



Centre éducatif Saint-Aubin

Volume 26, numéro 23

Le 5 février 2007



Menu / Buffet Nico

Mardi 6 février

Crème de carottes
Fricadelles de poisson
Hamburger
Comptoir sous-marin NICO
Pommes de terre frites
Salade de légumes et fromage (repas)

Mercredi 7 février

Soupe poulet et riz
Poulet popcorn
Saucisses à la suisse
Riz
Salade de poulet (repas)

Jeudi 8 février

Crème de chou-fleur
Pizza-césar
Brochettes souvlaki
Riz frit
Salade de jambon (repas)

Vendredi 9 février

Soupe fermière
Cuisses de poulet BBQ
Hot-dog
Pommes de terre rissolées
Comptoir sous-marin NICO
Salade aux œufs (repas)

Lundi 12 février

Crème de tomate
Rotinis gratinés à la viande
Pâté mexicain
Pommes de terre en purée
Salade de jambon (repas)

Bon appétit !



La petite pensée de la semaine :

On peut allumer des dizaines de bougies à partir d'une seule sans en abrégé la vie. On ne diminue pas le bonheur en le partageant».



Volley-ball féminin juvénile ... Une invitation !

Du volley-ball à son meilleur ...


Nous vous invitons en grand nombre à venir encourager notre équipe dimanche le 11 février prochain Centre éducatif Saint-Aubin à partir de 9h30.

Laurie Boulianne











Activités au Bloc "C"

Semaine du 5 au 9 février 2007

	Lundi 5 février Jour 7	Mardi 6 février Jour 8	Mercredi 7 février Jour 9	Jeudi 8 février Jour 1	Vendredi 9 février Jour 2
PISCINE					
GYMNASE		Hockey cosom 3 ^e secondaire		Activités extérieures : Ski et raquette A.-M. Tremblay	
PALESTRE					
SALLE DE CONDITIONNEMENT	12h10 à 12h50	12h10 à 12h50 et 16h15 à 17h30	12h10 à 12h50	12h10 à 12h50	12h10 à 12h50

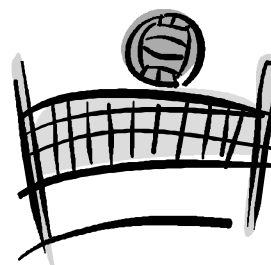
Attention ! Mini-volley à la palestre ...

LES RÈGLEMENTS ...

-  Vérifiez bien vos numéros d'équipe avec l'horaire.
-  Chaque midi, (2) sets de (25) points se joueront en auto-arbitrage.
-  Seulement les demi-finales et la finale seront arbitrées.
-  Chaque équipe doit aligner au moins (4) joueurs pour que le match soit officiel.
-  Les règlements du mini-volley seront appliqués.
-  Toutes les équipes se rencontreront une fois.
-  Deux demi-finales seront jouées selon le système 1-4, 2-3.
-  En cas d'égalité, le quotient des petits points déterminera les rangs.

L'HORAIRE

Mardi le 6 février	2 -vs- 4 et	3 -vs- 5
Jeudi le 8 février	4 -vs- 6 et	1 -vs- 5
Mardi le 13 février	1 -vs- 6 et	2 -vs- 7
Jeudi le 15 février	3 -vs- 6 et	4 -vs- 7
Mardi le 20 février	1 -vs- 4 et	5 -vs- 7
Jeudi le 22 février	2 -vs- 6 et	3 -vs- 7
Mardi le 27 février	2 -vs- 5	



- | | | |
|---|---------------------|-----------------------------|
| 1 | Mercredi le 14 mars | 1 ^{re} demi-finale |
| 2 | Jeudi le 15 mars | 2 ^e demi-finale |
| 3 | Vendredi le 16 mars | Finale |

La meilleure des chances aux équipes participantes !
Roger Tremblay

Les Potins

UN BRIN DE SAGESSE DE KYARA

Rapido et la sirène

Rapido était un petit poisson très vigoureux et il avait l'air d'être tout en or, car lorsque le soleil frappait sur lui alors qu'il était à fleur d'eau, son corps reflétait plein de rayons.

Rapido, qui était très intelligent, avait aussi un cœur d'or. Tout le monde l'aimait et il était gentil avec tous les gens autour de lui.

Cependant, Rapido avait beaucoup de difficulté à s'arrêter complètement. Lorsqu'il était avec ses amis et qu'il devait écouter attentivement les consignes du Grand Dauphin, qui lui enseignait tout ce qu'il devait savoir sur son monde, il n'arrivait pas à immobiliser sa queue ou ses ouïes. Il bougeait dans tous les sens : ou bien ses nageoires battaient de haut en bas, ou encore il décidait de nager à droite et à gauche, et ainsi de suite... Tous ces mouvements lui faisaient perdre sa concentration et plusieurs notions du Grand Dauphin échappaient à son attention.

Un jour qu'il était particulièrement énervé, il vit apparaître une grande sirène avec des cheveux tout en or qui lui fit signe d'approcher. Rapido était très impressionné car il avait beaucoup entendu parler des sirènes, mais c'était la première fois qu'il en rencontrait une pour vrai.

La sirène se montra très gentille avec lui. Elle lui fit part qu'elle avait remarqué depuis un certain temps son besoin continuel de bouger.

Rapido lui expliqua qu'il avait tout essayé mais que c'était plus fort que lui ; il n'arrivait pas à se maîtriser.

Alors la sirène lui demanda de bouger sa queue, puis de la stabiliser. Ce qu'il fit sans problème ; ensuite elle lui demanda de faire la même chose avec ses ouïes, ses nageoires, etc.

Il prit soudain conscience que c'était son cerveau qui contrôlait tous ses organes.

Elle lui demanda de prendre de grandes respirations et il s'aperçut que cela aussi le calmait.

Soudain, la sirène disparut comme elle était venue, laissant un souvenir extraordinaire à Rapido, qui, peu à peu, commença à se contrôler.

Quelque temps après, Grand Dauphin lui remit un diplôme parce qu'il avait remarqué que son attention s'était beaucoup améliorée, qu'il était moins nerveux et plus sûr de lui et que ses apprentissages étaient remarquables.

(allégories Michel Dufour)



BIBLIOTHÈQUE – CENTRE ÉDUCATIF ST-AUBIN

Nouveautés

Enquête chez Pharaon, collection Aspirine, par Émilie Smac

Bec-de-Rat, David Brodeur, roman

TOI + MOI, L'été de Charlotte, par Christine Féret-Fleury et Geneviève Lecourtier

Gilly, grave amoureuse 13 ans, presque 14... par Claire Robertson

Le funeste destin des Beaudelaire, tome 1, Nés sous une mauvaise étoile, par Lemony Snicket

Cantin et Isaya, tome 1, La Clef de voûte, par Mathieu Foucher, roman

Betsy et l'empereur, par Staton Rabin

Les Enfants de la Terre, tome 5 première partie, Les refuges de Pierre, par Jean M. Auel

L'homme qui souriait, par Henning Mankell, policier

Ébène, fils de l'Étalon Noir, 1. La promesse, par Steven Farley

Les glaces d'Antéria, par Marie-Hélène Delval, science-fiction

Les sœurs Deblois, Émilie, tome 2, par Louise Tremblay-D'Essiambre, roman

Deux petites filles en bleu, par Mari Higgins Clark, roman

Les aventures de Philémond, par Jean-François Gaudet et Hugues Poirier, album souvenir de Charlevoix

BONNE LECTURE !

La relaxation ...

Réflexion

(Cette pratique seulement de 5 à 10 minutes de relaxation par jour changera votre vie, essayez-le vous verrez bien !)

La relaxation a le pouvoir extraordinaire de transformer notre vie. Elle constitue une manière d'appréhender notre moi réel, de contrôler notre vie intérieure et nous permet d'évacuer la tristesse, les conflits et le stress. Grâce la relaxation, nous maîtrisons nos pensées, nos perceptions, notre corps, notre santé, nos énergies, notre conscience et toutes nos expériences. Il est possible de s'y livrer à tout moment de la journée, en utilisant différentes postures et trois à quatre bonnes respirations profondes.



Volley-ball benjamin "AA"

L'équipe de volleyball benjamine #2 a très bien performée dimanche dernier en remportant 9 de ses 12 sets lors du 4^e tournoi de ligue en Beauce. Avec un taux d'efficacité au service de 83% les filles du Météore ont su bien mettre en pratique ce qu'elles ont travaillé au cours des dernières semaines.

Prochaine confrontation : 24 mars 2007 pour disputer la bannière de ligue. D'ici cette date, encore beaucoup volley à faire!



Je vous encourage de continuer à bien travailler et à profiter des derniers mois d'entraînement!

Émilie Labbé



Volley-ball Benjamin Féminin AA #1

Notre quatrième tournoi de ligue à la Camaradière de Québec. Avant même de commencer, nous savions qu'une grosse journée nous attendais. Les équipes du Plateau et de Brébeuf, respectivement classées #1 et #2 étaient dans la même section que nous.

Malgré tout, face à ces deux équipes, nous avons offert une performance acceptable dans l'un des trois sets. Mais nous avons aucune excuse pour expliquer nos deux défaites face à Clé-du Boisé et à la Camaradière. Résultat final : 1 victoire et 8 défaites.

Nous allons devoir retrousser nos manches rapidement si on veut faire meilleure figure lors de notre prochaine rencontre. Nos prochains entraînements seront très importants et surtout très rigoureux.

Sébastien Duchesne, entraîneur