

**Numéro 10.5**

Mai 2023

**28 pages**

# Le Poly Express



# On voyage à la PTM!

Montage par Christelle Cyr  
Photos et images du journal prises par les membres du journal  
étudiant ou La gang des Multis  
<https://pixabay.com/fr/> ; <https://fr.freepik.com/>  
et <https://burst.shopify.com/>



**Polyvalente de  
Theford Mines**

**Plus de sports, plus d'options,  
un monde de passions!**

**Photos p. 4**

**Poèmes sur la guerre p. 14**



Bientôt la fin de l'année scolaire! Déjà! Les années s'écoulent et nous ne les voyons pas passer... ce sera dans quelques semaines le temps de dire adieu à une cohorte d'élèves de cinquième secondaire et d'en accueillir une autre en septembre. Riches de souvenirs, ces jeunes partiront vers de nouveaux horizons et les nouveaux seront chanceux de pouvoir s'imprégner de l'atmosphère qui règne dans notre belle école.

Nous en étions à la dixième année du journal de l'école et nous aimerions féliciter l'équipe dévouée et passionnée qui vous concocte de magnifiques journaux au cours de l'année. Un journal comme le Poly Express ne se fait pas en quelques heures de travail. Vous avez à chaque fois le résultat d'une belle collaboration. Ces jeunes sont en quête de défis et d'expériences qui font en sorte que vous ayez des textes uniques et captivants à lire. Madame Chrystelle Cyr fait aussi un travail exemplaire au montage. Pour ma part, je corrige ces textes avec plaisir à chaque fois! Nous sommes fières de découvrir, lors de nos rencontres, ce qui anime nos journalistes et ce qui se déroule entre les murs de notre école.

C'est toujours une joie de voir des jeunes s'intéresser à divers sujets et nous sommes bien heureuses aussi lorsque nous recevons des textes d'autres élèves de l'école. Il vous suffit donc de nous les envoyer si vous souhaitez partager vos idées ou de vous joindre au comité l'an prochain si cela vous intéresse.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, une belle fin d'année ainsi que des vacances reposantes pour revenir en force en septembre!

Maryève Vachon pour *Le comité du journal*

**Noémie Bolduc**3<sup>e</sup> secondaire

Futur métier : Professeure

Passions : Taekwondo, chant, écriture

Mes intérêts journalistiques : Informer les lecteurs et pratiquer ma passion, l'écriture.

**Clara Vachon**3<sup>e</sup> secondaire

Futur métier : auteure ou notaire

Passions : Piano, ringuette, soccer, lecture et écriture

Objectif en participant au journal : Informer les gens de divers sujets, écrire des textes.

**Laura Denis-Létourneau**3<sup>e</sup> secondaire

Futur métier : agricultrice et acéricultrice

Passions: travailler sur une ferme, faire du sport, lire et écrire

Objectif en participant au journal : transmettre ma passion pour écrire aux autres.

**Marie-Michèle Bois**3<sup>e</sup> secondaire

Futur métier : Actuaire

Passions : L'art plastique, la musique et la lecture

Objectif en participant au journal : Écrire pour informer les autres sur divers sujets passionnants.

**Nos commanditaires**

Nous remercions la Polyvalente de Thetford, la Fondation Carrier-Fecteau, la Coop étudiante, ainsi que la correctrice : Maryève Vachon, pour leur généreuse contribution.

**Polyvalente de Thetford Mines**



**Mélina Denis-Létourneau**

1<sup>re</sup> secondaire  
Futur métier : inconnu

Passions : Dessiner, peindre, lire et faire du cheer-leading

Objectif en participant au journal : apporter le plus de nouvelles connaissances possible aux autres en écrivant sur divers sujets.



**Maryca Roy**

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : inconnu pour l'instant

Passions : dessiner, faire du sport, piano, garder des enfants

Objectifs en participant au journal : informer les personnes de sujets peu connus.



**Sarah-Maude Rodrigue**

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : Enseignante

Passions: Patinage artistique, lecture, écriture

Objectifs en participant au journal : Divertir et informer les gens

# Voyage PEI

## première secondaire 2023



Dans le cadre du PEI, nous avons visité la merveilleuse ville d'Ottawa.

Entre autres, nous avons visité quatre musées :

- Le musée de l'histoire canadienne
- Le musée de la nature canadienne
- Le musée de guerre
- Le musée de la banque canadienne

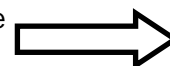
Nous avons aussi visité la colline parlementaire et avons fait une petite soirée magasinage au centre d'achats du marché Bay.

Nous avons aussi visité le Rideau Hall, la maison de la gouverneure générale. Puis, nous avons finalement fait une promenade hantée pour en apprendre plus sur la mystérieuse histoire de la ville d'Ottawa.

Voici quelques photos de notre merveilleux voyage!

Mélina Denis-Létourneau  
Première secondaire

Photos page suivante

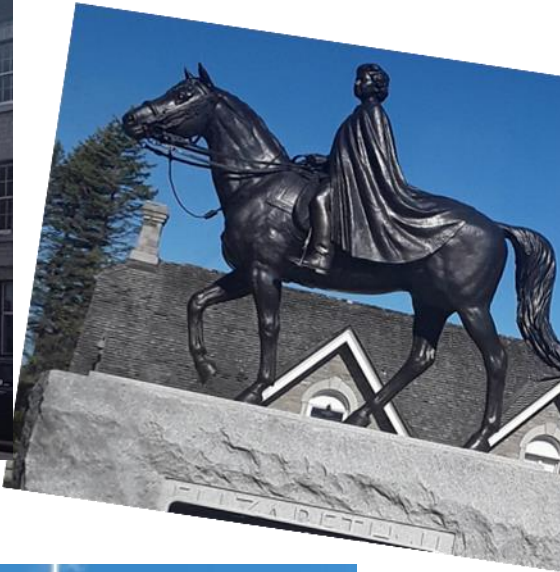
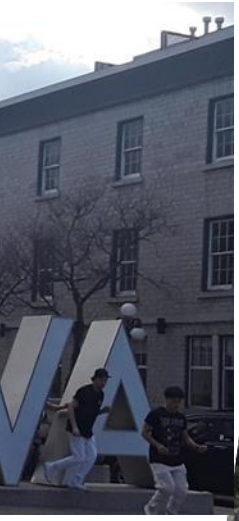




# PTM EN ACTION









# Washingt





ton





# Washington





# New York





# Bénévolat et PEI



Le bénévolat obligatoire au PEI peut parfois sembler irréalisable ou pour d'autres, il peut également représenter une véritable source de stress. Celui de troisième secondaire consiste à créer de toutes pièces un projet de ton choix en équipe avec l'aide d'un mentor.

Voici mon expérience en tant qu'élève ainsi que quelques conseils pour "survivre" au service action de troisième secondaire.

Mes inquiétudes: Au tout début, je ressentais une certaine inquiétude face à l'ampleur de ce projet. En effet, peu importe l'activité que vous choisissez de faire, ce bénévolat demande énormément de communication avec des gens de l'extérieur, par exemple pour leur demander leur autorisation pour venir faire votre projet dans leur établissement, ce qui me rendait un peu insécure puisque je suis très gênée. Heureusement, ce projet m'a beaucoup aidée à avoir plus confiance en moi et à être moins gênée envers les adultes.

Mes conseils: Le secret de la réussite pour ce projet, c'est l'organisation.

Effectivement, avec un échéancier (qui se retrouve dans notre document de bénévolat), tu sais exactement quoi faire et quand le faire pour ne pas

être en retard, ce qui apporte une petite sécurité. Un autre conseil est d'avoir une bonne communication avec ses coéquipiers, par exemple en divisant les tâches équitablement ou encore en faisant part de ses idées au tout début lorsqu'il est temps de choisir ce qu'on veut faire afin de s'en sortir.



Ma conclusion : à bien y repenser, ce projet n'est finalement pas si terrible grâce au soutien du mentor qui aide à nous mettre sur la bonne piste. En plus, j'ai réalisé que ce bénévolat nous apporte plein de nouvelles capacités qui nous seront utiles au cours de notre vie tant sur le plan scolaire que dans la vie de tous les jours.

Voilà, espérons maintenant que cela pourra vous aider dans les années futures!

Laura Denis-Létourneau  
Troisième secondaire





# Théâtre

Le jeudi 20 avril, les élèves de la Polyvalente de Thetford Mines présentaient la pièce de théâtre *La visite* ou *Surtout, sentez-vous pas obligés de venir!* Une comédie hilarante de Michel Marc Bouchard, sans entracte et présentée dans le confort de la salle Dussault à compter de 19 h. Nous félicitons toute la troupe pour leur belle représentation sous la supervision de Katrine Dulac, enseignante. Bravo! Les élèves ont aussi eu la chance d'y assister en après-midi et ont beaucoup apprécié!





# Vapotage : C'e



## Y a-t-il des facteurs de risque liés au vapotage ?

Augmentation du vapotage en fonction du **niveau scolaire** (Plus âgé = « Vape » plus)

Consommation **d'autres substances** (Alcool, drogues, tabac, cannabis, ...)

Comportements de nos pairs / ami(e)s à l'école

EX.: Manquer souvent l'école, se mettre dans le trouble, consommer de l'alcool, ne pas être travaillant, etc.

Membre de la **famille/entourage** qui fume ou « vape »

**Publicités** qui font la promotion du vapotage sur les réseaux sociaux (« Vape tricks », critiques des ...)

Être un **garçon** (Plus courant chez les garçons)

Avoir un **emploi** (Plus d'argent, donc plus accessible)

Diagnostic de **TDHA** (Surtout chez les pré-adolescents)

Diagnostic d'un **trouble anxieux OU de l'humeur**

Moins bon **rendement scolaire**

**Norme sociale « pro-vapotage »** chez les jeunes

## Quelles sont les composantes de ces liquides de vapotage ?

### EAU

### PROPYLÈNE GLYCOL

Liquide clair, incolore & légèrement sirupeux

Température ambiante

Sorte de solvant

### GLYCÉRINE VÉGÉTALE (ou Glycérol)

Liquide huileux qui retient l'humidité

Goût sucré

### SAVEURS

Il existe plus de 7 000 saveurs uniques, dont certaines plus à risque que d'autres

### NICOTINE (Avec ou Sans)

Le tabac contient plus de 7 000 substances chimiques qui peuvent provenir de 3 endroits:

-La plante elle-même

(Nicotine & Arsenic)

-Ajout du fabricant

(Agents de composition pour donner une saveur, une texture & permet de se conserver plus longtemps)

-Engendré par la combustion

(Ammoniac, Benzène, Cadmium, Cyanure d'hydrogène, Formaldéhyde, Goudron, Monoxyde de carbone, Oxyde d'azote, etc.)

**Taux de nicotine pouvant aller jusqu'à 50mg alors qu'une cigarette en contient 12mg**

### CANNABIS (Avec ou Sans)

Pas de propylène glycol ni de glycérine végétale

Cannabinoïdes (Synthétiques ou non)

**THC (Pouvant aller jusqu'à une concentration de 99%, alors que la limite vendue à la SQDC est de 30%)**





# est quoi ?

## Et les conséquences négatives ? ...

- ✦ Effets physiologiques observés
- ✦ Impacts sur les voies respiratoires & les poumons
- ✦ Risques de complications cardiaques
- ✦ Risques de dépendance
- ✦ Altération du développement du cerveau
- ✦ Risques accrus de développer des problèmes de santé mentale
- ✦ Risques de se tourner vers d'autres comportements nocifs (EX.: Mélanger des substances, cigarette, etc.)
- ✦ Partage de maladies infectieuses par la bouche / Déclin de la santé orale
- ✦ Érosion dentaire
- ✦ Brûlures & autres blessures occasionnées par les liquides ou les dispositifs de vapotage
- ✦ Surdose / Intoxication sévère (Impossible avant avec la consommation de cannabis)
- ✦ Polyconsommation
- ✦ Risques associés à la vapeur secondaire
- ✦ Conséquences légales & judiciaires



## PEUT-ON DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE ?

### Types: Physique & Psychologique

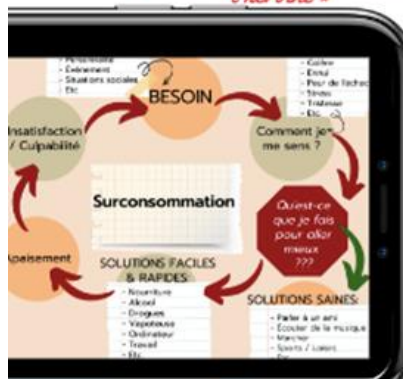
- Les hauts taux de THC multiplient les risques de développer rapidement une dépendance
- Les jeunes développent rapidement une tolérance, et donc, une dépendance s'installe

### Facteurs pouvant accroître la probabilité de développer une dépendance :

- La concentration très élevée en nicotine ou en THC (Cannabis) dans les dispositifs à vapotage ou les Wax Pen
- La fréquence de consommation
  - Le fait d'en consommer à tous les jours OU d'avoir été initié à une consommation fréquente à l'adolescence
- Des antécédents familiaux de troubles de santé mentale OU d'usage de substances

Possibilité d'observer des symptômes de sevrage après l'arrêt de consommation sur une période aussi courte que quelques heures

*« Il est aussi difficile d'arrêter de vapoter que d'arrêter de se piquer à l'héroïne »*



## VAPOTEUSE, VAPE PEN ET WAX PEN

### VAPOTEUSE (OU VAPE)

Les liquides de vapotage contenus dans les vapoteuses et les Vape Pen sont beaucoup plus liquides !

- Peut contenir de la nicotine ou être sans nicotine
- Ne contient pas de THC (Cannabis)



### VAPE PEN

- Contient de l'huile de cannabis (THC) qui est chauffée
- Ressemble à des dispositifs de vapotage de nicotine
- Il n'y a aucun logo qui indique qu'il y a du THC qui peut être consommé avec la Vape Pen, ALORS QUE LES LIQUIDES EN CONTIENNENT



Vape Pen et Wax Pen = illégaux au Québec

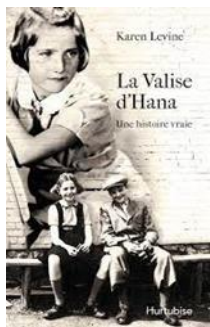
### WAX PEN (OU DAB PEN)

- Contient un concentré de Wax plus pur que le Shatter (Cannabis)
- Chauffage qui rend le THC plus actif que dans les Vape Pen
- Concentration en THC plus élevée que dans les Vape Pen
- Ne contient pas de nicotine





# Poèmes sur la guerre



Dans le cadre du projet sur la Seconde Guerre mondiale, plusieurs groupes de deuxième secondaire ont composé des poèmes sur le sujet. Puisque cela peut rejoindre certaines situations dans le monde, nous avons jugé intéressant de vous partager ceux de certaines élèves des groupes de PEI. Bonne lecture!

## Ce sort tragique que tu as subi

Tu avais espoir et cherchais une lueur  
D'être reconnue et enfin vivre le bonheur  
Tu dis vie et tu ne penses pas à la mort  
Mais tu ignores qu'elle s'impose, la mort

Lorsque tu arrives au camp du désespoir  
Tes pensées, tes rêves et tes souhaits finissent brûlés  
Et s'envolent en fumée comme dans un fumoir  
On t'entend, toi et tous les autres Juifs, hurler

Vous appelez ça du café  
Ce que vous buviez, dégustés  
Mais ce n'était qu'une horribilité  
Pour que vous ne sachiez plus votre identité

Vous êtes presque animaux en cage  
La gestapo désire vous dompter, vous changer  
Tout ça pour que vous finissiez enflammés  
Parce que vous avez suffoqué

Anonyme

## Chère Hana

Chère Hana, tu as le cœur sur la main  
En écoutant tous les chagrins.  
Tu as dû laisser ton monde rose  
Pour celui où tu vas vivre plein de choses.

Ta valise est la seule de ton existence,  
Dans une époque où tu as vécu souffrance,  
Où tu as été sujet de cruauté  
Au milieu de toute cette inégalité.

Le Führer est un mauvais requin,  
Ne connaît pas l'humiliation causée  
par un vilain,  
Tout ça, à cause de son histoire,  
Qui ne finira peut-être pas en victoire.

Tu dis, tu dis que ce monde était paisible,  
Mais tu ne connaissais pas la facette illisible,  
Cette facette lugubre comme la maltraitance  
Où les Juifs étaient au milieu d'impuis-  
sance.

Hanna Sofia Guerrero Alaix, Amy-  
Lee Bouchard,  
Groupe 21

## Chère Hana

Chère Hana, depuis le début de l'Holocauste,  
Ma lettre n'est pas arrivée à la poste.  
Même s'ils venaient du pays ennemi,  
Ils t'ont fait croire que c'étaient des amis.

Ces soldats t'ont fait perdre ton cœur  
Mais n'oublie pas qu'à tes pieds sont mes fleurs.  
Quand ils t'ont arrêtée, tu es partie sans rien dire,  
Mais les racines ne voulaient pas te laisser partir.

Ces gens ont peut-être des armes,  
Mais surtout, ne montre pas tes larmes.  
Tu as vécu toute cette souffrance  
Pour laisser une petite trace d'existence.

Je repense à toi, en plein jour,  
Heureuse à l'idée de danser dans la cour.  
Bref, tu n'as jamais voulu être en Allemagne,  
Mais ils ont oublié de te donner une chose, la médaille.

Kamyl Beddaoudia-Sulpizi  
Groupe 21





**Tu voulais**

Tu voulais la liberté,  
Mais tu t'es fait emprisonner.  
Tu voulais l'équité,  
Mais tu t'es fait opprimer.

Tu voulais la justice,  
Mais tu as eu l'injustice.  
Tu voulais être institutrice,  
Mais tu as eu des préjugés.

Tu voulais vivre comme une colombe,  
sans discrimination,  
Mais tu as quand même vécu de l'humiliation.  
Tu voulais de la compassion,  
Mais tu as eu trop de la persécution.

Tu voulais vivre ta vie,  
Mais le paradis te l'a saisie  
Tu voulais la paix dans ton pays,  
Mais la guerre, tu l'as subie.

Fanie Martineau, Laura Poulin, Noémie Dulac,  
Groupe 21

**Emparés de tristesse**

Ces événements de désespoir  
Dont le chemin est noir  
Le sentiment de solitude  
Qu'il n'y a que de l'inquiétude

Une désastreuse enfance  
Qui n'est que souffrance  
Tant de sentiments sur le cœur  
Pour que le silence soit rompu par des pleurs

Leur deuil n'est que malheur  
Toutes ces morts causées par le feu et la guerre  
Tant de haine envers le père  
Pourquoi ne font-ils pas partie de la race supérieure?

Ils sont au plus profond  
Comme dans les océans  
Pris dans cet endroit terrifiant  
Ils ne veulent que rentrer à la maison

Anonyme

**Un toit qui n'est pas à toi**

Hana, ma chère Hana, toi qui es seule avec Ella,

Tu ne sais pas ce qui t'attendra lorsque la porte s'ouvrira.

Tu prendras conscience que c'est la fin  
Et ce qui t'emparera, ce sera le chagrin.

Toi qui as déjà perdu tout ce qui t'a animée,

J'aurais aimé t'aider, empêcher tes larmes de couler.

Mais le mal est fait, il ne partira jamais,  
Il abîmera tout ce que tu connais.

Cette guerre aspire ton âme et ta joie,  
te laissant seulement un toit,

Un toit qui ne t'appartient même pas.

La solitude t'emporte comme si elle ne voulait pas que tu t'en sortes.

Continue à croire, Hana, tu es assez forte

Tandis que les fleurs chantent et dansent,

Toi, tu souffres et souffres en abondance.

Souhaitant crier, n'ayant plus de voix, plus de droits,

Tu espères qu'une bonne fois, tu retrouveras ton toit.

Lili Lachance et Florence Pellerin,  
groupe 22



**La malchance d'Hana**

Hana, toi qui as tant souffert,  
Tu as vu ta vie tourner en poussière.

Dans les camps, tous les Juifs ont été condamnés,  
Comme toi, à une mort prématurée.

Parmi tous ces cadavres empilés,  
Tu vois que l'injustice des Juifs est née.

Les nazis vous ont enfermés,  
Comme des animaux à tuer.

Déjà, en entrant dans les camps,  
La mort vous a tendu les bras.  
Le deuil de ces familles détruites est marquant,  
Même si c'est mieux dans l'au-delà.

Ces gens sont sans sourire, ceux-ci sont tristes,  
Ils sentent la tristesse en attendant le pire.  
À cause de la malchance que tu as eue,  
On ne t'oubliera plus.

Magalie Perron, Kalia Mercier et Kaydy-Ann Nadeau, Groupe 22





# Les légendes du sport féminines

Elles nous ont fait rêver plus d'une fois, elles sont des icônes du sport et représentent nos différents pays avec tant de fierté... Pour faire suite à mon article dans le précédent journal, voici les meilleures athlètes de tous les temps !

## Serena Williams (Tennis)

Serena Williams est une joueuse de tennis professionnelle américaine. Elle est considérée comme la meilleure joueuse de tennis de tous les temps. Elle a remporté 39 Grand Chelem en simple et en double : sept Open d'Australie, trois Roland-Garros, sept Wimbledon et six US Open en simple ; quatre Open d'Australie, deux Roland-Garros, six Wimbledon ainsi que deux US Open en double avec sa sœur, Venus Williams. Elle a également gagné un Wimbledon et un US Open en double mixte. Serena Williams est l'unique femme avec 23 Grand Chelem remportés en simple. De plus, la « tennismoman » a remporté quatre médailles d'or olympiques ; trois en double avec sa sœur aînée Venus, et une en simple. L'ensemble de ses résultats extraordinaires font d'elle la première joueuse de l'histoire à avoir gagné absolument tout en carrière, que ce soit des titres de Grand Chelem, ou encore des médailles aux Jeux Olympiques. Aussi, ce qu'il y a de particulier dans sa carrière, c'est qu'elle a eu l'occasion de jouer non seulement avec sa sœur, mais aussi contre elle, en finale du US Open en 2001. Ce sera un



moment assurément marquant dans l'histoire du tennis, car c'était la première fois de l'ère Open que nous voyions l'affrontement de deux sœurs. Ce sont également les seules et uniques joueuses à s'être affrontées dans quatre finales de Grand Chelem consécutives. Pour terminer, Serena a pris sa retraite en septembre 2022. Quelle femme extraordinaire !

## Manon Rhéaume (Hockey)

Manon Rhéaume est une gardienne de but de hockey et une olympienne canadienne. Elle est reconnue notamment pour être la seule femme de toute l'histoire du hockey à avoir évolué pour une équipe de la Ligue Nationale de Hockey (LNH). Elle a été embauchée à titre d'agent libre (c'est-à-dire à titre de joueuse dont son contrat avec une équipe a expiré et qui peut signer un contrat avec une autre équipe) avec le Lightning de Tampa Bay et a disputé un match préparatoire contre les Blues de St-Louis en 1992 et un autre contre les Bruins de Boston en 1993. Il est à noter qu'elle est aussi connue pour être la première fille à participer au Tournoi international de hockey pee-wee de Québec et elle est la première femme à jouer dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec. De plus, elle a joué dans l'équipe nationale de hockey féminin du Canada en remportant des médailles d'or au Championnat du monde de hockey féminin en 1992 et 1994. Après ses moments passés dans la LNH, elle joue pour plusieurs équipes mineures et remporte la médaille d'argent avec l'équipe Canada aux Jeux





Olympiques de Nagano en 1998.

**Hayley Wickenheiser  
(Hockey)**



Hayley Wickenheiser est une joueuse canadienne de hockey retraitée. En 2018, elle a été engagée au poste de développement des joueurs pour les Maple Leafs de Toronto dans la LNH. Elle a été membre de l'équipe nationale du Canada pendant 23 ans, et a remporté une médaille d'argent olympique à Nagano en 1998 (avec Manon Rhéaume) et quatre médailles d'or olympiques en 2002, 2006, 2010, et 2014. Certains la perçoivent comme la meilleure joueuse du hockey féminin de l'histoire. Elle évoluait au poste d'attaquante. Pour ceux qui s'y connaissent en hockey, elle est également la cousine du choix de premier rang des Canadiens de Montréal en 1980, Doug Wickenheiser.

**Marie-Philip Poulin  
(Hockey)**



Marie-Philip Poulin est une joueuse canadienne québécoise de hockey. Elle évolue encore aujourd'hui dans la ligue élite féminine à la position d'attaquante. Elle remporte trois médailles olympiques d'or : en 2010, 2014 (avec Hayley Wickenheiser) et en 2022. Elle en remporte une d'argent en 2018. Elle a représenté le Canada dans neuf Championnats du monde, nous ramenant deux médailles d'or et

six médailles d'argent. Elle est la capitaine de l'équipe Canada depuis 2014 et c'est elle qui a marqué les buts gagnants des victoires de 2010, 2014 et 2022. À cause de ses nombreux exploits en hockey à un jeune âge, elle est surnommée le Crosby du hockey féminin et considérée la meilleure joueuse de hockey de la Ligue de nos jours. Depuis tout récemment, elle travaille au poste de consultante de développement des joueurs chez les Canadiens de Montréal.

**Christine Sinclair  
(Soccer)**



Christine Sinclair est une joueuse de soccer internationale canadienne évoluant au poste d'attaquante. Elle joue actuellement dans la ligue féminine professionnelle de football pour les Thorns de Portland depuis 2013. En 2020, elle devient la meilleure buteuse de l'histoire tous pays confondus en inscrivant deux buts pour la qualification aux Jeux Olympiques de Tokyo. Elle est la capitaine de l'équipe Canada de soccer et participe à quatre éditions des Jeux Olympiques (2008,2012,2016 et 2020) ainsi qu'à cinq Coupes du Monde (2003,2007,2011,2015 et 2019). Elle remporte deux médailles de bronze aux Jeux de 2012 et 2016 et une d'or en 2020. Elle est élue 14 fois joueuse canadienne de l'année et six fois joueuse de l'année par la FIFA.



# Les légendes du sport féminines

## Les sœurs Dufour-Lapointe (Ski acrobatique)

Les sœurs Dufour-Lapointe sont des skieuses acrobatiques canadiennes. Pour ceux qui ne les connaissent pas, elles sont réellement de vraies sœurs. Leur trio est composé de : Maxime Dufour-Lapointe (la plus âgée), Chloé Dufour-Lapointe et Justine Dufour-Lapointe (la plus jeune). Vous pouvez comprendre qu'elles sont exceptionnellement connues pour être trois d'une même famille à avoir réussi à percer dans ce domaine, malgré les difficultés qu'elles ont pu rencontrer. Parlons un peu de leur parcours ! Maxime a participé aux Jeux Olympiques de Sotchi en 2014. Bien évidemment, elle était accompagnée de ses deux sœurs. Elle s'est qualifiée pour les demi-finales et a terminée douzième, derrière sa sœur cadette, Chloé. Celle-ci a remporté l'argent et Justine, l'or. Maxime a pris sa retraite du ski en 2018. Elle devient par la suite la porte-parole de «Fillactive» qui prône l'activité physique chez les jeunes filles. Chloé, elle, participe aux épreuves de Coupe du Monde et réussit à monter 14 fois sur le podium, dont une fois sur la plus haute marche. Justine va aux Championnats du Monde en 2015 et remporte deux médailles : l'or aux bosses et l'argent aux bosses parallèles. Aux Jeux Olympiques en 2018, elle remporte l'argent. Quel trio incroyable !



## Clara Hughes (Cyclisme et patinage de vitesse)

On ne la considère peut-être pas comme une légende, mais je trouvais important de mentionner son nom. Clara Hughes est une cycliste et patineuse de vitesse canadienne qui a participé à de nombreuses épreuves aux Jeux Olympiques. En cyclisme, elle va aux jeux de 1996, 2000 et 2012. En patin, elle va aux jeux de 2002, 2006 et 2010. En excluant les Jeux d'été de 2000 et 2012, elle est revenue médaillée de toutes les autres éditions !



C'est très rare de pratiquer deux sports et d'y exceller autant qu'elle ! Elle est la seule athlète canadienne à avoir remporté des médailles aux Jeux Olympiques d'été et d'hiver.



## Nadia Comaneci (Gymnastique)

Nadia Comaneci est une gymnaste roumaine et elle est également perçue comme une des meilleures gymnastes de tous les temps et a énormément contribué à populariser son sport. C'est la première femme à obtenir une note parfaite de 10





# Films à venir



dans le cadre d'une compétition olympique. Elle réussit cette performance en 1976 à Montréal à l'âge de 14 ans.

## Simone Biles (Gymnastique)

Simone Biles est une gymnaste artistique américaine considérée elle aussi comme une des meilleurs athlètes de tous les temps. Elle est la gymnaste la plus médaillée de l'histoire avec



32 médailles dans des événements internationaux. Elle est quadruple championne olympique aux Jeux Olympiques de Rio en 2016. Elle devient rapidement une vedette reconnue pour le degré de difficulté de ses exercices et les mouvements créés à son nom. Elle est attendue comme la vedette des Jeux à Tokyo en 2020, mais malheureusement, elle abandonne en pleine finale du concours et déclare forfait dans toutes ses autres compétitions à cause d'anxiété, sauf dans le concours de la poutre, où elle remporte sa septième médaille olympique, une médaille de bronze.

Voilà ! J'espère que ces modèles d'athlètes vous auront inspiré confiance et fait rêver un peu !

Clara Vachon  
Troisième secondaire



## Le Croque-mitaine

### Synopsis

Sadie Harper, étudiante au secondaire, et sa jeune soeur Sawyer sont sous le choc de la mort récente de leur mère et ne reçoivent pas beaucoup de soutien de leur père, Will, un thérapeute qui doit faire face à sa propre douleur. Lorsqu'un patient désespéré se présente chez elles à l'improviste pour demander de l'aide, il laisse derrière lui une entité...



## Transformers: Le réveil des bêtes

### Synopsis

Les Decepticons viennent d'arriver sur Terre en 1994, tout comme Optimus Prime, qui existe depuis un peu plus longtemps. L'archéologue Elena et le soldat Noah au Pérou découvrent les traces d'un ancien conflit de transformateurs sur Terre. À l'époque, les Maximals, les Predacons et les Terrorcons s'affrontaient, et ils revinrent à la vie un peu plus tard.



## Élémentaire

### Synopsis

Ember et Wade sont des amis improbables dans une ville où les résidents, feu, eau, terre et air, vivent ensemble. La jeune femme téméraire et le jeune homme nonchalant s'apprennent à découvrir quelque d'élémentaire : le nombre de points qu'ils ont en commun.

# Les Jeux du Québec d'hiver



Êtes-vous l'une de ces personnes qui est impliquée à fond dans son sport et qui savoure chaque minute passée à le pratiquer? Si oui, n'avez-vous jamais pensé à faire les Jeux du Québec? Si non, vous devriez commencer à y penser rapidement, car vous êtes sur le point de passer à côté d'une expérience inoubliable au sein de la famille de Chaudière-Appalaches.

## \*L'expérience du séjour\*

Pour avoir participé aux Jeux du Québec de cette année, je peux vous garantir que c'est une expérience à ne pas manquer et que ce sera à 99.9% votre meilleur cinq jours à vie! Effectivement, pour chaque sport, le séjour s'étend sur cinq jours, pour un total de 10 jours pour les bénévoles et organisateurs qui se donnent durant toute cette période. En plus de l'expérience, vous avez l'honneur de représenter et de sentir que vous appartenez réellement et fièrement à une région! Je sais de quoi je parle! Chaudière-Appalaches était, selon moi, l'une des plus belles régions de la grande famille des Jeux du Québec. De plus, tous les athlètes d'une même délégation dorment dans la même école et tous les sportifs d'un même sport sont logés dans la même classe. Les journées commencent tôt pour plusieurs, car les compétitions commencent de bonne heure. Vous allez déjeuner et ensuite... GO, GO, GO! C'est déjà le moment de partir et de démarrer cette belle journée. C'est la même chose pour les dîners et soupers. Ce sont de nombreux bénévoles qui vous servent les repas préparés par nuls autres que... eux-mêmes! On va se le dire, c'est beaucoup de travail. Vous passez la journée avec votre gang et qu'est ce qu'il y a d'encore plus merveilleux? C'est que vous avez tous une même passion pour votre sport! Vous développez de nouvelles amitiés, pour ensuite peut-être recroiser vos partenaires dans une compétition future comme adversaire et vous remémorer tous les bons souvenirs que vous vous êtes créés de fil en aiguille durant le séjour aux Jeux du Québec.

En outre, à pratiquement chaque soir, normalement, des activités sont organisées et des jeux (tables de pool, de ping-pong, de air-hockey...) sont à votre disposition pour vous divertir. En parlant de divertissement, il existe aussi des "villages des athlètes" qui contiennent une multitude d'activités réservées exclusivement aux adolescents qui participent aux jeux. Durant votre petite escapade, sans vous en rendre compte, vous allez en apprendre énormément par rapport à votre sport, par rapport à la personne sportive que vous êtes, par rapport à la relation que vous entretenez avec les individus qui vous entourent et encore plus.

## \*Chaudière-Appalaches\*

On ne peut pas parler des Jeux du Québec sans mentionner les exploits de tous les athlètes de la belle famille de Chaudière-Appalaches. Effectivement, en particulier, on applaudira tous ceux qui ont remporté une médaille, mais tous les sportifs qui ont participé à ces jeux d'hiver ont brillé et méritent de recevoir des fleurs autant que ceux qui sont montés sur le podium! Par contre, il faut tout de même féliciter ceux qui sont repartis à la maison avec une médaille au cou. En parlant de médailles et de délégations, savez-vous combien de médailles a accumulé notre région et quelle position elle s'est mérité par rapport aux autres districts? Si vous n'en avez aucune idée, je vous invite à lire la suite pour le découvrir! 😊

Par rapport au total des médailles, la région s'est emparée de la 10<sup>e</sup> position sur 19 délégations avec un total de 29 médailles!

## \*Mon expérience\*

Je veux commencer par dire que c'est une des plus belles expériences que j'ai vécues à ce jour et que ça crée des souvenirs inoubliables avec nos coéquipiers. On a été hyper bien nourris, pris en charge, logés... J'ai eu la chance de me battre contre des adversaires de taille en taekwondo et je peux dire que j'en suis sortie avec une expérience de plus. J'ai savouré chaque moment durant ces cinq jours puisque, pour ma part,





# er 2023 de Rivière du Loup

Rang par rapport aux autres délégations dans le sport	Sports	Médailles d'or accumulées	Médailles d'argent accumulées	Médailles de bronze accumulées	Total
12	<i>Patinage de vitesse</i>	0	2	1	3
9	<i>Gymnastique</i>	1	1	2	4
5	<i>Ski de fond</i>	3	2	2	7
10	<i>Haltérophilie</i>	0	1	3	4
5	<i>Taekwondo</i>	3	1	0	4
12	<i>Judo</i>	1	0	1	2
9	<i>Plongeon</i>	0	1	2	3
12	<i>Patinage artistique</i>	0	0	0	0
8	<i>Badminton</i>	0	0	0	0
3	<i>Boxe</i>	1	0	1	2
4	<i>Curling Féminin</i>	0	0	0	0
4	<i>Ringuette</i>	0	0	0	0
5	<i>Hockey Féminin</i>	0	0	0	0
8	<i>Hockey masculin</i>	0	0	0	0
15	<i>Curling masculin</i>	0	0	0	0
17	<i>Trampoline</i>	0	0	0	0
	<i>Basketball en fauteuil roulant</i>	0	0	0	0
	<i>Escrime</i>	0	0	0	0
	<i>Natation artistique</i>	0	0	0	0
	<i>Tennis de table</i>	0	0	0	0

cette chance était ma seule et unique considérant que l'année prochaine, le taekwondo ne fera pas partie des sports aux Jeux du Québec. Je sentais pleinement que pour la première fois de ma vie, j'appartenais fièrement à une belle et chaleureuse région, Chaudière-Appalaches!

Sans oublier que, lors de la cérémonie d'ouverture, c'était tout simplement extraordinaire! Le sentiment d'appartenance était encore plus fort et c'était vraiment à couper le souffle de se dire : « Wow! J'y suis et je vis le plus beau des rêves! » Peu importe le sport, lorsqu'on avait un temps libre, on en profitait pour aller encourager les jeunes de notre délégation, et ce, en faisant notre cri unique que je vais vous laisser découvrir si vous avez le goût de prendre part à la grande famille des Jeux du Québec.

devez surtout pas vous questionner. Foncez et prenez cette chance qui s'offre à vous! Je vous garantis que vous ne le regretterez pas!

Noémie Bolduc  
Troisième secondaire



De plus, la mascotte prénommée Lou était très sympathique et toujours prête à s'amuser avec nous ou encore à prendre des photos!

### \*Bref...\*

Bref, j'espère que cet article vous aura donné le goût de participer à cette expérience inoubliable que les Jeux du Québec vous donne la chance de vivre! Il y aurait encore tellement de choses à mentionner sur le sujet, mais je vais vous laisser le plaisir de le découvrir et de vous demander si vous avez le goût de vivre une expérience de vie des plus sensationnelles! En fait, vous ne



# Top 10 des marques de vêtements les plus populaires dans le monde!

Vous désirez avoir des vêtements un petit peu plus connus à travers le monde? Alors, j'ai le Top 10 parfait pour vous! Découvrez ici les 10 marques les plus valorisées dans le monde et dans quel pays elles ont fait leurs débuts.

- ◆ Nike, États-Unis.
- ◆ Zara, Espagne.
- ◆ Adidas, Allemagne.
- ◆ H&M, Suède.
- ◆ Cartier, France.
- ◆ Louis Vuitton, France.
- ◆ Uniqlo, Japon.
- ◆ Hermès, France.
- ◆ Gucci, Italie.
- ◆ Chanel, France.



Je sais, je sais ce que vous devez vous dire! Certaines de ces marques se vendent à des prix qui ont envie de faire sortir nos yeux de leurs orbites, mais bon! C'est la vie!

Noémie Bolduc  
Troisième secondaire





# Top 10 merveilleuses activités à faire pendant vos vacances d'été!

L'été arrive à grand pas et peut-être que vous ne savez pas encore quelle activité faire en famille. Jetez un petit coup d'œil sur ce top 10 d'activités présenté et peut-être que cela vous éclairera davantage sur quoi faire dans ce long congé!

1. Parcourir de superbes ponts suspendus
2. Dormir dans les arbres ou sous les étoiles
3. Sauter en parachute
4. Parcourir un « labyrinthe d'eau » en canot, en kayak ou en pédalo
5. Se baigner au pied de jolies cascades
6. Explorer un labyrinthe dans un champ de maïs
7. Admire de magnifiques oiseaux de proie
8. Voler au-dessus du canyon
9. Jouer une partie de mini-golf fluorescent
10. Assister à Foresta Lumina ou Nova Lumina



1



2



2



3



4



5



5



6



6



Maintenant que vous avez fini votre lecture, savez-vous quoi faire de votre long congé? J'espère que oui!

Maryca Roy,  
Troisième secondaire



8



9



9



10

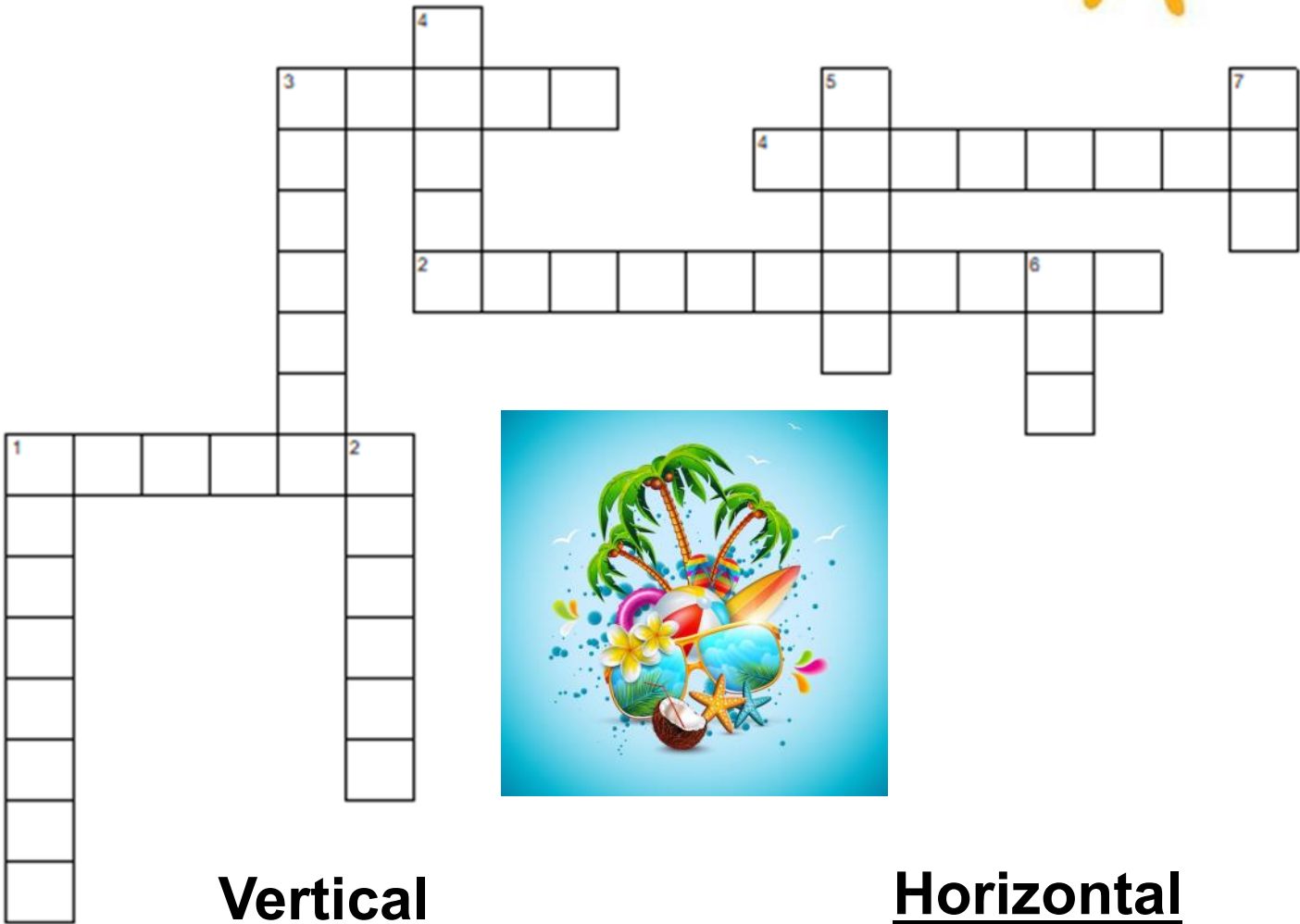


7



10

# Les vacances



## Vertical

1. Moment que tous les élèves et les professeurs attendent vers la fin de l'année.
2. Donne la lumière et la chaleur à la Terre.
3. Bassin de nage.
4. Grand filet pour se reposer.
5. Matériau principal pour fabriquer des châteaux.
6. Saison des vacances.
7. Grande étendue d'eau salée.

## Horizontal

1. Le bonheur pour les *surfeurs*.
2. Gourmandise rafraichissante avec plusieurs choix de saveurs.
3. Grande étendue qui borde la mer.
4. Activité principale pour se rafraichir.



# Top 10 des poutines les plus connues

- ★ La poutine classique soit la poutine à la sauce brune
- ★ La poutine italienne
- ★ La poutine à la sauce BBQ
- ★ La galvaude
- ★ La poutine Western
- ★ La poutine à la viande hachée
- ★ La poutine au poulet popcorn
- ★ La poutine au Général Tao
- ★ La poutine à la sauce brune à l'érable
- ★ La poutine dessert (Cette poutine peut être à la crème glacée)

Quand on dit le mot « poutine », on pense directement à un délicieux repas constitué de frites, de fromage et de sauce brune. De plus, la cote de popularité de la poutine est telle qu'elle se retrouve sur les menus de milliers de restaurants partout dans le monde. Originaire de Drummondville, on raconte que ce mets délicieux aurait vu le jour en raison de Jean-Paul Roy qui aurait eu l'idée de mélanger des frites et du fromage ensemble. La sauce aurait donc été ajoutée plus tard.

Marie-Michèle Bois  
Troisième secondaire



## Concours 10.4 - Gagnants

Voici la gagnante du premier concours :

**Lukas Vachon 1<sup>re</sup> secondaire**

**Adam Roy, 1<sup>re</sup> secondaire**

**Bravo! Récupère ton prix à la friperie.**

**C'était notre dernier  
concours!  
Merci d'avoir  
participé!**

La friperie de Joseph

Heures d'ouverture

**Mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h 15**

Les vêtements vous sont vendus à un prix ridicule et les fonds sont remis aux élèves. Si vous avez des vêtements qui pourraient être utiles à quelqu'un d'autre, ne vous gênez pas pour les apporter à la secrétaire au centre de documentation.

# Les nouveaux arrivants dans la région : comment pouvons-nous bien les accueillir?

Dans les dernières semaines, j'ai interrogé, dans le cadre du programme PEI, une immigrante de la région. Luz Guillermina Aguilar est une femme de 54 ans qui est arrivée dans notre région depuis maintenant 30 ans. Pour cette chère dame, c'est l'amour qui l'a convaincue de quitter son Mexique natal. En revanche, tout ne peut pas toujours être aussi rose. Laissez-moi vous en parler davantage.

L'immigration est une action posée parfois par choix alors que, dans certains cas, elle l'est par obligation. Pourquoi, allez-vous me demander? Notre Canada est un pays où il n'y a pas de guerre, mais tel n'est pas le cas partout autour de nous. Le premier exemple auquel nous pensons est bien évidemment l'Ukraine, où la guerre n'est toujours pas terminée, et ce, depuis plus d'un an. Quelques habitants ont été en mesure de quitter leur pays alors que d'autres y ont malheureusement perdu la vie. C'est ce qui m'amène à vous parler des raisons qui poussent des êtres humains à changer de culture soudainement. Comme mentionné un peu plus haut, dans certains cas, c'est l'amour qui est responsable de ce changement. Dans d'autres cas, il s'agit plutôt de conflits politiques, de guerres ou simplement de l'envie de changer d'air, de recommencer à zéro. Personne ne peut juger leur décision puisque nous ne connaissons pas le passé de chacun.

L'arrivée au pays peut être quelque chose de très difficile. Bien que Luz ait eu la chance d'avoir un conjoint ainsi que sa famille pour l'accueillir, ce n'est pas toujours ainsi. Trop de fois, les immigrants arrivent au pays avec une simple valise en leur possession. Ces pauvres gens se doivent alors de se trouver un toit, des meubles, se procurer des vêtements et de la nourriture, et ce, sans connaissance de la langue et sans personne pour les accompagner. Plus d'une fois, des membres de ma famille et moi sommes venus en aide à ces gens en leur indiquant les épiceries, en leur donnant du linge que nous ne portions plus, non pas qu'il était en mauvais état, mais seulement plus à notre

taille ou à notre style.

Je ne dis pas que nous devrions tous faire toutes ces actions puisque, dans notre cas, c'était notre choix et non une obligation. Cependant, sans avoir à dépenser de l'argent, il est simple de leur venir en aide. Cela peut être seulement en leur indiquant où se trouvent les épiceries ou magasins de grande surface, ce qui n'est pas quelque chose de bien sorcier.

Si, lors de l'arrivée de Luz, il y avait peu d'immigrants dans la région, c'est une toute autre chose aujourd'hui. Elle mentionne même que des groupes d'amis se sont formés avec le temps. Il est désormais un peu plus facile, pour les nouveaux immigrants, de s'intégrer puisque leurs nouveaux amis sont en mesure de les aider. Certes, l'arrivée est compliquée, mais l'adaptation est également une épreuve. La langue, oui, mais l'hiver, lui? Lorsqu'il décide de se donner en spectacle et de nous offrir un bon 15 cm de neige, ce n'est pas un élément auquel ils sont habitués. C'est d'ailleurs l'élément que Luz a trouvé le plus difficile au niveau de l'adaptation.

Dans notre école, le nombre de personnes provenant d'autres pays augmente chaque année. Faisons notre part pour bien les accueillir dans notre coin de pays. Allons à leur rencontre, présentons-les à nos amis, intégrons-les dans nos activités. Ne soyons pas timides, interagissons avec eux, apprenons-en davantage à propos de leurs histoires. Ces petits gestes peuvent grandement changer leur nouveau quotidien auquel ils doivent s'adapter.

Félix Tanguay  
Élève de 4e secondaire au PEI





Illustrations par Anne Mailloux, 5<sup>e</sup> secondaire - Textes : **Mystérios Futuro**



Souriez, la chance sera à vos côtés tout l'été ! Elle vous aidera à partir à l'aventure, à affronter vos peurs et à ouvrir votre cœur. C'est un temps de repos, mais aussi de découverte et d'ouverture d'esprit sur le monde qui t'entoure. Attention au jugement sur un coup de tête sous l'influence des émotions, cela pourrait t'amener à plus de conflits que de solutions. En cas de doutes, le proverbe dit "il vaut



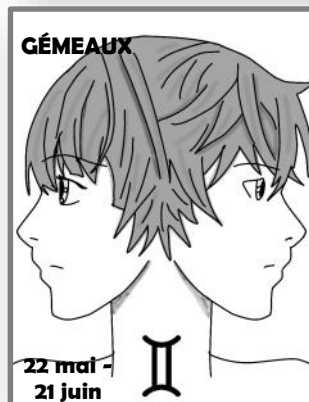
Petite baisse de régime cet été ? Rassurez-vous, un Lion, même endormi, vaut bien trois Balance, quatre Cancer et une poignée de Vierge. Ah, blague à part, l'énergie vous fera défaut seulement le temps de reprendre des forces en vue de bien profiter de toutes les sorties possibles. Repos et vie active, le lion doit équilibrer les deux.



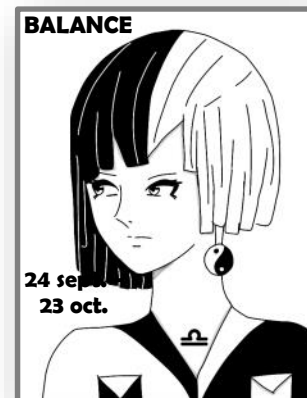
Cet été, les astres vous encouragent à passer à l'action, à faire vos preuves et à redoubler d'efforts. Ayez confiance en l'univers, mais surtout en vous-même. Votre voix intérieure a souvent la bonne réponse, mais vous oubliez de bien l'écouter. Sinon, le soleil devrait éclairer votre été avec beaucoup de bienveillance. Centrez-vous sur vous.



Votre équilibre, votre stabilité, votre vie scolaire... Vous aurez envie de retourner tout à l'envers et de tout remettre en question. De quoi redémarrer en beauté cet été. Oui, il y a matière à faire du ménage, autant dans vos émotions que dans vos relations. Une fois cela fait, conservez le plus important et mettez-y les efforts nécessaires à la réussite. On n'a jamais rien pour rien!



Les stars du zodiaque ? Il se pourrait bien qu'il s'agisse des Gémeaux cet été. Les astres vous aideront à aller de l'avant et à grandir, dans tous les domaines de votre vie. Des amitiés plus sincères et profondes se profilent à l'horizon et vos relations en général devraient être au beau fixe. Amusez-vous bien!



Entre rêveries, doutes et remises en question, Mercure vous aidera à préparer votre renaissance dès cet été. À trop être dans votre tête, vous passerez à côté de belles occasions de rencontres et de sorties! Gardez vos tribulations cérébrales pour les jours de plus et découvrez le monde sans trop plonger en vous. Une vue extérieure vous sera bénéfique.



Vénus vous aidera à réveiller vos sens cet été. Elle vous poussera à prendre des risques et à sortir de votre zone de confort... l'été promet d'être endiable. Osez le nouveau, mais restez fidèle à vos sentiments et valeurs pour le choix des personnes vous entourant et des lieux à aller. Foncez! La vie est ensoleillée et magnifique!



Challenges scolaires, quête d'un équilibre émotionnel et amoureux, envie de vous transcender... la vie vous mettra au défi cet été. N'ayez crainte, les astres connaissent votre pouvoir de résilience. Vous adaptez à la situation qui se présente à vous est votre force, puiser dedans, mais n'oubliez pas de mettre vos limites quand la montagne devient trop grosse. Il y a de l'aide et des gens autour de vous, ne mettez pas tout sur vos épaules.

## SAGITTAIRE



Un caillou dans votre chaussure vous empêchera d'avancer sereinement et vous fera vous poser mille questions. Cet été, il sera temps de vous délester du poids qui pèse sur vos épaules. Le soleil brille et une fois serein avec vous-même, tout sera plus facile et mènera à des rencontres heureuses. L'été se promet riche en surprises!

## CAPRICORNE



Cet été, Pluton, astre d'intuition et de confiance, fera la pluie et le beau temps sur votre constellation vous promettant mille merveilles. D'ici là, patience, plus qu'un mois avant les vacances. Sinon, les amis seront là pour améliorer la situation et n'hésitez pas à leur demander conseil. Un nouveau projet pourrait bien vous permettre de vous épanouir au maximum.

## VERSEAU

21 jan. -  
19 fév.



Créativité sans bornes, recherche de sensations fortes, envie d'aventure et de nouveau départ rythmeront votre été. Accrochez-vous ! Les idées foisonnent, mais le temps manque, pourquoi ne pas faire une liste et l'annoter par priorité, histoire d'y voir plus clair et de ne pas éparpiller vos billes dans toutes les directions. Sinon, l'amour sera soit sous votre nez ou du moins très près...à vous de voir si vous avez de l'intérêt!

## POISSONS



Si vous avez l'impression que les choses n'avancent pas à votre rythme cet été, le spirituel Neptune vous donnera ce judicieux conseil : ralentissez. En remettant en perspectives tous les irritants et les situations, vous trouverez par vous-même les meilleures solutions. Sinon, laissez le tout dans un coin de votre tête et sortez, l'été est fait pour en profiter. La solution viendra plus facilement avec un esprit libéré et heureux.

