Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke
Québec

Deux-Rives

ANNÉE SCOLAIRE 2026-2027
BULLETIN D'INFORMATION D'OCTOBRE

Bonjour chers parents,

Déjà un mois d'école derrière nous! Voici les nouvelles scolaires automnales remplies de défis, d'apprentissages et de fous rires entre amis! Merci d'accompagner votre enfant dans sa réussite scolaire et de faire équipe avec nous!

Bonne lecture,

Marie-Christine Bélisle, directrice

Jean-François Beaulieu, directeur adjoint

DATES IMPORTANTES

Lundi 5 octobre :	Journée pédagogique. Le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits.
Jeudi 8 octobre :	Photo scolaire pavillon 1
Vendredi 9 octobre :	Photo scolaire pavillon 2
Lundi 12 octobre :	Congé pour tous-Action de grâce. Service de garde fermé
Semaine du 12 octobre :	Émission de la première communication
Jeudi 29 octobre :	Vaccination des maternelles
Vendredi 30 octobre :	Journée de l'Halloween (détails à venir)

À DEUX-RIVES, ON SE SORT LE BOUT DU NEZ

Prendre note que beau temps mauvais temps, nous favoriserons TOUJOURS une sortie à l'extérieur lors des récréations, que ce soit le matin ou le midi. Oxygéner le cerveau et bouger nous permet à tous de mieux fonctionner dans une journée.

Dans tous les cas, il importe que chaque enfant soit vêtu adéquatement pour aller à l'extérieur selon la température. N'oubliez pas de bien les identifier!

Merci de prévoir des vêtements appropriés au climat du jour!

CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT, FONDATION & OPP

Merci particulier à tous nos parents impliqués! Que ce soit au niveau du Conseil d'Établissement, au niveau de la Fondation, en soutien à la photo scolaire etc. votre implication est importante et appréciée! Il est toujours possible de manifester votre intérêt via le FORMS : Inscription comme parent bénévole 26-27 – Remplir le formulaire

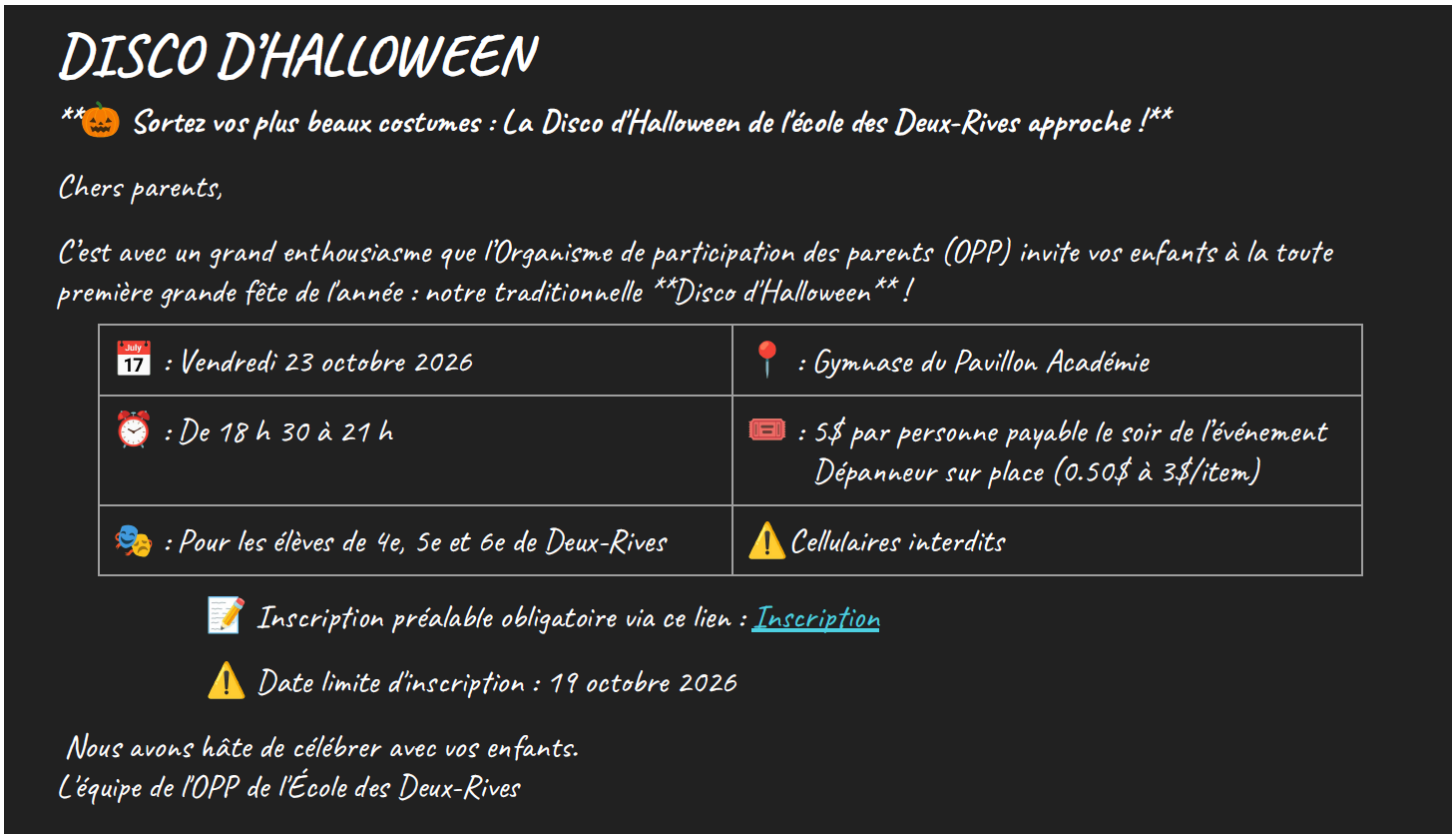
PREMIÈRE COMMUNICATION

Dans la semaine du 12 octobre, vous recevrez la 1re communication de votre enfant. Certains parents seront sollicités pour une courte rencontre avec l'enseignant(e). Vous recevrez au début du mois d'octobre une lettre d'information à ce sujet.

HALLOWEEN

Invitation Disco Halloween Deux Rives: 23 octobre !

Inscription par ici! INSCRIPTION



SOIRÉES DÉCOUVERTES DES ÉCOLES SECONDAIRES



Les écoles secondaires publiques de Sherbrooke sont heureuses de vous proposer, cet automne, une nouvelle façon de découvrir leur milieu : les **Soirées découvertes.**

Inspirées de l'esprit des Portes ouvertes, ces soirées offrent une formule plus simple et centrée sur l'essentiel. Elles permettent de découvrir les programmes, d'échanger avec les équipes-écoles et de mieux comprendre la vie dans chacun des établissements.

Chaque école propose des Soirées découvertes à son image afin de vous faire découvrir ses particularités et de répondre à vos questions.

Tous les détails ici : Soirées découvertes - Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke

ACTIVITÉS DÉCOUVERTES – PARTENAIRES SPORTIFS DU TRIOLET

L'école secondaire du Triolet compte sur plusieurs partenaires sportifs dans le cadre de sa vocation Sport-études. En plus de pouvoir en rencontrer quelques-uns en personne lors de la Soirée découverte du Triolet, le 8 octobre 2026, certains de ces partenaires vous offrent également l'occasion de découvrir leur discipline grâce à des activités d'initiation organisées directement dans leurs locaux.

Triathlon	Natation	Hockey	Skateboard
Des activités découvertes seront offertes lors des journées pédagogiques suivantes : - 21 septembre 2026 - 12 octobre 2026 - 27 novembre 2026 *Ouvert aux jeunes de tous les niveaux scolaires*	Le recrutement se fait sur rendez-vous. Les parents intéressés n'ont qu'à communiquer avec l'entraîneur afin d'organiser une séance d'essai. *Ouvert aux jeunes de 5e et 6e année*	Voici une activité découverte qui aura lieu pour le programme hockey. - Samedi 3 octobre 2026 - De 9 h à 13 h - Complexe sportif Thibault GM *Ouvert aux jeunes de 5e et 6e année*	Les participant(e)s auront l'occasion de découvrir le plateau sportif et les installations, de rencontrer les entraîneurs et de poser leurs questions. - 10 octobre 2026 - De 10 h à 15 h - 1396, rue King Est *Ouvert aux jeunes de tous les niveaux scolaires*
Cliquez ici pour tous les détails			

CAPSULE POUR LES PARENTS

L'entrée à l'école fait vivre toute une gamme d'émotions, allant de la joie à l'inquiétude? Un certain stress s'installe et vous souhaitez mieux le gérer? Abordant les souvenirs d'école aux communications, de courtes capsules vidéo ont été créées pour les parents du préscolaire.

Allez y jeter un œil!



https://www.youtube.com/playlist?list=PLLEOctlmZa4TqTjhgO7AkaU7cNRpCFqXF

En ce debut d'année scolaire bien entamé, voici un outil de référence pour une boîte à lunch saine et bien équilibrée!

Boîte à lunch
de toutes les couleurs

Une saine alimentation peut aider votre enfant à avoir plus d'énergie, à mieux se concentrer et à grandir en santé.

Voici des conseils pour faciliter la préparation de lunchs nutritifs, variés et savoureux !



1 Planifier les menus

- Avec tous les membres de la famille, faites une liste de vos collations et repas préférés.
- Regardez les circulaires pour repérer les aliments en rabais.
- Pour réduire le coût de l'épicerie, cuisinez le plus possible.
- Doublez vos recettes pour avoir des surplus pour les lunchs ou congelez-les.

Préparez la boîte à lunch avec votre enfant

Ainsi, il :

- appréciera encore plus son lunch ;
- pourra vous guider sur les quantités d'aliments ;
- développera ses compétences alimentaires ;
- sera fier d'avoir participé.

2 Préparer le contenu de la boîte à lunch

- L'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien (GAC) peut être utilisée comme repère. L'image ci-contre montre les trois groupes d'aliments nutritifs. Elle indique aussi les proportions recommandées pour que le contenu de la boîte à lunch soit équilibré. Les collations sont incluses dans cette répartition.
- Pour gagner du temps, des contenants réutilisables d'aliments nutritifs peuvent être préparés à l'avance : légumes, fruits, pois chiches rôtis, morceaux de fromage, boisson de soya enrichie nature, etc.

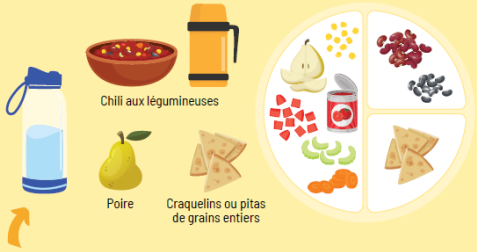


Variez les couleurs, les textures et les choix d'aliments.

Votre gouvernement

Québec

Voici un exemple de lunch équilibré selon le Guide alimentaire canadien.



Ajoutez une bouteille d'eau réutilisable

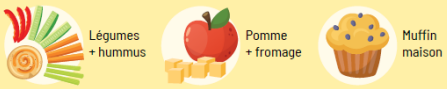
L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater !

Choisissez un dessert nutritif

Exemples : fruit frais, yogourt nature avec fruits, muffin maison à grains entiers, etc.

Pensez aux collations

- Ajoutez une ou des collations, selon les besoins.
- Une collation peut être composée d'un seul ou de plusieurs aliments, selon la faim de l'enfant.



Encouragez votre enfant à écouter sa faim

La faim de votre enfant peut varier d'une journée à l'autre. C'est donc à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange parmi ceux de sa boîte à lunch.

3 Conserver les aliments à la bonne température

Pour que les aliments restent à la bonne température toute la journée dans la boîte à lunch, utilisez :

- des blocs réfrigérants (*ice pack*) pour les aliments froids ;
- un contenant isotherme (thermos) pour les aliments chauds :
  - réchauffez le contenant en le remplissant d'eau bouillante,
  - fermez le couvercle et attendez 10-15 minutes,
  - videz l'eau chaude et versez les aliments réchauffés dans le contenant.

4 Vider et nettoyer la boîte à lunch

Après la journée d'école :

- compostez les aliments périssables (ceux qui doivent être gardés au froid ou au chaud) s'ils sont restés dans la boîte à lunch toute la journée ;
- nettoyez la boîte à lunch et la bouteille d'eau réutilisable avec de l'eau chaude et du savon.

Tenez compte des directives concernant les allergies alimentaires.

Expliquez à votre enfant l'importance de ne pas partager ses aliments avec ses camarades.

Santé et Services sociaux Québec

25-289-02MFA © Gouvernement du Québec, 2025

LOCAL 9-12

OCTOBRE 2026

OUVERT TOUS LES MARDIS, MERCREDIS ET JEUDIS
16H30 à 20H

MÊME SANS ACTIVITÉ SPÉCIALE, LE LOCAL EST OUVERT!

JEUX VIDÉO · JEUX DE SOCIÉTÉ · BABY-FOOT · PING-PONG · HOCKEY SUR AIR · BASKETBALL · JEUX D'ARCADE · DESSIN · SOFAS

LE LOCAL 9-12

Le local 9-12 ans est un espace conçu spécialement pour les jeunes qui souhaitent un lieu où se retrouver après l'école, socialiser, participer à des activités et développer leur autonomie. Inspiré du fonctionnement d'une maison des jeunes, le local favorise la curiosité, l'écoute et l'humilité tout en initiant les jeunes à la responsabilisation et au respect des autres et de leur environnement.

FONCTIONNEMENT ET HORAIRES

Jours : Mardi, mercredi, jeudi
Heures : 16 h 30 à 20 h
Coût : **GRATUIT**

Le local est ouvert les mardis, mercredis et jeudis de 16 h 30 à 20 h. Les jeunes sont libres d'arriver et de partir à leur convenance pendant ces heures d'ouverture. Un calendrier d'activités est disponible chaque mois!

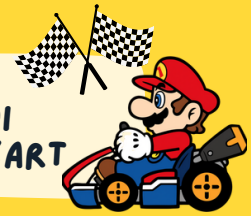
ZONE CANTINE

Aucun argent comptant ne sera accepté. Les jeunes doivent acheter une carte prépayée de 20 $ au secrétariat.

Centre communautaire de Brompton
127, rue du Frère-Théode.

Espace loisirs Brompton

1ER OCTOBRE — JEUDI — TOURNOI MARIO KART



6 OCTOBRE — MARDI — DÉCORATION DE CUPCAKES
INSCRIPTION RECOMMANDÉE



14 OCTOBRE — MERCREDI — DISCO-PIZZA
1$ LA POINTE
INSCRIPTION RECOMMANDÉE



20 OCTOBRE — MARDI — DÉCORATION DE CITROUILLES
INSCRIPTION RECOMMANDÉE



29 OCTOBRE — JEUDI — BINGO BONBONS



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS SPÉCIALES