

## Rappel –Inscriptions Ultimate Frisbee

Vous avez jusqu'à demain, le 10 mars, pour remettre votre enveloppe d'inscription pour l'équipe d'Ultimate Frisbee ! Vous devez la remettre au bureau des loisirs avant 15h.

# L'ATTAK

## Défi 5/30

Durant tout le mois de mars, l'école t'invite à participer au Défi 5/30.

Mais qu'est-ce que le Défi 5/30 ? À chaque jour du mois de mars, tu dois essayer de manger un minimum de 5 fruits et légumes et faire au moins 30 minutes d'exercice physique. Et pour t'aider à y arriver, l'école t'offre des collations santé à la 2<sup>e</sup> pause, des activités sportives et physiques à tous les midis ainsi que trois kiosques santé. L'horaire des activités sera affiché au bureau des loisirs ainsi qu'au gymnase et à la cafétéria.

Cette semaine :

Lundi : défi Just Dance

Mardi : Collation santé et Concours de Limbo

Mercredi : Kiosque Santé

Jedi : Collation santé et Entraînement *Bootcamp*

Vendredi : Collation santé et Match de frisbee Profs vs Élèves

Participez en grand nombre !



## Semaine de prévention des commotions cérébrales

Parce que les commotions cérébrales sont une blessure de plus en plus importante auprès des jeunes, nous lançons la semaine de prévention des commotions cérébrales.

Savais-tu qu'à chaque année, c'est au moins 1000 jeunes Québécois qui souffrent d'une commotion cérébrale ?

Ta tête et ta santé sont importantes, prends-en soin !



## *Nouvelles de votre bibliothèque*

Deux nouvelles expositions ont lieu durant le mois de mars à la bibliothèque :

L'alimentation : Pour découvrir de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments ou encore pour en apprendre plus sur la provenance des aliments.

La poésie : Pour mieux connaître ce genre littéraire qui peut parler d'amour comme de fantômes, de rires comme des saisons.

À ta bibliothèque, il y a tant de découvertes à faire ! Passe-nous voir !



## *Club des Petits déjeuners*

Le Club des Petits Déjeuners est encore présent à la première pause pour vous offrir des petits déjeuners complets pour 50¢. Ils sont là pour TOUS les élèves de l'école !

Pour les membres du personnel, les déjeuners sont 2\$

Des cartes de déjeuners sont également en vente au coût de 5\$. Vous pouvez vous les procurer auprès d'Amélie et Marco, ou encore au bureau des loisirs.

## *Activités midi de la semaine*

Lundi, 9 mars, jour 3 → Basketball, Robotique, Salon étudiant

Mardi, 10 mars, jour 4 → Frisbee, Salon étudiant, Local informatique, Salon étudiant

Mercredi, 11 mars, jour 5 → Sport du mois, Salon étudiant

Jeudi, 12 mars, jour 6 → Local informatique, Donjons et Dragons

