



# Bonjour



## La murale nationale des enfants du Canada à Piolat !

La Murale Nationale des Enfants du Canada est une initiative invitant des enfant de 10 à 12 ans à réaliser une œuvre collective historique pan-canadienne. Voir photos page 2...

## ATHLÉTISME !

Les élèves de 4 et 5e année vont commencer les entraînements pour se présenter à la compétition des écoles du North Vancouver le **18 mai prochain** à l'école Secondaire Handsworth

### LES ÉVÈNEMENTS

Les Sauts : Saut en hauteur, saut en longueur, triple jump

Les Lancers : Lancer du poids

Les courses : 100m, 200m, 400m, 4 X 100m relay, le medley, 800m et 1500m

De plus amples informations seront remises à votre enfant par l'enseignante d'éducation physique, Mme Louise MacLaughlin.

## ÉVÈNEMENTS À VENIR

### AVRIL 2022

|     |                  |
|-----|------------------|
| AVR | RÉUNION DE L'APÉ |
| 13  | 19:00 - 19:30    |

|     |                  |
|-----|------------------|
| AVR | VENDREDI SAINT   |
| 15  | Toute la journée |

|     |                  |
|-----|------------------|
| AVR | LUNDI DE PÂQUES  |
| 18  | Toute la journée |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| AVR | JOURNÉE DE LA TERRE |
| 22  | Toute la journée    |

[ecole\\_andre\\_piolat@csf.bc.ca](mailto:ecole_andre_piolat@csf.bc.ca)

Tel : 604-980-6040

### Questions pour l'APE ?

Général : [APE\\_Piolat@yahoo.com](mailto:APE_Piolat@yahoo.com)

[Repas chauds](#)



QUEL  
TALENT  
!



La construction identitaire consiste à forger l'identité d'un individu ou d'un groupe par le développement du sentiment d'appartenance à une communauté, une culture, un environnement, une langue, un pays, etc. *Un aperçu, ici du travail de nos élèves.*





Les tournesols coloriés la semaine dernière en solidarité avec l'Ukraine sont venus s'ajouter à la journée de paix du 6 avril



**SLAVA  
UKRAINI!**

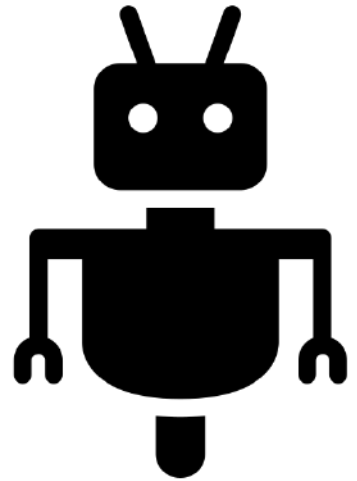


Les élèves de la classe de Mme Danielle ont organisé une vente d'objets fabriqués à la main pour aider les enfants en guerre. Ils ont ramassé la somme de 580.00\$. Bravo pour leur engagement!





# ZONE [01]

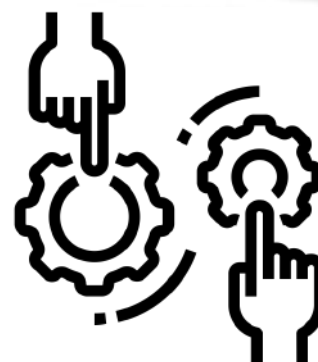


"Robotique au rendez-vous avec madame Raphaëlle dans la classe de Madame Gaëlle et Patricia!"

Durant toute une semaine, les élèves de 3e et 4e année ont appris à construire un robot et à le programmer !



Élèves de maternelle de la classe de  
Mme Renée Bélanger. Les élèves ont  
participé au jeu de coopération du  
parachute !







Projet personnel de Chloé et d'Olivia, élèves de 10e année sur la santé mentale, l'anxiété, la dépression, les troubles de l'alimentation et deux pamphlets sur la vie sauvage et naturelle.

## Voici les choses que tu peux faire pour avoir une bonne ou une meilleure santé mentale en général

- Parler avec quelqu'un
- Être entouré de personnes qui te font te sentir bien dans ta peau
- Essayer de nouvelles choses, trouver quelque chose qui te passionne
- Écrire dans un journal
- Écrire 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant et 3 choses que tu as accomplies aujourd'hui
- Essayer d'avoir un temps défini sain et raisonnable pour aller te coucher, et essayer d'éviter les appareils électroniques pendant environ une heure avant d'aller se coucher
- Prendre de l'air frais, faire des activités à l'extérieur
- Progresser pas à pas, ne pas aller trop vite, essayer de prendre son temps et ne pas faire tout en même temps pour pouvoir accomplir et atteindre tes objectifs
- Faire un tableau des objectifs ou une liste de choses à faire. Avoir des objectifs et des choses à accomplir peut donner de la motivation et de la joie
- Éviter l'alcool et d'autres drogues, beaucoup de gens pensent que ces substances peuvent aider et guérir leurs problèmes, mais ce n'est pas le cas

## Comment aider soi-même ou quelqu'un d'autre qui souffre d'un trouble de santé mentale

Par : Olivia McCurdy

## À qui peux-tu parler?

- Ton/tes parent.s ou ton.ta gardien.ne légal
- Quelqu'un dans ta famille
- Un.e ami.e
- Le/la conseiller.ère à ton école ou hors de l'école
- Un.e docteur.e
- Un.e enseignant.e
- Quelqu'un de confiance
- Il existe aussi des lignes directes et des personnes à qui tu peux envoyer des courriels et textos pour avoir de l'aide gratuitement

## Voici des choses que tu peux faire lorsque tu commences à sentir ton anxiété monter

- Regarder autour de toi et nommer trois choses que tu peux entendre, ensuite deux choses que tu peux voir et enfin une chose que tu peux toucher
- Allumer ta bougie préférée, assieds-toi confortablement et regarde la flamme scintiller et regarde-là pour environ 5-10 minutes; cette activité est une sorte de méditation
- Lorsque tu te réveilles le matin ou avant de te coucher, noter 5 à 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant
- Utiliser et jouer avec des jouets fidgets



## Anxiété

Par : Olivia McCurdy

## A qui peux-tu parler?

- Ton/tes parent.s ou ton.ta gardien.ne légal.e
- Quelqu'un dans ta famille
- Un.e ami.e
- Le/la conseiller.ère à ton école ou hors de l'école
- Un/e docteur.e
- Un.e enseignant.e
- Quelqu'un de confiance
- Il existe aussi des lignes directes et des personnes à qui tu peux envoyer des courriels et textos pour avoir de l'aide gratuitement

Voici des choses que tu peux faire lorsque tu commences à sentir votre dépression monter

- Prendre de l'air frais, faire des activités dehors

- Faire du yoga ou de la méditation

- Prendre un bain

- Parfois faire des corvées autour de la maison peut aider



## Dépression

Par : Olivia McCurdy

## À qui peux-tu parler?

- Ton/tes parent.s ou ton.ta gardien.ne légal.e
- Quelqu'un dans ta famille
- Un.e ami.e
- Le/la conseiller.ère à ton école ou hors de l'école
- Un/e docteur.e
- Un.e enseignant.e
- Quelqu'un de confiance
- Il existe aussi des lignes directes et des personnes à qui tu peux envoyer des courriels et textos pour avoir de l'aide gratuitement

Voici ce que tu peux faire pour réduire le risque de développer un trouble de l'alimentation

- Choisis des aliments qui te font te sentir bien et content

- Ne laisse pas les opinions des autres dicter les aliments et la quantité de nourriture que tu manges

- Trouve un bon équilibre entre la nourriture et faire de l'exercice

## Trouble de l'alimentation

Par : Olivia McCurdy



## AUTRES INFORMATIONS

-- La Marina Sewell's à Horseshoe bay offre des safaris océaniques qui te permettent de voir plusieurs types de vie sauvage par bateau.  
- Howe Sound accueille aussi les étioles de mer et les oursins de mer  
- Tu peux aussi faire de la plongée sous-marine à plusieurs places dans la Howe Sound (Port Graves, Gambier bateau de marin coulé)

## SÉCURITÉ AQUATIQUE

Pour rester en sécurité autour de ces animaux, ce n'est pas trop difficile. Si vous êtes dans un bateau à moteur, il est recommandé d'éteindre votre moteur pour limiter les blessures aux animaux. Pour votre sécurité que vous soyez en kayak ou sur une planche à pagaie, il est recommandé de rester calme et de ne pas faire trop de mouvements frénétiques, essayez de les observer et de les laisser tranquilles. Si vous nagez, essayez de rester avec une planche à pagaie ou un kayak, en particulier dans les eaux profondes, car si l'animal s'approche, vous serez peut-être plus à l'aise hors de l'eau.



## LA VIE MARINE

Depuis la fermeture de la mine de cuivre Britannia, la Howe Sound commence à voir la majeure partie de sa vie marine retrouver son ancienne gloire. Y compris la baleine à bosse, l'épaulard, la baleine grise, le dauphin à flancs blancs du Pacifique, les phoques, les lions de mer, le saumon et le hareng. La Howe Sound n'est plus considérée comme "une zone morte".



\*N'oubliez pas de toujours porter un gilet de sauvetage

versions française

## LA VIE SAUVAGE (MARIN ET TERRESTRE)

par : Chloë Swain

Instagram @exploregambier



Utilise l'application "Relive" pour traquer votre route en kayak et l'application iNaturalist pour connaître, découvrir et enregistrer des nouvelles espèces.

Nous sommes très chanceux que sur le rive nord, nous avons accès aux services de recherche et de sauvetage de la Colombie-Britannique

## espèce comestible + conséquence

Rappel : vous êtes responsable de ce que vous décidez de manger et toucher

Sur l'île de Gambier, il y a plusieurs espèces de plantes qui peuvent être mangées. Il est très important de manger que les plantes que vous connaissez à 100% sont comestibles. Si vous injectez la mauvaise plante, ça peut vous rendre très malade ou ça peut même être mortelle si vous ne recevez pas l'aide nécessaire.

### Champignon comestible en Colombie-Britannique

Champignons lionard (*Hymenopus lactifluorum*)  
Poulet des bois (*Lactiporus sulphureus*)  
Pleurotes d'automne (*Pleurotus serotinus*)  
Cèpes (*Boletus Edulis*)  
Matutake - Pin (*Tricholoma magnivolare*) (retiré aux chasseurs expérimentés)  
Shaggy Moos (*Coprinus comatus*)  
Champignon au miel (*Armillaria mellea*)  
Champignon papayer (*Tricholoma populinum*)  
Bouillon ciréux rouge-bouillon ciréux de mûre (*Hygrophorus speciosus*)  
Chanterelle (*Cantharellus cibarius*)  
Champignon du plateau (*Ganoderma applanatum*)  
Sommet glissant (*Hygrophorus glaucus*)  
Morille (*Morchella* spp.)  
Champignon de la gîte (*Tricholoma mesenterica*)  
Champignon de Saint-Georges (*Tricholoma gambosum*)

pour plus d'information sur les champignons  
WILD MUSHROOM FORAGING IN BC - Swallow tail canada

### Autre plantes et espèces comestible

algue - rad laver  
fruits - pomme

### Baies comestible

baies - red huckleberry (*Vaccinium parviflorum*)  
baies - salal (*Gaultheria shallon*)  
baies - salmonberry (*Rubus spectabilis*)  
baies - soapberry (*Shepherdia canadensis*)  
baies - bunchberries  
baies - blueberries  
baies - cloudberry  
baies - cranberries  
baies - crowberries (mushberries)  
baies - cassis  
baies - groseille à maquereau  
baies - baie de sureau bleue  
baies - thimbleberries (*Rubus parviflorus*)  
baies - aubépine noire  
baies - raisin d'Oregon  
baies de sureau  
baies - fraise

## l'île de Gambier

Sur l'île de Gambier, il y a plusieurs types et espèces de végétation qui pousse dans l'humidité, la chaleur et même sur les plages. C'est incroyable, les façons dont la vie a pu s'adapter et changer pour pouvoir vivre dans l'environnement qui l'entour. Durant les hivers, l'île est frappée par des immenses vents qui descendent de Squamish. Ces vents frappent les arbres et les plages avec tellement de force, mais à travers les années les arbres ont pu s'adapter pour renforcer leurs troncs et leurs racines pour pouvoir rester en place et ne pas tomber durant les tempêtes.

version française

## La vie naturel

PAR : CHLOË SWAIN

Instagram @exploregambier



utilise l'application iNaturalist pour connaître et découvrir des nouvelles espèces.

Nous sommes très chanceux que sur le rive nord, nous avons accès aux services de recherche et de sauvetage de la Colombie-Britannique



Bonjour à tous et à toutes!  
Voici quelques nouvelles de votre APE!

### **Repas chauds**

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour nous aider dans la cuisine de l'école tous les jours, de 11h à midi. Plusieurs plages horaires sont disponibles pour la fin du mois d'avril et le mois de mai!

Si vous aimeriez participer, merci de vous inscrire sur ce calendrier: <https://signup.com/go/pEgksGg>. Nous vous remercions d'avance pour votre temps. Rappel: si vous ne pouvez plus nous aider et que vous vous étiez déjà inscrits, merci de faire ce changement sur le calendrier pour avertir les autres bénévoles. Pour toutes questions sur les repas chauds, merci de nous contacter à: [aphotlunch@gmail.com](mailto:aphotlunch@gmail.com)

### **Repas chauds : besoin de nouveaux fournisseurs**

L'APE est à la recherche de nouveaux fournisseurs pour nourrir les petites bouches de notre école! Si vous connaissez de bons cafés, restos et/ou fournisseurs qui seraient prêts à travailler avec nous, n'hésitez pas à nous contacter à : [ape\\_piolat@yahoo.com](mailto:ape_piolat@yahoo.com)

### **Prochaines élections scolaires du CSF : Notre avenir se joue dans nos écoles**



Les élections scolaires auront lieu le samedi 15 octobre 2022. Dans le but de s'y préparer, voici quelques dates importantes à retenir :

- Date limite de résidence en Colombie-Britannique – 6 mois avant les élections : 14 avril 2022
- Devenir membre du CSF – 120 jours avant les élections : 17 juin 2022
- Devenir membre du CSF dans le but de poser sa candidature – 80 jours avant la date des élections : 27 juillet 2022

Pour plus d'information, pour devenir membre du CSF ou pour poser votre candidature, veuillez consulter le lien suivant : <https://www.csf.bc.ca/board-of-trustees/school-elections/>

## Activités de financement \$

### Tru Earth – produits écologiques

L'APE est fier de mettre de l'avant cette activité de financement qui, en plus de contribuer à notre levée de fonds, contribue à garder notre planète verte et en santé! Passez vos commandes en **utilisant le lien ci-dessous** et **20% des revenus seront remis à l'APE**.

<https://fundraising.tru.earth/EcoleAndrePiolat>



### Smallprint Vancouver North



Sauvegarder les souvenirs avec Smallprint Vancouver North. Capturer les mains et les empreintes de votre tout-petit n'a jamais été aussi simple ! Ces kits d'impression magiques sans encre n'ont pas d'encre (pas de gâchis!), mais capturent quand même l'impression parfaite ! Chaque kit d'impression coûte 12 \$ (plus taxes)

Envoyez un e-mail à Naz pour passer votre commande – [Mahnaz@smallprint.com](mailto:Mahnaz@smallprint.com)

**50% des bénéfices générés par les kits d'impression magiques seront reversés à l'APE !**

### Karaté à l'école

Il reste encore des places disponibles pour les cours de karaté les lundis : ouvert à tous de 6pm à 7pm et cours uniquement féminin de 8pm à 9pm.

Pour plus de détails et/ou inscriptions : <http://vancouverkarateclub@gmail.com>





### Jeune ambassadeur(drice) recherché(e)

Est-ce que votre jeune de 10e ou 11e année aimerait devenir l'ambassadeur·drice de la langue française dans son école?

Encouragez-le/la à s'inscrire au **Forum national des jeunes ambassadeurs du Français pour l'avenir**, qui se tiendra cette année du 14 au 19 août 2022 à Regina, en Saskatchewan.

👉 Toutes les informations ici : <https://bit.ly/34X8eV5>

### Aidez à protéger la vie privée de votre enfant, en ligne @

Les programmes d'apprentissage et de divertissement en ligne sont nombreux et alléchants pour les enfants. Le cyber monde n'est toutefois sans danger. CliquezJustice.ca vous propose quelques conseils pour protéger vos enfants.

👉 [5 astuces pour protéger la vie privée de vos enfants en ligne](#)

### Intégrer la méditation pleine conscience dans son quotidien

[Aidersonenfant.com](https://aidersonenfant.com) vous propose un entretien avec Hélène Parent, enseignante et spécialiste de la présence attentive, qui nous explique ce qu'est la présence active et comment l'intégrer dans le quotidien des grands et des petits.

Lisez le texte 👉 <https://bit.ly/3KKvi8J>

