



Notre équipe



Marie-Michèle Bois
3^e 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.



Mélina Denis-Létourneau
1^{re} secondaire
Futur métier : inconnu
Passions : Dessiner, peindre, lire et faire du cheerleading
Objectif en participant au journal : apporter le plus de nouvelles connaissances possibles aux autres en écrivant sur divers sujets.



Jessy L'Heureux
2^e secondaire
Futur métier : humoriste, bédéiste ou acteur.
Passions : Dessiner, jeux vidéo
Mes intérêts journalistiques : Créer des bandes-dessinées.



Maryca Roy
3^e 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^e secondaire
Futur métier : Enseignante
Passions: Patinage artistique, lecture, écriture
Objectifs en participant au journal : Divertir et informer les gens



Noémie Bolduc
3^e secondaire
Futur métier : Professeure
Passions : Taekwondo, chant, écriture
Mes intérêts journalistiques : Informer les lecteurs et pratiquer ma passion, l'écriture.



Florence Genest
3^e secondaire
Futur métier : Neuropsychologue
Passions : Théâtre, piano, écriture, lecture chant.
Objectif en participant au journal : Je souhaite informer les gens de sujets inconnus, mais qui sont importants à mes yeux.



Clara Vachon
3^e 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^e 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.

Nos commanditaires

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



Polyvalente de Thetford Mines

Les 10 du Poly-Express!

Cet article a été composé de manière à vous faire voyager dans le temps! Lisez-le comme si vous y étiez!

Cette année, il est à noter que le journal fête ses 10 ans! Dix années à partager, exprimer, contextualiser nos idées sur divers sujets au fil du temps. Mais, concrètement, à quoi ressemblait le journal 10 ans plus tôt? *Telle est la question...* Eh bien, on va faire un petit voyage dans le passé pour élucider la question!

Pour commencer, on se rend en mars 2013 (la toute première année scolaire où le Poly-Express a été créé). Les journalistes qui composaient l'équipe avaient eu l'honneur d'expérimenter un tout nouveau concept et avaient choisi de parler principalement de potins de stars, de

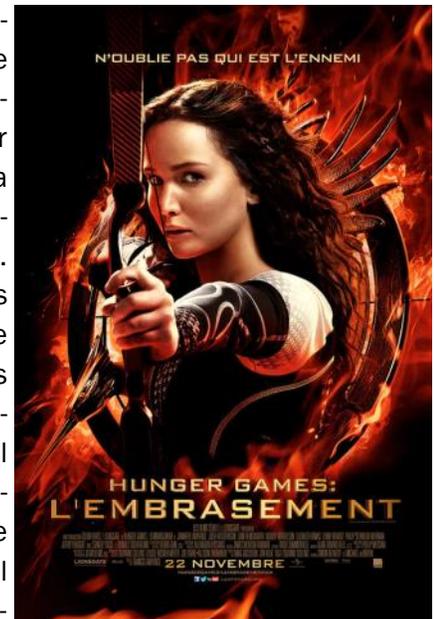


donner des conseils pour les couples et de, bien entendu, s'exprimer sur les divers sujets qui les intéressaient comme des chroniques animalières. Cependant, ils avaient aussi eu la chance de faire une entrevue avec Messmer (un célèbre fascinateur)!

Il est temps que l'on se dirige maintenant vers la deuxième année de la gazette!

On est enfin arrivé.

Aux alentours du moment où nous sommes présentement dans l'année scolaire, il y avait l'équipe de rédacteurs. Ils travaillaient d'arrache-pied sur le premier journal de la deuxième année d'existence du Poly-Express. En d'autres mots, nous sommes en octobre 2013. Si nous nous fions aux articles qu'ils composaient, le produit final parlait des films qui seront au cinéma durant le mois de novembre tel que *Thor un monde obscur* et *Hunger Games : l'embrasement*. De plus, on peut voir qu'il y avait encore des potins de stars (notamment sur Harry Styles qui aurait eu un béguin pour Jennifer Lawrence...) ainsi que des chroniques sur l'Halloween qui arrivait bientôt.

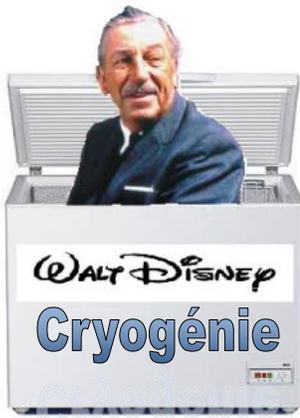


Oh! Je n'ai pas vu l'heure passée, il faut y aller!

Nous voilà maintenant à la troisième année scolaire consécutive pour l'équipe d'écrivains. Mais, pour être plus précis, on est en mars 2015. L'endroit où nous sommes grouille de monde. Devant nous se trouve un



journal avec, en page couverture, deux jeunes adolescentes accompagnées de Bruno Pelletier. Nous prenons ce dernier et le feuilleton. Les articles sont diversifiés. Par exemple, il y a des D.I.Y, des annonces sur les films à venir au cinéma et des TOP 15 des meilleures chansons. Nous continuons de le lire jusqu'à ce que nous atteignons la fin où il y a le fameux concours du Poly-Express (celui où vous devez répondre à des questions pour participer au tirage). Pourquoi ne pas y participer? Même si nous savons tous que nous ne sommes pas à la polyvalente... Enfin, pas encore!



Après avoir participé au concours, nous continuons notre voyage en décembre 2015, soit la quatrième année du Poly-Express. On est dans la bibliothèque où l'on voit un des nombreux journalistes de l'équipe composer son article. Nous devinons facilement que le prochain journal sera à propos des vacances de Noël ainsi que de quelques sujets intéres-

sants comme la cryogénie qui est abordée par le rédacteur devant nous.



En souhaitant s'approcher pour mieux lire le texte, on accroche accidentellement le bouton de la machine à voyager dans le temps qui nous amène à la cinquième année du journal. En décembre 2016... On analyse une nouvelle fois l'endroit où nous nous trouvons. Il y a plein d'ordinateurs et quelques élèves qui écrivent des textes sur Word. C'est certainement pour un projet dans le cadre scolaire... On se retourne et comme par hasard, un journal est devant nous (encore)! Nous le prenons et observons la page couverture. Il y est inscrit : « Entrevue avec M. Michel Louvain ». Nous tournons quelques pages et arrivons

M. Michel Louvain 60 ans de carrière!



sur une nouvelle section qui a été ajoutée au Poly-Express. La BD...



À SUIVRE...

Marie-Michèle Bois,
Troisième secondaire

Le dek hockey



Plusieurs sports qui avaient été, disons, « oubliés » refont beaucoup surface ces temps-ci. Par exemple, comme ma collègue vous l'a mentionné dans son article du dernier journal, le volleyball en fait partie. Un autre sport qui a vu sa popularité augmenter, notamment au cours de la dernière année dans la région, est le dek hockey.

Sans aucun doute, le dek hockey est le sport qui connaît la plus haute croissance au Québec actuellement. Mais qu'est-ce que c'est au juste ? En gros, c'est une version moderne et plus organisée du hockey de rue. Bien entendu, c'est un jeu très semblable au hockey sur glace, mais qui se pratique à pied et se joue avec une balle en plastique sur une surface spécifique. Une des différences avec le hockey de rue est que cette activité se joue sur une surface spéciale constituée de tuiles de plastique, offrant une certaine adhérence qui permet les changements de directions brusques. Comme pour le hockey normal, l'espace est délimité par des bandes. Ça se joue généralement à trois contre trois plus un gardien de but de chaque côté. Par contre, il est possible de jouer à quatre contre quatre ou bien à cinq contre cinq.

Vous pouvez pratiquer l'activité ici-même, à Thetford Mines. Plusieurs surfaces sont disponibles à travers la ville : dans la cour d'école de certaines écoles primaires (l'école St-Noël ou l'école Plein Soleil, par exemple) et deux superbes surfaces pour les équipes évoluant dans des niveaux compétitifs dans la cour du Cégep de Thetford Mines à côté du terrain de football.

De plus, c'est accessible à tous puisque cela ne requiert pas un grand achat d'équipement ! Vous avez seulement besoin d'un bâton de hockey (sans «tape» sur la palette, car cela peut briser la surface), de gants de hockey, d'un casque et de jambières.

LNHB

Saviez-vous qu'il existe aussi la LNHB (Ligue Nationale de Hockey Balle) ? Eh oui ! Tout comme la ringuette ou le hockey sur glace, le dek hockey détient aussi sa propre ligue nationale pour les joueurs qui veulent évoluer dans du gros calibre. La constitution des équipes est formée de façon semblable à la LNH, c'est-à-dire qu'il y a des repêchages une fois par an.

Mon expérience personnelle

De mon côté, j'ai commencé le dek hockey seulement l'an passé et j'ai adoré. Je n'aurais jamais pensé à ça, mais j'ai même eu la chance de jouer dans une équipe d'adultes ! Comme dans tous les sports, c'est une occasion de se dépasser soi-même tout en ayant beaucoup de plaisir avec des coéquipiers/ères, c'est pourquoi je vous conseille le dek hockey. Vous avez un intérêt pour la LNH, vous êtes quelqu'un d'ouvert, de stratégique, rempli d'énergie et de bonne humeur ? Ce sport est fait pour vous ! Ça ne coûte rien d'essayer !

Équipes gagnantes dans chacune des catégories pour la ligue de Dek Hockey Thetford de 2022

Pour terminer, voici les différentes équipes qui ont remporté la finale des séries dans leur catégorie respective. On les félicite !

- Classe B1 : Oceania
- Classe B2 : Hôtellerie Nouvel Âge
- Classe B3 : Réfrigération Thetford
- Classe B4 : Essor Assurances
- Classe F5 : Mont-Adstock
- Classe F6 : TC Construction
- Classe F7 : Face de Bœuf
- Classe MR : Bain Magique
- Classe MI : Appalaches Nature
- Classe C1 : Méta



Clara Vachon,
Troisième secondaire

Le sport et ses avantages

Le sport est très important pour notre santé mentale et physique. Il aide à mieux se concentrer et à rester en forme en tout temps. Voici quelques exemples qui ont démontré que le sport est important pour toutes sortes de raisons :

- ★ Le sport peut aider à prévenir les maladies chroniques comme le cancer et les maladies du cœur.
- ★ Il peut aussi diminuer le stress et améliorer le sommeil.
- ★ Le sport est un formidable allié contre les insomnies.
- ★ Il augmente l'endurance et donne de la souplesse aux muscles.



- ★ Il augmente aussi la vitesse du métabolisme.

Démarrer la journée en faisant un peu de sport nous permet de :

- ★ Faire attention à notre alimentation tout au



long de la journée.

- ★ Améliorer notre productivité mais aussi notre humeur et avoir plus de patience dans des situations frustrantes.

En moyenne, les adolescents devraient faire au moins une heure par jour d'activité physique, soit 3 fois par semaine des activités qui renforcent les muscles et les os. Par contre, les adultes devraient faire au moins 2 heures d'activité physique, soit 2 fois par semaine des activités visant à renforcer les muscles.

Faire du sport est plus facile que vous pouvez l'imaginer. Si vous vous fixez un petit horaire simple pour commencer, vous verrez le sport comme un jeu amusant et non comme une obligation. L'important dans le sport est de bouger, de rester en forme et de s'amuser en tout temps.

Maryca Roy,
Troisième secondaire

La musique, D'hier à aujourd'hui



Plusieurs personnes se questionnent sur le moment où la musique a été créée? Malheureusement, personne ne sait quand exactement ou bien qui l'a inventée. Alors, il est difficile de raconter son histoire. Mais, on peut émettre les hypothèses que celle-ci date de la préhistoire et que les hommes l'ont découverte en chantant, en créant des sons en effectuant des battements de mains ou bien, en créant des chocs avec des pierres ou des bouts de bois. C'est ainsi que le mot musique est né. Puis, au fil des ans, les humains ont commencé inventer plusieurs jouer des instruments de musique. C'est alors dès à l'origine que l'on peut distinguer facilement les trois grandes familles d'instruments de musique que nous utilisons encore aujourd'hui. Il y a Donc, il y a les instruments à cordes, ceux à vent et les instruments de percussions. Dans le cas des instruments à vent, ceux-ci étaient, avant de devenir des flûtes, des sifflets. Cependant, les sifflets n'étaient pas vraiment des instruments de musique, ils étaient probablement plus [pratique](#) (pour sonner des alertes ou communiquer avec les autres) qu'artistique.

C'est par la suite qu'ils ont été peu à peu transformés en flûtes en leur ajoutant d'autres trous, pour emmener un aspect plus divertissant. Pour les instruments à percussions, selon des découvertes archéologiques récentes, les premiers instruments de cette catégorie seraient des sistres ou bien des pierres taillées datant de l'époque du Néolithique appelés "lithopones". Puis, pour les instruments à cordes, un des premiers reconnus comme instrument serait la harpe qui a pour origine l'arc musical. n évidemment, dans la musique, il n'y a pas seulement les instruments, mais il y a aussi l'histoire derrière les notes de musique. C'est alors que le solfège entre en scène durant le Moyen-Âge, ce qui commence le début de la musique telle que nous la connaissons et jouons aujourd'hui. Plus précisément, cela deviendra la musique annotée de partitions et de notes définies que l'on peut lire et interpréter. Le

début du solfège nous emmène à désigner l'ensemble de tous les types de musiques qui utilisent le solfège comme faisant partie de la grande catégorie qu'est la musique classique. C'est alors que la musique classique se divise en plusieurs grandes périodes qui vont faire évoluer la musique à travers les époques.

Savais-tu que...

Le mot musique provient du latin «musica», issu du grec ancien «moûsikê» ??

Informations intéressantes à savoir

Les instruments à vent...

Le plus ancien instrument à vent est un sifflet taillé dans un os de renne datant de 60 000 ans



Les instruments à vent...

Une des plus vieilles flûtes connue faite en os de vautour a été découverte à Hohlefelds (Allemagne), en 2018 et elle date de 35 000 ans.



Les instruments à cordes...

Les premières harpes ont été trouvées en Mésopotamie à Sumer, la ville de Babylone et datent de 35 000 ans.



Joueur d'une harpe datant de 35 000 ans.

Informations intéressantes à savoir



Les instruments à percussions...

Un des plus vieux instruments à percussion est le sistre. Le sistre est constitué d'un cadre dans lequel sont enfilés des coques de fruits, de coquilles ou de rondelles métalliques avec trois ou quatre tiges qui s'entrechoquent en produisant du son quand on l'agite.

Les instruments à percussions...

Les lithophones, du grec ancien «lithos», pierre et «phônê», son est un instrument formé de plusieurs lames rocheuses accordées et disposées sur un sommier ou un cadre. Les lames de pierres sont fixées de façon très lâche pour qu'elles puissent vibrer et produire du son.



Le solfège...

Le solfège est une méthode d'apprentissage de la musique constituée d'exercices de lecture et d'auditions musicales. Cette méthode est concentrée sur l'apprentissage du système de notation et elle constitue la base de l'éducation musicale.

Les grandes périodes de la musique

Comme mentionné dans le texte ci-dessus, la musique classique est séparée en plusieurs grandes périodes. Les voici :

- La musique antique et médiévale.
- La musique baroque.
- Le classicisme.
- Le romantisme.
- Le post-romantisme.
- La musique moderne.

Puis pour finir, voici la dernière période de la musique qui est encore en cours de représentation aujourd'hui :

- La musique contemporaine.

J'espère vous en avoir appris plus sur la musique en lisant ce texte !!

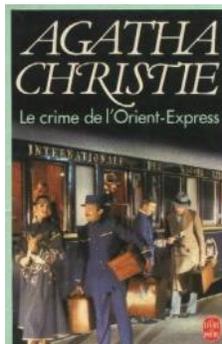
Sources : <http://www.jeanduperrex.ch/Site/Lithophone.html>, <https://classicintro.net/introductionalamusique/lesorigines.html>, https://fr.wikipedia.org/wiki/Solf%C3%A8ge#:~:text=Le%20solf%C3%A8ge%20d%C3%A9signe%20une%20m%C3%A9thode,musicale%20dans%20la%20musique%20occidentale.https://fr.wikibooks.org/wiki/Histoire_de_la_musique,https://fr.wiktionary.org/wiki/musique,

Mélina Denis-Létourneau,
Première secondaire

Biographie d'Agatha Christie

Femme de lettres britannique et écrivaine de nombreux romans policiers, Agatha Christie est née le 15 septembre 1890 au Royaume-Uni et est malheureusement morte le 12 janvier 1976. Elle a créé des célèbres personnages, soit Hercule Poirot ainsi que Miss Marple. Plusieurs la surnomment « la reine du crime », puisque Mme Agatha figure parmi les écrivaines les plus importantes et novatrices du genre policier. Elle fait également partie des écrivains les plus connus du monde. Cette grande dame a publié pas moins de 66 romans, 154 nouvelles et 20 pièces de théâtre. De plus, la plupart de ses œuvres ont été traduites dans plusieurs langues et ont aussi été adaptées au cinéma, dans des jeux-vidéo, puis à la télévision. Lors de son enfance, son frère et sa sœur ont été envoyés dans des pensionnats. C'est alors ce qui a permis à Agatha de commencer à écrire dès son plus jeune âge, puisqu'elle était éduquée à la maison.

Pendant la Première Guerre mondiale, elle s'est engagée en tant qu'infirmière bénévole dans le cadre d'un détachement volontaire. Cette écrivaine hors pair a par la suite obtenu son diplôme de pharmacienne en avril 1917. Ce métier lui a permis de se familiariser avec les poisons et les drogues, ce qui lui a donné l'idée de les intégrer dans ses romans. Alors que sa mère est malheureusement décédée en 1926, le mari d'Agatha lui apprend qu'il a l'intention de demander le divorce. Suite à ces malheureux événements, la ro-



mancière a miraculeusement disparu sans prévenir personne mise à part sa fille unique Rosalind. Ce n'est pas moins de 12 jours plus tard qu'elle est retrouvée dans un hôtel, où elle s'était inscrite sous le nom de la maîtresse de son mari. L'an 1930 a probablement été l'une des années les plus productives de toute sa carrière, car cette grande dame a écrit 17 romans ainsi que 7 recueils de nouvelles. Comme si la vie d'Agatha n'était pas assez chargée, lors de la Deuxième Guerre mondiale, elle a offert ses services pharmaceutiques à l'hôpital de Torquay. Même si personne n'aurait voulu connaître la Seconde Guerre mondiale, celle-ci aura eu beaucoup d'influence dans les ouvrages de madame Christie.

En 1995, elle devient la toute première récipiendaire du prix Grand Master Award ainsi que du prix Grand maître, des prix extrêmement importants. Elle a également été élue présidente du Detection Club. Aussi étonnant que cela puisse paraître, certains de ses romans ont été adaptés en bande dessinée. Elle est l'auteure de *Le crime de l'Orient-Express*, de *La Mystérieuse Affaire de Styles*, de *Le Meurtre de Roger Ackroyd* et plus encore. 40 ans après sa mort, Agatha Christie est toujours aussi célèbre. Plusieurs de ses romans ont même été republiés.

Laura Denis-Létourneau,
Troisième secondaire





C'est quoi une ÉPD ?

BONJOUR POPULATION DE LA POLYVALENTE DE THETFORD MINES !

(Je sais, j'exagère un peu 🤔...)

Je m'appelle **Adrianna Vachon** et je suis l'éducatrice en prévention des dépendances (ÉPD) qui travaille à la Polyvalente de Thetford du **lundi au vendredi** au bureau **C-143E** (près de celui de l'infirmière). Ma collègue, **Anabel Vachon**, est aussi ÉPD à la polyvalente. Son bureau est le **B-1131** (près des tables de pool) du côté Fecteau. Elle est **présente seulement deux jours par semaine**.



Bon, c'est assez les présentations ! Notre rôle comme ÉPD est de sensibiliser les jeunes, leurs parents ainsi que TOUT le personnel de la polyvalente au phénomène de la consommation de substances psychoactives. Je sais ce que tu vas me dire : "C'est quoi, madame, une substance psychoactive ?" C'est une *substance qui agit sur ton cerveau et qui peut modifier tes perceptions, ton humeur, ton activité mentale ou même ton comportement*. Donc en résumé, mon objectif est de te donner des informations au sujet de ta consommation et de la dépendance pour que tu sois en mesure de faire des **choix** qui seront **ÉCLAIRÉS, RESPONSABLES & SÉCURITAIRES** ! On donne aussi des ateliers de prévention dans les



classes EN PLUS de t'offrir un service pour t'aider à diminuer ou même arrêter ta consommation si jamais c'était quelque chose qui pouvait t'intéresser. On apprend à te connaître durant nos rencontres pour être en mesure de travailler TES objectifs à TON rythme en te donnant des outils personnalisés et adaptés pour TOI. Anabel et moi sommes donc les représentantes du service de **PRÉVENTION** offert par le Centre Domrémy des Appalaches Inc. qui se déploie à l'école. Évidemment, nos rencontres sont **CONFIDENTIELLES**, donc je ne parle de leur contenu à personne !

Si jamais tu avais besoin d'un service spécialisé en **RÉADAPTATION** pour travailler une problématique de dépendance, on peut te mettre en contact avec Christine Gamache, l'intervenante jeunesse du **CRD-CA**, pour travailler plus en profondeur un changement dans tes habitudes de consommation.



Avec les vacances de Noël qui arrivent à grands pas, Anabel & moi croyons que ce serait pratique de vous donner quelques petits conseils pour bien gérer votre consommation durant le temps des Fêtes. On est bien au courant que lorsqu'il est question de congés, il est aussi question de « partys » pour certains d'entre vous. Voici donc des moyens de rendre ta consommation **RESPONSABLE** :

- Apporte & consomme **tes propres consommations** (Idéalement des canettes)
- Garde toujours **un œil sur ta consommation**
- Fais attention aux **mélanges** (Drogues X Alcool X Vapotage)
- Assure-toi de **ne pas te retrouver seul(e)** lorsque tu as consommé(e)
- Prévois-toi des **« lifts »** pour ne pas conduire ou embarquer avec quelqu'un qui a consommé

Un petit mot de la part du service de psychologie de l'école



Il est possible de rencontrer quelqu'un pour cela dans notre école.

Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il y a uniquement les psychologues qui peuvent t'aider. Il existe d'autres membres du personnel qui peuvent t'accueillir et te guider, tout dépend de la nature de ton besoin.

Par exemple, les psychoéducatrices, l'AVSEC (madame Laurie), la travailleuse sociale, les éducatrices, les conseillères d'orientation, les intervenantes en prévention des dépendances, etc.

Tu savais qu'il y a deux psychologues à la Polyvalente de Thetford?

Eh bien, oui, nous avons la chance d'avoir deux intervenantes, soit une psychologue dans le pavillon Fecteau et une autre dans le pavillon Carrier qui sont toutes autant attachantes et soutenantes pour les élèves.

Tu te demandes ce que ça fait un ou une psychologue scolaire?

Eh bien, plein d'affaires!! 😊

Plus concrètement, les psychologues scolaires sont là pour venir en aide directement auprès des élèves, oui certes, mais également pour guider et accompagner les membres du personnel et les directions.

Tu vis une situation difficile et tu penses que tu aurais besoin d'en parler à quelqu'un? De te confier à une personne "autre" que tes ami.es et qui aurait un regard plus objectif sur ta situation?

Bref, des ressources, il y en a beaucoup dans l'école! Ne te gêne pas pour t'informer sur ces services offerts aux élèves. Tu peux aussi aider quelqu'un de ton entourage en lui proposant de demander de l'aide si tu vois qu'il est en difficulté.

Pour conclure, on espère que tout se passera bien pour toi et on te souhaite de t'épanouir pendant ton parcours!

Profite de ton passage au secondaire pour remplir ton cœur de beaux souvenirs!



Annie Paquet

Psychologue scolaire

Services éducatifs

650, rue Lapierre

Thetford Mines (Québec) G6G 7P1

Téléphone : 418 338-7800, poste 5275 ou 2706

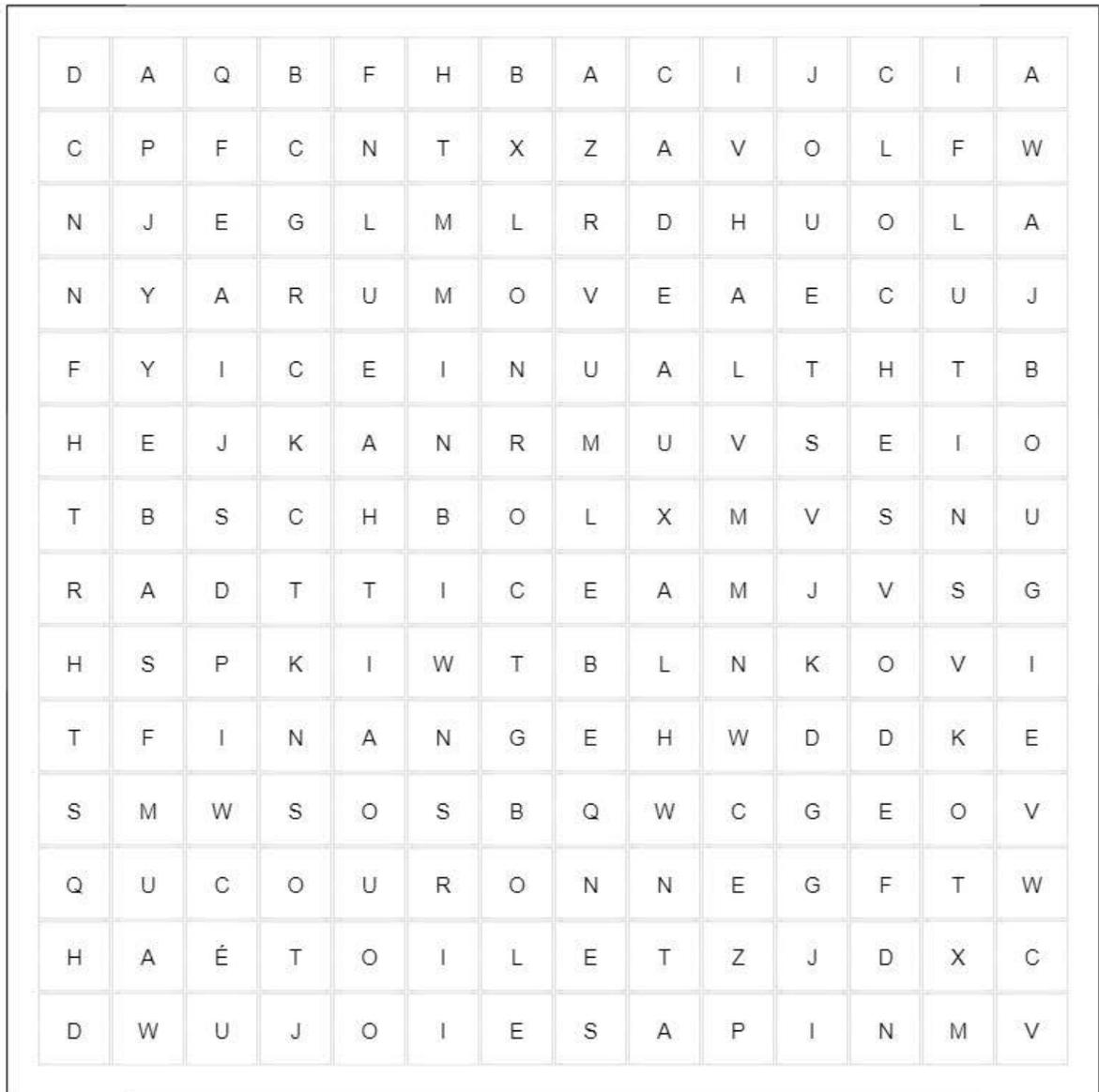
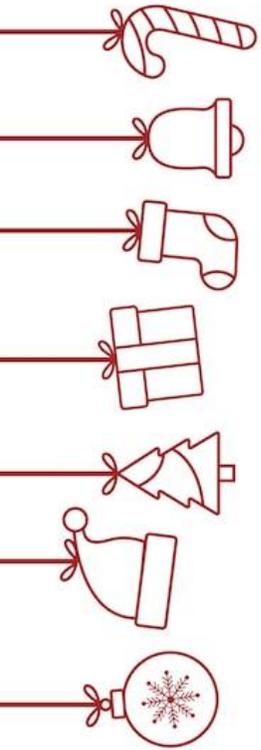
annie.paquet@csappalaches.qc.ca

HALLOWEEN





Noël



[educol.net](http://www.educol.net)



Ange	Bas
Bougie	Cadeaux
Cloches	Couronne
Festin	Guirlande
Joie	Jouets
Lutins	PereNoel
Sapin	Étoile



par Sarah-Maude Rodrigue,
Troisième secondaire

Navidad

C	M	R	P	K	C	M	A	N	A	K	H	D	A
A	E	L	A	G	O	N	R	T	N	W	S	L	L
M	L	G	P	P	R	L	B	W	G	Q	R	J	E
P	C	W	A	X	O	B	O	A	E	K	C	U	G
A	A	Q	N	Q	N	N	L	F	L	M	N	G	R
N	D	P	O	G	A	R	D	V	E	L	A	U	I
A	U	E	E	U	H	F	E	F	L	R	Q	E	A
S	E	S	L	I	V	T	N	G	E	I	Y	T	K
G	N	T	S	R	L	M	A	B	A	S	K	E	C
V	D	R	D	L	G	E	V	X	O	L	T	S	K
J	E	E	M	A	N	D	I	W	C	E	O	I	L
F	S	L	H	N	T	I	D	O	U	B	T	S	N
H	H	L	X	D	K	A	A	G	E	J	S	R	J
X	O	A	D	A	D	S	D	G	H	P	Z	P	J

[educol.net](https://www.educol.net)

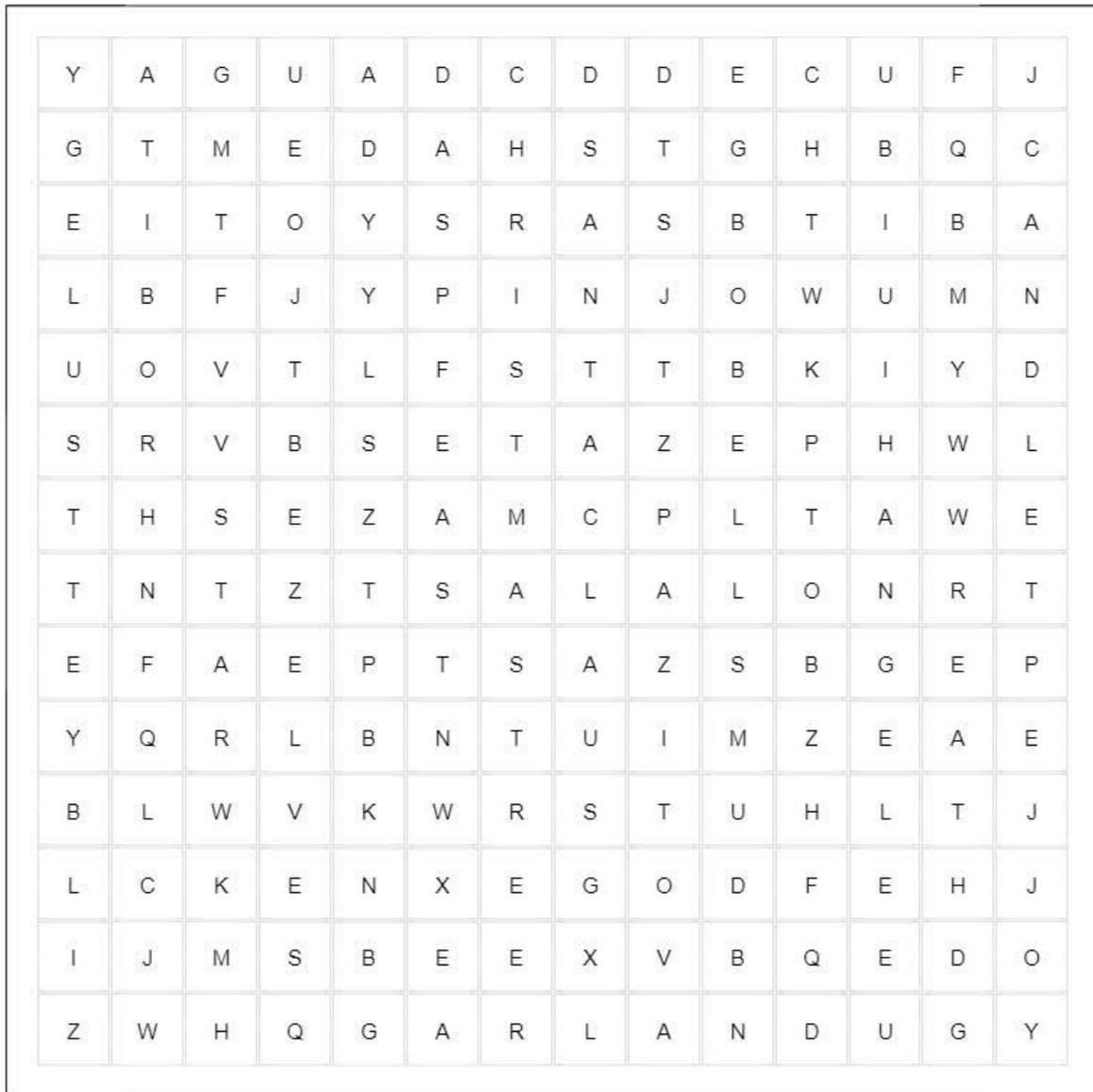
par Sarah-Maude Rodrigue,
Troisième secondaire



- Alegria
- ArbolDeNavidad
- Corona
- Estrella
- Guirlanda
- Medias
- Regalos
- Angel
- Campanas
- Duendes
- Festin
- Juguetes
- PapaNoel
- Vela



Christmas



educol.net

par Sarah-Maude Rodrigue,
Troisième secondaire



- Angel
- Candle
- Elves
- Garland
- Joy
- SantaClaus
- Toys
- Bells
- ChristmasTree
- Feast
- Gifts
- Love
- Star
- Wreath



Bonhommes en pain d'épice

Préparation : 10 min.
Cuisson : environ 10 min.
Portion : environ 12

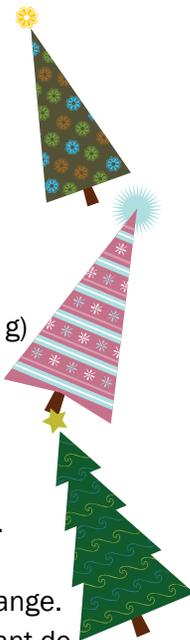


Ce qu'il vous faut

- Graisse végétale (½ tasse ou 125 ml.)
- Sucre (½ tasse ou 125 ml)
- Mélasse (½ tasse ou 125 ml)
- 1 jaune d'œuf
- Farine (2 tasses ou 500 ml)
- Sel (½ c. à thé ou 2 g)
- Poudre à pâte (½ c. à thé ou 2 g)
- Soda (½ c. à thé ou 2 g)
- Cannelle (1 ½ c. à thé ou encore, 7 g)
- Clous de girofle en poudre (½ c. à thé ou 2 g)
- Gingembre (1 c. à thé ou 5 g)
- Muscade (½ c. à thé ou 2 g)

Ce qu'il faut faire

1. Mélanger la graisse, le sucre et la mélasse.
2. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger.
3. Tamiser la farine et incorporer dans le mélange.
4. Ajouter tous les autres ingrédients secs avant de bien mélanger.
5. Lorsque la pâte est prête, vous avez deux choix : soit vous faites des petites boules avec les mains ou que vous étendez la pâte avec un rouleau à pâte pour faire des formes dedans avec des moules (emporte-pièce). (Si vous l'étendez, assurez-vous de mettre de la farine sur la surface de travail, ainsi que sur votre boule de pâte et dans vos mains, pour ne pas que ça colle.)
6. Placer les biscuits sur une tôle à biscuits et cuire à 350F environ 10 min.



Concours 10.1 - Gagnant

Voici la gagnante du premier concours :

Maryca Roy,
3^e secondaire
Bravo!

Concours Journal 10.2

Nom : _____

Niveau : _____ Numéro de fiche : _____

Si vous répondez bien aux questions, vous courez la chance de gagner de merveilleux prix. Retournez ce coupon dans la boîte «concours» au bureau de Pierre Abran au local A-157 avant le 30 janvier.

1. Nommez le film sorti en 2013 dans l'article Les 10 ans du Poly-Express! Réponse :

2. En page 11, quel service peut t'écouter? Réponse :

4. Si tu es né le 3 février quel est ton signe zodiaque? Réponse :



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.

DÉGUSTER! ☺

par Audrey-Anne Abran
une ancienne journaliste



Malgré cette belle détermination, vous allez devoir vous arranger avec des contretemps externes. Ne les prenez pas mal, car ils n'ont pas vocation de vous faire des misères. Ces contretemps ont pour mission de vous empêcher de prendre des décisions qui vous mettraient dans une impasse dont vous auriez du mal à sortir. Jusqu'au 4, la vie vous réserve de bons moments et des périodes de doutes. Ensuite, le ton change. Bien que cela soit tentant comme expérience, évitez de mettre vos amours dans la spirale infernale des complications. Pourquoi ? Parce qu'elles auraient du mal à en sortir indemnes.



Après avoir été malmené par les planètes en Scorpion, vous commencez le mois avec un sentiment de légèreté. Vous êtes plus enclin à la discussion. Dans vos meilleurs jours, vous prenez la vie du bon côté. Vous êtes presque optimiste ! Hélas, ce bonheur va être de courte durée avec l'arrivée, le 5, de Vénus en Scorpion. Cependant, vous pouvez éviter de tomber dans ses travers qui ont le chic pour vous rendre difficile à vivre et à convaincre. Pour réussir ce petit prodige, prenez les aléas et les personnes avec légèreté. Trouvez du charme à la nouveauté. Acceptez sans rechigner que votre entourage bouscule vos habitudes. Si cela vous chagrine, soyez rassuré. Ces petits changements ne vont pas durer. Tout rentrera dans l'ordre par la suite.



Ce mois-ci, les dissonances qui proviennent du Poissons sont amplifiées par celles qui émanent du Sagittaire. Elles vous donnent l'impression d'être dans une impasse. Cette sensation qui a tout pour vous déplaire vous pousse à vous en extraire coûte que coûte ! Pour ce faire, vous allez penser que tous les moyens sont bons ! Certains vont effectivement être positifs. Hélas, cela ne va pas être le cas pour d'autres. Rechercher à recouvrer votre liberté d'action est une bonne idée. Cependant, évitez d'utiliser des stratagèmes qui se retourneraient contre vous. Au lieu de cela, privilégiez les opportunités qui ont de l'avenir. En prenant la voie du sérieux, les choses vont mettre un plus de temps à se mettre en place. Mais en retour, vous vous éviterez des déconvenues inutiles.



Vous éprouvez le besoin de réaliser vos ambitions. Vous vous sentez d'attaque pour accepter ce qui vous est proposé. Vous assumez pleinement de recevoir le soutien de personnes qui ont un certain pouvoir. Vous avez donc tout pour réussir mais vous allez devoir lutter contre vous-même. Pourquoi ? Parce qu'entre le 2 et le 23, Mercure est en Capricorne et il a le chic pour vous faire douter, une fois que vous avez dit quelque chose. Ce mois-ci, votre réussite réside dans votre capacité à ne pas remettre en question ce que vous avez dit ou fait.



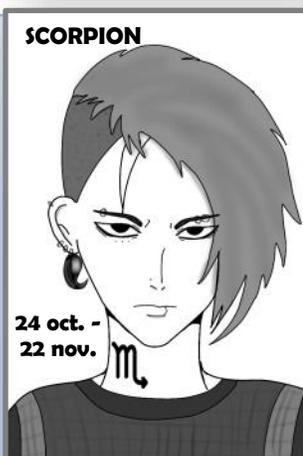
Vous recevez les influx bénéfiques de Mars et du soleil en Sagittaire. Et, d'une façon plus sporadique, de Mercure qui passe également dans ce signe. Ces énergies sont positives, chanceuses et surtout, elles sont très optimistes. Si, le mois dernier, vous avez été contrarié par les événements ou par les autres, elles vont vous faire du bien. Et surtout, elles vous encouragent à privilégier ce qui vous réussit. Bien que les choses soient plus simples, l'expansion que vous souhaitez est toujours retardée par Uranus et Jupiter en Taureau. Ce phénomène est amplifié par Vénus en Scorpion entre le 5 et le 29. Ce mois-ci, les planètes en Sagittaire vous offrent une pause. Elles vous incitent à arrêter de lutter d'arrache-pied pour que les choses avancent.



Avec les énergies qui émanent du Taureau, du Capricorne et du Scorpion, vous vous sentez à l'aise. Vous avez le sentiment d'évoluer dans un univers qui vous convient et qui vous comprend. Vos relations avec vos proches sont fondées sur des liens solides et sincères. Vous sentez que vous êtes sur la bonne voie et vous avez raison. C'est donc dans un état d'esprit pragmatique que vous saisissez les chances qui passent à votre portée. Hélas, les dissonances du Sagittaire associées à Saturne en Poisson créent des aléas et des tensions. Si vous les subissez, votre avancée va être compromise. En revanche, si vous comprenez leur sens, rien ne pourra vous arrêter. Ce mois-ci, votre évolution réside dans votre capacité à agir malgré les obstacles.



Un vent d'énergies enthousiastes, positives et chanceuses vous entraînent dans leur sillage. Elles vous plongent dans l'action en vous faisant rencontrer des gens et revoir ceux que vous connaissez. Grâce à ces bonnes ondes, vous hésitez moins que d'habitude. Vous osez prendre des décisions ! Avoir des projets, des amis et des idées vous procure des sensations de bonheur. Dans ce climat prometteur, vous pouvez vous demander où se trouve le problème. Il est incarné par Mercure en Capricorne entre le 2 et le 23. Ses dissonances créent des discussions pesantes. Elles encouragent des gens à vous saper le moral. À partir du 14, sa rétrogradation amplifie ce phénomène. Ce mois-ci, privilégiez les esprits positifs et ceux qui vous encouragent !



Entre le 5 et le 29, Vénus est dans votre signe. Cela peut laisser penser que vous allez être compliqué à gérer, mais cette fois-ci, les choses vont être différentes. Du 2 au 23, Mercure en Capricorne vous apaise. Grâce à ces ondes prévoyantes et discrètes, vos sentiments et vos pensées sont lisses. Lors de sa rétrogradation, à partir du 14, vous prenez encore plus de recul. C'est donc le moment de concilier ce qui était inconciliable. Mercure vous aide à modifier vos pensées. Il vous encourage à comprendre que les choses vont se faire avec le temps. Il vous incite à prendre conscience que vous n'êtes pas obligé de tout détruire pour avancer dans la vie. Profitez de cet état de grâce pour intégrer votre entourage dans votre expansion.

SAGITTAIRE



Le climat et les énergies environnantes vous donnent les moyens et les chances de repartir du bon pied. Elles vous poussent à reconquérir votre liberté chérie. Hélas, Saturne est toujours là. Sa mission est de vous éviter de vous embarquer dans des aventures qui vous conduiraient dans une impasse. Alors, si vous sentez que ça coince, ne passez pas en force. Pourquoi ? Parce que c'est le signe que ce qui vous est proposé ne vous convient pas. En revanche, dès lors que tout s'enclenche dans le bon sens, comprenez que vous allez rencontrer la réussite au bout du chemin.

CAPRICORNE



La chance est toujours de votre côté et vous comptez bien vous en servir. Cependant, la cadence est moins soutenue que le mois dernier. Ce mois-ci, votre avancée est soutenue par Mercure en Capricorne entre le 2 et le 23 et par Vénus en Scorpion du 5 au 29. Grâce à ces énergies planétaires, ce n'est plus le moment de prendre des décisions à tour de bras mais de convaincre vos partenaires. Pour réussir ce petit prodige, Mercure renforce votre personnalité. Associé à Vénus, il vous encourage à renforcer les liens qui vous reliaient à ceux qui ont le pouvoir de vous aider. Vous terminez l'année sans blocage majeur. Cependant, si vous sentez que, parfois, vous traversez des moments d'inaction, ne vous affolez pas. Profitez-en pour faire le point.

VERSEAU

21 jan. -
19 fév.



Ce mois-ci, c'est Vénus en Scorpion qui est associée à Jupiter et à Uranus. Cette combinaison d'énergies vous donne la sensation que, malgré vos efforts, vos projets tournent court. Ne vous acharnez pas sur ce qui vous résiste. Au lieu de cela, dirigez-vous vers ce qui vous convient. Tout le long de ce mois, Mars vous envoie des ondes positives et chanceuses. Le soleil fait la même chose entre le 1er et le 22. Quant à Mercure, il agit le 1er et il revient le 24 pour vous apporter son aide. Tour à tour, ces énergies vous connectent à des personnes qui sont sur la même longueur d'onde que vous. Elles vous proposent quelque chose de différent, certes mais qui aura le mérite de se réaliser rapidement et facilement.

POISSONS



Votre volonté est déficiente, mais votre intuition est renforcée. Ce sont vos ressentis qui vont être vos meilleurs guides. Grâce à l'appui de votre entourage, votre existence prend un tournant qui va la conduire vers plus de confort. Hélas, certains obstacles seront sur votre chemin jusqu'au 31. C'est contre ces énergies que vous allez devoir lutter, si vous souhaitez vraiment obtenir ce que vous souhaitez. Pour réussir ce petit prodige, privilégiez les personnes qui vous suivent depuis longtemps et détachez-vous de celles qui vous tirent vers le bas... Ce mois-ci, bien que la tentation soit forte, résistez aux influences extérieures. Privilégiez les personnes qui ont la tête sur les épaules.