# Saines habitudes

Synthèse des activités

**LÉGENDE**

**T :** Type de programme
**S :** Soutien (former et outiller)
**V :** Vie scolaire
**A :** Aide
**P :** Promotion et prévention

# SAINES HABITUDES

## ADPEC

| Saintes habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Pour favoriser le bien-être des élèves de secondaire 1, des activités sont proposées afin de développer leur sentiment d'appartenance et de sécurité à l'école | S | X | | | | | | | | | |
| Programme de parrainage (pair-aidant) | SP | X | | | | X | X | | | X | |
| Rencontre de type relation d'aide au besoin est offerte par le service d'ADPEC. | SP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Animation sur demande | SP | | | | | | | | | X | |
| Défis sans vapotage, défis sans cellulaire | SP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Semaine thématique prévention du suicide | SP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Collecte de denrées non périssables | S | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Parascolaire : scrapbooking, sujets de discussion | SP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Tournoi de ping-pong, FILLACTIVES | S | | | | | | | | | | |
| Implication dans la semaine des arts | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Comité prévention suicide | | | | | | | | | | | |
| ~~Apte à faire le repérage d'un élève à risque suicidaire~~ (pas en 24-25) | ~~A~~ | | | | | | | | | | |
| Semaine thématique de la diversité | SV | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Sensibilisation face à la différence : Amnistie internationale | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Sensibilisation face à la différence : journée du chandail orange pour les Autochtones | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Chariot du bonheur | VP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Comité engagement communautaire | VP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Animation Programme HORS-PISTE | P | X | | | | | | | | X | |
| Semaine de la santé mentale positive | S | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Aide alimentaire : La rôtie de secours | | | | | | | | | | | |
| Dîners inter générationnels avec les personnes âgées | S | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

# SAINES HABITUDES

## CONSEILLÈRE D'ORIENTATION

| Saintes habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Organisation de témoignages de professionnels, entrepreneurs, anciens élèves qui valorisent de saines habitudes de vie et qui voient les effets positifs d'un bon équilibre sur la pratique de leur métier (remède au stress, mémoire, concentration, etc.) | S | | | X | X | X | | X | X | X | X |
| Planification d'entrevues avec des travailleurs dont les saines habitudes de vie sont au cœur de leur pratique : enseignant d'éducation physique, thérapeute du sport, physiothérapeute, kinésiologue, ergothérapeute, etc. | S | | | X | X | X | | X | X | | X |
| Partager l'information relative aux programmes sports-études au cégep | S | | | | X | X | | | | | |
| Encourager la simulation de tests physiques pour montrer l'importance d'une bonne condition dans la pratique de certains métiers | S | | | | X | X | | | | | |
| Témoignages d'étudiants-athlètes | S | | | X | X | X | | | | | |
| Sensibiliser les élèves sur le fait que la discipline et la persévérance développées à travers la pratique d'un sport et les bonnes habitudes de vie sont de précieux atouts pour répondre aux exigences de certains programmes d'études | S | | | X | X | X | | X | X | | X |
| Implication dans le comité des services complémentaires | A | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Collaboration dans l'organisation et la réalisation de semaines thématiques | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Encourager l'engagement étudiant via la promotion de programmes de bourses, du programme Forces Avenir, des concentrations et des passions | P-V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

# SAINES HABITUDES

## FORUM JEUNESSE

| Saintes habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Dépannage alimentaire : coupons cafétéria, collations gratuites aux pauses et petits déjeunes hebdomadaires | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Café étudiant : milieu sécuritaire avec présence animateurs/intervenants. Promotion et sensibilisation, activités, écoute, soutien, référence | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Bal des finissants : Le PACTE en collaboration avec Vision d'Espoir, CIUSSS et SQ | P | | | | | X | | X | X | | X |
| Promotion de la semaine nationale de prévention du Suicide, activité pro-vie et promotion des ressources d'aide | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Semaine des arts : activités proposées aux jeunes | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Semaine de la santé mentale | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Responsable de la semaine de la diversité avec ADPEC | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Organisation du Jour de la terre en promotion des actions en environnement | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Intégration aux activités passage primaire secondaire : accueil, intégration aux activités de l'ADPEC et animation de l'activité promotion des services complémentaires. | V | X | | | | | | | | | |
| Animation de l'activité parascolaire : improvisation | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Animation de l'activité parascolaire : comité Éco-jeunes | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Cannes de Noël préventives | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

## VISION D'ESPOIR

| Saines habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Animation du PACTE pour l'après-bal des finissants en collaboration avec Forum Jeunesse | P | | | | X | X | | X | X | | |
| Suivi individuel sur les saines habitudes de vie en lien avec la consommation | A | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kiosque de prévention pour les festivités d'été | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

# SAINES HABITUDES

## SERVICE DE PSYCHOÉDUCATION

| Saintes habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Accompagnement des équipes-écoles (en rôle conseil) travaillant avec des élèves présentant certaines problématiques spécifiques (dont le TSA, le SGT, le trouble anxieux, le TDL, le TPL, la dépression, etc.) | A | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Offre de formation (pour les membres du personnel) sur des thématiques ciblées identifiées en équipe-niveau et en rencontre de concertation avec les membres de la direction en soutien avec le service professionnel associé (orthophonie, ergothérapie)<br>Ex. : le trouble du langage (adaptation scolaire) en association avec le service de langage<br>Ex. : le trouble de la coordination motrice en association avec le service d'ergothérapie | S | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Possibilité d'effectuer des capsules vidéo ou d'offrir certaines formations (en lien avec les enjeux de santé mentale) en s'associant avec certaines ressources qualifiées<br>Ex. : le TSA (auprès du 1e cycle)<br>Ex. : la gestion du stress<br>Ex. : le Solstice en adaptation scolaire | S | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Soutien direct avec les élèves quant aux habitudes favorables à leur développement sain, positif et sécuritaire; référence si nécessaire au professionnel pouvant répondre aux besoins évoqués (tant dans le milieu scolaire que les partenaires) | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Participer au Comité prévention du suicide (si création); repérage du risque suicidaire | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Référence, au besoin, aux organismes communautaires (Pro-Santé) | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Implication dans la mise en place du programme Hors-Piste auprès des élèves de secondaire 1, 2 et 3 + FMSS (rôle de coordonnatrice, de communicatrice aux parents et de liaison avec l'Université de Sherbrooke et de soutien dans l'analyse des résultats) | P | X | X | X | | | X | X | X | X | X |
| Élaboration d'outils visuels (dans le cadre du programme Hors-Piste) adaptés ET répondant aux besoins des élèves de façon à soutenir leur compréhension et à favoriser leur réinvestissement | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Participation à l'analyse des résultats COMPASS | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Contribution, avec les intervenants du milieu scolaire (et les partenaires), à l'identification de stratégies efficaces et reconnues par la recherche pour optimiser le développement des élèves (habitudes de vie, usage des écrans, etc.) | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Mise en place du Carnet bonheur en collaboration avec le CPS | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

# SAINES HABITUDES

## SERVICE D'ORTHOPÉDAGOGIE

| Saines habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Sensibiliser les élèves sur l'utilisation des outils technologiques en contexte d'apprentissage | X | | | | | | | | | | |
| Sensibiliser les élèves sur le fait que l'hygiène de vie a un impact sur la disposition aux apprentissages (ex. : routine d'étude, habitudes de sommeil) | X | | | | | | | | | | |

## INFIRMIÈRE SCOLAIRE

| Activités | T | 1re sec. | 2e sec. | 3e sec. | 4e sec. | 5e sec. | CVPA | UR | FMSS | ASM | FPT |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rencontre classe 1re secondaire (filles) pour parler les règles (menstruations lors des cours de piscine) | sp | x | | | | | | | | | |
| Rencontres individuelles à mon bureau (divers problèmes de santé courants, mise à jour vaccination) | sp | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Prescription TRN (thérapie de remplacement à la nicotine) | sp | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Évaluation de la santé mentale (évaluer le risque de passer à l'acte, référence vers les services du clsc ou vers le médecin) | sp | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Mise en place des protocoles niveau santé (épilepsie-diabète-allergie-autres problématiques). Formation du personnel de l'école et conducteurs d'autobus | p | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Clinique de vaccination secondaire 3 ou 14 ans au 30 septembre et mise à jour, incluant pour les nouveaux arrivants | p | | | x | | | x | x | x | | x |
| En soutien au personnel formé pour les premiers soins | s | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |

# SAINES HABITUDES

## TECHNICIEN EN LOISIRS

| Saines habitudes de vie, santé et bien-être (PROJET ÉDUCATIF) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Activités** | **T** | **1re sec.** | **2e sec.** | **3e sec.** | **4e sec.** | **5e sec.** | **CVPA** | **UR** | **FMSS** | **ASM** | **FPT** |
| Promotion et mise en place d'activités sportives compétitives à l'école. Plus du ¼ de notre école fait partie d'une équipe sportive de l'école. Entrainements hebdomadaires le soir (entre 1 et 3 fois par semaine). Gratuité pour 2024-2025. | VP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Mise en place d'activités sportives participatives les midis à l'école. Ouverture de la salle d'entraînement tous les midis et 2 soirs en semaine, gratuitement. Accès aux gymnases tous les midis. | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Fillactive, programme qui vise uniquement les filles pour les inciter à bouger et à adopter de saines habitudes de vie, dans un contexte non compétitif. Conférence nutrition, nouveaux sports, etc. | SVP | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Soutien à la mise en œuvre des passions concentrations | V | X | X | X | X | X | | | | | |
| Mise sur pied du comité *Saines habitudes de vie* :<br>- Promotion des saines habitudes de vie : alimentation, hydratation, sports, plaisir de bouger;<br>- Événement « Rendez-vous de la santé – volet scolaire » : marche, course, activités sportives de tout genre, animation lors d'un gel de cours d'un après-midi. | P | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Instauration de la Tablée des chefs | V | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |