Le Petit Soleil

Novembre 2026



https://marie-soleil-tougas.cssmi.qc.ca

Dates importantes

6 novembre 2026	Fin d'étape
12 novembre 2026	Journée pédagogique
17 novembre 2025	Conseil d'établissement (19h)
20 novembre 2026	Parution du 1er bulletin
26 novembre 2026	Rencontres de parents (1er bulletin) - **En Soirée**
27 novembre 2026	Rencontres de parents (1er bulletin) - **En Journée**
27 novembre 2026	Journée pédagogique

Vous désirez y assister ou intervenir lors de la période de questions?

Veuillez faire parvenir un courriel à marie-soleil-tougas@cssmi.qc.ca

Premier bulletin

La première étape tirant à sa fin, l'enseignant ou l'enseignante de votre enfant vous invitera à une rencontre afin de vous présenter le premier bulletin de l'année. Votre présence est importante pour poursuivre la collaboration école-maison. Si vous désirez rencontrer l'un des spécialistes, ils seront présents les **26 et 27 novembre** prochains (selon un horaire établi).

En guise de rappel, voici les matières qui seront évaluées au premier bulletin:

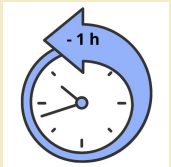
- Français: Lire et Écrire
- Mathématique: Résoudre (sauf en 1re année) et Raisonner
- Anglais: Comprendre (au 1er cycle) + Communiquer (au 2e et 3e cycle)
- Univers social (sauf au 1er cycle)
- Science et technologie (sauf au 1er cycle)
- Éducation physique



Les bulletins sont accessibles sur Mozaïk et aucune copie papier n'est distribuée.

CHANGEMENT D'HEURE

N'oubliez pas! Dans la nuit d
octobre au 1er novembre,
RECULE L'HEURE pour reve
l'heure normale.



On bouge à Marie-Soleil-Tougas!

Cross-country

Le 2 octobre dernier, avait lieu la 15e édition du cross-country « École en forme et en santé » au Parc équestre de Blainville. Une réussite remarquable malgré la pluie en matinée. Derrière la participation exceptionnelle de 2 780 élèves issus de 42 écoles primaires, il y a des spécialistes en éducation physique engagés qui ont su motiver, encourager et préparer les jeunes à relever ce défi. Leur dévouement permet aux élèves de vivre des expériences marquantes qui favorisent le dépassement de soi, l'esprit d' équipe et le plaisir de bouger. Un merci tout spécial à Mme Isabelle, Mme Roxane et M. Ghislain d'avoir chapeauté cette activité.

Voici certains élèves de notre école qui se sont démarqués:

Première position
Loic Roberge du groupe 602
Deuxième position
Arianna Labbé du groupe 603















Souvenirs d'Halloween

Cette année encore, la fête de l'Halloween fut une réussite pour tous.
Tous les élèves ont eu le plaisir de participer à la parade des costumes et de montrer fièrement aux autres leurs déguisements. En après-midi, ce fut notre traditionnel bingo d'Halloween animé par la direction.















Les nouvelles de Marie-Soleil-Tougas

Plan de lutte contre la violence et l'intimidation

Chaque année, une mise à jour de notre plan de lutte contre l'intimidation et la violence est réalisée par l'équipe école et approuvée par le conseil d' établissement. Vous retrouverez les informations pertinentes à ce sujet sur le site de l'école, sous la rubrique « École / Violence et Intimidation ». Nous vous invitons à aller le consulter puisque certains ajouts ont été apportés, entre autres, pour bonifier nos moyens de prévention ainsi qu'en regard de la violence à caractère sexuel.

Cadeaux actifs pour Noël



Les jeunes d'aujourd'hui ont souvent accès à de nombreux écrans dans leur temps libre et le temps de loisirs consacré à bouger semble avoir beaucoup diminué. Nous constatons également une baisse importante de certaines habiletés physiques des jeunes depuis quelques années (sauter, lancer, attraper, ramper…).

Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour offrir des cadeaux actifs à Noël cette année? Bâton-fleur, balles de jonglerie, corde à sauter, diabolo, ballon de basket-ball, panier de basketball… Vous pouvez réunir plusieurs articles pour en faire un ensemble de cadeaux actifs. Investissons dans la santé de nos jeunes en leur procurant du matériel qui les feront bouger.

Bon magasinage ...actif! 😉

Conseil d'établissement

La prochaine séance du conseil d'établissement aura lieu le mardi17 novembre prochain à 19 h.

Les parents désirant être présents comme public doivent en aviser le secrétariat au plus tard 24 heures à l'avance:

Téléphone: (450) 979-9736 option #2

Courriel: marie-soleil-tougas@cssmi.qc.ca



Guignolée

Cette année encore, nous collaborons avec le service d'aide **SEDAI TSS** de Terrebonne pour les paniers de Noël. L'organisme SEDAI fera, comme à chaque année, une grande collecte de denrées non périssables à ses locaux situés au **3677 Montée Gagnon**.

Les familles sont également invitées à déposer des denrées non périssables à notre école, du **lundi 16 novembre 2026 jusqu'au vendredi 4 décembre**, dans les boîtes placées dans l'atrium devant l'administration.

Si les temps sont plus difficiles pour certains d'entre vous et qu'un panier de Noël vous donnerait un petit coup de pouce, n'hésitez pas à communiquer avec nous par courriel avant le 4 décembre à marie-soleil-tougas@cssmi.qc.ca
Votre demande sera traitée en toute confidentialité.

ALIMENTS NON PÉRISSABLES RECHERCHÉS

Viandes et substituts

- Poissons et fruits de mer en conserve
- Légumineuses sèches ou en conserve
- Beurre d'arachides
- Noix

Produits céréaliers

- Pâtes alimentaires
- Sauces pour pâtes
- Craquelins
- Céréales à déjeuner
- Flocons d'avoine
- Riz
- Orge
- Couscous
- Farine

Fruits et légumes

- Fruits en conserve
- Compotes de fruits
- Légumes en conserve
- Soupes en conserve
- Fruits séchés
- Jus de fruits
- Jus de légumes

Produits d'hygiène personnelle

- Produits pour bébé : couches, lingettes, etc.
- Shampoing
- Savon corporel
- Papier hygiénique
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Savon à lessive
- Savon à vaisselle

MERCI!

Autres

- Huile de canola ou d'olive
- Vinaigre
- Bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf, réduit en sodium
- Préparations pour nourrissons
- Aliments pour bébé : céréales, purées, etc.



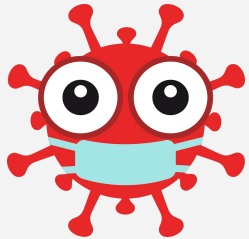
Les nouvelles de Marie-Soleil-Tougas

La santé de mon enfant et l'école

Les virus et les bactéries responsables des infections respiratoires et digestives circulent beaucoup en ce moment. Nous pouvons adopter certains gestes pour prévenir leur transmission.
Par conséquent, les règles à retenir en milieu scolaire sont les suivantes:

➡ **Si votre enfant a de la fièvre, gastro, qu'il a vomi ou que son état général ne lui permet pas d'être fonctionnel à l'école, il doit rester à la maison. Le retour est permis 24h après l'arrêt de la fièvre, diarrhée ou vomissements.**

Merci de poursuivre l'enseignement auprès de vos enfants des bonnes habitudes d'hygiène (lavage des mains, tousser dans son coude …).





Alerte pédiculose

La pédiculose (poux) est un problème courant dans les écoles. C'est essentiellement grâce à la collaboration de tous les parents que la propagation des poux dans l'école sera réduite. Si votre enfant a possiblement été en contact avec un cas de pédiculose, il faut examiner la tête de votre enfant dès réception de l'alerte aux poux en plus d'informer l'école de tout nouveau cas. Merci!

La sécurité de vos en enfants nous tient à coeur

Pour assurer la sécurité de tous les élèves, nous tenons à vous rappeler que toute modification à l'horaire habituel de votre enfant doit être communiquée par courriel à cette adresse marie-soleil-tougas@cssmi.qc.ca sans oublier d'y d'inclure les informations suivantes :

- Le nom et le prénom de votre enfant
- La date et le jour du changement d'horaire

Veuillez noter qu'une autorisation écrite est également requise pour permettre à un enfant de quitter seul l'école à pied. C'est une question de sécurité!

Petit rappel !!!

Nous recevons encore un grand nombre d'appels de dernière minute pour signaler des départs hâtifs.

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, toute demande de modification au départ de votre enfant doit être transmise avant 14 h. Aucune demande reçue après cette heure ne pourra être traitée.

Merci pour votre collaboration!

Sécurité des élèves

Bien que les bollards furent retirés du débarcadère école, les bonnes pratiques acquises doivent se poursuivre

Rappels de sécurité

* La voie de droite dans le débarcadère parents sert à la circulation.

* Aucun enfant ne peut descendre à cet endroit. Vous devez faire descendre votre enfant dans la voie de gauche, et préférablement par la porte de gauche du véhicule.

* L'arrêt autorisé est de quelques minutes le temps que votre enfant descendre (aucun véhicule sans conducteur).

* Si vous désirez accompagner votre enfant, veuillez vous stationner dans le stationnement de la ville.

* Les élèves doivent utiliser la traverse de piétons pour vous rejoindre.

Rien ne sert de vous fâcher contre nous: nous cherchons qu'à protéger vos enfants!

CIRCULATION DANS L'ÉCOLE

Veuillez noter que toutes les personnes qui entrent dans l'école doivent se présenter au secrétariat afin de signer le registre des visiteurs et obtenir un laissez-passer,

Pour la sécurité des élèves, il est impossible de laisser circuler des adultes dans l'école, et ce, même si vous êtes attendus pour une rencontre avec un membre de notre équipe.

Nous vous remercions de votre collaboration.

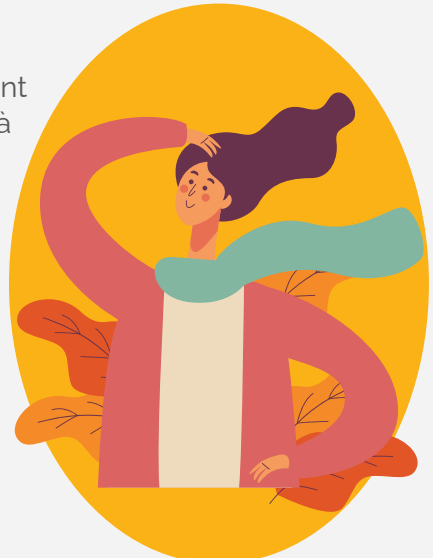
Certains élèves arrivent beaucoup trop tôt le matin et doivent attendre de longues minutes à l'extérieur. N'oubliez pas que la surveillance débute à 8h25, heure de l'entrée progressive des élèves.

LES TEMPÉRATURES FROIDES SONT ARRIVÉES !!!

Il est important que vos enfants soient habillés convenablement afin de faire face aux variations de température.

N'oubliez pas qu'ils passent de nombreuses minutes à l'extérieur chaque jour.

Brrrrr...



Communications en cas d'urgence



Pour les communications urgentes, le CSSMI utilise maintenant le système de TEXTOS pour :

- Fermeture d'établissement ;
- Incident majeur localisé ;
- Autres situations exceptionnelles.

Quels numéros de cellulaire seront utilisés ?
Les numéros de cellulaire inscrits dans le Portail Parents (Mozaïk).

Autres moyens de communication lors de messages d'urgence

Lors de situations exceptionnelles, vous pouvez consulter l'information aux endroits suivants :

1. En bandeau sur le site Web de l'école de votre enfant ;
2. Par le biais d'un message enregistré sur la ligne téléphonique de l' école;
3. Sur le site Web du CSSMI, si l'événement est généralisé à tous les établissements ;
3. Par le biais des médias, lors de fermeture d'établissement pour cause de tempête.

Afin de profiter des **alertes textos,** vérifiez que vos coordonnées sont à jour en vous connectant sur le Portail Parents (Mozaïk).

Vérifiez, modifiez ou ajoutez votre numéro dans le « Dossier » de chacun de vos enfants. Nous envoyons les textos aux deux parents ou au tuteur de l'élève, selon les numéros de cellulaires au dossier. Le numéro de téléphone duquel vous recevrez les alertes CSSMI est le (**833) 678-3773**. Nous vous invitons à l'enregistrer dans vos contacts pour vous assurer de la légitimité de l'alerte reçue.

Vous ne voulez pas recevoir les alertes d'urgence liées à l'école de votre enfant ?

Cliquez ici pour vous désabonner de la liste d'alertes textos. Vous éprouvez des difficultés à vous désabonner ? Consultez la procédure détaillée sur le site Web (cssmi.qc.ca), sous le menu « Parents », puis « Fermeture en cas d'urgence » ou en cliquant ici.

Une bonne nuit de sommeil

Le sommeil est **INDISPENSABLE** *à notre* **ÉQUILIBRE.**
Il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE

0 à 12 mois	1 à 12 ans	12 à 18 ans	18 à 55 ans	65 ans et +
Bébé	*Enfant*	*Adolescent*	*Adulte*	*Personne âgée*
15 à 18h / Nuit	10 à 14h / Nuit	9 à 10h / Nuit	7 à 8h / Nuit	5 à 6h / Nuit

QUE SE PASSE-T-IL ZZZ *quand je dors ?*

JE RÉCUPÈRE
de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves.

JE GRANDIS
C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.

JE MÉMORISE
toutes les activités de la journée et je permets à mon cerveau de les ranger !

JE ME RENFORCE
contre les virus !
La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

SI JE ME LÈVE À...

6h30	7h00	7h30

ALORS JE ME COUCHE À :

5 ans :	19h15	19h30	20h15
6 ans :	19h30	20h00	20h30
7 ans :	19h30	20h15	20h45
8 ans :	20h00	20h30	21h00
9 ans :	20h15	20h45	21h15
10 ans :	20h30	21h15	21h30
11 ans :	20h45	21h15	21h45
12 ans :	20h45	21h15	21h45
13 ans et + :	21h00	21h30	22h00

initiatives le partenaire des écoles et des associations

PARCOURS PARENTS

Activez votre accès aux meilleurs spécialistes !

Cet abonnement vous donne accès gratuitement à:

De courtes capsules vidéo avec des spécialistes animées par Élyse Marquis (40 thèmes d'actualité).

22 événements en direct pour poser vos questions à nos spécialistes.

30 groupes de discussion pour échanger entre parents sur des sujets qui vous touchent.

AIDER SON ENFANT .COM

Une initiative de grand possible



Activation

Créez votre profil pour activer l'abonnement

École Marie-Soleil-Tougas

https://aidersonenfant.com/activation?key=373FHT

Code d'activation

373FHT

Votre accès tout compris est valide pour vous sans frais jusqu'au

31 Janvier 2027

Animés par Élyse Marquis