

# Faucons s'informe



12 mai 2015

## Défi PSF

*Par Kelly-Anne Bouffard  
Karine Lessard*



Le 7 avril dernier, une conférence de presse a eu lieu à la bibliothèque de notre école pour le défi PSF. Ce défi de course aura lieu le 16 mai à la Polyvalente St-François pour une 5ème édition. Bien sûr, nous aurons la chance d'avoir Alexandre Morais comme président d'honneur. Le but de cette activité est de promouvoir la prise de saines habitudes de vie ainsi que d'apprendre à se surpasser.

Cette année, une nouvelle association s'est formée. Le CRDP-CA a décidé de

prendre une vingtaine de ses jeunes avec une déficience physique et de les jumeler avec des élèves de notre club de courses à l'école dans le but de favoriser l'intégration sociale. Cette union permettra à des enfants qui, d'habitude se croiraient incapable, de réaliser un tel défi, comme par exemple des jeunes en chaise roulante.

Si la course n'est pas pour vous, un grand nombre de bénévoles sont demandés pour cette journée, alors adressez-vous aux organisateurs du défi pour donner de votre temps. De plus, les membres du comité veulent souligner l'importance des commanditaires qui permettent la concrétisation de cet événement.

Ce défi s'adresse à tout le monde, pas seulement aux personnels et aux élèves de la polyvalente Saint-François. Pour ceux ayant moins de motivation, nous tenons à préciser que ce n'est pas simplement de la course, on peut également marcher le parcours. Pour s'inscrire, consultez l'un des sites suivants: <http://evencour.com/> ou le site de la polyvalente Saint-François.

N'oubliez pas que quelques coûts s'appliquent au défi, mais que vaut quelques dollars pour une journée remplie de plaisir entre amis?

Soyez nombreux à participer et bonne course :)

### **Sortie au Salon international du livre de Québec**

Chaque année, certains élèves de chaque niveau se voient offrir l'opportunité d'aller visiter le Salon international du livre, lors d'une sortie à Québec. C'est une occasion pour les passionnés de littérature ou seulement de lecture de rencontrer des auteurs connus et de s'acheter leurs tous nouveaux romans. Lors de cette sortie, les élèves commencent par se rendre au Colisée du livre, une petite librairie sympathique de livres usagés de toutes sortes. On y trouve de tout de la science-fiction en passant par la biographie. Suite à cela, nous nous rendons dîner au Centre des congrès avant d'entamer notre exploration dans ce temple de la littérature pour petits et grands. C'est une belle expérience que je suggère à tous les intéressés, étant allée moi-même.

---

### **Mon hommage à la Polyvalente Saint-François**

En tant que finissante à la Polyvalente Saint-François, j'ai beaucoup appris de mon séjour ici et je souhaitais faire part de tout ce qu'elle m'a apporté et lui rendre un dernier hommage.

Je tiens à remercier la polyvalente, ainsi que mes professeurs qui m'ont permis de m'épanouir tout au long de ces cinq dernières années. Je vais bientôt quitter le secondaire, non sans regrets. J'ai vécu des expériences fantastiques et rencontré des gens formidables, mais il y a une fin à tout. Je n'oublierai certainement jamais tout ce que j'ai vécu, car c'est grâce au parcours que j'ai effectué ici que plus tard je serais prête à affronter le monde. Mes professeurs ont autant été pour moi une source d'inspiration qu'une grande aide. Ils m'ont aidée à prendre confiance en moi et à exploiter mes talents, mais surtout, ils m'ont apporté un grand soutien et ont été plus gentils et chaleureux avec moi que bien des personnes et c'est ce qui fait de cette école un endroit merveilleux où grandir, car le personnel de cet établissement donnerait tout pour ses élèves, pour leur réussite et leur bonheur. C'est ce qui leur tient à cœur et c'est ce pourquoi il se lève chaque matin pour venir travailler. Ils sont passionnés par ce qu'ils font et on manque réellement de gens comme eux de nos jours. Mon temps ici m'a beaucoup apporté et je tiens à dire :

Merci. Certains d'entre vous sont juste au début de leur aventure, peut-être que certains jours seront plus pénibles que d'autres, mais vous avez tout ici pour réussir, la balle est dans votre camp.

Arianne St-Hilaire  
Élève de 5<sup>e</sup> secondaire

---

### **Activités pour l'été**

*Par: Karine Lessard*

L'été approche à grands pas ce qui signifie aussi l'arrivée des vacances de l'école. Durant ce temps, certains travailleront, mais on doit aussi laisser place au plaisir pendant ce long congé. Alors voici quelques activités pour s'amuser seul ou entre amis.

Premièrement, pour les sorties sous le soleil, je vous propose d'organiser une journée au village Vacances Valcartier. Pour ceux qui ne peuvent pas se rendre à Québec, il y a aussi l'Éco-Parc à Lac-Etchemin. Aussi une activité souvent favorite des filles, une petite après-midi où vous relaxez entre votre piscine et votre chaise longue.

Deuxièmement, pour les sportifs. Je vous propose de vous inscrire au défi PSF ou de vous initier à la course à pied ou encore au vélo. Pour bouger entre amis, il y a aussi Vaho aventure qui se situe à Saint-Jules de Beauce pour une journée remplie de rire et de plaisir.

Troisièmement, pour les journées monotones remplies de pluie, je vous

propose la cuisine ou encore de lire un bon roman avec votre musique préférée. Vous pouvez aussi vous organiser quelques jeux de société avec votre famille.

Finalement, il y a le fameux classique, le feu de camp. Vous aurez besoin de quelques amis, de guimauves, de la bonne musique et d'une soirée chaude d'été.

J'espère que vous avoir suggéré des bonnes idées pour vous donner le sourire cet été.

Bonnes vacances 😊

---

### **Partir à l'aventure cet été!**

L'été annonce chaleur, fin des cours, mais surtout liberté et quoi de mieux pour profiter de celle-ci que de partir en voiture avec nos amies sans autre destination que l'inconnu et sans autre but que d'élargir nos horizons. Alors d'après quelques recherches, voici les meilleurs endroits recommandés à voir dans l'Ouest canadien pour vos *road trips* cet été (et qui vous permettent de rester au pays.)

1. Allez vous émerveiller à Banff en passant devant les Rocheuses en gondole. Quoi de plus romantique? Prenez 20 minutes pour atteindre le sommet et admirez une vue panoramique à couper le souffle. La Venise canadienne. Rendez-vous ensuite au luxueux hôtel le Fairmont Banff Springs, un peu comme le Château Frontenac local qu'on dit, d'où vous pourrez continuer votre contemplation en face d'un bon petit verre.

2. Découvrez les eaux turquoise du lac Louise en canot. Par ce moyen de transport hérité des Amérindiens, vous aurez la chance de contempler un panorama extraordinaire et de toute beauté des montagnes. C'est une randonnée de 3,4 km qui vous mènera jusqu'au lac Agnès où vous pouvez vous arrêter dans une charmante petite maison de thé en bois qui longe le lac où les visiteurs peuvent déguster un bon thé ou une part de tarte au citron et au pavot, ou bien même un chocolat chaud réconfortant. La maison propose jusqu'à 100 arômes de thé différentes.
  3. Allez souffler un peu dans les sources thermales de Parc National de Jasper. Les Miette Hot Springs vous offrent de vous relaxer en bikini pendant une heure ou deux dans des eaux naturelles et chaudes, qui sont aussi les plus chaudes des Rocheuses puisqu'elles font 40 degrés Celsius.
  4. Allez faire une virée à vélo sur le Seawall de Vancouver. Vous pouvez y louer un vélo dans une agence à proximité de Second Beach et débiter votre promenade en admirant la vue, les totems et les plages à perte de vue pour rejoindre Grandville Island pour le souper, c'est au choix. Vous pouvez aussi aller magasiner au Grandvilles Island Market ou si vous êtes en amoureux, aller pique-niquer sur la plage devant un coucher de soleil époustouflant. Pour les amoureux de la mer, vous pouvez aussi aller déguster un saumon frais au Sandbar Seafood Restaurant.
  5. Un dernier pour la route ! Encore pour les amoureux de la mer, vous avez une chance d'aller surfer à Tofino, une ville située près du Pacifique, à l'ouest de l'île de Vancouver. « Cette ville dégage une atmosphère comme nulle part ailleurs : on s'y sent comme au bout du monde ! » Vous pouvez, si vous le désirez, déjeuner avec des inconnus de la Tofino Travellers Guesthouse, ou même apprendre à surfer avec le Québécois François de l'école de surf locale et aller savourer un risotto aux pétoncles poêlés.
- Voilà, c'est tout pour ce petit top 5 des endroits à visiter dans votre vie dans l'Ouest canadien. Maintenant, cet été vous savez où aller !
- Source : <http://lespetitesmanies.com/2014/09/road-trip-les-10-incontournables-de-louest-canadien/>
- 
- ### **Voyage échange**
- Par Brandon Boily*
- Depuis plusieurs années, plusieurs élèves du secondaire ont la chance d'avoir un voyage échange. Cette année, certains élèves de secondaire 1 et 2 de la polyvalente Saint-François ont eu la chance d'avoir un voyage échange à Vancouver. Les élèves ont eu la chance de découvrir de nouvelles cultures, de voyager et de rencontrer de nouvelles personnes.
- Du 29 janvier au 5 février 2015
- Les personnes de Vancouver sont arrivées le 29 janvier et tout au long de la semaine, les élèves des deux provinces ne venaient pas à l'école, mais faisaient plutôt des activités pour

faire découvrir le Québec aux Britannos-Colombiens. Ils ont, entre autre, fait du chien de traîneau, du ski alpin, été à la cabane à sucre, au musée de la civilisation et à Valcartier. La fin de semaine ils étaient libres de faire ce qu'ils voulaient. Les élèves ont bien apprécié cette semaine.

Du 23 au 30 avril

- Le 23 avril, c'était le départ en avion des Québécois pour la Colombie-Britannique. Ils sont arrivés à l'aéroport de Vancouver vers 19h 30 (22h 30 heure de Québec) et ont retrouvé leurs partenaires d'échange. Pendant cette semaine de voyage, les élèves ont fait des activités pour découvrir cette magnifique ville comme: marche dans le centre-ville, aquarium, musée des sciences et ils ont eu la chance d'observer le magnifique paysage des forêts. La fin de semaine avec les familles, plusieurs sont allés à Whistler, certains à Sunshine coas, mais plusieurs sont restés à Vancouver. Les élèves ont bien apprécié ce voyage et ils étaient de retour à l'école le 1er mai.

Ce voyage échange a montré aux élèves de notre école une province différente et une ville magnifique.

---

## Recettes pour l'été

*Par Karine Lessard*

### slush

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de mangue fraîche coupée en morceaux (environ 1 grosse mangue)
- 750 ml (3 tasses) de glaçons

- 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches équeutées et coupées en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de raisins verts sans pépins

### PRÉPARATION

Dans une petite casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Verser le sirop dans un bol. Laisser refroidir complètement. Au mélangeur (voir note), réduire en purée lisse la mangue, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop et 250 ml (1 tasse) de glaçons. Verser dans 4 verres d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse) chacun. Réserver au froid. Rincer le mélangeur. Répéter la même opération avec les fraises et les raisins, en superposant les slushs, pour terminer avec celle aux raisins (voir note).

### Limnade

- 2 limes lavées
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait condensé sucré
- 750 ml (3 tasses) de glaçons

### PRÉPARATION

Sur un plan de travail, couper et jeter les extrémités des limes. Couper les limes en morceaux. Déposer dans le mélangeur. Ajouter l'eau, le sucre et le lait condensé. Broyer les ingrédients en purée lisse. Passer au tamis. Ajouter les glaçons. Servir immédiatement.

### Thé glace framboise

- 2 litres (8 tasses) d'eau
- 125 à 180 ml (1/2 à 3/4 tasse) de sucre, au goût
- 2 citrons, le zeste râpé et le jus

- 500 ml (2 tasses) de framboises fraîches ou surgelées
- 5 sachets de thé «*rooibos*» rouge
- Framboises fraîches pour décorer
- Glaçons

#### PRÉPARATION

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau, le sucre, le citron et les framboises.

Hors du feu, ajouter les sachets de thé et laisser infuser 5 minutes. Passer au tamis. Verser dans un pichet avec le reste de l'eau et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi.

Servir avec des framboises fraîches et des glaçons.

#### Popsicle

- 500 ml (2 tasses) de purée de fruits, au goût (voir note)
- 75 ml (1/3 tasse) de sucre

#### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la purée de fruits et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Verser dans des moules à sucettes glacées. Placer au congélateur pendant environ 6 heures avant de démouler. Pour faciliter le démoulage, laisser couler un peu d'eau chaude sur la base des moules.

#### Sorbet a la mangue

- 1 litre (4 tasses) de cubes de mangue surgelée et décongelée légèrement
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature 10 % ou 2 %

#### PRÉPARATION

Au robot culinaire, réduire la mangue en purée avec le sucre et le jus de citron.

Ajouter le yogourt et mélanger bien. Verser le tout dans un contenant hermétique et congeler environ 2 heures. Tu peux faire des boules et le servir dans des coupes glacées.

#### Critique littéraire

Par Mélanie Cloutier-Robin

Aïnako

Tome 1 : *La voleuse de lumière*

Pour ceux qui aiment les romans fantastiques, c'est le meilleur livre que je



peux vous conseiller. Il est écrit par Ariane Charland de la maison d'édition : Éditions Michel Quintin. Aujourd'hui, Ariane Charland vit à Montréal. Aïnako est la première série qu'elle a écrite.

Une fille nommée Novembre retourne chez elle, mais sa tante n'est pas là. Elle va se reposer dans sa chambre. Plus tard, elle descend dans le salon et entend sa tante, sa cousine et son cousin en pleine discussion étrange. Mais, elle entend une voix inconnue de Zoïrim, l'ambassadeur royal de la reine d'Élimbrel. Ils disent que Novembre est une elfe, la fille de Silmaëlle. Elle est la princesse d'Élimbrel. Silmaëlle serait impuissante, dans le coma et personne d'autre n'est en mesure de diriger le royaume. Élimbrel est en guerre contre un autre royaume du nom de Shamguèn. Dans ce royaume, Novembre se nomme Aïnako. Elle doit rentrer chez elle pour suivre un entraînement militaire. Réussira-t-elle à vaincre le royaume de Shamguèn et à être la prochaine héritière d'Élimbrel? Lisez le tome 1, même qu'il y a jusqu'à 6 tomes. Bonne lecture!