

# Info-parents

## Mai 2026



### DATES À RETENIR

MAI

Mois de  
l'activité  
physique

1

Journée  
pédagogique

14

Exposition des  
finissants



5 à 7  
Fondation

7 + 21



Dîner pizza :  
N'oublie pas  
ton assiette et  
tes ustensiles.

11

Réunion OPP  
à 18 h 30

18

Congé

DU 11 AU 15

Semaine québécoise de  
la garde scolaire



SEMAINE DU 26

Début des épreuves de fin  
d'année (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année)

29

Championnat régional  
d'athlétisme

### Exposition du programme primaire



Vous êtes cordialement invités à vous joindre à nous le jeudi 14 mai 2026 de 9 h 25 à 11 h 21 afin de témoigner de l'investissement et l'engagement des finissants dans l'exposition dans le cadre du programme d'éducation internationale et de célébrer le passage des élèves du programme primaire à l'enseignement secondaire. Cette année, l'exposition porte sur le thème transdisciplinaire « Comment nous nous organisons ».



### Sorties scolaires de fin d'année



La fin de l'année scolaire arrive à grands pas ainsi que les sorties scolaires. Nous désirons vous rappeler que les sorties sont facultatives. Par conséquent, si vous désirez que votre enfant participe à une sortie, vous devrez payer le montant demandé directement sur la plateforme web d'inscription en ligne du CSSPO. En juin, vous recevrez le lien pour inscrire votre enfant. Au besoin, vous pouvez communiquer avec l'agente de bureau pour plus de détails. La Fondation des écoliers du Mont-Bleu assume les frais de transport pour toutes les sorties scolaires de fin d'année.

# Semaine québécoise de la garde scolaire

La semaine québécoise de la garde scolaire se tiendra du 11 au 15 mai sous le thème : **Un tourbillon de créativité**. C'est l'occasion de souligner l'apport indéfectible du personnel du service garde scolaire qui, beau temps, mauvais temps, joue un rôle essentiel à la réussite et au bien-être des élèves. **Merci de faire une différence au quotidien !**



baneva | Centre de services à la famille | Fédération québécoise des enseignants | CSN | Éducation Nutrition | fode

**merci!**



Afin de remercier le personnel du service de garde ainsi que le personnel de soutien (TES, secrétaire, agente de bureau, surveillants), l'OPP organise un déjeuner à l'école le 13 mai.

Si vous souhaitez participer en préparant un plat ou en venant aider le matin même, veuillez remplir le sondage suivant:

[DÉJEUNER 13 MAI](#)

Merci de répondre avant le 8 mai.

## SEMMAINE DU 26

Début des épreuves de fin d'année (2e et 4e année)

## Période d'examen

### Période d'examen: 3 méthodes pour apaiser l'anxiété

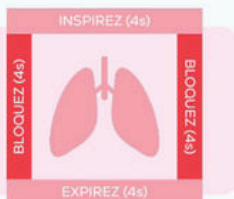


**SIGNES PHYSIQUES** - Observez les maux de ventre, mains moites, tics nerveux ou palpitations cardiaques.



**SIGNES PSYCHOLOGIQUES** - Notez l'irritabilité, les scénarios catastrophes ou les troubles du sommeil.

Pratiquer la respiration carrée



Appliquer la méthode Pomodoro



Utiliser la méthode ROC



RALENTIR



OBSERVER SES PENSÉES



CHOISIR SES ACTIONS

Découvrez d'autres outils et conseils avec les Parcours Parents

Activez l'accès gratuit offert par votre école: <https://aidersonenfant.com/activation?code=460EXT>



# Merci

## Mois de reconnaissance de la CSSPO

Tout au long du mois de mai, le CSSPO soulignera l'apport de personnes exceptionnelles et remettra des prix dans trois catégories : Prix Bénévole, Prix Bravo et Prix Rachel Patry. Cette année, nous avons soumis la candidature de **Marjorie Gasse** pour le récipiendaire du Prix Bénévole. L'apport de Marjorie Gasse au sein de la communauté de l'École internationale du Mont-Bleu est véritablement exceptionnel, puisqu'elle occupe simultanément trois rôles clés depuis plus de 4 ans :

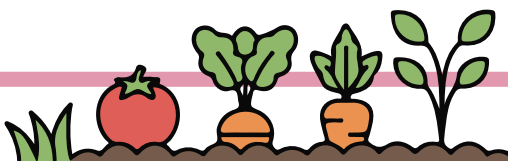
- Vice-présidente de l'Organisme de participation des parents (OPP)
- Secrétaire de la Fondation des écoliers du Mont-Bleu
- Membre substitut du Conseil d'établissement



Marjorie est toujours disponible, elle n'hésite jamais à offrir son temps et à contribuer activement à l'organisation d'activités rassembleuses et enrichissantes pour la communauté scolaire. Merci pour tout!

# Bravo!

Pour le prix Bravo, nous avons soumis la candidature Laetitia Sanchez et Nicolas Fonti qui pilotent le comité Écolo de l'École internationale du Mont-Bleu et ont mis sur pied, en 2023, un **potager mobile intérieur**, un concept hors du commun. Il s'agit d'un projet permettant aux élèves de récolter des fines herbes et des légumes directement cultivés à l'école. L'approche est novatrice, tant par sa mobilité que par sa capacité à impliquer un grand nombre d'élèves dans une expérience concrète, durable et accessible.



## La Fondation

# 30

**INVITATION SPÉCIALE AUX PARENTS**  
Célébrons ensemble la Fondation  
1995 — 2025 · 30 ANS

---

**5 À 7 FESTIF**  
VOUS ÊTES CONVIÉS

La Fondation de l'école vous invite à un **5 à 7 festif** pour célébrer les **30 ans de la Fondation**.

DATE	Jeu 14 mai 2026, 17 h
LIEU	École primaire du Mont-Bleu
FORMULE	5 à 7
COÛT	5 \$ par personne

**Date limite d'inscription : 6 mai**



**Scannez pour vous inscrire**  
Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour numériser le code QR.

**Votre billet inclut** une consommation et des bouchées.

**Événement pour adultes seulement.** Bien que la mission de la Fondation soit entièrement dédiée aux élèves, cet événement est exceptionnellement réservé aux adultes.

*Au plaisir de célébrer avec vous.*  
— LA FONDATION DES ÉCOLIERS DU MONT-BLEU



## Différentes activités pour vous



ATELIER

# Mission Boîte à lunch

SAINÉ, SAVOUREUSE ET SANS STRESS!

EN  
LIGNE

OUVERT À TOUS!

6 MAI 2026  
19h à 20h30

ATELIER GRATUIT  
ANIMÉ PAR UNE  
NUTRITIONNISTE!

Inscriptions :  
cliquez ici



Nous avons le plaisir de vous inviter à un atelier boîte à lunch qui aura lieu :

Date : 6 mai 2026

Heure : 19 h à 20 h 30

Lieu : En ligne

Public cible : parents d'enfants de 2 ans et +

Coût de l'activité : gratuite

Lors de cet atelier, nous aborderons différents thèmes afin de vous aider à préparer des boîtes à lunch simples, équilibrées, et savoureuses, notamment :

Des idées de repas et de collations pratiques

Des trucs pour gagner du temps

Des conseils pour varier les aliments tout en respectant les besoins des enfants

Des conseils pour diminuer le coût des lunches

L'atelier sera animé par une nutritionniste et se déroulera dans une ambiance conviviale et participative.

➡ Pour s'inscrire : scannez le code QR sur la publicité en pièce jointe ou suivez ce lien : [Mission Boîte à lunch](#)  
Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

## Espace Parents en arabe débutera le mercredi 13 mai 2026 à 17 h 30

Espace Parents offre un lieu de soutien et de partage pour les parents immigrants afin de faciliter l'intégration familiale dans le contexte québécois.

Les ateliers (9 rencontres de 2 heures) se dérouleront principalement en ligne via Microsoft Teams, à l'exception de la dernière rencontre qui aura lieu en présentiel.

Inscription obligatoire via le code QR sur l'affiche (places limitées).

Pour toute question : [veronica.arzola@afio.ca](mailto:veronica.arzola@afio.ca)

Thèmes abordés:

Être un père, une mère et un couple immigrant

Les impacts de l'immigration sur notre famille

Les réseaux de soutien de notre famille

Les besoins de mon enfant

Mon enfant et son identité,

Comment faire équipe avec mon enfant

Trouver des manières efficaces d'encadrer mon enfant

Les difficultés parentales

Bilan et célébration.

**AFIO** Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais

**بالعربية**

**مساحة أولياء الأمور**

المواضيع المطروجة

- أن تكون أماً، وأن تكون زوجين مهاجرين
- تأثيرات الهجرة على أسرنا
- احتياجات طفلي
- طفلي وهويتي

قم بالتسجيل الآن

ستبدأ ورشة العمل يوم الأربعاء الموافق 13 مايو، من الساعة 17:30 حتى 19:30، عبر منصة (Microsoft Teams) وستعقد الجلسات يومي الاثنين والأربعاء، وسيكون هناك 9 اجتماعات.

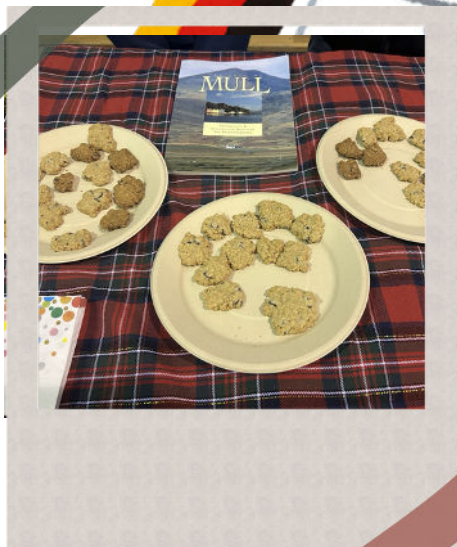
• اللقاء الأخير يوم الاثنين 15 يونيو الساعة 17:30 - حضوراً ( سيتم تقديم مزيد من التفاصيل خلال الاجتماعات )

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais Québec

PSA Partenaires du Secteur Aylmer



# Ce qui se passe à l'École internationale du Mont-Bleu



Pour leur module de recherche: Les petits cuisiniers du monde entier, les élèves de 4e année ont préparé des mets de différents pays.

