CONCOURS DÉFI

DIVERTISSEMENT ÉDUCATIF FAIT POUR LES JEUNES ET INTERDIT AUX ADULTES

Odette Morin

Amusez-vous et courez la chance de gagner, tous les mois, une carte-cadeau d'une valeur de 30 $ à la librairie Renaud-Bray en participant au concours DÉFI.

Charade

- **Mon premier :** Liquide extrait de la chaire de certains fruits et légumes.
- **Mon deuxième :** Oiseau (... grièche) ou personne très bavarde.
- **Mon troisième :** Planète habitée.
- **Mon tout :** Géante gazeuse.

À la recherche du mot perdu

Placez dans la case appropriée, la première lettre de la réponse de chaque énigme, vous obtiendrez ainsi le mot recherché.

1	2	3	4	5
❑	❑	❑	❑	❑

1 – Boisson obtenue par la fermentation de raisins frais.

2 – Se termine autour du 21 septembre.

3 – Point cardinal qui évoque le froid.

4 – Elle est située entre Saturne et Neptune.

5 – Souvent à côté du poivre.

Mot recherché : Planète et déesse.

Qui suis-je ?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

11 – Je suis un archipel volcanique de Polynésie.

2 – Sur mon territoire, le volcan Kilauea est en éruption depuis le 3 janvier 1983.

3 – Ma capitale est située sur Oahu, l'île la plus peuplée de l'archipel.

COUPON-RÉPONSE

CONCOURS DÉFI Octobre 2016

Charade_____

À la recherche du mot perdu_____

Qui suis-je ? _____

Nom ----------

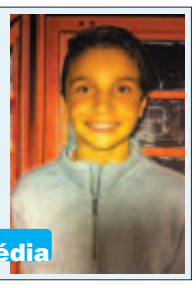
Ville ----------

Âge ---------- Tél----------

Vous avez jusqu'au 8 du mois suivant la parution du journal pour déposer votre coupon-réponse dans la boîte du concours DÉFI à la bibliothèque Jean-Charles Desroches de Prévost au 2945, boul. du Curé-Labelle; ou postez-le aux Éditions Prévotoises, concours DÉFI, C.P. 603, Prévost, Qc., J0R 1T0 ou par courriel *defi@journaldescitoyens.ca*.

Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront eu les bonnes réponses et verra son nom et sa photo publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées. Le concours est ouvert à tous les jeunes (18 ans et moins) des municipalités desservies par le *Journal*, c'est-à-dire : Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs. Nous acceptons un coupon-réponse par personne, et les fac-similés sont acceptés.

Le gagnant du DÉFI d'octobre est Émile Lafortune-Simon, 11 ans de Prévost.



CLUB Ado Média

RÉPONSES DE SEPTEMBRE 2016

CHARADE :

Fa – Rat – Mi – Nœud(s) = Faramineux

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
O P É R A

1 – Or
2 – Pastèque
3 – Espion
4 – Repas
5 – Arête

Qui suis-je ? Côte d'Ivoire

À la recherche du mot perdu

1	2	3	4	5	6
F	A	R	I	N	E

1 – Fan-club
2 – Acné
3 – Robe
4 – Impair
5 – Neige
6 – Étalon

1	2	3	4	5	6
W	A	S	A	B	I

1 – Wagons
2 – Asperge
3 – Sables
4 – Août
5 – Bio
6 – Intestin

Mots croisés - Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	T	R	A	N	S	P	O	R	T	E	E	S
2	E	N	G	O	U	R	D	I	R	■	L	U
3	M	■	R	I	P	■	I	■	A	C	I	S
4	P	R	O	X	E	N	E	T	I	S	M	E
5	O	■	N	■	R	O	U	E	T	■	I	■
6	R	H	O	M	B	E	S	■	D	O	N	C
7	A	I	M	E	E	■	E	C	U	R	E	R
8	I	■	E	■	M	I	S	A	N	D	R	E
9	R	O	S	S	E	S	■	L	I	I	■	E
10	E	T	■	A	N	A	R	■	O	N	A	N
11	S	A	N	C	T	I	O	N	N	A	N	T
12	■	N	O	S	■	E	C	U	■	L	E	■

Projet d'école alternative dans la MRC des Pays-d'en-Haut

Une approche différente de l'éducation

VALÉRIE LÉPINE

Plusieurs parents aimeraient offrir à leurs enfants une éducation primaire qui s'éloigne des cadres préétablis et qui est adaptée aux besoins particuliers de chacun. Ces parents pourraient bien voir leur désir comblé par la venue d'une école alternative dans la région.

Depuis mars 2016, une douzaine de personnes planchent sur un projet d'école alternative. Cette école publique s'adresserait aux enfants du primaire et s'établirait dans la MRC des Pays-d'en-Haut.

Co-éducation

Cette idée de fonder une école alternative est née chez les membres fondateurs d'un désir de s'impliquer activement dans l'éducation formelle de leurs enfants. Dans leur projet d'école alternative, ce type de co-éducation parents-professeurs sera au centre de la philosophie de l'institution. On accueillera les parents à bras ouvert en classe. On demandera même aux parents de s'engager à venir à l'école un minimum d'heures par mois.

Vision communautaire et inclusive

Les classes seront aussi jumelées pour favoriser le mentorat entre pairs. Le lien entre école, vie de famille et communauté élargie serait ainsi maintenu et encouragé.

Les membres fondateurs désirent par ailleurs que tous les enfants, quels que soient leurs habiletés ou leurs handicaps, soient intégrés aux classes.

Comme l'a déclaré au *Journal* Chantale Coulombe, membre du comité fondateur, les activités de l'école alternative des Pays-d'en-Haut seront grandement axées sur la nature et le plein-air. Beaucoup de temps sera passé à bouger dehors et on minimisera le temps passé derrière les pupitres.

La méthode pédagogique dite par projets sera aussi privilégiée et l'évaluation des élèves se fera différemment des écoles traditionnelles : pas de bulletins notés, mais création de portfolios. Les examens du ministère seraient par contre obligatoires puisque l'école poursuivra les mêmes objectifs pédagogiques que les autres écoles de la commission scolaire.

Plusieurs étapes doivent encore être franchies avant l'ouverture de l'école qui, souhaite-t-on, verra le jour en septembre 2017. Les responsables du projet ont récemment présenté leur dossier à la Commission scolaire de Laurentides. Ils ont aussi reçu l'appui du Réseau des écoles alternatives publiques du Québec (REPAQ). Pour le moment, aucun lieu n'a encore été déterminé pour accueillir l'institution, mais plusieurs hypothèses sont à l'étude.

Une séance d'information aura lieu au restaurant Gusto de Piedmont le **22 octobre**, à 16 h. Les personnes intéressées peuvent aussi consulter le site web du projet à l'adresse *ecolepdh.com*.

Santé

DANIELLE LAROCQUE

Saisir l'occasion

Mercredi 11 octobre dernier, l'automne nous a offert une journée d'été bien agréable, ni trop ni pas assez chaude. J'en ai profité à plein : je suis allée marcher dans les beaux sentiers pédestres du parc des Falaises à Prévost.

Photo courtoisie

La forêt vibrante de couleur et de soleil en a charmé plus d'un. Quelle ne fut pas ma surprise de croiser en moins de 90 minutes plus d'une trentaine de personnes au pas alerte ou tranquille. Des adultes de tous âges en plein cœur de l'après-midi et au beau milieu de la semaine !

Ces conditions ont contribué au fait que, même entre inconnus, nous nous sommes salués et parfois même avons échangé quelques mots d'appréciation sur ce beau cadeau offert par Dame Nature. Tous ceux que j'ai croisés, moi y compris, avions le sourire imprimé dans le visage. Quelle détente, quel ressourcement, quelle contribution à la santé physique et mentale des uns et des autres.

Ce ressourcement m'a été possible parce que j'ai pris une décision basée sur mes priorités : j'avais ciblé d'écrire cet article mercredi en après-midi, mais, priorisant plutôt ma santé, mon mieux-être, et comme j'avais des plages horaires tampons, j'ai été en mesure de vivre un moment rempli de vitalité tout en respectant mes échéances.

Quand il s'agit de prendre une saine habitude de vie, il n'est pas rare d'éprouver des difficultés à passer à l'action. « Je n'ai pas le temps » est l'excuse première, les recherches à ce sujet le confirment. C'est plutôt une question de priorité; c'est une question de VOUS prioriser, de mettre l'activité physique, une saine alimentation ou toute autre saine habitude de vie dans votre plan de la semaine. C'est aussi une question de le faire intelligemment en se simplifiant la vie.

Voici quelques conseils pour vous aider à être actif aisément

Choisissez une activité que vous aimez parmi les multiples offres d'activités. Moi j'aime marcher, mais j'aime moins m'entraîner en salle de conditionnement physique. Alors, je marche à l'extérieur et ne je ne m'entraîne pas en salle. De plus, je varie mes trajets pour rester constamment en état de découverte stimulante. Je suis de nature créative, alors cette variété me correspond bien.

Assurez-vous que cette activité soit facile d'accès : facile d'accès quant à la distance à parcourir pour la pratiquer, car se déplacer afin d'être actif constitue un obstacle; il faut aussi qu'elle soit facile d'accès du point de vue budgétaire; sachez que ne pas avoir l'argent nécessaire est une autre des excuses fréquentes. Remarquez donc dans votre localité les offres qui sont réalistes pour vous. La semaine dernière, je n'ai marché que sept minutes pour accéder à ces beaux sentiers. Mon environnement immédiat me sert de lieu d'entraînement. J'ai donc une excuse de moins en poche et du plaisir en banque.

Finalement, donnez-vous une motivation personnelle inspirante pour être actif. J'ai remarqué que mon projet de parcourir un des chemins menant à Compostelle, réalisé au printemps dernier, m'a donné des ailes pour aller marcher même lorsque les conditions extérieures n'étaient pas optimales. La marche est idéale pour le contrôle du poids, pour la détente, pour la posture, pour le plaisir, pour parler entre amis, etc.

À l'instar de tous ces marcheurs rencontrés, appréciez la vie et saisissez les multiples opportunités susceptibles de vous faire du bien.