



## L'ÉDITION D'AVRIL, EN MAI: «Y'A PAS DE PRESSE!»

**NOUVELLE CHRONIQUE: UNE HISTOIRE À DORMIR COUCHÉ**

**SPORTS ET LOISIRS; ÇA BOUGE À SAINT-FRANÇOIS**

**ART ET CULTURE; LES ÉLÈVES LANCENT UN DISQUE; PAS DE BLESSÉS, QUE DES RESCAPÉS!**

**AUTOMOBILE; LE LUXE N'A PAS D'ÂGE**

**À NE PAS MANQUER:  
LE PETIT MOT DE BRIGITTE...**

## PERSÉVÉRANCE

### La Fondation inspirée par les élèves

Au printemps 2010, le conseil d'administration de la Fondation du Centre Psycho-Pédagogique de Québec annonçait la décision de tenir sa première campagne majeure de financement. Le 23 avril dernier, lors de la cérémonie de clôture qui s'est tenue à l'école, les présidentes de la Fondation et de la Campagne ont fièrement annoncé le dépassement de l'objectif initial : 1 233 000 \$ ont été récoltés sur un objectif de 1 000 000 \$.

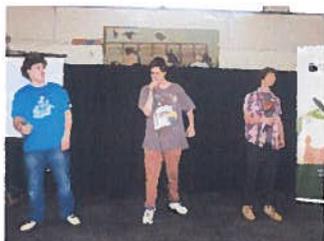


Grâce aux montants amassés, au cours des dernières années, de nombreux projets ont été réalisés. Lors de la cérémonie, certains élèves ont eu la chance de remercier nos donateurs :

- **Desjardins** – Projet cuisine
- **TELUS** - MacBook - tableaux interactifs et mosaïque à l'entrée de notre école
- **Industrielle Alliance** - Activités, projets et de nombreuses journées spéciales
- **Fondation Famille Jules-Dallaire**- Programme récompenses qui encourage les « *Bons coups* »
- **MEDICAGO**- Du nouveau matériel de sciences avec des iPad
- **Le Club Kiwanis de Québec** – Projet du *mont Katahdin* et un carré de sable dans la cour de l'école.
- **La Fondation Famille Maurice-Roussin**- Atelier de menuiserie à l'école
- **Marchand Giguère, et personnellement, M<sup>me</sup> Carole Marchand**- Équipes sportives « *Les Dynamites de St-François* ».
- **Les Jeunes Philanthropes de Québec** - Programme de *Zoothérapie*
- **Le Tournoi de golf de l'alimentation de l'Est du Québec** - Locaux récréatifs
- **RBC Banque Royale**- Pacifiquement Vôtre
- **Et plusieurs autres !**



La Fondation tient à remercier les élèves et membres du personnel qui se sont impliqués, de près ou de loin, dans l'organisation de la cérémonie de clôture. Ensemble, nous avons remercié de façon exceptionnelle nos donateurs !



Lors de la soirée, le groupe les R3SKP ont interprété une de leur composition « *Espoir collectif* ».

## De l'importance du sommeil



Le sommeil est d'une grande importance pour la personne. Lorsque l'on dort, de nombreux processus ont lieu à l'intérieur du corps et du cerveau afin de restaurer leur bon fonctionnement et de renouveler l'énergie nécessaire à leur activité quotidienne. Ils se mettent pour ainsi dire en mode « autonettoyant », c'est-à-dire qu'ils en profitent pour évacuer les « déchets » accumulés pendant la période d'éveil. Le sommeil contribue également à bien fixer dans notre mémoire les apprentissages que nous avons faits au cours de la journée. Il contribue même à améliorer notre humeur!

Un adolescent devrait dormir entre 8 et 10 heures par nuit pour bien fonctionner au cours de la journée. Or, des études ont démontré que la vaste majorité des adolescents ne dorment pas suffisamment...

Les conséquences du manque de sommeil sont pourtant très importantes. Trop peu de sommeil nuit aux capacités d'apprentissage, d'écoute, de concentration et de résolution de problèmes. Il peut également affecter l'humeur en rendant plus irritable, impatient, agressif, nerveux ou triste. Il peut même favoriser l'apparition d'acné!

Enfin, pour favoriser une bonne nuit de sommeil, il existe de bons trucs, dont ceux-ci :

- Se coucher chaque soir à la même heure avec l'objectif de pouvoir dormir 8 heures ou plus.
- Éviter de manger au cours des deux heures qui précèdent le coucher.
- S'abstenir de consommer de l'alcool ou de la drogue (malgré les apparences, ils nuisent beaucoup au sommeil).
- Éviter d'utiliser des appareils numériques (iPod, téléphone cellulaire, tablette) ou de regarder la télévision au cours des deux heures qui précèdent le coucher (il est prouvé scientifiquement que la lumière de l'écran altère la qualité du sommeil).
- Relaxer en prenant un bon bain pas trop chaud ou en lisant un livre (en faire une routine quotidienne)
- Maintenir une température fraîche dans la chambre et s'assurer de dormir dans l'obscurité et le silence.
- Une fois couché, favoriser la détente en centrant son attention sur sa respiration, sans en changer le rythme naturel.
- Contracter chacun des muscles pendant quelques secondes puis le relâcher, un seul à la fois, en partant des pieds jusqu'aux épaules.
- Et mon truc préféré : inspirer normalement pendant 4 secondes, retenir son souffle pendant 6 secondes, puis expirer lentement pendant 8 secondes (selon les capacités, on peut adapter et faire 3-5-7, par exemple), puis recommencer jusqu'à ce que le sommeil s'installe.

Bonne journée et... bonne nuit!

*Christian Kupfer, psychologue au secondaire*

Le petit mot de Brigitte...

## Du sport... Encore du sport!

### Basketball

À mon arrivée à St-François comme directrice en août 2013, un élève est venu me voir à plusieurs reprises (lorsque vous saurez qui est l'élève vous comprendrez qu'il est venu souvent m'en parler!) pour me dire que ça prenait une équipe de sport à l'école. Il voulait du football! En discutant avec lui, il a vite compris qu'au nombre d'élèves dans l'école (115 à ce moment-là), j'aurais pratiquement eu besoin de la moitié des élèves pour faire l'équipe.

J'avais autre chose à lui proposer...

Puisque mon mari est entraîneur de basketball et passionné par ce sport, j'ai pensé que ce serait plus accessible et qu'il pourrait nous aider à démarrer notre projet.

Nous, Lily Perron, directrice de la Fondation, Christopher Desgagnés (oui! C'est lui l'élève initiateur du projet!) et moi, avons alors fait une demande financière à Opération Enfant Soleil et reçu un montant qui nous a permis d'acquérir un terrain de basketball extérieur. Ce même terrain qui a vu le jour il y a quelques semaines!



Nous avons aussi fait une demande financière à la Caisse Desjardins pour pouvoir acheter des vêtements de sport! Cette année, un enseignant d'éducation physique spécialisé en basketball s'est joint à l'équipe de St-François et notre équipe a finalement vu le jour :

### Les Dynamites!

Ce qui est extraordinaire dans ce projet ce sont les élèves qui font partie de notre équipe. Des élèves du primaire et du secondaire qui ont un esprit d'équipe hors du commun. Ils ont visité 3 écoles dernièrement et ils nous ont fait honneur. Ils ont joué avec respect, tolérance et persévérance. Ils ont démontré qu'à St-François, les jeunes ont des parcours différents mais ce sont des jeunes qui ont des valeurs! Je suis vraiment fière de mon École et de notre équipe de basketball!



### Course à pieds

Ce n'est pas parce que mon mari est passionné de basketball que je le suis! Non! Pas du tout! Mon sport c'est un sport individuel... la course à pieds!

L'an dernier, j'ai offert à l'équipe d'intervenants de l'école de participer à la Course de l'Éveil des Plaines en mai. Plusieurs membres du personnel ont répondu positivement à cette offre. Nous sommes donc allés courir 5km ou 10 km un bon samedi matin! J'ai alors dit à l'équipe... L'an prochain, en mai 2015, on viendra courir avec des élèves... On se partira un club de course!



La course, c'est mon sport depuis 12 ans. Je me lance des défis personnels. Je vais à mon rythme et ça me fait du bien!

Je suis très heureuse de constater que cette année nous avons notre club de course à St-François et que plusieurs élèves y prennent goût! J'ai vraiment hâte de courir avec vous samedi prochain!

Dans un journal précédent, il est écrit qu'au mois de mai 2015, j'allais courir deux demi-marathons en m'inspirant de la persévérance de mes élèves. Samedi, j'ai couru 21.1km! Chaque pas qui faisait mal, surtout dans les derniers kilomètres, je me disais : « La persévérance, c'est ce que tu demandes à tes élèves... Go! Toi aussi t'es capable! » Oui! Oui! Je me parle ainsi et ça me pousse à poursuivre.



Brigitte Trudel

J'ai eu ma médaille et samedi prochain, chaque coureur de St-François aura la sienne!!!

Ici, la persévérance prend tout son sens!!!



P.B.M.  
-03-01



P.B.M.  
03-04

## ACTUALITÉS SAINT-FRANÇOIS

### La Coupe des Champions et le temps des sucres réunis



Le 20 mars dernier, nous avons réalisé notre troisième épreuve de la Coupe des Champions à mon école. La Coupe des Champions est une compétition amicale entre les groupes de l'école qui regroupe quatre activités tout au long de l'année. Pour cette troisième épreuve, les groupes s'affrontaient à différentes épreuves sportives dans la cour de l'école. Dame Nature nous a fait don d'une journée ensoleillée et chaude pour cette date, un gros 5 degrés Celsius. Avec l'hiver froid que nous avons connu c'était une journée chaude. Durant 1 h chaque groupe de l'école ont participé à plusieurs épreuves afin d'amasser le plus de points. C'est le groupe 22 au secondaire et les Félines au primaire qui ont remporté cette troisième épreuve. C'est eux qui ont le privilège d'avoir la Coupe des Champions dans leur classe jusqu'à la quatrième et dernière épreuve qui aura lieu le 29 mai prochain. Cette quatrième épreuve se verra plus un défi artistique, scientifique et architectural. Comme à chaque épreuve de la Coupe des Champions un trophée coup de cœur a été remis à un élève de chaque groupe qui, par sa participation et son esprit d'équipe, s'est le plus démarqué. Merci aux élèves et aux intervenants du groupe 22 qui ont réalisé les trophées coups de cœur pour une deuxième fois.

De 14 h jusqu'à la fin des classes nous avons fait notre partie de sucre. Il y avait un feu de joie dans la cour, de la tire sur la neige, du chocolat chaud, des beignets, le tout sur une musique de cabane à sucre que M. Alexandre avait choisie avec minutie. Ce fut le temps pour les élèves et intervenants de passer du bon temps ensemble et de participer à différents jeux comme le souque à la corde où nous avons battu les intervenants à plate couture.

Merci à tous pour ce bel après-midi rempli de rire, de joie et de sucre...



Signé Bec sucré

## ACTUALITÉS SAINT-FRANÇOIS

### La fête de Pâques à l'école Saint-François



C'est le jeudi 2 avril dans le gymnase de notre école que s'est déroulée la fête de Pâques. Une disco avait lieu avec une projection sur écran de jeu : *Just dance*.

Notre lapin de Pâques a distribué plein de cocos en chocolat avec son sourire contagieux. Il est vrai que ce n'était pas trop difficile pour nous de sourire lorsqu'on le voyait, il était tellement charmant dans son costume de lapin, merci M. Vincent. Il y avait aussi du pop-corn, du jus ainsi que plusieurs petits jeux organisés. Prix de présence et de participation ont été tiré à la fin de la journée.

Nous tenons à vous remercier pour votre belle participation.

Comité de la fête de Pâques.



## Le de l'école Saint- François

Depuis déjà quelques semaines, le blogue de l'école Saint-François est officiellement en ligne. On y retrouve des articles écrits par les élèves et d'autres par les intervenants. C'est le meilleur endroit pour voir et entendre ce qui se passe à cette école des plus dynamiques ! En plus de pouvoir commenter les articles, vous pouvez nous soumettre un article simplement en nous l'envoyant en format texte à l'adresse courriel suivante:

[mpoirier@cppq.qc.ca](mailto:mpoirier@cppq.qc.ca)

Bon *blogage* !!!

Pour vous y rendre, voici l'adresse internet:

[www.cppq.qc.ca/blogue](http://www.cppq.qc.ca/blogue)

Martin Poirier  
Enseignant

## Resto et cinéma

Parmi tous les privilèges du catalogue des coups bons, l'un des plus appréciés est la sortie entre amis au restaurant suivi d'un bon film au cinéma. Ce fût pour moi un honneur d'être choisi par Laetitia et Angie, du groupe 12, pour les accompagner dans cette magnifique journée. Comme dirait Serge: *C'était Wow trop Wow!!!* Pour mériter ce privilège, les filles ont dû accumuler un total de 120 coups bons, un prix qui selon moi en vaut la peine en considération du plaisir que nous avons eu à aller manger au Thai Zone et à voir le film Dangereux 7.

Je conseille aux élèves d'être patients et de ramasser leurs coups bons pour avoir la chance de vivre cette journée mémorable! Je tiens à souligner que je suis toujours disponible pour vous accompagner. 😊

Sébastien Gamache

## SERVICE D'ÉLÈVES-CONFIDENTS

Les Élèves Confidents sont toujours présents pour rencontrer les élèves du secondaire et du primaire. Actuellement, les rencontres se font principalement dans notre salle d'apaisement et plusieurs élèves bénéficient de leur présence et de leur écoute. Toujours ouverts à rencontrer de nouveaux élèves, ils peuvent être sollicités pour discuter, écouter, conseiller et soutenir leurs compagnons. Bref, un service qui gagne à prendre en popularité!

*Souper spaghetti pour  
financer l'ascension du mont*

# Katahdin

Encore une fois cette année, nous avons vécu une soirée formidable, mercredi le 15 avril, lors de la tenue de cet événement. Près de 140 personnes se sont rassemblés pour venir encourager les élèves lors de ce magnifique souper. On ne servait non seulement du spaghetti lors de ce souper...lasagne, salades, desserts et j'en passe étaient aussi disponibles pour les invités. Un gros merci encore une fois au traiteur Georges V du Château Laurier. Grâce à eux, nous avons amassé un profit de 1.910\$. Une partie du profit ira aussi pour une bonne cause, soit celle de permettre d'offrir un buffet (qui sera préparé par nos élèves du groupe FPT) lors du lancement du projet de musique des élèves du groupe C.A.I.

Merci aux bénévoles et aux élèves qui ont organisés ce magnifique événement. Merci aussi à nos généreux donateurs dont vous retrouvez les logos à droite.

François Papineau, enseignant

 SKYZO

George V  
traiteur et traiteur  
de CHATEAU LAURIER

 le coureur  
nordique



 TELUS™

Salon  
**DARBOURG** inc.



MAISON  
ORPHÉE

## GRIS-QC



Dans le cadre de Pacifiquement Vôtre, des bénévoles de l'organisme GRIS-QC (Groupe Régional d'Intervention Social de Québec) ont fait part de leur vécu et ont répondu à une foule de questions durant des ateliers de démystification sur l'homosexualité et la bisexualité à l'école St-François. Les sept classes du secondaire ainsi que notre classe de 3<sup>e</sup> cycle du primaire ont pu profiter de leur présence. Outre avoir répondu à mille et une question sur le sujet, ils ont pu sensibiliser les élèves sur l'importance du respect des différences. Bref, des moments ont pu être partagés entre ces bénévoles, les élèves et les intervenants de l'école.

## VIRAJ



Dans le cadre de Pacifiquement Vôtre, le groupe du C.A.I. ainsi que le groupe 11 ont pu profiter de deux rencontres hyper intéressantes et divertissantes du programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes (VIRAJ). Les élèves, à l'aide de mises en situation et d'improvisation, ont appris plusieurs éléments sur la possible violence dans les relations amoureuses et les diverses formes qu'elle peut avoir. Les deux animateurs d'Entraide Jeunesse ont même souligné la grande participation et l'enthousiasme de nos élèves.

La patience et ses résultats!



Bonjour à tous!

Après plusieurs heures de manipulation, notre ami Charles Labrecque du groupe 22 a finalement réussi à terminer son cube rubiks... Un bon exemple de persévérance! Bravo Charles

Francois Papineau



## LEGO CITY

---



*Sur les heures de dîner, les jeunes de l'École Saint-François font plusieurs constructions de LEGO. Voici la ville que deux jeunes ont construite ensemble et que j'apprécie particulièrement. Ces jeunes sont remplis de talents et de créativité à découvrir ! Ne lâchez pas mes cocos !*

*Madame Gabrielle*



## AUTOMOBILE

### CONNAISSEZ-VOUS UNE VOITURE DE 90 ANS?

En effet, la *Rolls-Royce Phantom* fête ses 90 ans cette année et pour célébrer cet évènement je fais un spécial voiture de grand luxe.



*Rolls-royce phantom 2012*

La *Phantom* est produite à l'usine de RR, à *Goodwood* en *Angleterre*. Les prix d'une *Phantom* vont de 380 000\$ à 450 000\$. Elle se décline en version berline, berline allongé et coupé du nom (*drophead*).



*Rolls-Royce Phantom 1925*



*Rolls-Royce Drophead 2012*



*Bentley Mulsanne 2014*

La *Phantom* a pour concurrence une seule voiture qui est la *Bentley Mulsanne*.

Je trouve la *Mulsanne* plus belle que la *Phantom*, mais ce ne sont que mes goûts personnels. C'est certain que ces deux magnifiques voitures ne sont pas très abordables.

En conclusion, si vous voyez une *Rolls-Royce Phantom* ou une *Bentley Mulsanne*, je vous suggère de prendre le temps d'admirer ces oeuvres d'art automobile, car ce sont les deux voitures les plus luxueuses du marché automobile et elles méritent d'avoir toute notre attention.

Emmanuel Sirois

## ART ET CULTURE

---

Je m'appelle Ludovic et certain d'entre vous me connaissent en tant que joueur de basket ou comme joueur de hockey. Ce présent message est pour vous annoncer que ma classe a créé lors de la courante année un groupe de musique appelé RESKP. Vous avez sûrement remarqué que certains élèves du groupe CAI portaient des chandails arborant notre logo.

Durant l'année, nous avons écrit des textes, créé des « beats » et pratiqué d'arrache-pied pour composer et pouvoir les chanter.

Maintenant, je vous annonce que nous ferons le lancement de notre album «ESPOIR COLLECTIF» le 14 mai dans l'après-midi sous le chapiteau dans la cours de l'école St-François. Nous vous expliquerons les rôles que chacun a joués dans notre groupe. Nous sommes aussi fiers de vous annoncer, en primeur, qu'il y aura un rappeur professionnel, KORIASS, qui sera avec nous pour débiter le spectacle avec une prestation d'environ une demi-heure. Nous terminerons l'événement par un spectacle de notre groupe. Lors de notre spectacle les cours seront suspendus durant la 4<sup>e</sup> période. Au nom du groupe RESKP, parents et amis sont invités à venir nous voir en grand nombre le Jeudi 14 Mai à 14h00.

Le CD de notre groupe sera disponible sur place lors du lancement.

Quand : jeudi le 14 mai à 14h

Où : Dans la cours de l'école, sous le chapiteau.



## ROMANS À DÉCOUVRIR

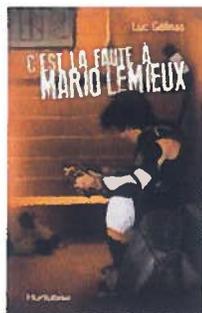


Ce mois-ci avec les séries éliminatoires qui ont débuté, je vous présente le premier roman de cinq tomes que j'ai dévoré en un clin d'œil. Un roman enlevé qui évoque à merveille notre passion du hockey ! Il a été écrit par un auteur québécois : Luc Gélinas. En plus d'être auteur, vous pouvez voir, M. Gélinas, chaque jour sur les ondes de RDS comme journaliste sportif, et ce, depuis bientôt vingt ans.

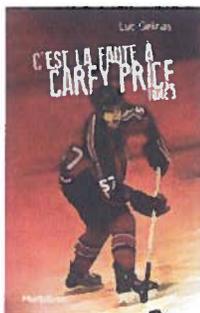
### Résumé tome 1:

Jour de repêchage dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec. Tous les espoirs sont permis pour Félix Riopel des Estacades de Trois-Rivières. L'attaquant vedette souhaite être sélectionné en première ronde après la saison du tonnerre qu'il vient de connaître au niveau midget. Les noms retentissent dans l'aréna, mais pas celui de l'habile joueur de centre qui s'impatiente de plus en plus... Finalement, les Huskies de Rouyn-Noranda en font leur choix de troisième ronde. Soulagé, il rencontre l'entraîneur-chef qui le met au défi dès leur premier contact. Mais le kid, malgré sa petite taille, a du cœur au ventre et ne se laisse pas intimider. Après cette importante journée, le doute s'empare de Félix, qui hésite à quitter son patelin, sa mère et sa blonde. C'est pourtant clair qu'avec son talent, il doit tenter sa chance. Avec l'aide de son meilleur chum, il décide de s'entraîner ferme pour faire partie de l'équipe dès sa première année.

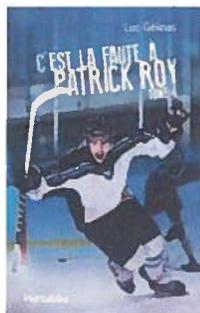
Au camp, Félix impressionne. Mais se refaire une vie à plus de 700 kilomètres de chez soi n'est pas de tout repos pour un hockeyeur de seize ans. Le petit joueur de la Mauricie a peu de chances de se tailler une place. Il le sait et doit se dépasser tous les jours. Mais cela sera-t-il suffisant ?



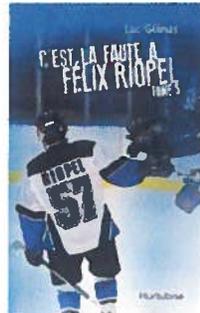
Tome 2



Tome 3



Tome 4



Tome 5

Article de Serge Levesque mordu du hockey, mais surtout de la lecture...

## SPORTS ET LOISIRS

---



Depuis bientôt cinq mois que les dynamites s'entraînent avec cœur afin de participer à plusieurs courses à pied ce printemps. Cet hiver durant nos rencontres du club, les membres des Dynamites ont choisi cinq courses auxquelles nous participerons d'ici la fin de l'année scolaire. L'une d'entre elles était le DÉFI DU PRINTEMPS organisée par le Sport Expert de l'Université Laval, dimanche le 12 avril dernier. C'est avec sourire et enthousiasme que nos athlètes de l'école ont participé à leur deuxième course de l'année, la première étant la course du Père Noël en décembre dernier. Dès 9h30, les Dynamites ainsi que parents et amis se sont donné rendez-vous dans le stationnement de notre école. Sur place nous avons rejoint les coureurs sur la ligne de départ afin de s'échauffer et de prendre quelques photos souvenir. J'ai rencontré d'anciens collègues et d'anciens élèves qui me disaient que nous avions fière allure dans nos chandails aux couleurs des Dynamites et avec nos souliers de course aux mille et une couleurs. C'est lorsque le départ a été donné pour notre course de 5 km que je me suis rendu compte que nous formions maintenant un vrai club de course car tout au long du parcours les gens autour de nous, nous encourageaient en criant notre nom : Let's Go les Dynamites! On ne lâche pas...! Lorsque je courais, parfois je me fermais les yeux seulement pour écouter la foule crier notre nom et j'étais fier de vous, les Dynamites. C'est grâce à votre persévérance et votre ténacité que ce club existe. Je sais que parfois les entraînements vous tentent moins, mais pensez au moment où vous avez franchi la ligne d'arrivée avec la fierté d'avoir réussi et d'avoir été accueillis par les plus rapides de notre club ...moi je m'en souviens.

Merci aux autres entraîneurs, collègues et amis, M. Christian Pageau et M. Charles Saint-Maurice, sans votre présence et votre don de soi, il serait difficile pour moi de réussir un tel exploit.

**Vous voulez courir avec nous ou nous encourager, voici nos prochains rendez-vous:**

9 mai : Course de L'Éveil des Plaines

17 mai : Course du Sentier Urbain

22 mai : Course de la Persévérance

14 juin : Course M.E.C. #3

COURSE DE LA PÉRSÉVÉRANCE



Il reste 1 semaine avant la  
1<sup>re</sup> édition Course de la persévérance,

*Venez courir ou marcher un 5km avec les  
membres du club de course « Les Dynamites »!*

Le vendredi 22 mai prochain, sur les Plaines  
d'Abraham, la Fondation du Centre Psycho-  
Pédagogique de Québec tiendra la première  
édition de la « Course de la persévérance »  
qui permettra aux parents, amis, employés  
et élèves de St-François de courir ou  
marcher au profit de la Fondation dans le  
but de soutenir les activités du club de  
course de l'école « Les Dynamites ».

**Au plaisir de vous compter parmi nous!**



LES DYNAMITES : BASKET-BALL

La semaine du 20 avril était chargée pour l'équipe de basketball « les Dynamites ». En effet, l'équipe avait deux parties de prévu au calendrier. Lundi, le 20 avril, nous rendions visite à l'équipe de l'école secondaire Jean-De-Brébeuf « les Aquilons », une première partie officielle de l'équipe. Nous avons eu un départ très lent. Par suite, la chimie s'est installée entre nos joueurs. Nous ne pouvons espérer mieux pour la première partie. Les athlètes des Aquilons nous ont démontré leur savoir-faire sur le terrain. Ensuite, vendredi le 24 avril, nous étions chez les Sentinelles de l'école Marcelle-Mallet. Le niveau de jeu est moins relevé que la première partie. Par contre, nos athlètes ont eu un défi de taille. Effectivement, les Sentinelles ont dans leurs alignements trois joueurs de six pieds et plus. Malgré cela, nos joueurs ont repris là ils ont laissé de la dernière partie. C'est-à-dire, la coopération des joueurs a permis de rivaliser avec les Sentinelles.

Nos athlètes avaient une excellente attitude face à l'adversaire, un comportement exemplaire sur le terrain comme à l'extérieur et un esprit sportif digne une équipe championne.

Chapeau messieurs !



## JEUX ET DIVERTISSEMENTS

RETRouve LES 7 DIFFERENCES ENTRE LES DEUX DESSINS.



© 2004 Sylvain Henry www.jedessine.com



**e-sudoku** <sup>FR</sup>

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 2 | 9 |   | 3 | 5 | 7 |   |
| 7 |   |   |   |   |   | 9 |   |   |
|   |   |   | 6 | 7 | 8 |   | 2 |   |
| 9 | 7 |   | 3 |   |   |   | 2 | 4 |
| 6 |   |   | 4 |   | 5 |   |   | 1 |
| 4 | 2 |   |   |   | 7 |   | 5 | 6 |
| 5 |   |   | 1 | 3 | 4 |   |   |   |
|   |   | 7 |   |   |   |   |   | 3 |
| 1 |   | 3 | 7 |   | 2 | 6 |   |   |

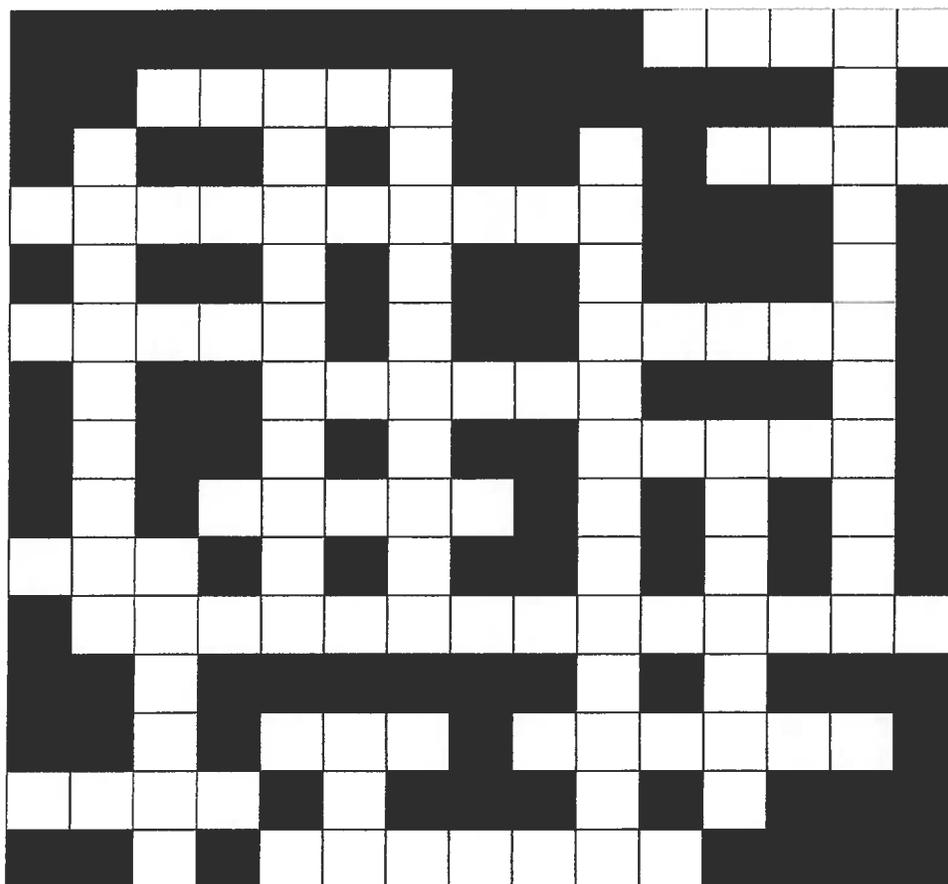
www.e-sudoku.fr - n° 124396 - Niveau Facile

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 |   | 5 |   |   | 7 |   | 9 | 6 |
|   | 2 |   | 9 | 5 |   |   |   | 8 |
|   |   |   |   | 2 |   | 7 |   | 4 |
|   | 1 | 2 |   |   |   | 4 |   |   |
|   |   | 8 | 4 |   | 2 | 6 |   |   |
|   |   | 9 |   |   |   | 3 | 2 |   |
| 9 |   | 1 |   | 4 |   |   |   |   |
|   | 7 |   |   | 6 | 9 |   | 3 |   |
| 5 | 3 |   | 1 |   |   | 9 |   | 2 |

www.e-sudoku.fr - n° 129231 - Niveau Facile

## JEUX ET DIVERTISSEMENTS

Grille no 20 ( Villes et villages du Québec )



3  
BIC  
LOW  
OKA  
4  
EGAN  
WEIR  
5  
BEEBE

5  
EATON  
ELGIN  
NAMUR  
PABOS  
STOKE  
6  
CAPLAN  
PARENT

6  
QUÉBEC  
7  
GARTHBY  
LAURIER  
9  
MONT-LOUIS  
10  
BEEBE PLAIN

10  
MONTEBELLO  
SHERBROOKE  
11  
BAIE-TRINITÉ  
13  
POINTE-FORTUNE  
14  
SAINTE-DOROTHÉE