



Info-Cité

MOT DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

Voici le printemps qui est à nos portes et qui nous conduit vers la fin d'une autre belle année scolaire. Même si le beau temps nous fera sentir en vacances, il est important d'encourager votre jeune à poursuivre leurs efforts et à venir à l'école tous les jours.

Plusieurs activités seront organisées pour ponctuer les semaines à venir et nous vous tiendrons informés des différents horaires prévus. Encore une fois, merci infiniment de votre soutien et de votre implication qui sont si importants pour nos élèves.



Isabelle Desmeules, directrice

Maxime Simard, directeur adjoint, secteur régulier

Véronique Denis, directrice adjointe, mandats régionaux

DATES IMPORTANTES

- Le vendredi 15 mai 2026 sera une journée pédagogique
- Le lundi 18 mai 2026 sera une journée de congé

SEMAINE DE LA RECONNAISSANCE DU PERSONNEL SCOLAIRE

Le centre de services scolaire a le plaisir de vous annoncer la 2^e édition de la Semaine de la reconnaissance de tous les membres du personnel qui se tiendra du 25 au 29 mai 2026.

L'intention est de leur dire un grand MERCI et faire rayonner leur travail. En vous mobilisant, vous aiderez à faire de cette 2^e édition un pas vers une culture de reconnaissance durable.

Vous pouvez collaborer à cette initiative en complétant le formulaire où vous pourrez écrire un mot aux membres du personnel que vous souhaitez remercier: [Dites MERCI à toute l'équipe de l'école ou à une personne en particulier — Remplir le formulaire](#)

Tous vos messages seront transmis aux membres du personnel concernés.



École
secondaire
de la Cité

SEMAINE MULTICULTURELLE

Dans le cadre de la Semaine multiculturelle, du 13 au 17 avril, l'artiste peintre Jean-Marc Ouattara a réalisé une œuvre collective avec les élèves durant l'heure du dîner. Plus d'une vingtaine d'élèves ont participé à ce projet artistique en collaboration avec l'artiste ivoirien-canadien, contribuant chacun à enrichir la toile. Leur participation a mis en lumière la diversité culturelle et l'esprit de vivre-ensemble qui caractérisent la communauté de l'École secondaire de la Cité. Chaque geste créatif a ajouté une touche unique à cette œuvre commune, reflet de la richesse et de la pluralité de nos élèves.





École
secondaire
de la Cité

MOTIVATION JEUNESSE

LE CHALLENGE DE L'ESPOIR 2026

Vingt jeunes de notre école s'apprêtent à relever un défi de taille : parcourir 375 km en six jours en formule vélo-camping, à travers les magnifiques paysages de Chaudière-Appalaches. Bien plus qu'un simple voyage, cette aventure représente une véritable expérience de dépassement de soi, de découverte et de vie collective. En sortant de leur zone de confort, les participants incarneront pleinement l'esprit du Challenge de l'Espoir où courage, persévérance et solidarité prennent tout leur sens.



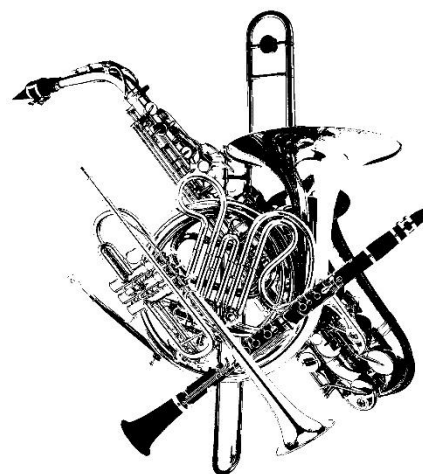
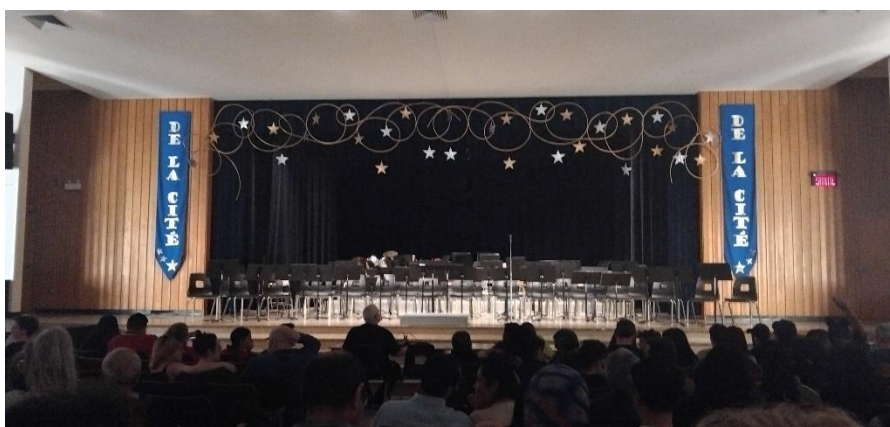


École
secondaire
de la Cité

SPECTACLE DE MUSIQUE :

Dans le cadre du cours de musique, les élèves du régulier et de l'accueil sont invités à jouer des instruments à vents et à percussions. Les élèves inscrits à ce cours sont invités à se produire sur la scène deux fois par année, soit en décembre et en juin de l'année scolaire en cours. Parmi eux, quelques-uns ont déjà eu la chance de jouer d'un instrument de musique, mais la majorité se sont initiés en secondaire 1 avec Mme Julie. L'apprentissage d'un instrument de musique, en grand groupe, demande rigueur, persévérance et discipline. Tous sont invités à pratiquer sur une base régulière afin de perfectionner ce langage à la fois universel et codifié.

Voici donc l'invitation officielle pour le spectacle de fin d'année qui aura lieu le mercredi 3 juin prochain, à 19 h, à notre salle de spectacle de l'école secondaire de la Cité. Venez encourager cette belle relève en grand nombre !



FESTIVAL DE MUSIQUE VJAN (VIENS JOUER AVEC NOUS) :

Toujours dans le cadre du cours de musique, plusieurs élèves sélectionnés, en secondaire 2, vivront une expérience à la fois enrichissante et unique ! En effet, ces élèves ressentiront l'intensité de la scène et la magie du spectacle en performant avec 5 autres écoles, à la salle Albert Rousseau le samedi **23 mai** prochain. Ce n'est pas moins de 140 élèves (provenant de 6 écoles) qui joueront 3 pièces, simultanément, sur la même scène. Ceux-ci auront la chance de partager et d'échanger sur la musique tout au long de la journée avec des élèves, enseignants et chefs d'orchestres de plusieurs milieux. Une expérience qu'ils n'oublieront pas de sitôt !





École
secondaire
de la Cité

MOIS DE L'AUTISME

Dans le cadre du mois de l'autisme, les élèves des classes TSA et DIMS ont participé à une partie de basketball avec quelques élèves du secteur régulier. Encore une fois cette année, ce fut un succès et un moment très touchant. Merci à tous les joueurs pour votre belle participation!





École
secondaire
de la Cité





École
secondaire
de la Cité

SONDAGE

Bonjour chers parents,

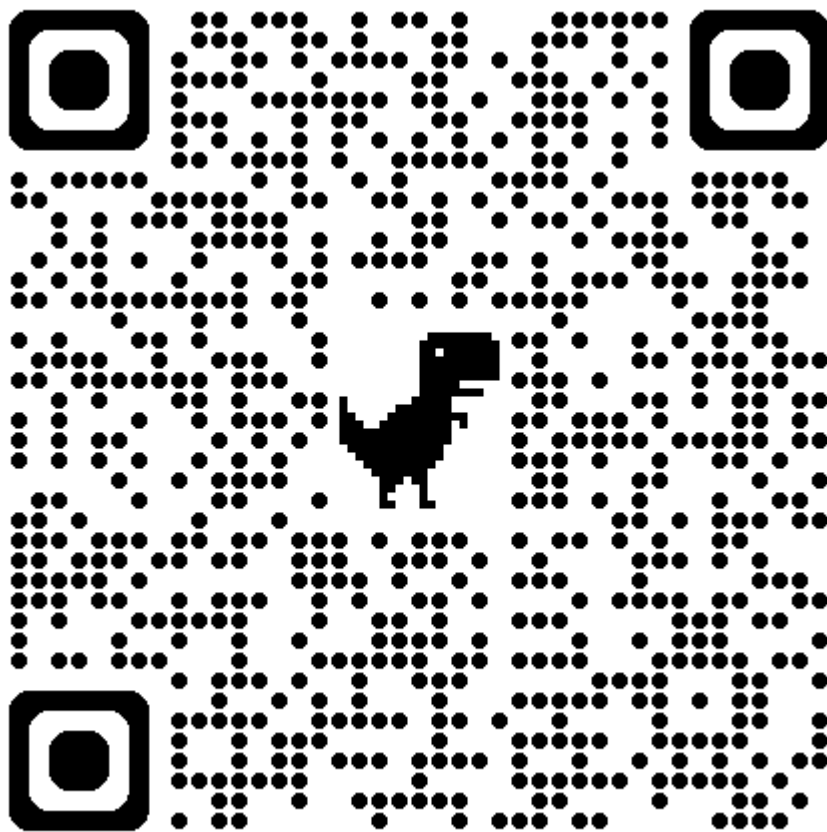
Nous vous invitons à compléter le sondage d'appréciation de l'école de la Cité pour l'année scolaire 2025-2026.

Vos commentaires sont importants pour nous!

Les réponses seront acceptées jusqu'au vendredi 29 mai prochain à 16 h.

Cliquez ici pour y accéder : <https://forms.gle/UncWNKXhHz6PSaCMA>

Ou ici :





GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

En cette fin d'année, où les évaluations sont plus fréquentes, vous observez peut-être que votre jeune est plus anxieux. Comme parent, vous vous questionnez peut-être à savoir comment l'aider à gérer son stress lors des examens.

Sachez que tous les élèves de secondaire un, ont assisté depuis la fin janvier à cinq ateliers du programme Hors-Piste. Ce programme vise à démystifier ce qu'est le stress et l'anxiété, et à les outiller pour mieux y faire face. Il les conscientise également à l'impact de la comparaison aux autres, sur leur confiance en eux, et sur l'affirmation de soi, face aux pressions des pairs.

Voici un résumé des stratégies proposées pour faire face à leur anxiété et leur stress :

- Adopter une bonne hygiène de vie (Sommeil, activité physique, alimentation équilibrée, moments de détente).
- Reconnaître mon anxiété dès les premiers signes, par mes sensations physiques.
- Changer mes pensées catastrophes, par des pensées aidantes, bienveillantes.
- Affronter les situations anxiogènes, plutôt que de les éviter (accepter de sortir de leur zone de confort).
- Utiliser des moyens concrets pour se calmer lors des situations stressantes ou anxiogènes :
 - o Faire de l'activité physique, dépenser mon stress en bougeant.
 - o Rire avec mes amis.
 - o Me changer les idées par le dessin, la lecture ou la création, ou par n'importe quoi qui me fera oublier mon stress.
 - o Faire un exercice de pleine conscience (utiliser mes cinq sens pour me centrer sur mon corps).
 - o Prendre contact avec la nature.
 - o Respirer profondément en gonflant mon ventre et en expirant profondément.
 - o Entretenir des relations sociales de qualité.
 - o Au besoin, parler de ce que je vis, avec un adulte de confiance.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site du programme :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/boite-a-outils/>

Ou sur celui de la fondation Jeunes en tête :

<https://fondationjeunesentete.org/trousse-familles/>

Des applications comme: Petit bambou, ou cohérence cardiaque peuvent aussi être utilisées pour guider vos jeunes par des médiations ou des respirations guidées.

Marie-Claude Laforest, psychologue scolaire



ÉPREUVE MINISTÉRIELLE

Le mercredi 20 mai prochain, il y aura une épreuve ministérielle de français en écriture, pour tous les élèves de la 2^e secondaire en avant-midi.

Les élèves qui sont en classe de service semi-ouvert de la 2^e secondaire bénéficieront également d'un gel d'horaire pour la réalisation d'un examen maison.

Veuillez prendre note que nous appliquerons les orientations du ministère de l'Éducation concernant toute absence de votre jeune lors de la passation de l'examen du 20 mai ainsi que lors de la session d'examens qui aura lieu du 17 au 23 juin prochain.

Les parents des élèves qui s'absenteront pendant un examen le 20 mai ou entre le 17 et le 23 juin devront motiver et justifier leur absence par un document officiel. Les motifs qui seront reconnus incluent notamment :

- Une maladie sérieuse ou accident (avec preuve médicale);
- Le décès d'un proche;
- Une convocation officielle (ex. : tribunal);
- Une participation à un événement d'envergure autorisé;
- Toute autre situation jugée exceptionnelle par la direction.

En cas d'absence reconnue, l'élève pourrait être inscrit à une reprise lors d'une session ultérieure, soit le 23 juin. Une absence non reconnue peut engendrer la cote "ABS" ou la note de zéro.

Voici l'horaire du 20 mai prochain pour les élèves de la 2^e secondaire.

Matière	Heure de début	Durée minimale	Durée régulière	Durée maximale	Groupe	Local
Français Écriture 2 ^e secondaire	8 h 35	2 h Départ possible dès 10 h 35	3 h 15 Fin à 11 h 50 Élèves sans temps supp.	4 h 20 Fin à 12 h 55 Élèves avec 1/3 du temps supp.	21	201
					22	205
					23	307
					24	303
					25	300
					26	202
					27	305
					SSO G2	001