme récompenses de petits gâteaux, des chocolats et de l'argent.

Pour leur souper traditionnel, qui change selon la région ou les traditions de la famille, il s'agit normalement de la dinde farcie, des petits gâteaux comme le «mélomakarons» (qui sont des petits gâteaux à la base de miel et de noix) et des «kourabiés» (qui sont faits avec des amandes et des fleurs d'oranger).

Il faut dire «Kala Christougenna» pour dire «Joyeux Noël» en grec.

Je pense que ces pays ont tous de belles et différentes façons de célébrer cette fête si importante, mais ce qui est pareil dans toutes ces célébrations est le temps passé avec les familles et les amis. C'est ce qui est le plus important — pas les cadeaux. C'est ça qui fait que Noël demeure la plus belle fête de l'année!

Quoique je ne peux pas attendre de visiter et découvrir ces beaux pays magnifiques, je ne peux pas attendre pour notre Noël traditionnel non plus. Je pense déjà à ce que je vais faire pour passer du beau temps avec ma famille — les jeux et les parties de cartes, la messe du 24, décorer le sapin et la maison et, bien sûr, les recettes que nous allons faire ensemble : la tourtière, le ragout, la dinde et les petits desserts et la tarte au sucre!

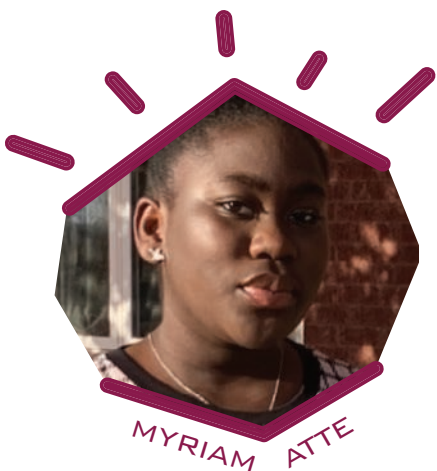
Joyeux Noël!



NOËL

École secondaire du Sacré-Cœur, Sudbury

L'importance de la fête de Noël



MYRIAM ATTE

À l'origine, la fête de Noël est une fête religieuse et culturelle chrétienne, c'est-à-dire la nativité, la naissance du Christ (de Jésus).

C'est aussi une fête familiale, une union de

paix ainsi que l'occasion incontournable de se réunir et de partager. Ce sujet me tient vraiment à cœur, car certaines personnes négligent cette célébration. Par exemple, je suppose, certaines personnes se disent que c'est Noël, qu'ils auront des cadeaux et ils profitent de cet événement pour ça. Mais la fête de Noël est très importante, surtout pour la communauté chrétienne.

D'ailleurs, dans certaines familles chrétiennes, le 24 décembre, veille de Noël, ils vont à l'église pour célébrer la venue du Christ au monde. C'est la veillée pascale. Chez les catholiques et dans d'autres religions chrétiennes, elle peut être différente, mais est célébrée chaque année. Lors de cette période de célébration, il est possible pour ceux qui ne sont pas de tradition chrétienne de mettre plutôt l'accent sur des valeurs universelles, comme l'amour, le partage et la générosité.

La fête de Noël est tant négligée de nos jours. Cette célébration ne porte plus la signification religieuse d'autrefois. C'est une belle fête, car tout le monde se réjouit.

Tous les enfants aiment avoir des cadeaux le jour de Noël — vrai, ceci les rend heureux. Il faut avant tout connaître l'importance de ce jour, car ce ne sont pas les cadeaux qui sont les plus importants et il faut faire comprendre ceci aux



Photo : Shutterstock

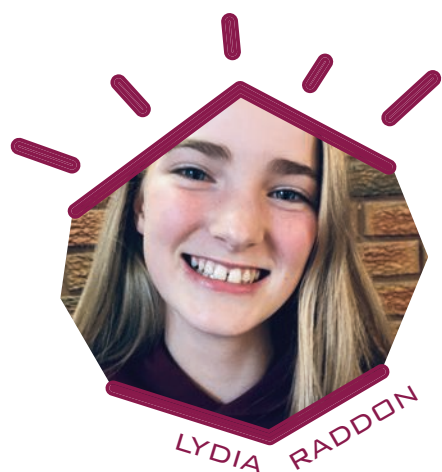
enfants. D'autres enfants se sentent rejetés, et même tristes, en ce jour parce qu'ils ne reçoivent pas de cadeaux. C'est avant tout un temps d'offrande, d'amour, de partage et de

paix. Ce n'est pas tout le monde qui a les moyens nécessaires pour acheter des cadeaux.

En passant, je vous souhaite un joyeux Noël.



NOËL



LYDIA RADDON

École Saint-Joseph, Blind River

Oh, le beau sapin de Noël!

Quelle est la différence de prix entre les deux?

Il n'y a pas une grande différence de prix entre un vrai sapin et un artificiel. Les deux prix vont de 40 \$ à 200 \$, tout dépend de la qualité et de la hauteur de l'arbre que vous souhaitez.

La différence est que la plupart des gens prévoient de garder leur arbre artificiel pendant 10 ans. Près de 15 % des familles possèdent plus d'un arbre artificiel. L'achat annuel d'un vrai arbre coûte plus cher que celui d'un arbre artificiel.

Comment aident les fermes de sapin?

Les sapinières sont là pour nous éviter de prélever des arbres dans la forêt et de détruire des habitats naturels. Ce sont des arbres qui poussent et qui sont connus pour être extrêmement bons pour l'environnement en réduisant la quantité de carbone dans l'air. Même si, chaque année, en décembre, nous coupons des centaines d'arbres dans nos sapinières, il en reste toujours dix fois plus qui n'ont pas été coupés!

Aussi, lorsqu'un sapin artificiel est remplacé, il va dans une décharge et ne peut pas être recyclé. Un arbre artificiel peut donc être remplacé par 10 vrais arbres qui poussent pendant 10 ans chacun, capturant du dioxyde de carbone et libérant de l'oxygène pendant cette durée. Les 10 arbres peuvent ensuite être pillés et utilisés comme engrais de sol organique.

Que vos vacances soient joyeuses, peu importe l'arbre de votre choix!



Des sapins naturels après la première neige.

Photos : Lydia Raddon

Est-ce que couper un vrai arbre de Noël est meilleur pour l'environnement qu'acheter un sapin artificiel?

Couper un vrai arbre de Noël est meilleur pour l'environnement qu'acheter un faux. Le coût environnemental d'un faux sapin de Noël est une augmentation d'émissions de carbone à cause du transport du sapin aux autres pays chaque décembre.

Le Canada, premier exportateur mondial d'arbres de Noël vivants, exporte environ 1,6 million de sapins chaque année — ce qui augmente les émissions de carbone et l'utilisation des ressources.

Acheter ou couper un arbre local, par rapport à un sapin artificiel importé, a un impact négatif très faible sur l'environnement.

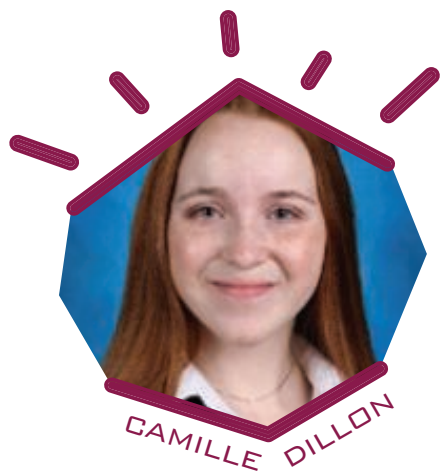
Conserver un arbre artificiel pendant 20 ans ou plus aura le même impact sur l'environnement que l'utilisation d'arbres vivants.



ARTS ET CULTURE

Collège Notre-Dame, Sudbury

Franco-Incognito : La créatrice franco



GAMILLE DILLON

Venez à la rencontre d'une différente personnalité franco-ontarienne qui a une grande influence sur nos communautés francophones. Chaque édition, je



Photo : Archives Le Voyageur

mettrai sous la lumière des projecteurs une personne remarquable, qui en temps ordinaires, passe incognito.

À son arrivée à Sudbury en 2015, Chloé Thériault avait déjà plein d'ambition pour sa carrière. Celle qui avait grandi comme une Franco-Ontarienne entourée de la langue anglaise a découvert sa passion pour les arts par le cirque. Drôle comme un clown, Chloé a eu la chance de jouer ce rôle alors qu'elle était enfant. C'est à ce moment-là que son amour pour la scène et le rire est né. En 4^e année de l'élémentaire, elle continuait à explorer sa passion dans le cadre de différentes activités parascolaires artistiques, pour enfin découvrir le théâtre dans toute sa beauté.

Chloé Thériault se considère plus comme une créatrice qu'une actrice, comédienne ou écrivaine. Vous pourriez avoir entendu Chloé par les éditoriaux poétiques qu'elle compose pour *Jonction 11-17* à Radio-Canada, l'avoir vu dans *Shack à patates* au Théâtre du Nouvel-Ontario ou avoir dévoré son texte théâtral *Solo Cup*.

Ses passions, déjà un peu éclectiques, se sont éparpillées un peu partout durant la pandémie, ce qui lui a permis de découvrir et de rencontrer plusieurs personnes tout en continuant de parler sa langue maternelle.

Le choix du français a été facile pour elle puisqu'il lui permettait d'afficher une partie de son identité. Une des choses qui rend Chloé unique comme artiste est qu'elle ne parle pas le français pincé et sophistiqué de la France, ou le français que nous pouvons lire dans les vieux livres. Elle parle le «vrai français», celui du Nord. Parler sa langue lui donnait aussi plus d'opportunités de percer dans son domaine.

D'autre part, Chloé Thériault ne se contente pas de performer, d'écrire des

pièces de théâtre ou de faire rire les autres, elle aide aussi les jeunes francophones qui ont eux aussi un amour pour les arts. Elle exprime un leadership authentique qui les inspire à suivre leurs passions et à explorer les arts tout en parlant le français. D'ailleurs, il y a quelques années, elle a mené *Les Théâtres*, un groupe de jeunes qui assistaient à des spectacles ensemble et qui prenaient le temps d'en discuter entre eux par la suite.

L'an dernier, grâce à un partenariat avec Le Théâtre du Nouvel-Ontario (TNO), Chloé a animé *La Brigade*. Le TNO souhaitait créer quelque chose d'unique et ouvert aux passions de tous et pas seulement à l'art dramatique. Ayant de l'expérience dans un projet similaire, Chloé était la candidate parfaite pour relever ce nouveau défi.

C'est dans le cadre de ce projet que j'ai rencontré cette femme formidable, un projet qui a eu tellement de succès qu'il verra une deuxième édition cette année. Douze jeunes francophones de la 9^e à la 12^e année découvriront différentes facettes des arts alors qu'ils participeront à une dizaine d'ateliers menés par différents artistes, le tout coordonné par nul autre que la dynamique Chloé Thériault.

À la fin du projet, les membres de la Brigade présenteront un événement artistique unique en mars 2022. Pour en savoir plus sur la brigade, rendez-vous sur le site web du TNO à <https://letno.ca/brigade/>.

En plus de son influence positive sur les jeunes, Chloé est très présente dans les médias sociaux. En effet, vers la fin de mai 2021, Chloé a débuté une série dans laquelle on peut l'écouter faire sa comédie dans sa cuisine. Elle aime créer des vidéos amusantes pour les autres et en même temps ceci lui permet d'essayer ses blagues auprès



Chloé Thériault sur scène

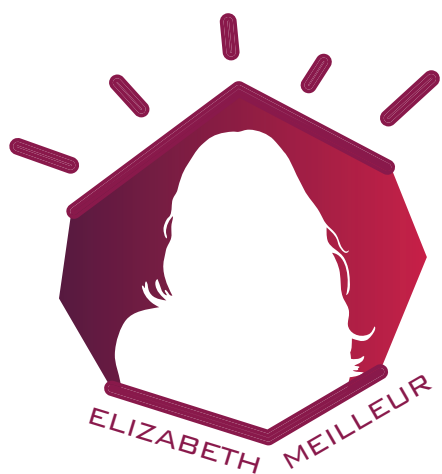
Photo : Courtoisie

d'un public. Sa série «cuisine», comme elle l'appelle, est diffusée sur son compte Instagram et Facebook.

On peut vraiment dire que Chloé est une Franco-Ontarienne authentique qui sait éveiller la passion des arts et de la langue française chez les jeunes. Cette jeune femme inspirante n'a peur de rien. Elle adore toutes les nouvelles opportunités qui s'offrent à elle et les accueille à bras ouvert. Elle exerce une grande influence sur notre communauté et nous montre que nous pouvons poursuivre nos rêves et nos passions tout en gardant notre langue française.

École Alliance St-Joseph, Chelmsford

Si les livres prenaient vie



ELIZABETH MEILLEUR

Enfant, on avait tous un film ou un livre préféré. Que ce soit des fables de princesse et de chevalier ou un chat avec un chapeau qui fait des aventures magiques! Il y avait tellement de choix de livres à aimer, mais un favori et une série de livres la plus vendue sont ceux de *Harry Potter*.

En 1997, le livre de cette série, intitulé *The Sorcerer's Stone*, a vendu au-delà de 120 millions de copies et 11 millions de celles-là ont été achetées au Canada. On aime tous regarder et lire des histoires fictives, mais qu'arriverait-il si cette fantaisie prenait vie?

Les histoires de *Harry Potter* parlent de magie. À cause de cela, l'auteur a créé des lieux

comme Hogwarts, la Platform 9 ¾ et Hogsmeade. Ce sont des endroits que l'on pensait fascinants dans l'histoire, faites pour les sorciers et les sorcières! Imaginez si notre vie consisterait d'écoles magiques comme Hogwarts.

La ville de Chelmsford serait nommée «Chelmsworts» au lieu et on aurait le Chelmsford Express! De

plus, pour les lieux, on aurait les places à l'extérieur du terrain de «Chelmsworts» aussi, comme la forêt interdite, la prison d'Azkaban et même le manoir des Malfoys. Ce sont toutes des places imaginaires dans les écrits de *Harry Potter* et elles sont toutes importantes pour l'histoire.

Cependant, il ne faut pas oublier nos foyers! Puisque l'histoire est basée en Angleterre, on aura plutôt des maisons faites en briques et qui sont tout proche. Cela ne changera pas, parce qu'elles seront toutes très confortables et chaleureuses à l'intérieur.

Maintenant, imaginons les styles de vie possibles de ce monde fantastique devenu une réalité. Dans



Photo : Unsplash

la collection imaginaire, les adolescents ne font pas de drogues ou de vandalisme, mais des drôles de tours et sortent de la maison avec une cape d'invisibilité. Notre style de vie serait plus calme que les choses qui se passent de nos jours.

De plus, notre linge de tous les jours restera pareil, mais on porterait des uniformes de sorciers lors des heures à l'école. Si vous avez

déjà regardé un film de *Harry Potter*, vous le savez que les uniformes comprennent une robe de sorcier noire, des culottes noires et une chemise blanche avec une cravate de leur groupe assigné.

Finalement, ne soyez pas surpris si votre nourriture commence à vous parler! La magie a créé beaucoup de différents types de choses à consommer, comme celles qui

dansent et chantent, celles qui aimeraient te mordre, ou même celles qui tentent de se sauver!

Pour terminer, les lieux font penser où on aimerait aller dans le monde de la sorcellerie, mais le scénario et les personnages principaux sont un autre sujet. Cette fantaisie comprend des héros qu'on aime tous, par exemple *Harry Potter*, *Hermione Granger*, *Ron Weasley*, etc.

Enfin, il ne faut pas oublier les dangers de cette fantaisie. Un autre exemple : *Draco Malfoy*, *Lucius Malfoy*, *Voldemort (Tom Riddle)* et puis les «détrailleurs», qui sont les protecteurs de la prison d'Azkaban. Parce qu'il y a tellement d'incertitudes avec la fantaisie comme la bataille du pouvoir, l'exécution des sorts magiques et des animaux incontrôlables, l'intrigue ou la fin de notre histoire nous resteraient inconnues. Il faudrait simplement l'imaginer et la vivre de jour en jour.

Imaginez vivre dans une société qui intègre des éléments de sorcelleries et de fantaisie à notre vie de tous les jours. Des monstres vivant auprès des humains et des enfants ayant des pouvoirs magiques! Tout est possible!

Si tu avais à choisir, quel récit fictif voudrais-tu voir devenir réel?

ARTS ET CULTURE

École élémentaire publique Étoile du Nord, Iroquois Falls

Minecraft : le meilleur jeu vidéo au monde

Voulez-vous savoir quel est le meilleur jeu vidéo au monde? Si oui, lisez-moi et je vous expliquerai pourquoi *Minecraft* est le meilleur jeu au monde.

Il a été créé par MOJANG Studios. Sa date de sortie est le 18 novembre 2011. Vous pourriez télécharger et acheter *Minecraft* sur plusieurs plateformes, comme votre Nintendo Switch, Wii U, Android, iOS et les consoles PlayStation et Xbox.

En commençant, je vais vous expliquer le mode créatif qui vous donne accès à toutes les choses et ressources possibles dans votre monde de *Minecraft* sans avoir besoin d'aller miner, chasser, fabriquer ou échanger. En fait, quand vous êtes en mode créatif, rien ne peut vous faire mal, même pas la lave!

Deuxièmement, je vais vous expliquer le mode survie dans lequel vous devez travailler pour obtenir des choses. Par travailler, je veux dire miner, explorer, chasser et d'autres types de travail. Aussi, vous pouvez croiser des «mobs», qui sont des monstres qui peuvent vous faire mal, mais seulement si vous êtes en mode survie.

Avant de commencer votre monde en mode survie, vous pouvez activer le paramètre du coffre gratuit ou le paramètre de carte de départ. En mode survie, beaucoup de choses peuvent vous nuire, comme le feu, les «mobs», les explosions de TNT, la lave ou tomber d'une place haute. Mais, si vous apprivoisez un loup et vous frappez le «mob» ou la créature qui vous fait mal, le loup le poursuivra et le chassera. Pour apprivoiser un loup, vous avez besoin de le nourrir avec 1 à 10 os et il sera à vous. Vous pourriez apprivoiser plusieurs loups. Il existe 8 types d'animaux dans *Minecraft* que vous pouvez apprivoiser. Mais il y a seulement un autre animal qui agit comme le loup, c'est le renard.

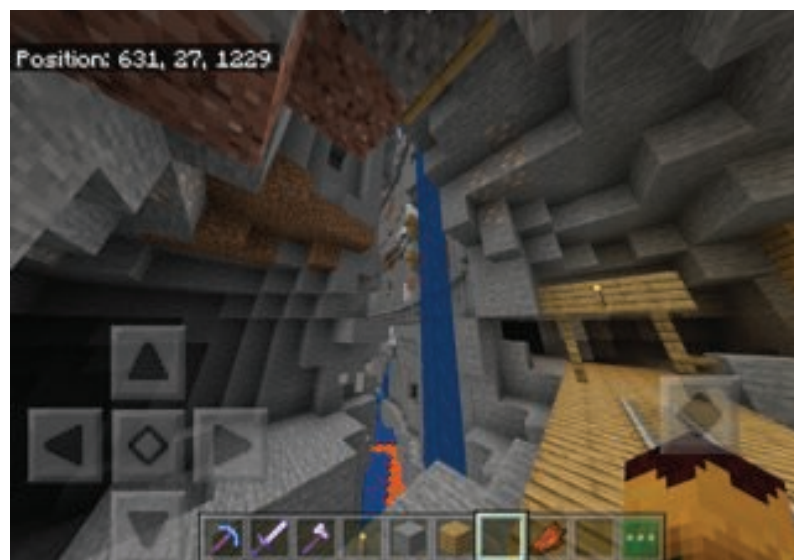
Maintenant, je vais vous parler des 3 premières choses les plus

importantes à faire au début d'un nouveau monde de survie. Selon moi, la chose la plus importante à faire en premier, c'est d'aller couper du bois et construire une maison. Vous aurez besoin d'un abri pour vous protéger.

Selon moi, la deuxième chose la plus importante à faire est de commencer une mine. Je dis ça parce que quand vous allez à la mine, vous pouvez trouver plusieurs ressources qui vous aideront à fabriquer plusieurs choses.

Pour être capable de construire rapidement des mines dans *Minecraft*, vous devez fabriquer et utiliser une pioche. Et finalement, la troisième chose la plus importante à faire c'est d'aller à la chasse. Je dis ça, parce que si vous êtes dans le mode facile, moyen ou difficile et vous ne mangez pas, vous pourriez littéralement mourir de faim. Mais, si vous êtes en mode paisible, vous n'avez pas à vous inquiéter de manger ni de mourir de faim. Aussi, les animaux que vous chassez pourraient vous apporter plus de ressources que juste de la viande. Ils pourraient vous donner du cuir, des œufs, de la laine et d'autres ressources.

Voici *Minecraft*, le meilleur jeu vidéo au monde!



Captures d'écran : Rees Lauzon

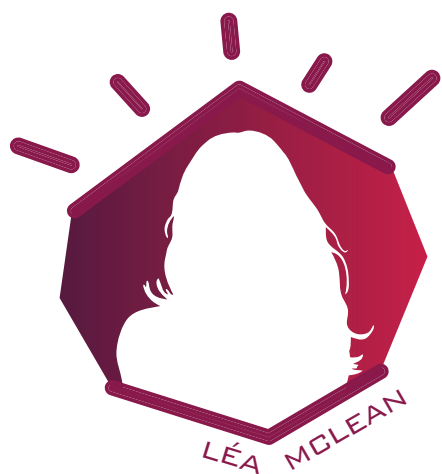


J'AI DU CŒUR.

Inscris-toi à une école secondaire publique de langue française.



Conseil scolaire public
du Nord-Est de l'Ontario
cspne.ca



École secondaire catholique Thériault, Timmins

La course à pied : rester sain et actif lors de pandémie mondiale

nibilité et ses vastes exigences. Ce sport très varié peut combler l'esprit compétitif de certains, mais de loisir pour d'autres.

Peu importe la capacité physique, le sexe ou la religion, tout le monde peut mettre ses espadrilles préférées, sortir et profiter d'une belle course. En plus d'être un sport très inclusif, la course à pied est un sport qui ne nécessite pas beaucoup d'équipement, comparativement au hockey ou au ski alpin. Il ne requiert qu'une bonne paire de chaussures et des vêtements confortables. Puisque ce sport ne nécessite pas beaucoup d'équipement, le prix global de cette activité est bas, ce qui permet davantage à plus de personnes d'y participer.

De plus, la course à pied ne requiert pas d'endroit ou de température spécifique, telle que l'aréna de hockey ou la neige nécessaire pour le ski. Ce sport peut être pratiqué sous un ciel pluvieux, ensoleillé, à l'intérieur ou à l'extérieur. En plus de ne pas être simplement saisonnier, il est possible de courir à n'importe quelle heure de la journée. Cette flexibilité permet au cou-

reur de choisir le temps auquel il ou elle aimerait pratiquer ce sport, ce qui est un élément crucial pour les gens qui travaillent des heures journalières différentes et qui n'ont pas l'opportunité de planifier leurs journées.

En temps de pandémie, plusieurs activités et sports devaient cesser d'organiser des pratiques ou des rencontres par respect des règles de distanciation physique. La course est l'un des sports qui a subi un moins gros impact. Puisque ce sport se déroule à l'extérieur, cela permet aux athlètes de se distancier tout en éprouvant encore du plaisir. Le contact minime de ce sport permet à l'ensemble de profiter du plein air tout en pratiquant un mode de vie sain et actif.

L'élève de la 10^e année à l'École secondaire catholique Thériault, Maxime Morin, commente : «J'ai commencé à courir pour ma santé, mais je continue pour être avec mes amis. Toute la communauté de coureur est très accueillante et je suis très choqué de faire partie de ce groupe de gens extraordinaire.»

En effet, plusieurs élèves du secondaire se sont réjouis de ce temps en confinement pour améliorer leur forme physique et vivre un mode de vie sain. «J'ai commencé à courir pour m'entraîner pour la ringuette et pour passer le temps. J'ai tellement joui de cette expérience que je me suis immédiatement inscrite au club de crosscountry à mon école pour poursuivre ma nouvelle passion», cite María Aide-Ríos, élève de la 10^e année de l'École secondaire catholique Thériault.

Alexa Rice, élève de la 12^e année à cette même école, dit : «Il n'est qu'évident qu'être en confinement pour si longtemps peut affecter une personne par rapport à sa santé mentale. Moi, je cours pour libérer des endorphines et maintenir un esprit positif face à ma vie de tous les jours.»

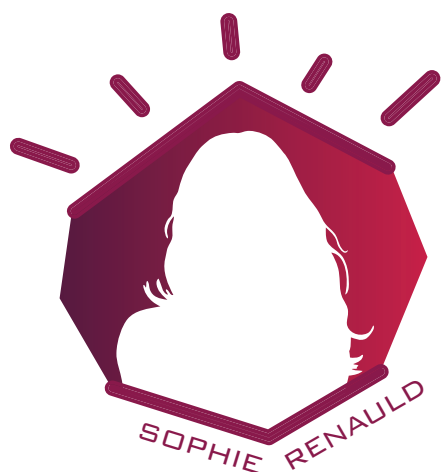
Bref, sortir de sa zone de confort et tenter de nouvelles expériences pour enrichir son corps et son esprit ne peut qu'être positif et, après avoir vécu si longtemps en confinement, n'est-ce pas bon d'essayer quelque chose de nouveau?

Photo : Courtoisie du compte Instagram @theriault_athletisme



SPORTS

École secondaire catholique Cité des Jeunes, Kapuskasing

Le sport mineur à Kapuskasing: bon pour le physique et le moral!

La pandémie de la COVID-19 a eu un effet néfaste sur la vie des gens de tous les âges dans notre société. Les enfants ont dû s'habituer à l'école virtuelle et l'absence forcée a réduit de façon importante leurs interactions sociales.

L'isolation a entraîné l'annulation des activités parascolaires. En temps normal, les enfants profitent d'activités, telles que les sports, afin de développer non seulement leurs talents athlétiques, mais aussi l'autonomie, l'esprit d'équipe, la coopération et l'estime de soi.

C'est pourquoi le retour des sports est si important pour la

jeunesse de Kapuskasing. Les enfants de la communauté ont toujours participé avec enthousiasme aux sports d'équipes, comme le soccer, baseball, hockey, ballon-panier de même que des sports individuels tels que la natation, le badminton, le ski de fond pour ne nommer que ceux-là.

Grâce à l'effort de tous les bénévoles qui s'occupent de ces activités, nous nous dirigeons vers un retour à la normale. Cependant, les athlètes ont remarqué des changements dans le déroulement de leurs sports respectifs.

Une patineuse du Kapuskasing Figure Skating Club explique : «Au moins sur la glace, on ne portait pas de masques. C'était surtout obligatoire pour les entraîneurs.»

Au hockey, le contact physique a été limité, ce qui a entraîné un gros problème entre les joueurs de l'équipe de représentants et ceux de l'équipe de maison. Durant la pandémie, les deux équipes se sont regroupées pour les pra-

tiques. «C'était presque toujours des entraînements de passe et du travail d'équipe», explique un joueur de l'équipe de maison.

De plus, les compétitions et les tournois ont été limités depuis le retour aux sports. Tandis que le hockey à Kapuskasing est bel et bien organisé pour l'année au niveau des tournois, c'est complètement différent pour la natation.

«C'était en septembre 2020 que nous sommes retournés à la piscine», explique l'une des nageuses du club Kapswim. «À ce moment-là, les membres de Swim Ontario avaient seulement une chose en tête : de recommencer à nager. Cette année, ils explorent la possibilité d'avoir une rencontre avec plusieurs équipes.»

Elle partage aussi son opinion sur la diminution des nageurs et nageuses durant la pandémie : «Il n'y avait rien à faire. La raison qu'on pratique, c'est pour participer aux rencontres avec d'autres équipes. Parce qu'il n'y avait pas de compétitions pendant les années 2020 et 2021,



beaucoup de parents ont retiré leurs enfants de notre équipe.» Il y aura bel et bien des compétitions en 2021-2022.

Évidemment, ces changements étaient nécessaires afin de pouvoir reprendre les sports. Maintenant, les sports redeviennent de plus en plus normaux, sauf pour les détails comme les règlements de COVID-19; par exemple le désinfectant pour les mains et la vaccination, parfois nécessaire

pour pratiquer certains sports, surtout le hockey où il y a souvent des contacts physiques.

Le retour aux sports en 2020 a été bénéfique pour les enfants. Durant la première période d'isolation, les jeunes ont perdu cette confiance que les sports amènent. Le retour aux sports a non seulement permis aux jeunes de reprendre la forme physique, mais aussi l'estime de soi, la confiance et la santé mentale.

Nos apprenantes et apprenants peuvent par l'entremise d'une éducation catholique de langue française:

- faire preuve d'un esprit critique, créatif et entrepreneurial,
- avoir une conscience planétaire,
- innover et collaborer,
- exercer du leadership,
- bien communiquer, à l'oral et à l'écrit,
- utiliser les technologies d'information et de communication de façon judicieuse,
- confirmer leur identité culturelle, linguistique et spirituelle.

800 465-9984
www.cscdgr.education



Jeux

Coloriage



Sudoku

	5		3				6
3	8			9	7		
6		2			4		1
		6					
5	4			7			9 8
						7	
	2		8			6	7
			1	3			8 5
8					9		2

Mot Caché

NOEL

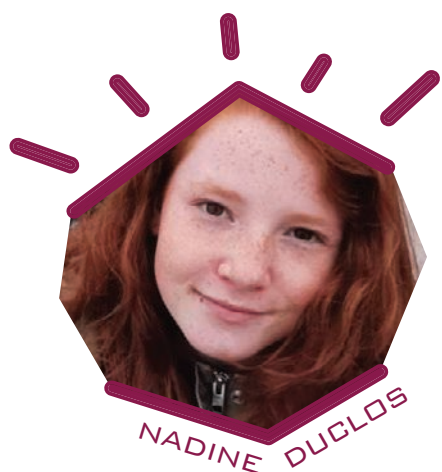
V S E K Ç M T Q M A R C H E
 F T S U S E J N B U C H E U
 M C O U R O N N E A Z S Y J
 M K S S E N N E R V D M E O
 G W D Z F S N O T N A S H U
 R T N A H C E V B M E S S E
 S N O I T A R O C E D Ç N T
 N A Z A R E T H S Ç A I E S
 G B N Y H K M T T G C S I I
 J I B E D N I D A N T Ç G Q
 X T S B P N A T I V I T E A
 F J P S R E V E I L L O N C
 B O U G I E S D U G U J H J
 D C X F T T R A I N E A U O

AVENT	MARCHE
BOUGIES	MESSE
BUCHE	NATIVITE
CHANT	NAZARETH
COURONNE	NEIGE
DECORATIONS	RENNES
DINDE	REVEILLON
JESUS	SANTONS
JOUETS	TRAINEAU

SPORTS

École secondaire l'Orée des Bois, Dubreuilville

À vos marques, prêts, Ouragans!



NADINE DUCLOS

En 2022, les défis des Ouragans à battre auront 6 ans. Mis sur pied à l'École secondaire l'Orée des Bois de Dubreuilville, cette activité principalement sportive a connu un vrai succès chez les étudiants axés sur le sport depuis ses débuts dans l'année 2016-2017.

Cette activité exclusive, toujours dans le feu de l'action, présente plusieurs défis dans lesquels les élèves peuvent s'affronter. Tout cela dans le but de placer leur nom sur le mur de l'école dédié à leurs victoires et records durement acquis. Ce qui fait donc de celle-ci une activité intramurale pour les élèves de cette école.

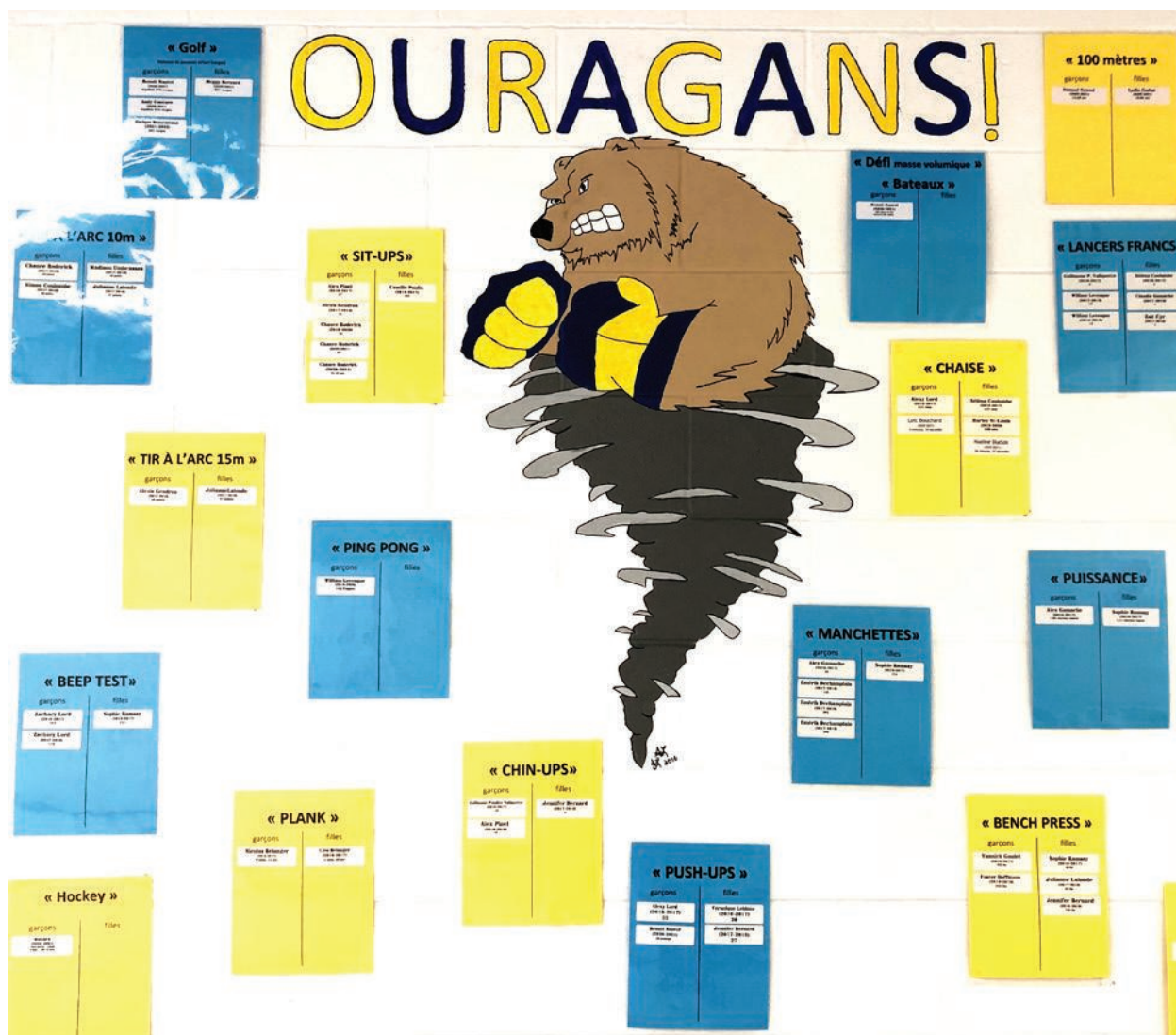
On retrouve des activités pour tous les goûts. Pour ceux qui aiment les sports d'endurance, il y a la chaise assise, la planche, les squats et le «beep test». Ensuite, des épreuves d'agilité et de maîtrise, telles que le tir à l'arc, tirs aux paniers ou encore celui qui fait le plus de manchettes consécutives au ballon-volant.

Les activités offertes sont variées, au point où toutes ne sont pas forcément de nature physique. D'autres défis sont incorporés, comme celui qui crée le bateau soutenant le plus de cents, etc. Tout cela dans le but d'inclure tout le monde de forces diverses qui leur sont propres et à la discrétion de chacun.

En effet, ces combinés de défis ont été mis en place pour faire bouger les jeunes de cette école et changer le mal de place; maintenant plus que jamais avec la pandémie.

«Ça donne l'opportunité aux élèves de travailler leur persévérance, leur engagement vers un but et d'allumer la flamme de la compétition. C'est une façon de mettre de la vie dans l'école tout en motivant les élèves à soulever des défis», dit la directrice de l'École secondaire l'Orée des Bois, Chantal Guertin Cousineau.

L'idée a été suggérée par Michel-André Cousineau, professeur de multiples matières et entraîneur de l'école, qui a eu l'idée, en raison de sa curiosité, de documenter les limites des jeunes pour savoir jusqu'où ils étaient prêts à se pousser. Puis, de fil en aiguille, les Ouragans à battre a vu le jour avec le nom de l'activité tiré de l'emblème de l'école. Celle-ci étant un ours polaire pris dans un ouragan et dont la fierté règne dans l'esprit compétitif de ces adolescents.



Murs des Ouragans à battre, où tous les records de l'école sont inscrits.

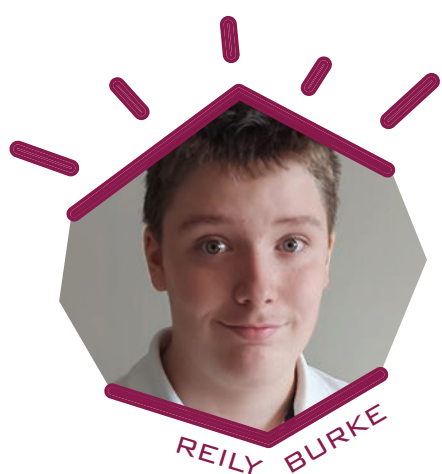
Photo : Nadine Duclos

Cependant, certains records restent imbattus dans plusieurs catégories, telles que Cléo Bélanger pour le record de la planche de 4 min et 48 secondes en 2016. Ou encore le «bench press» de 105 livres par Jennifer Bernard et celui de

Foster Hoffman avec 235 livres en 2018. Puis, finissant en beauté, le «beep test» au niveau 17,9 par Zachary Lord en 2018. Ceux-ci laissent les générations futures brulant d'envie de battre les anciens à leurs limites d'autrefois.

École secondaire publique Odyssee, North Bay

Phénix contre enseignants



REILY BURKE

Le 5 novembre, l'École secondaire publique Odyssee a organisé un tournoi de ballon-volant pour prélever des fonds pour une activité à venir. Dans ce tournoi, les élèves Phénix de la 11^e et 12^e année affrontaient certains membres du personnel enseignant.

Il y a eu beaucoup de jeux intéressants avec des touches, des passes et des manchettes. Ce qui est assez drôle cependant, il semble que personne ne se souvient des points, mais tout le monde dit que les enseignants ont gagné toutes les parties!

Après la joute, quelques personnes ont partagé leurs commentaires : «J'ai beaucoup aimé le jeu de volleyball! C'était pour une bonne cause!», explique Mme Caro.

«Les collations étaient bonnes!», partage Sam Cote, élève de 10^e année Félix le Phénix était là aussi pour encourager les deux équipes.

Le 12 novembre, soit une semaine après le match entre les 11^e et 12^e, les enseignants ont décidé de jouer contre les 7^e et 8^e. Les élèves croient que c'était juste pour que les enseignants puissent les battre et se vanter, mais de façon amicale. Le personnel enseignant a gagné toutes les rondes, encore une fois.

Les résultats étaient exactement les mêmes, mais une fois de plus, personne ne se souvient des points.

Je dis qu'un match de revanche s'annonce!

Félix le Phénix s'amuse pendant le match amical entre les élèves de la 11^e et 12^e année aux membres du personnel d'Odyssee.

Les élèves ont tout donné alors qu'ils affrontaient l'équipe formée de plusieurs membres du personnel le 5 novembre dernier.

Photos : Reily Burke



COLLÈGE BORÉAL

UN
CHOIX
qui
change
tout

Déposez votre demande dès maintenant!
collegeboreal.ca