

# Faucons s'informe



30 mars 2015

## ! ATTENTION!

### Invasion de poissons à la PSF

Par Rose Bilodeau et Karine Lessard

D'une origine assez vague, elle serait née en France autour du 14<sup>e</sup> siècle. Cette fête de la plaisanterie sert à jouer des tours à ses amis. Vous avez sûrement deviné que je parlais du poisson d'avril. Lors de cette journée, on peut apercevoir des poissons mutants collés au dos de pauvres victimes.

Cette fête est bien amusante, mais est devenue de moins en moins populaire au fil du temps. C'est pour cela que nous vous invitons fortement à venir chercher des poissons frais le jour du poisson d'avril en face de la cafétéria.

Nous vous proposons même quelques tours à faire à vos proches. Quelques classiques : changer le sel pour du sucre ou l'inverse. Remplacer le crémage des oréo par de la pâte à dents. Et, à utiliser avec précaution, changé l'heure des cadrans et des horloges. Les poissons vous attendent sagement. Joyeux poisson d'avril !

## Pâques dans le monde



Par Mélanie Cloutier-Robin

En [Finlande](#), on dit « Pääsiäien » ce qui veut dire « Pâques ». On décore avec des branches de bouleau et les chatons de saule, les narcisses, les œufs décorés etc. Tout ceci symbolise l'arrivée du printemps. Les enfants sèment des graines de ray-grass. Quand l'herbe pousse, on peut y placer les œufs décorés ou autres.



Pour le repas de Pâques, le dessert typique est le Mämmi depuis le 13<sup>e</sup> siècle. Le Mämmi est composé d'eau, de farine, de seigle et de malt de seigle en poudre, de mélasse, de sel et d'écorces d'orange amer. La Pasha est un autre dessert de Pâques composé de

fromage blanc, de sucre, de beurre, de jaune d'œuf, de sucre vanillé, de jus de citron, de raisins secs, d'amandes effilées et de crème fraîche. Hyvää Pääsiäistä est finlandais pour Joyeuses Pâques!

En Grèce, le Carême commence quand le Carnaval est fini, le *Lundi Pur*. Le même jour, la coutume «la guerre de la farine de Galaxidi» est célébrée depuis les années 1800. Le port devient un champ de farines colorées après la bataille. Eux aussi, ils peuvent jeûner pendant 40 jours. Le jeudi rouge, ils teintent les œufs de couleur rouge. Le rouge symbolise le sang du Christ. Pour obtenir la couleur rouge, ils font bouillir des pelures d'oignons rouges pendant plusieurs heures. Les œufs sont cuits séparément et on laisse tremper une journée complète dans l'eau colorée. On offre ces œufs comme porte-bonheur. On peut décorer le Tsoureki (pain sucré) avec.



Le soir de Pâques, on va à l'église et on prie. À la fin de la messe, le pape sort dehors en tenant la lumière du Christ et dit «Christo Anesti». Chaque personne dans l'église a une bougie qui brûle avec le feu béni et on le passe aux autres personnes pour qu'elles aussi, leur chandelle brûle. Après la messe, pour le repas, on commence un rituel qui est une bataille d'œufs. On se place deux par deux et on frappe l'œuf sur l'autre.

Bizarre hein? La coquille qui a résisté signifie de la chance. Quand Pâques approche, on voit des cierges (bougie) de toutes sortes. Καλό Πασχά signifie Joyeuses Pâques!



En Roumanie, eux aussi fêtent le Carême de 40 longs jours. Avant Pâques, les Roumains préparent leur âme et leurs habitations pour recevoir la nouvelle des Pâques. La dernière semaine du Carême est très importante. Durant les jours de cette semaine, devant tous les jours de la semaine, on rajoute le mot Grand. On va à l'église chaque jour et on écoute les «vêpres pascales». Le



vendredi, on crée une installation pour symboliser le tombeau de Jésus. On peut lui apporter des fleurs ou autres. Le samedi, tout le monde que ça intéresse et les prêtres vont célébrer la Résurrection du Christ. Avec ceci, le début de Pâques peut commencer. Ils apportent des bougies allumées au cimetière pour dire la nouvelle au défunt. Chaque tombe est éclairée avec la même bougie. La dernière semaine avant Pâques, les femmes terminent le ménage, elles achètent des nouveaux vêtements pour porter le dimanche de Pâques et commencent le repas traditionnel. C'est leur imagination qui doit servir pour la décoration des œufs. Il y a différents plats traditionnels. Il peut y avoir le cozonac (sorte de

brioche), la pasca est un gâteau spécial, car elle doit avoir une croix tressée dans la pâte et plein d'autres sont pour le déjeuner du dimanche de Pâques. Avec ceci, toute la famille se réunit autour de la table. Paștele fericit veut dire Joyeuses Pâques !

---

## **Alyssia Mino-Roy, une grande athlète à la Polyvalente Saint-François!**

**Par Héléna Parent**

Élève de 3<sup>e</sup> secondaire à notre école, Alyssia Mino-Roy se passionne pour la course. Elle a participé à la compétition de cross-country et a terminé première au niveau local et deuxième au niveau régional. Ces deux compétitions s'étaient déroulées à Saint-Georges. Elle s'est classée lors de la compétition provinciale, à Amos, en Abitibi, à la vingt-et-unième place sur une quantité d'environ 80 coureurs dans sa catégorie.

Elle a ensuite participé à des compétitions d'athlétisme lors de l'année scolaire 2013-2014, elle a remporté la bannière pour les cadettes. Alyssia a aussi remporté deux médailles de bronze lors des régionaux, à Québec, et s'est ainsi qualifiée pour participer aux provinciaux. Cette coureuse fait des compétitions intérieures au PEPS à Québec afin d'évaluer son niveau face aux autres filles de son âge depuis le 29 novembre 2014. Elle obtient de très bons résultats, ce qui lui permet de se préparer pour ses prochaines courses.

Alyssia a aussi participé aux qualifications régionales pour les jeux du Québec et y a soutiré deux médailles d'or. Aux jeux du

Québec à Longueuil, elle a terminé avec de bons résultats et, puisqu'elle faisait partie de ceux qui représentaient la Commission Scolaire Beauce-Etchemin, elle s'est classifiée à la 7<sup>ème</sup> place. Elle sera présente cette année aux compétitions d'athlétisme en mai et espère se rendre à nouveau au niveau provincial afin d'obtenir un meilleur résultat que l'an dernier.

Afin d'avoir de meilleures performances, Alyssia s'entraîne assidûment depuis avril 2014. Elle a commencé par un programme d'entraînement maison fait par un de ses professeurs. Elle s'est faite remarquer par un entraîneur d'athlétisme aux qualifications pour les jeux du Québec et a commencé à s'entraîner avec le club de Thetford mines avec d'autres coureuses. Son entraîneur continue de lui envoyer des programmes d'entraînement afin qu'elle s'entraîne par elle-même chez elle. Avant ses compétitions, elle s'échauffe et se garde active les 10 dix minutes avant sa course.

Bien sûr, elle n'a pas que la course dans sa vie. Alyssia pratique aussi d'autres sports interscolaires comme le soccer compétitif et fait aussi du ski alpin et du snowboard récréatif. Elle se dédie davantage à la course cependant.

Je souhaite à notre jeune athlète de s'accomplir pleinement dans ce sport qu'est la course et de parvenir à atteindre ses objectifs futurs.

---

## Un peu d'informations sur les projets personnels

Par Arianne Saint-Hilaire

Dernièrement, en tant qu'élève de 5<sup>e</sup> secondaire, j'ai voulu élargir mes connaissances au sujet des projets personnels réalisés par les élèves de même année au P.É.I et ainsi m'informer moi et les futurs finissants de cette étape du secondaire. Je suis donc allée poser quelques questions à la responsable des projets personnels, Mme Claudia Messier. Voici, entre autres, les informations que j'ai recueillies.

Cette année, l'école présente en tout 60 projets, soit 60 élèves finissants au P.É.I. Ce projet est basé sur neuf mois, de septembre à mars. Les élèves ont commencé leur démarche en début d'année et devait remettre leur projet, ainsi qu'un rapport écrit des différentes étapes, au plus tard le 10 mars, à 8h45.

Le principal but de ce projet est de clore la boucle du secondaire. De la première à la dernière année de scolarité, les élèves au programme international ont travaillé avec différentes méthodes de travail qu'ils devaient mettre en application à la dernière année, tout en exploitant ou en découvrant un talent, ou une passion et cela en apprenant à rendre à terme un projet important.

Il existe trois types de projet personnel : la création, l'évènement et l'essai, qui est un travail de réflexion écrit. Au cours des dernières années, les causes humanitaires étaient très populaires au sein des projets. Les élèves récoltaient des fonds pour des causes ou des organismes comme la fondation de recherche contre le cancer du

sein. Cette année, c'est la création qui est à l'honneur : romans, toiles, meubles, revues, etc.

Le temps investi en moyenne est de 50 heures minimum, mais diverge d'un élève à un autre. Certains travaillent sur un intervalle régulier, tandis que d'autres non.

Bien entendu, il existe un certain parallèle entre le projet personnel du P.É.I et le projet intégrateur du régulier. Les deux sont composés des mêmes bases, mais le projet personnel est un peu plus tourné vers les contextes mondiaux et basé sur un but à atteindre et les qualités du profil de l'apprenant, tandis que le projet intégrateur, non.

À la fin de leur projet, en avril, les élèves doivent rencontrer un comité de jury. Celui-ci est composé principalement de gens de la communauté, d'entreprises et de la commission scolaire. Chaque jury est composé de cinq personnes. L'élève doit, lors de l'entrevue, parler de son projet. Il doit commencer par se présenter; dire d'où il vient; quels sont ses projets d'avenir; en quoi consiste son projet et quel a été le défi à relever.

On se demande à quoi ce projet leur servira dans l'avenir et bien, il leur démontre qu'ils peuvent rendre quelque chose de gros, d'important à terme. Il les aide à exploiter un talent ou une passion qu'ils pourront mettre en application dans leur métier plus tard et ainsi les aider à exploiter leur plein potentiel.

Voilà, maintenant, vous êtes au courant de l'histoire derrière les œuvres qui sont exposées dans la vitrine de notre chère bibliothèque.

---

## GUIDE DE SURVIE POUR LA PÉRIODE D'EXAMENS DU SECONDAIRE

**Kelly-Anne Bouffard, secondaire 3**

Enfin, la fin de l'hiver, l'arrivée du printemps, de la chaleur et la fin de l'école! Plus besoin de se casser la tête avec l'école et les devoirs... non? FAUX. Sans vouloir vous effrayer, ce n'est que le début du pire moment de l'année. Vraiment. Si bien que quand Hitler est mort, au lieu de l'envoyer en enfer, ils l'ont condamné à passer l'éternité à revivre sans cesse les deux derniers mois d'une année scolaire au secondaire. Ouais, autant que ça.

Mais ne vous découragez pas, chers confrères! Je suis ici pour vous aider à passer au travers de ce cauchemar! Voici quelques astuces et étapes cruciales pour survivre à la période d'examens.

Premièrement, vous devez évaluer sur une échelle de 1 à 10 quel est l'état de vos connaissances et quelles sont les probabilités d'échec. Par exemple, si vous êtes à 1 ("mon-cerveau-vient-de-revenir-des-vacances-et-je-ne-sais-meme-pas-dans-quel-groupe-je-suis"), je vous suggère fortement de suivre mes conseils.

Si vous êtes un *stressé* compulsif, continuez votre lecture. Par contre, si vous n'avez aucun problème de gestion du stress, passez au sujet suivant, ne passez pas GO et ne réclamez pas 200\$.

La gestion du stress peut parfois être difficile lors des examens. Voici donc quelques trucs pour être plus calme.

1. Les fameuses **power naps**. Puisque la majorité des élèves manque de sommeil lorsqu'ils sont à l'école, leur

concentration sera diminuée et les risques d'échec augmenteront. Sur l'heure du midi, il n'y a aucun règlement qui nous empêche de nous 'asseoir avec nos écouteurs et de nous *écraser* la tête sur une table pour dormir un peu.

2. La **visualisation**. Rien de mieux que de se visualiser en train de performer comme un professionnel et d'avoir la meilleure note qu'on a jamais eue. Quelqu'un qui n'est pas motivé diminue ses chances de réussite, c'est simplement logique. Alors n'hésitez pas et préparez-vous mentalement pour une réussite fulgurante!
3. Les **exercices de respiration**. Le cerveau a besoin d'oxygène pour mieux fonctionner et quelqu'un qui respire mal n'envoie pas d'oxygène à son cerveau... D'accord, j'avoue que ce n'est pas vrai du tout mais c'était drôle. ;) Par contre, c'est vrai qu'en prenant le temps de bien respirer avant de dormir ou avant un test, on est plus détendu et on a plus de concentration!

Avec la période d'examens qui arrive, il faudra faire d'énormes sacrifices... Et oui, je parle de votre vie sociale. On dirait que la commission scolaire fait exprès de mettre les examens au seul moment de l'année où il fait beau et chaud. Pourtant, il faudra bel et bien abandonner quelques projets pour les remplacer par de l'étude, sinon ce n'est pas un *party* après l'école que vous allez manquer, mais une semaine de cours d'été pendant les vacances.

C'est ainsi que se termine ce mini-guide de survie pour la période d'examens, j'espère vous avoir aidés et que vous passerez au travers de tout cela vivant. De toute façon, vous en aurez 5 à supporter! ;)

## Leur mission: faire sourire

Par Rose Bilodeau et Karine Lessard

29 élèves accompagnés de quatre adultes-accompagnateurs sont partis plus de 18 jours au Guatemala afin d'aider les gens là-bas. Nous avons réussi à intercepter Jeffrey Poulin, Meghan Vallières et Marie-Ève Laverdière Dallaire afin qu'ils nous racontent leur expérience.

Cette année un nouveau concept a fait son apparition dans nos voyages humanitaires de la PSF. Au contraire de dormir dans un hôtel, les élèves ont été accueillis par des familles locales. «Habiter dans une famille nous donne un vrai contact avec la culture», a déclaré Marie-Ève. «Nous étions des enfants dans un tout autre monde», nous a souligné Meghan. Puisque la pauvreté règne dans le pays, les élèves ont donné de leur temps afin d'améliorer la qualité de vie des habitants. Ils ont rénové 2 maisons faites uniquement de taules. C'est à ce moment qu'ils ont réalisé qu'on était bien dans notre confort et qu'on n'avait pas à se plaindre. Ce voyage change vraiment la perception de l'univers dans lequel on vit. Nous permet même de créer des liens et d'être un groupe uni.



En plus de tout cela, le voyage nous permet d'en apprendre sur nous-mêmes ainsi que sur autrui. L'empathie et l'envie de changer

le monde peu à peu étaient deux sentiments dominants durant le voyage. Les quelques périodes difficiles ont permis aux élèves de se remettre en question et, par le fait même, de s'améliorer en tant que citoyen. Bien sûr, c'est les beaux souvenirs qui resteront gravés pour toujours dans leurs mémoires.

Tout peut se produire dans ce genre de voyage, même voir ta douche prendre en feu. :P et oui, les douches sont électriques au Guatemala. Mais ne vous inquiétez pas, tout le monde est revenu en un seul morceau. Ce fut un fait cocasse qu'on nous a raconté.

On vous recommande fortement de participer au voyage.

«Si tu es prêt à essayer, tu es prêt à y aller»

---

## La place de la femme au sein de la société

*(Ce texte a été écrit par une élève dans le cadre du cours d'éthique. Nous respectons son désir de demeurer dans l'anonymat.)*

Depuis des siècles, les femmes ont subi la domination masculine telle que la discrimination, la violence domestique et l'inégalité au travail. Mais, de nos jours, des organisations ont été créées et des initiatives ont été prises afin que les femmes aient des droits. Par exemple, les initiatives de l'ONU pour l'élimination de toutes formes de discrimination à l'égard des femmes. De plus, plusieurs associations féministes ont vu le jour afin de lutter contre le sexisme, la violence conjugale et l'inégalité de la femme. Celles-ci dénoncent les situations et incitent les gens à agir pour améliorer cette situation. La question se

pose. Les femmes ont-elles enfin trouvées leur place au sein de la société ou reste-t-il des progrès à faire?

Selon moi, il reste beaucoup de progrès à faire, pas seulement au Canada, mais partout dans le monde. Je remarque que dans certains pays, la discrimination contre les femmes est inscrite dans la loi. Dans beaucoup d'autres, elle persiste malgré la législation sur l'égalité. Les femmes doivent souvent subvenir aux besoins de leur famille et pourtant, certaines d'entre elles sont souvent moins bien rémunérées que les hommes pour le même travail et n'ont parfois aucune sécurité d'emploi.

Beaucoup de femmes vivant dans la pauvreté n'ont pas accès aux soins médicaux parce qu'elles n'ont pas les moyens pour les payer. En Afrique du sud, les femmes, surtout les femmes noires, sont touchées de façon disproportionnée par la pauvreté et la pandémie du VIH. Les coûts de transport sont élevés par rapport aux revenus des gens et il est particulièrement difficile pour les femmes pauvres vivant en zone rurale de se rendre à l'hôpital pour y poursuivre un traitement sous surveillance médicale. De plus, beaucoup ne sont pas assez bien nourries pour faire face aux effets secondaires des médicaments. Le plus triste dans tout ça est que lorsqu'il n'y a pas assez de nourriture, ce sont les femmes pauvres qui sont les dernières à manger.

Je crois fermement que ces discriminations sont totalement liées à la violence contre les femmes. Elles déterminent les formes de maltraitances que les femmes subissent. Par-dessus tout, étant donné que ces dernières ont un statut social inférieur à celui des autres, elles rendent certaines femmes plus vulnérables à certains types de

violence. Les auteurs de ces maltraitances savent que leurs victimes n'iront pas porter plainte ou demander de l'aide à cause de cette infériorité. Je ne me considère pas comme féministe, mais je crois fermement que toute femme est égale à l'homme, qu'elle mérite le respect et les mêmes droits que l'homme.

---

### *The Organ Donation*

**Par Laurence Vachon**

Heroes save lives. Everybody wants to become one. How about saving lives by signing a card? This is called organ donation.

How does it work?

Organ donation is an easy way to save lives. To become a donor, you need to be brain dead. It means that your brain is dead but your body is still alive. It's like being in a coma but you can't wake up. When you are brain dead, your family has to take the decision to let you go. They also have to choose to give your organs or not. Even if your card is signed, they can tell your doctor to not take your organs. They have the final choice. This is why it's so important to talk with your family about what you want. I will show you a little story about a guy who didn't talk about organ donation with his parents.

Vincent's story

Vincent Béland-Morissette loved to live. Young, he was dyslexic and had an attention deficit disorder. He dropped out of school but he earned his Sec V diploma in Adult Ed to follow his dreams. He became an accomplished musician and a pilot. He had a passion for climbing mountains. In 2008, when Vincent was 21, his mother received a

call from Lion's Gate Hospital in Vancouver. Vincent had a climbing accident. He was brain dead. His family had to take the decision to let him go and to donate his organs. It's a very hard decision to take when you don't know what your son wanted. They took the good decision to save 5 lives.

The importance of signing the card

Vincent's parents and sisters will never know if he really wanted to give his organs or not. So talk with your family about organ donation. It costs nothing and if one day they are in the same situation, they will know what to do. When you decide to sign your donation card, you can save up to 8 lives and improve up to 15 lives with tissue donation. In 2013, 1047 people were waiting for an organ donation. 503 transplantations were done with a number of 165 donors. It's not enough. Each year, in Canada, 200 to 300 people die on the waiting list. Only in Canada.

Sign your card. YOU can make a difference.

---

## Nouveautés musicales

**Madonna, *Rebel heart* Sortie: 10 mars 2015**

**Par Brandon Boily**



La reine de la pop est enfin de retour avec un tout nouvel album électrisant. La Madone a su se réinventer tout en réutilisant quelques-uns de ces vieux succès comme nous pouvons entendre dans *Holy Water* une courte reprise des paroles de *Vogue*. Le CD est offert en version de luxe (19 titres) ou en version standard (14 titres). Sur cet album, on retrouve le succès du moment *Living for love*. L'album passe du style pop au style de chanson du cœur avec *heartbreak city*. Je recommande cet album à tous les fans de Madonna et aux amateurs de ce style. Prendre note que Madonna sera de passage à Montréal le 9 septembre prochain et les billets sont déjà en vente.