



Pas à pas vers  
la réussite!

---

## **Març 2018**

### **Message de la direction**

Chers parents, nous voici déjà à la 3<sup>e</sup> et dernière étape de l'année scolaire. Comme vous le savez, le 3<sup>e</sup> bulletin a une valeur de 60% sur l'ensemble des résultats des élèves. Vous comprenez donc l'importance de cette étape. Je vous invite à poursuivre vos gestes d'encadrement, de suivis et surtout d'encouragement auprès de votre enfant lors des prochains mois. Aussi, n'hésitez pas à communiquer avec le titulaire de votre enfant ou encore avec moi pour toute information ou question que vous jugez pertinent de nous faire part. Poursuivons donc le travail d'équipe amorcé en septembre.

### **Message de M. Alain Cabba**

Je vous invite à lire le message préparé par notre spécialiste en éducation physique et à la santé. Vous le trouverez au verso.

### **Inscriptions 2018-2019/déménagement, changement d'adresse**

Nous sommes à planifier la prochaine année scolaire. Chaque information est importante. Alors, si vous déménagez que ce soit à deux coins de rue ou encore à l'extérieur de Montréal, avertissez-nous. Vous pouvez le faire en appelant à l'école ou en m'écrivant un courriel à l'adresse suivante : [gaudetg@csgm.qc.ca](mailto:gaudetg@csgm.qc.ca). Chaque inscription a des répercussions sur l'organisation des groupes pour l'année prochaine.

### **Conférence de M. Mehdi Abdesmad**

Mardi 20 mars, nous recevrons M. Mehdi Abdesmad, ancien porte-couleur des Titans du Tennessee dans la NFL. La conférence de M. Abdesmad débutera à 18 h 30 au gymnase de l'école. Il partagera avec nous ses sources de motivation et discutera de l'importance des études dans son parcours. Élèves et parents sont invités.

### **Réunion du Conseil d'établissement**

La prochaine réunion du Conseil d'établissement aura lieu mercredi 21 mars à 18 h 30. L'ordre du jour sera publié sur le site web de l'école à compter de jeudi 15 mars. Je rappelle que les réunions du CÉ sont ouvertes à tous. Si vous désirez y assister, vous n'avez qu'à nous avvertir de votre présence en communiquant avec la secrétaire de l'école, Madame Lyne Lecavalier.

### **Dates importantes du mois de mars**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Mardi 20 mars :</b>    | En avant-midi : spectacle de marionnettes pour les élèves du 1 <sup>er</sup> cycle (reprise de la sortie du 23 janvier). |
| <b>Mardi 20 mars :</b>    | Conférence animée par M. Mehdi Abdesmad, ancien joueur de la NFL   |
| <b>Mercredi 21 mars :</b> | Conseil d'établissement  |
| <b>Jeudi 29 mars :</b>    | Journée pédagogique  |
| <b>Vendredi 30 mars :</b> | Congé du Vendredi saint  |

**Ghislain Gaudet**  
**Directeur**

## Attention au sac à dos des enfants

Avez-vous remarqué si le sac à dos de votre enfant était une source de problèmes ? Courbe-t-il le dos ou le trouve-t-il trop lourd ? Mieux vaut changer de sac ou diminuer le poids de charge que de risquer des problèmes de dos à votre enfant !

Il est tout d'abord primordial de bien choisir le sac à dos de votre enfant. Il y en a de toutes les couleurs, de toutes les formes, mais sont-ils vraiment bien adaptés pour la colonne vertébrale de votre enfant ? Un bon sac à dos est muni de deux bons coussins placés sous les bretelles principales du sac. Chacune des bretelles devrait être munie de sangles de compression. Puis, on devrait pouvoir relier les bretelles au niveau pectoral ainsi qu'au niveau ventral.

Un ajustement du sac est toujours nécessaire à l'achat, mais également à intervalles réguliers soit au fur et à mesure que votre enfant grandit. Dans un premier temps, il faut mettre la ceinture ventrale sur le haut des hanches. Puis, il faut tendre les bretelles, sans les serrer à fond. Un serrage trop accentué fait remonter le sac et déleste trop le bas du dos. Il faut également fermer la sangle pectorale si votre sac en est doté. Elle permet d'éviter que les bretelles chassent vers l'extérieur des épaules. Utilisez vos sangles de compression pour maintenir le poids du sac à dos près de votre corps et empêcher le matériel de se déplacer.

Le poids du sac à dos qui est rempli ne devrait jamais dépasser 15 à 20 % du poids du porteur. Il faut également bien répartir le poids dans tout le sac pour ne pas être tiré vers l'arrière. Pour avoir un bon équilibre et conserver une bonne liberté de mouvement, placez les articles pesants près du centre de gravité (milieu du nombril). En effet, transporter un sac lourd et mal ajusté peut être à la base d'une mauvaise posture et désaligner la colonne vertébrale. Le fait de marcher tous les jours avec un tel sac peut causer des douleurs au dos, au cou et aux bras, des tensions musculaires et des maux de tête. Puisque les os des enfants ne sont pas tout à fait formés, une grande pression exercée sur leur dos peut créer des tensions et augmenter les probabilités d'avoir des problèmes de santé plus tard. Plus de 50 % des jeunes vivent au moins un épisode de douleur au niveau du bas de dos avant leur adolescence. La sédentarité et le surplus de poids sont des facteurs à considérer au même titre qu'une utilisation incorrecte du sac à dos. Sur ce, portez-vous bien !