

TAPAGE

LE JOURNAL QUI FAIT DU BRUIT

- RETOUR SUR LE MATCH BILINGUE DES SUDBURY FIVE **PAGE 3**
- BIEN CHOISIR SES LOISIRS POUR MIEUX VIVRE **PAGE 7**
- AS-TU UNE COLLECTION? **PAGE 10**
- UN VOYAGE AU PANAMA **PAGE 11**

AVRIL 2025



6

Le programme déjeuner
du Collège Notre-Dame :
Un modèle à suivre



9

Défendre la culture
franco-ontarienne



5

La Brunante et
la relève de la
musique francophone



Photo : Shutterstock

École Saint-Joseph, Blind River

Mieux comprendre les enfants vivant avec l'autisme



Savais-tu qu'un enfant canadien sur 66 est autiste? As-tu déjà pris le temps de te demander pourquoi certains élèves trouvent la salle de classe difficile? Je suis autiste et je pense que l'école pourrait encore mieux s'adapter pour offrir un environnement d'apprentissage inclusif et plus confortable aux personnes autistes. Il y a environ 75 millions de personnes autistes dans le monde.

Premièrement, la surcharge sensorielle peut être très difficile à gérer. Par exemple, les lumières de la classe sont souvent trop

vives et ne peuvent pas être atténuées. Mon bureau, quand j'exerce la moindre pression dessus, fait un bruit strident qui me dérange énormément. Parfois, cela me donne envie de le jeter! Ces petits détails, qui peuvent sembler anodins, sont en fait très frustrants pour moi et pour mon enseignant.

Deuxièmement, la routine est essentielle pour les personnes autistes. Beaucoup d'enfants autistes ont une imagination débordante qui ne s'arrête jamais, ce qui peut être épuisant. Pour cette raison, une routine stable et

prévisible est bénéfique, car elle enlève une source d'incertitude et permet de mieux se concentrer sur l'apprentissage.

Troisièmement, les interactions sociales sont souvent difficiles. Comme la plupart des enfants autistes ont beaucoup de choses en tête, il leur est parfois compliqué de suivre une conversation. De plus, leur manière de traiter l'information diffère, ce qui peut mener à des malentendus et à des disputes avec leurs camarades. C'est pourquoi de nombreux enfants autistes préfèrent les jeux vidéo : ils peuvent

contrôler leur personnage et ne sont pas obligés de participer à des échanges sociaux qui leur semblent complexes ou fatigants.

En conclusion, chaque enfant est unique, et c'est aussi vrai pour les enfants autistes. Personne ne devrait être traité différemment de manière injuste, mais il est important de faire plus d'efforts pour adapter l'environnement scolaire, afin qu'il convienne à tous. Avec quelques ajustements, l'école peut devenir un lieu où chaque élève, autiste ou non, peut apprendre dans les meilleures conditions possibles.

**Jouer.
Épargner.
Grandir.**

Caisse scolaire

Accompagnez votre enfant dans son apprentissage de l'argent avec une foule d'outils et une nouvelle appli.

Rendez-vous sur caissescolaire.com



Téléchargez
l'application

SPORTS



ANTHONY ATOUI

École publique Hélène-Gravel, Sudbury

Retour sur le match bilingue des Sudbury Five



Photo : Courtoisie

Quelques fois pendant l'année, l'équipe de basketball professionnelle de Sudbury, les Sudbury Five, organise des événements sportifs bilingues. C'était le cas le 23 mars dernier alors que les Sudbury Five affrontaient une équipe américaine : les Glass City Wranglers de Toledo, en Ohio.

L'équipe américaine a mené le jeu pendant les deux premières périodes. Après la mi-temps, les Sudbury Five ont repris confiance en eux et ont tout donné. Ils ont fait une belle remontée et il y a même eu l'égalité 105-105 à un certain moment. Dans les toutes dernières secondes de jeu, l'équipe adverse a malheureusement marqué pour finalement gagner le match 107 à 105. Seulement deux points de différence!

Le match était-il bilingue?

En fait, la partie était un peu bilingue. Pour vous donner quelques exemples, les publicités étaient en anglais sauf celle de Desjardins et une seule du restaurant Subway était en français. Les caméras interactives pour le public (ex. Make some noise!) et la mi-temps ont été uniquement en anglais. Les lancers francs (penalty) et les fautes (foul), c'est-

à-dire une infraction aux règles, ont été mentionnés en français et en anglais pendant tout le match. Par contre, ce qui a rendu l'évènement encore plus bilingue a été la participation remarquable de mon école, l'école publique Hélène-Gravel!

Le jour de gloire pour HG

Comme élève, je me suis pratiqué pendant des semaines avec mon



Photo : Courtoisie

enseignant, M. Alain Prévost, pour pouvoir offrir aux spectateurs le «Ô Canada», en français. À chaque récréation, nous restions à l'intérieur pour nous préparer adéquatement à chanter l'hymne national devant les spectateurs des Sudbury Five, à l'aréna de Sudbury.

Le jour J, nous étions près d'une cinquantaine d'élèves de 5^e et de 6^e année à l'aréna de Sudbury. Tout d'abord, tous les élèves ont pratiqué

dans les estrades. M. Alain nous encourageait en disant « Vous allez très bien faire les amis! ». Finalement, l'heure d'aller chanter est arrivée. Nous sommes allés sur le terrain et nous avons d'abord écouté l'hymne national des États-Unis. Ensuite, nous avons commencé à chanter le Ô Canada devant des milliers de spectateurs! M. Alain faisait le chef d'orchestre en nous faisant des signes avec la main pour chanter plus fort ou un peu plus bas. Tout le monde était parfaitement synchronisé. C'était tellement incroyable et amusant en même temps!

Cet évènement a été une grande fierté pour tous les élèves de l'école Hélène-Gravel et a permis de mettre les t-shirts avec le nouveau logo de l'école. C'était une belle publicité pour notre belle école de langue française. Au final, grâce à notre performance de l'hymne national en français, c'était un merveilleux moment où nous étions tous extrêmement franco fiers!

Vidéo de la performance en direct des élèves : <https://www.facebook.com/share/v/18LLiUCH1Y/>

Choisis une école inclusive et accueillante.

Inscris-toi à une école secondaire publique de langue française au [cspne.ca](https://www.cspne.ca) !



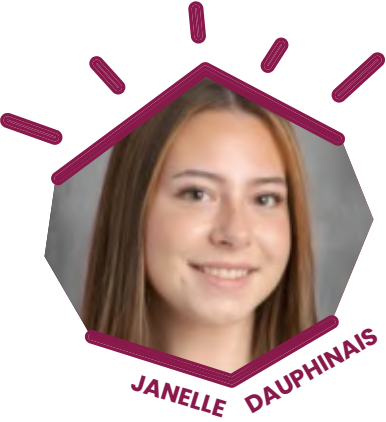
Conseil scolaire public
du Nord-Est de l'Ontario



Photo : Archives Le Voyageur

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Un défi collectif : défendre la culture franco-ontarienne



JANELLE DAUPHINAIS

Une langue n'est pas seulement un moyen de communication, mais c'est aussi une identité, un lien social partagé et une culture qui nous permet de se rassembler et créer un sentiment d'appartenance. Qu'arrive-t-il lorsque ce lien disparaît?

Le Canada est un pays connu pour sa population francophone. Cependant, celle-ci s'efface avec le temps. Selon Statistique Canada,

au Québec, 84,1% de la population est francophone et 46,4% est bilingue. En Ontario, 3,8% de la population parle seulement le français et 10,8% est bilingue. Il y a une grosse différence entre les provinces, mais en général, le nombre de gens qui parlent le français en Ontario diminue et c'est le problème que nous devons résoudre. La francophonie a une place très importante au Canada et il faut faire de notre mieux pour la sauver et maintenir notre identité franco-ontarienne. Il faut modifier nos habitudes langagières dès la petite enfance en passant par le système éducatif et les médias, afin de protéger notre identité en tant que Franco-Ontariens.

Télé pour enfants et les médias

L'anglais est très présent dans les médias, les milieux professionnels, les écoles, les institutions,

etc. Habituellement, une langue est apprise pendant l'enfance. Cependant, le manque d'utilisation de la langue française autour de nous est de plus en plus évident, menant les futures générations à perdre cette appartenance à la culture franco-ontarienne.

Prenons les séries télé comme exemple; ce passe-temps permet à un enfant de se familiariser avec différents accents, d'analyser les expressions, le langage corporel et la gestuelle de différentes cultures. Ceci fait en sorte que les enfants comprennent les situations de la vie quotidienne. De cette façon, les enfants seront beaucoup plus intéressés d'apprendre une langue que s'ils l'apprenaient dans un contexte pédagogique suivant un curriculum.

Cependant, il existe aussi des aspects négatifs des médias et de la télévision pour les enfants. Selon Réseau Canopé, l'utilisation

des écrans a un impact néfaste sur le développement des enfants, ce qui apporte des préoccupations ennuyantes chez les enseignants et les parents. Ainsi, apprendre de cette manière n'est pas aussi «facile» qu'il n'y paraît, car il y a aussi des inconvénients à prendre en compte. Statistique Canada (2001) remarque que la télévision est l'un des médias ayant le plus d'influence dans la vie des enfants et que la majorité regardent la télévision pour une moyenne de 15 heures par semaine. Alors, les enfants préscolaires sont plus susceptibles de développer des tendances qui vont nuire à leur éducation de langue française lorsqu'ils et elles débutent l'école.

Apprendre une langue en visionnant la télévision offre un stimulant, ce qui donne une façon plus amusante d'apprendre une nouvelle langue. Pour renforcer l'utilisation de la langue française, les producteurs d'émissions de télévision, plus spécifiquement pour les enfants, doivent intégrer plus d'émissions en français. Pour assurer une meilleure intégration du français, il est essentiel que les parents jouent également un rôle actif, en encourageant leurs enfants à utiliser cette langue au quotidien. Toutefois, l'influence de la télévision et des médias ne suffit pas à elle seule : le système éducatif joue également un rôle clé.

Les écoles et le postsecondaire

Par ailleurs, plusieurs écoles bilingues réduisent progressivement leurs programmes offerts en français, limitant les occasions pour les élèves de pratiquer la langue. Dans un article de Radio-Canada, les journalistes écrivent que la diminution des demandes d'admission ne surprend pas le directeur général du Regroupement étudiant franco-ontarien (RÉFO). «Il affirme qu'en plus des nombreux programmes en français qui ont été supprimés, ceux qui existent encore ont une offre de choix de

cours moins intéressante.» Les étudiants n'ont plus confiance en cette institution pour défendre la vitalité franco-ontarienne. Il y a une profonde perte de professeurs et d'experts, mais aussi une diminution de jeunes francophones qui poursuivent leurs études en français au postsecondaire.

Nombreux témoignages auprès des élèves et des parents démontrent une insatisfaction concernant les programmes d'immersion française. Ils disent qu'il y a un manque de ressources, ce qui oblige les parents à chercher de l'aide à l'externe. Plusieurs élèves abandonnent ces programmes en raison d'un manque d'application concret, ce qui diminue l'engagement envers la langue et la culture francophone.

Comment protéger la langue et son futur?

Pour conclure, il est crucial que les parents, les médias et les institutions éducatives collaborent afin de créer un environnement propice à l'apprentissage du français et d'offrir les outils nécessaires aux jeunes pour préserver et enrichir cette langue dans leur quotidien.

Cependant, il est possible de faire une différence avec un engagement collectif. Le gouvernement doit renforcer les politiques linguistiques, en aidant les écoles francophones et la production de contenu médiatique en français. Les communautés doivent aussi contribuer et jouer un rôle actif, en valorisant la culture francophone lors des événements et des festivals.

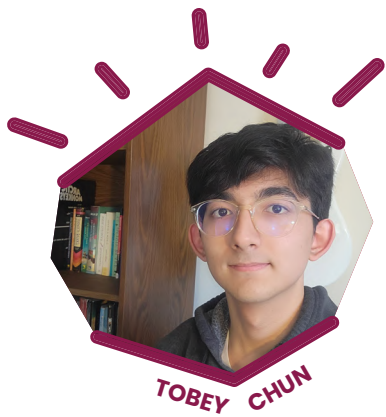
Chaque geste compte. Parler en français à la maison, privilégier les médias francophones et encourager les adolescents à poursuivre leurs études en français peuvent aider.

L'avenir de la langue française en Ontario dépend de notre engagement à la valoriser, à la maîtriser, à la transmettre avec fierté et à le défendre face aux défis de l'assimilation. Protéger le français, c'est préserver notre identité.



De bonnes habitudes
financières
commencent chez nous.

Good financial habits
start with us.



TOBEY CHUN

École Secondaire Catholique Algonquin, North Bay

La Brunante et la relève de la musique francophone



Xavier Boucher et Simon Dutras à La Brunante 2024. Photo: Léo Duquette.

La Nuit Sur l'Étang, c'est peut-être le festival de musique franco-ontarien le plus fameux— quasiment tout le monde a joué icitte. André et Rachel Paiement de CANO (les OGs), Breen LeBeouf d'Offenbach, Stef Paquette, Shawn Sasy-niuk d'En Bref, Dayv Poulin (allo, Dayv, si vous lisez), LGS, la liste continue.

Vous avez certainement déjà entendu parler de La Nuit si vous êtes au courant de la musique franco-ontarienne— y'a pas vraiment besoin d'introduction. Donc je vais vous présenter quelque chose d'autre.

La Brunante, c'est un événement organisé par La Nuit ou plusieurs jeunes groupes et artistes jouent un court spectacle en avant d'un groupe de juges pour avoir une chance de gagner un prix. C'est une compétition genre *Quand Ça Nous Chante*/American Idol/Battle of the Bands... C'est aussi ouvert à n'importe quelle personne âgée de 15 à 30ans, donc ce n'est pas limité aux groupes scolaires. Ça, c'est cool!

Je n'y suis jamais allé (et j'aimerais BEN y'aller), mais j'ai premièrement entendu parler du Brunante lors d'une discussion avec les membres du Café Chantant de mon école. Notre guitariste nous a montré une vidéo d'un groupe qui s'appelait l'Île du Stylo, dont un des guitaristes était un ancien de notre école, en train de jouer au Brunante de 2013. La chanson qu'ils jouaient, *Il Fait Froid*, était sans exagérer, une des meilleures chansons françaises que j'ai jamais entendu. Donc, j'ai fait un peu de recherche, et c'était là où j'ai découvert la compétition.

J'aimerais juste ajouter— c'est tannant à mort à trouver de l'information là-dessus. Entre les années 1980 et 2000, y'a presque aucune documentation que la Brunante a même passé, donc je vais essayer d'écrire tout ce que je connais.

Au commencement, elle s'inclinait plus au style bataille/concours. C'était ici que beaucoup

d'artistes ont fait leur début sur la scène locale— Tricia Foster a gagné le premier prix avec son groupe du secondaire lors du concours, Stef Paquette a participé quelques années avec son groupe Les Chaizes Musicales, etc.

Le déroulement est le suivant : les groupes s'inscrivent au concours avec trois chansons d'enregistrés, donc un démo. Trois finalistes sont choisis, et ils vont à des ateliers menés par les juges pour que les groupes puissent perfectionner leurs trois chansons. Après, il y a la grande performance où les groupes jouent leurs sets et les juges choisissent un gagnant. Le grand prix, c'est un spot sur la liste des performeurs à la Nuit Sur l'Étang.

De toute façon, c'était un *Quand Ça Nous Chante* compétitif. Et c'était *awesome*.

Mais, et ceci c'est important, en 2019, ils ont fait quelques changements. À cause d'un problème avec les bailleurs de fonds du festival, il fallait réduire la Brunante un peu, et ils ont donc décidé de se concentrer sur l'aspect des ateliers et n'avoir aucun prix final— les groupes jouaient lors de la Nuit

Émergente, un autre festival organisé par La Nuit et La Slague pour les artistes underground et indie. Qui est aussi vraiment cool! Mais pas assez cool.

Mais en revoyant, ils avaient une bonne raison pour la changer. Les juges voulaient plutôt faire la relève des jeunes musiciens, les aider, et leur donner des ressources pour réussir dans la musique, plutôt que les faire battre dans un concours pour un prix sur la télévision en direct (ouf). Comme Stef Paquette a dit lui-même : «ça le dit dans le nom; c'est con, c'est court. Le prix... c'est d'être à la Brunante maintenant. C'est ça, la Brunante». Honnêtement, je la respecte. Mais une autre partie de moi pense que l'affaire de concours serait amusante aussi. *Oh well*.

Le festival se déroulait comme ça jusqu'à 2020, quand le monde a collectivement eu la Covid-19 et la Nuit Émergente a été annulée.

Mais en 2022, la Brunante a fait son grand retour! Et avec trois nouveaux groupes, incluant mon artiste franco-ontarienne préférée, Kiday (Sérieusement je l'adore TELLEMENT, sa voix

est INCROYABLE). Mais y'avait aussi Les Désorganisés venant d'Orléans (comme si les Rats d'Swompes étaient emo), et le groupe à Philippe Mathieu venant de Hanmer (très jazzy et bluesy). Les trois étaient vraiment bons.

Pour 2023, je n'ai pu trouver aucune preuve que la Brunante a même eu lieu cette année. Y'avait t'il pas assez d'inscriptions? Suis-je un mauvais enquêteur? Quelque chose s'est passée là-bas et qu'ils veulent nous cacher??? ...j'sais pas!

En 2024, La Brunante est certainement passée. C'est ici où il faut que je fasse un shout-out— le seul et unique Xavier Boucher a joué icitte. Il faisait partie du Café Chantant en 2022, je l'ai rencontré, y'est vraiment cool, et oh mon dieu y'est tellement bon à chanter et à écrire des chansons. Payer attention à ce gars, il va être grand un jour.

Il y avait aussi Mackenzie Dutrisac de Sudbury, qui est aussi vraiment bon. J'adore sa voix, et la foule dans la vidéo a fait l'affaire avec les lumières de téléphones d'un côté à l'autre, lors d'une des

chansons. Quand la foule fait ça, t'as réussi.

Enfin, on avait Le Éthos, un groupe du secondaire venant de Hanmer. Apparemment, ils étaient à *Quand Ça Nous Chante* en 2023, mais je n'étais pas là cette année (malheureusement). Ils étaient style genre indie/alternatif, et leurs chansons étaient vraiment catchy! Pas pire du tout.

Donc, en conclusion, dans mes 4 articles cette année, j'ai essayé d'être plus reconnaissant de la scène musicale francophone ici au nord de l'Ontario, et de faire plus de recherches là-dessus. Pendant tout ça, je croyais que tous les groupes modernes francophones étaient plates et que la meilleure musique venait des années 1990 et des années 2000. Mais en voyant tout ça, les musiciens que je connais personnellement, les festivals comme La Nuit, La Brunante et *Quand Ça Nous Chante* qui contiennent encore après des dizaines d'années... le futur semble lumineux.

Aussi— Dayv, Stef, n'importe qui à la Nuit, si vous lisez, faites une Brunante cette année. Sinon, je serai déçu. Comme, VRAIMENT déçu!

TAPAGE
LE JOURNAL QUI FAIT DU BRUIT

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

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 2 777 + 16 500 électroniques), est imprimé par Journal Printing, 309, rue Douglas, 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.

Rédacteur en chef et révision

Mehdi Mehenni

Marketing

Mélanie Rollins

Ventes

Josée Gagné

Distribution

Guy Rouleau

Montage

Andoni Aldasoro Rojas

Jeunes journalistes

Janelle Dauphinais

Kian Kilpatrick

Taylor Dechamplain

Aspen Law

Anthony Atoui

Elizabeth Meilleur

Joséanne Legault

Lionel Beemer

Lucas Verrall

Tobey Chun

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.



Photos : Elizabeth Meilleur



Collège Notre-Dame, Sudbury

Le programme de déjeuner de notre collège : un modèle à suivre

non seulement la faim physique et la douleur émotionnelle, mais aussi le goût d'apprendre.

La naissance d'un impact

Depuis toujours, les sociétés médicales nous disent que le repas le plus essentiel de la journée est véritablement le déjeuner. Au Collège Notre-Dame, on appuie cette philosophie. Nos bénévoles enseignants, élèves, parents et grands-parents travaillent toujours fort pour servir des déjeuners gratuits à l'école, tous les mardis à vendredi, à tous ceux qui désirent en avoir. Entre les repas succulents et les sourires chaleureux qui les distribuent, le programme de déjeuner du Collège Notre-Dame alimente

Le début du programme a commencé avec une seule enseignante passionnée, Nicole Charbonneau-Munch, qui enseigne pendant vingt-huit ans. Vers la quinzième année de sa carrière, elle a remarqué un problème de concentration chez les élèves et elle a fait un lien avec l'alimentation, ce qui l'a incitée à prendre l'initiative. «J'ai remarqué qu'il y avait certains élèves qui ne mangeaient pas beaucoup au dîner. Un ventre vide n'a pas d'oreille, donc je me suis dit que je dois faire un changement», a-t-elle déclaré.

La première étape vers une solution a consisté à trouver un endroit approprié pour établir le programme, et ce fut la cantine du CND. L'endroit a été réaménagé avec l'addition de nouveaux réfrigérateurs, comptoirs et armoires. La prochaine étape était d'obtenir des fonds, qui ont été garantis par le gouvernement et des organismes. Cet argent a permis de commander la quantité de nourriture nécessaire, qui a été déterminée après la planification des repas à l'aide d'un guide alimentaire adéquat. De plus, il fallait organiser un plan pour la préparation des repas chaque matin, afficher le menu pour la semaine en ligne et trouver plusieurs bénévoles.

Avec les bénévoles viennent la formation, les horaires quotidiens, et le matériel de sécurité nécessaire. Il se passe bien plus de choses que nous ne le pensons derrière la scène, et de nombreuses personnes méritent d'être félicitées pour leur travail qui a permis de transformer une vision en réalité.

Une journée comme bénévole

Une journée typique de bénévolat commence à 7 h 15. Ils ouvrent la cantine et se préparent à distribuer une centaine de déjeuners par jour. Les fruits sont rangés dans des seaux, les produits laitiers dans des paniers et le repas principal dans un sac en papier. Josslyne Ouellette, étudiante bénévole dévouée depuis deux ans, partage son expérience dans le programme : «j'aime beaucoup assembler les déjeuners le matin. Il est amusant de travailler avec l'équipe et la préparation est très satisfaisante pour moi — presque aussi satisfaisante que de voir les

gens les savourer». Elle souligne qu'elle aime sincèrement travailler pour ce service.

Un autre élève, Linkoln Dufoe, exprime sa gratitude envers cette initiative : «C'est merveilleux de ne pas avoir à me soucier du déjeuner quand je suis en retard. Je sais qu'il y a des mets délicieux qui m'attendent à l'école, et ils sont sains!» s'exclame-t-il, donnant un aperçu de l'impact positif de ce programme. À 8 h 15, les volontaires ferment la cantine, terminent leurs tâches pour le lendemain matin et partent pour suivre leurs horaires quotidiens. S'il reste de la nourriture, elle est laissée devant le bureau pour que les élèves puissent la prendre quand ils le souhaitent.

À la recherche d'appui

Comme toute initiative communautaire, le programme de déjeuner a besoin de soutien. Les bénévoles, les commandites et les idées créatives sont toujours les bienvenus pour garantir et élargir l'impact du programme. Si vous souhaitez faire la différence, n'hésitez pas à contacter le Collège Notre-Dame au numéro 705-674-7484. Toute aide est la bienvenue! Le succès du programme de déjeuner du Collège Notre-Dame apporte non seulement une bonne nutrition aux corps, mais plusieurs gros sourires aux visages. Quelle que soit la raison de la faim, elle accueille chacun et chacune sans jugement. L'équipe du CND lance maintenant le défi à tous les Conseils scolaires de mettre à pied un tel programme et participer au changement positif dans les écoles.

Ensemble, nourrissons l'apprentissage.





École secondaire Cité-Supérieure, Marathon

Bien choisir ses loisirs pour mieux vivre

le bon loisir pour vous. Comment choisir parmi les nombreuses options, de la natation à la sculpture?

En considération des vastes choix, il est premièrement essentiel d'identifier l'objectif principal: sélectionner une activité qui servirait comme un divertissement continu. Il est important de mettre en priorité vos propres intérêts, sans avoir peur de vous aventurer hors de votre zone de confort.

Des liens connexes entre différents intérêts et activités sont faciles à identifier. Un amour pour la lecture peut mener à une passion pour l'écriture de la poésie. Une affinité de la musique peut développer dans l'apprentissage du trombone ou la collection des disques.

Qu'est-ce qui est qualifié comme un passe-temps, cependant?

En fait, comme son nom l'indique, toute activité faite régulièrement pendant votre temps libre est un passe-temps. La lecture, le parachutisme, ou la philatélie (la collection des timbres) sont tous

des tâches extrêmement différentes, mais chacune est considérée comme un passe-temps.

Mais, est-ce que tous les passe-temps ont ces mêmes attributs anti-stresse? Pour profiter des bienfaits mentaux maximaux, il est important de noter que ce n'est pas chaque loisir qui offre des bénéfices égaux.

Des passe-temps plus lents qui nécessitent beaucoup de concentration, comme la peinture ou des casse-tête, ont des aspects positifs additionnels. Ce genre d'activité est utile pour réduire les symptômes de la démence et de la maladie d'Alzheimer.

D'autres loisirs, comme faire du bénévolat, jouer de la musique, ou faire du jardinage sont particulièrement excellents pour participer dans un environnement communautaire. Il encourage un sens d'appartenance, ce qui peut prévenir des sentiments d'isolation sociale ou de l'anxiété.

En revanche, les passe-temps sont très spécifiques selon la personne. Pour certaines, le saut à l'élas-



Jouer de la musique est un passe-temps populaire. Photo : Aspen Law.



La pâtisserie est un loisir accessible. Photo : Aspen Law.

Tout le monde a des loisirs. Mais ils font plus que passer le temps. En fait, les loisirs peuvent avoir des impacts positifs sur notre santé physique et mentale.

Les loisirs viennent en plusieurs formes. De la pâtisserie à la guitare, il en existe une grande variété. Il y a d'abord quelque chose pour tout le monde en fonction de leur personnalité et de leur vie.

Mais les bénéfices sont aussi nombreux que les types de loisirs. Les passe-temps sont capables de réduire le stress et l'anxiété. Ils promeuvent également la mémoire et la concentration, tout en contribuant à une amélioration de l'esprit de façon générale.

Il peut être difficile d'identifier

ment. Ils impactent de manière positive notre santé et nos esprits en contribuant à une réduction observable dans la détresse et l'anxiété. Il est d'abord essentiel de trouver du temps pour nos passe-temps pour conserver notre santé et améliorer nos états émotionnels.

En gros, les loisirs offrent plus que simplement du divertisse-

J'adore ce que la MHS m'a apportée.

Découvrez les Majeures Haute Spécialisation offertes dans nos écoles secondaires :

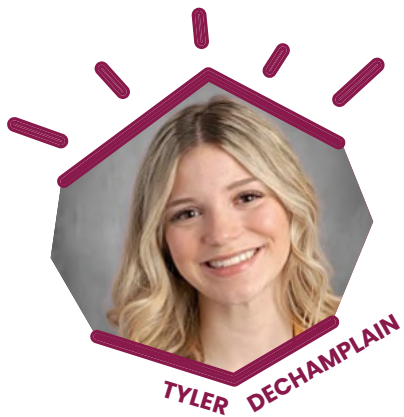
- Arts et culture
- Exploitation minière
- Environnement
- Hôtellerie et tourisme
- Justice, sécurité communautaire et services d'urgence
- Santé et bien-être
- Transport

grandnord.ca/mhs



Conseil scolaire
du Grand Nord
Je vois grand

École secondaire l'Orée des Bois, Dubreuilville La montre Apple et la santé



Depuis 2015, la compagnie Apple développe et vend des montres intelligentes qui peuvent servir les acheteurs sur différents aspects. Selon leur style de vie, les montres offrent toutes sortes de commodités. Leurs propriétés attirent toutes sortes de gens, leur permettant de modifier leurs paramètres afin de s'adapter aux divers besoins du client.

Les montres intelligentes Apple sont surtout idéales pour les gens qui souffrent de troubles de santé. Cette petite technologie donne l'opportunité aux personnes d'être au courant de leur état médical, afin de prévenir

toutes sortes d'événements. Par exemple, la montre suit votre rythme cardiaque, ainsi que ses battements par minute et avertit la personne si son rythme cardiaque est irrégulier ou élevé. Cette fonctionnalité est merveilleuse pour les gens qui sont atteints de diverses maladies qui affectent leur fonctionnement cardiaque. D'ailleurs, la montre offre aussi une détection de chutes. Cette détection peut être modifiée à appeler des services d'urgences ou un numéro de contact spécifique. Que ce soit pour les personnes âgées, les gens qui souffrent de maladies qui incluent la syncope ou ceux qui sont sujets aux chutes, cette fonctionnalité permet à ces personnes de développer leur indépendance tout en assurant leur sécurité. De la même manière, ces montres ont aussi des avantages pour les personnes avec des troubles de pression artérielle ou même ceux qui ont le diabète, en suivant les niveaux de glucose.

En conclusion, la montre intelligente Apple est un investissement qui en vaut la peine pour les



Photos : Courtoisie

gens avec divers troubles de santé qui cherchent à faciliter leurs tâches quotidiennes et leur indépendance. Grâce à ce développement en technologie, les gens ont l'opportunité de pouvoir vivre un peu plus librement tout en étant alertés par ce simple machin.



Inscrivez votre enfant à une école du CSCDGR



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE DES
GRANDES
RIVIÈRES

cscdgr.education 800 465-8894



KIAN KILPATRICK

École catholique Saint-Joseph, Blind River

CCM ou Bauer : Quelle marque est la meilleure?



Photo : Shutterstock

Au Canada, tout le monde aime la poutine, Tim Hortons et les activités en plein air, mais il y a un sport qui unit véritablement les Canadiens : le hockey. Deux grandes compagnies dominent le marché de l'équipement de hockey : Bauer et CCM. Moi, je préfère Bauer! C'est une marque canadienne très populaire qui, selon moi, offre le meilleur équipement. Voici pourquoi.

Au départ, j'avais toujours une préférence pour CCM, mais lorsque j'ai essayé Bauer pour la première fois, j'ai été immédiatement conquis. Pour moi, Bauer fabrique les meilleurs bâtons, et voici pourquoi. Leurs bâtons sont non seulement esthétiques, mais ils présentent aussi des designs innovants et une grande durabilité. De plus, Bauer permet de personnaliser plusieurs équipements comme les bâtons, les patins et même les équipements de gardien de but.

Un autre avantage de Bauer est sa technologie avancée. Par exemple, ils offrent un service de numérisation des pieds appelé *FitLab*, qui permet de trouver la taille parfaite pour tes patins et ainsi optimiser tes performances sur la glace. De plus, Bauer propose un système de

personnalisation de casques pour offrir un ajustement parfait et une meilleure protection. Contrairement à Bauer, CCM ne permet pas autant de personnalisation.

Une autre statistique intéressante : 90 % des joueurs de la LNH

utilisent du matériel Bauer plutôt que CCM. Ce n'est pas un hasard! Bauer possède une plus grande variété d'équipements et est préféré par de nombreux grands joueurs comme Patrick Kane, David Pastrňák, Nathan MacKinnon et Jack Eichel.

Enfin, Bauer se démarque par son design élégant et son équipement plus léger que celui de CCM. Beaucoup de joueurs choisissent Bauer non seulement pour la performance, mais aussi pour le confort et l'apparence de leurs équipements.

Conclusion

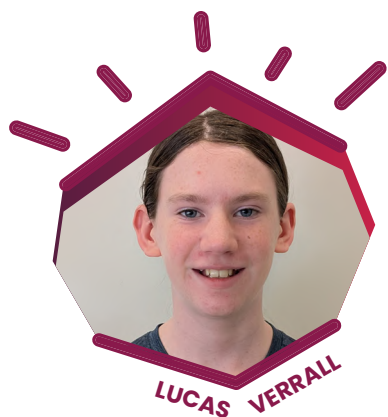
Selon moi, Bauer est clairement supérieur à CCM. Que ce soit pour la qualité de ses bâtons, de ses pantalons, ou encore ses nombreuses options de personnalisation, Bauer est le choix idéal pour tout joueur qui veut être au sommet de son jeu!

FÉLICITATIONS

à nos journalistes en herbe pour leurs rédactions inspirantes et riches en découvertes!

NOUVELON.CA   

 CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE NOUVELON



École catholique Saint-Joseph, Blind River

As-tu une collection?

trophées, cela peut te pousser à t'améliorer en soccer pour gagner des tournois ou en course à pied pour remporter des compétitions.

Ensuite, une collection permet aussi d'exprimer ta personnalité. Par exemple, une collection de livres peut montrer aux autres que tu aimes lire. Ce principe s'applique à toutes sortes de collections : les Legos, les pièces de monnaie, les trophées, les avions miniatures... Chaque collection reflète une partie de qui tu es et de ce que tu aimes.

Enfin, collectionner peut aussi être un passe-temps amusant et enrichissant. Cela peut t'aider à développer des connaissances sur un sujet précis, à organiser tes objets et même à rencontrer d'autres passionnés qui partagent ton intérêt!

Maintenant que tu en sais plus sur les collections, vas-tu commencer la tienne? Ou peut-être ajouter de nouveaux objets à celle que tu as déjà?

As-tu une collection? Une collection, c'est lorsque tu possèdes plusieurs objets d'un même type. Même si les objets de ta collection sont différents, tant qu'ils sont liés par un thème commun, cela compte comme une collection. Par exemple, si tu as des livres très variés, cela reste une collection de livres!

Les collections sont intéressantes pour plusieurs raisons. D'abord, elles peuvent être une source de motivation. Par exemple, si tu veux collectionner des modèles d'avions, cela peut te motiver à économiser de l'argent pour en acheter. De même, si tu souhaites collectionner des



Photo : Shutterstock



Photo : Shutterstock

École élémentaire catholique Christ-Roi, River Valley

Un voyage au Panama



JOSIANNE LEGAULT

Dernièrement, ma tante est allée à Panama, un pays qui se situe près du Costa Rica et de l'Équateur. Comme j'ai trouvé ce voyage très intéressant, j'ai décidé de lui poser des questions pour vous partager cela.

Combien de temps étiez-vous partis au Panama ?

Nous sommes allés au Panama du 2 février au 12 février. Parfois, lorsque je vais en voyage, je trouve que je n'y vais pas assez longtemps ou parfois même trop longtemps, mais selon moi, dix jours, c'est le montant parfait. Lorsque c'était notre dernière journée, disons qu'on était prêts à partir. Aussi, nous avons quitté le Panama le 12 février, mais comme on a dû prendre un avion pendant environ 7 heures minimum, nous avons couché à l'hôtel durant un



Photo : Shutterstock

soir, pour ne pas conduire jusqu'à notre prochain aéroport.

De quoi avait l'air votre hôtel ?

Nous avons couché à l'hôtel là-bas, c'est vrai. Cet hôtel était très luxueux, et il y avait beaucoup de choses à faire. Par exemple, il y avait une piscine et un bain-tourbillon qui donnaient sur la mer. Aussi, la plupart du temps, il y avait de gros

iguanes qui se prélassaient sur la plage à longueur de journée. Leur traite préférée étant des bananes. Ils étaient quand même mignons. Ils sont très gros et certains d'entre eux ont même l'air méchants, ce qui peut être vrai si on s'en approche trop.

Est-ce que vous êtes allés visiter le Canal ?

Oui, nous sommes allés visi-



Photo : Shutterstock

ter le canal de Panama. C'est un canal qui est de 80 km de long. C'est Ferdinand de Lesseps qui a créé ce canal. En 1534, on avait ordonné aux gens de construire un canal pour que les navires n'aient plus besoin de faire un détour par l'Amérique du Sud. De plus, ce canal était une raison de réunir l'océan Atlantique avec l'océan Pacifique par l'Amérique centrale.

Conclusion

J'espère que vous avez aimé mon article et que vous aurez peut-être appris quelque chose.

Le Panama semble un pays très intéressant et différent du nôtre. J'espère un jour pouvoir faire des voyages semblables à ceux de ma tante, afin d'apprendre au sujet de différentes cultures.

ÉLISABETH-BRUYÈRE
à MattawaFRANCO-CITÉ
à Sturgeon FallsALGONQUIN
à North Bay

Le secondaire à son meilleur

Les inscriptions sont ouvertes!
INSCRIS-TOI : secondaire.franco-nord.ca



FRANCO-NORD
Conseil scolaire catholique



VOIS PLUS LOIN : ÉTUDIER EN FRANÇAIS ÇA VAUT LE COÛT!

Admissions toujours en cours.



BOURSE DE 12 000 \$

Facilite ton accès à l'université. Profite d'une bourse totale de 12 000 \$ échelonnée sur tes quatre années d'études au baccalauréat.

Voici comment* :

- Fréquenter une école de langue française en Ontario.
- Être en voie d'obtenir un diplôme d'études secondaires de l'Ontario.
- S'inscrire à l'un ou l'autre des baccalauréats de l'UOF en vue de la rentrée 2025.
- Recevoir ta bourse pour septembre 2025.

Choisi l'un des programmes de l'UOF.

Nouveau programme

Baccalauréat en Administration des affaires

- Gestion et développement des ressources humaines
- Planification financière
- Gestion et développement organisationnel

Nouveau programme

Baccalauréat en Santé mentale

- Psychologie
- Toxicomanie
- Perspectives cliniques de la santé mentale

Baccalauréat en Éducation

- Enseignement maternelle à la 6^e année
- Enseignement à l'ère numérique
- Développement de l'enfant

Études des Cultures numériques

- Médias sociaux
- Réalité augmentée
- Production multimédia

Études des Environnements urbains

- Changements climatiques
- Environnement
- Mobilité urbaine

Études de l'Économie et de l'innovation sociale

- Justice sociale
- Développement durable
- Coopération internationale

Études de la Pluralité humaine

- Société
- Diversité et inclusion
- Identité



Université de l'Ontario français

*Tous les détails à [UOF.ca](https://www.uof.ca)