

# LA RENTRÉE SCOLAIRE

Bien s'y préparer



# Contenu

Planifier pour moins stresser .....	3
Acheter sans se ruiner.....	5
Faciliter le retour à la routine.....	6
Réactiver les neurones .....	8
Ressources .....	11
Contact.....	12

# Planifier pour moins stresser

*L'été, c'est magique : le soleil, la piscine, la grasse matinée pendant les vacances, la crème molle, les feux de camp... On s'amuse tellement qu'on a tendance à oublier que deux mois, c'est vite passé et que l'école, et la routine qui l'accompagne, reprendra ses droits très bientôt. Un dur retour à la réalité tant pour les enfants que pour les parents.*

*La clé pour garder sa zénitude et ne pas céder à la folie passagère de la rentrée se résume en un mot : organisation.*

\*\*\*\*\*

## Retour des lunchs en série

Préparer des collations et des lunchs variés, équilibrés et qui respectent les restrictions de l'école représente tout un défi.

Pour éviter de courir tous les soirs ou d'être en panne sèche rendu au mercredi, vous pouvez prendre l'habitude de cuisiner une fin de semaine par mois. Ainsi, vous faites le plein de sauce à spaghetti, de pâté chinois, de cari thaï au poulet... Il ne reste plus rien dans le frigo? Hop! On sort un plat du congélateur.

Plusieurs sites Web proposent des recettes à la fois santé et rapides à concocter : [Ricardo](#), [Cuisine futée, parents pressés](#) et [Recettes du Québec](#), pour ne nommer qu'eux.

### Idées lectures

*Midis saveurs : lunchs et petits plats*, d'Émilie Bilodeau, La Presse, 2015.

Pour des recettes simples, rapides et qui sortent de l'ordinaire. On y trouve des idées de petits plats chauds, des sandwichs originaux, des salades-repas, des desserts et des collations.

*Lunchs santé et collations équilibrés*, par Caty Bérubé, Éditions pratico-pratiques, 2016.

Fini les casse-têtes! Lunchs santé et variés, collations savoureuses et équilibrées, trucs et astuces pour mieux s'organiser : tout est là pour vous faciliter la tâche au moment de remplir vos boîtes à lunch.

*Famille futée T.02*, par Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz, Éditions La Semaine, 2015.

175 recettes gourmandes, faciles et santé. Les auteures partagent leurs meilleures astuces en proposant des trucs écolos, des alternatives pour les allergies et plusieurs informations qui faciliteront la préparation des repas au quotidien.

Une semaine avant la rentrée, faites une provision de collations : une chose de moins à penser pour un petit bout de temps!

## Rendez-vous médicaux et autres

Médecin, dentiste et optométriste : faites un blitz de rendez-vous au cours de l'été pour vous assurer qu'aucun souci de santé ne pourrait nuire à l'apprentissage de votre enfant.

## Fournitures scolaires et vêtements neufs

Deux semaines (ou plus) avant le retour en classe, achetez les fournitures scolaires. Ce serait frustrant de vous retrouver la veille de la rentrée devant un étalage vide ou que la marque de gomme à effacer « fortement recommandée » de l'école soit en rupture de stock.

Pour éviter de finir d'identifier les vêtements et les effets scolaires de votre enfant à minuit la veille de la rentrée, prenez-vous une semaine à l'avance. C'est long identifier 24 crayons de couleur et 16 crayons-feutres...

## Calendrier familial

Que vous l'achetiez ou que vous le bricoliez, le calendrier familial est votre parfait complice. Tout inscrire dans le calendrier familial constitue la meilleure façon de ne rien oublier : les activités parascolaires, les fêtes d'amis, les journées pédagogiques, les rendez-vous...

\*\*\*\*\*

*En résumé, plus vous êtes organisé, moins vous serez stressé.*

# Acheter sans se ruiner

*Une famille canadienne consacre en moyenne entre 400 \$ et 500 \$ par enfant lors de la rentrée des classes. Voici quelques suggestions pour économiser.*

\*\*\*\*\*

## Recycler

Faites l'inventaire parmi les restes de l'année passée. Crayons, gommes à effacer, cartables : voyez ce qui peut être recyclé. On n'est pas obligé de tout jeter le 24 juin...

## Acheter juste ce qu'il y a sur la liste

...même si c'est tentant d'y déroger. C'est le meilleur moyen de respecter son budget. Lorsque cela est possible, optez pour les produits de marques maison ou génériques. Ne cédez pas aux fournitures à la mode : ils sont peut-être plus beaux et attrayants, mais ils coûtent surtout beaucoup plus cher. À la place, demander à votre enfant de décorer lui-même ses cartables et Duo-Tang.

## Acheter usagé

Plusieurs commerces proposent des sections où vous trouverez des livres, vêtements et des meubles (pour aménager le coin devoir) usagés, mais encore en excellent état. Surveillez également les sites Web d'annonces comme Kijiji. Vous seriez surpris des petits trésors qu'on peut y dénicher.

[Lesacdecole.com](http://Lesacdecole.com) est une plateforme relationnelle qui facilite la vente ou l'achat de manuels, d'uniformes, d'articles informatiques et de sport usagés. Une façon économique et écologique de donner une deuxième vie aux fournitures scolaires.

## Consulter les circulaires

Vous n'êtes pas du genre à courir les soldes? Faire une exception pour la rentrée pourrait vous permettre d'économiser beaucoup d'argent. Consultez les circulaires afin de profiter des meilleures aubaines. Inutile d'en acheter plus en prévision de l'an prochain : les soldes seront de retour.

## Payer un peu plus cher (parfois)

C'est frustrant être obligé de changer de sac à dos, d'étui à crayons ou de boîte à lunch en plein milieu de l'année scolaire. Ces articles valent la peine qu'on paie un peu plus cher afin de s'assurer d'une meilleure qualité.

\*\*\*\*\*

*Et voilà, le moment tant redouté du magasinage de la rentrée sera, on vous le souhaite, sûrement moins pénible que vous l'aviez imaginé!*

# Faciliter le retour à la routine

*Voici quelques trucs afin de préparer votre enfant au retour en classe après ces deux mois de vacances.*

\*\*\*\*\*

## Retourner à un horaire « normal »

En vacances, on mange quand on a faim, on dort quand on est fatigué, on se promène un peu partout, on mange des cochonneries... Le retour à la réalité est souvent pénible. Pour éviter un grand bouleversement, reprenez vos bonnes habitudes une à une.

Dans la mesure du possible, évitez les voyages ou toute activité susceptible de chambouler l'horaire de votre enfant quelques jours avant la rentrée

## Reprendre la routine du sommeil

Votre enfant s'est couché à 21 h pendant les deux derniers mois. C'est certain que si vous lui demandez d'aller au lit à 19 h du jour au lendemain, ce sera tout un choc. Il risque de manifester un peu (beaucoup) de résistance.

Pour faciliter la transition, il vaut mieux s'y prendre à l'avance en retranchant 5 ou 10 minutes par jour. Ainsi, il reprendra facilement sa routine. Pas de chamaille pour le coucher, ni pour l'extirper du lit.

## Aménager un coin adapté pour les devoirs

Le coin devoir constitue le centre névralgique de la réussite. C'est pourquoi il doit être bien aménagé. Pour ce faire, inutile de vous lancer dans les dépenses folles. Une table adéquate, un bon éclairage et les outils nécessaires (dictionnaires, grammaire, guide de conjugaison, etc.) : c'est tout ce dont votre enfant a besoin.

Et surtout, éloignez-le de toute source de distraction, que ce soit la télévision, la tablette, l'ordinateur ou le téléphone intelligent.

## Remettre les pendules à l'heure

Après le laisser-aller de l'été, une petite mise au point s'impose concernant certaines règles à respecter : le temps consacré aux devoirs, aux amis et aux activités devant un écran, par exemple.

En ce qui concerne votre ado, vous pouvez lui permettre de contrôler son horaire, tout en ayant un droit de regard sur ses choix. Prenez le temps de discuter avec lui des différentes activités qu'il aura, des devoirs et études à prévoir, des tâches qu'il devra réaliser à la maison...

## Être positif

Ne faites jamais preuve de négativisme par rapport à l'école devant votre enfant. Il faut plutôt lui montrer à quel point la rentrée est un moment heureux. Parlez-lui de ce que signifiait la rentrée pour vous : « Même si j'aimais ça les vacances, j'avais toujours hâte de recommencer l'école pour voir mes amis et découvrir qui était mon professeur. Ça me rappelle de bons souvenirs. » Et surtout : essayez de ne pas lui transmettre votre stress. On en convient, c'est plus facile à dire qu'à faire!

\*\*\*\*\*

***Enfin, rappelez-vous qu'il entre à la maternelle, au primaire ou au secondaire, votre enfant a besoin d'être encadré pour réussir à l'école. Il est donc essentiel de commencer l'année du bon pied.***

# Réactiver les neurones

*Pendant l'été, la majorité des enfants mettent les activités intellectuelles de côté. Normal : ils ont besoin de reposer leur cerveau. Toutefois, il serait dommage que votre enfant perde une partie des connaissances qu'il a durement acquises au cours de la dernière année scolaire.*

*Donner un congé à ses neurones, ça fait du bien. Mais après quelques semaines, il faut les réactiver. La clé du succès : trouver l'équilibre entre les activités physiques, sociales et intellectuelles.*

*Voici donc quelques trucs pour aider votre enfant à rafraîchir sa mémoire avant la rentrée.*

\*\*\*\*\*

## Ressortir les livres de l'année dernière

Aidez votre enfant à réviser sommairement les notions de l'année précédente, en portant une attention particulière à celles qui n'étaient pas bien maîtrisées. Il peut aussi faire certains exercices, juste pour s'assurer qu'il a gardé la main.

## Faire des exercices dans de nouveaux cahiers

Vous trouverez en librairie des cahiers d'exercices. Avant d'en acheter un, assurez-vous qu'il respecte le programme de formation québécois. On vous en propose trois.

### **Mes jeux éducatifs, Les éditions Goélette**

Un livre par cycle du primaire. Mots cachés, labyrinthes, sudokus, codes secrets et jeux originaux : voilà ce qui attend votre enfant. Les habiletés pratiquées sont indiquées dans le bas de chaque jeu. Même si les jeux sont conçus pour les enfants avec un trouble d'apprentissage, ils plairont tout autant à ceux qui veulent simplement exercer leurs connaissances.

### **Les Petits experts et Pas de problème!, de Françoise Tchou et Pierrette Tranquille**

Il s'agit de deux collections de cahiers destinés aux élèves du primaire : l'un en français, l'autre en mathématiques. Chaque cahier propose des exercices progressifs, des conseils et des jeux.

### **Collection « L'essentiel », Les éditions Caractère**

Cette collection se compose de cahiers d'exercices basés sur le programme du ministère de l'Éducation, qui se démarquent par leur approche concrète axée sur la pratique. À la fois cahiers d'exercices et cahiers de leçons, les livres « L'essentiel » font le tour de la matière au programme durant l'année. Ils ont pour but d'aider l'élève du secondaire à valider ses apprentissages et à réviser ou retravailler les notions vues tout au long de l'année scolaire.



## Jouer à des jeux de société

Le jeu : il n'y a rien de tel pour apprendre sans avoir l'impression d'être à l'école. Lorsqu'un jeune joue, il est moins conscient des efforts et de la concentration qu'il déploie. Ainsi, il apprend ou révise certaines notions sans même s'en rendre compte. Voici quelques suggestions :

- *Mont-à-mots mini (4 ans et +)* : Énoncez des mots qui riment avec pantalon. Nommez des moyens de transport. Trouvez des mots qui contiennent le son « ou ». Voilà le genre de questions qu'on pose dans ce jeu de vocabulaire. Le but : trouver le plus de mots possible. La version Classique du jeu est parfaite pour les jeunes de 12 ans et +.
- *Verbojeu (8 ans et +)* : Une collection de 8 jeux qui visent entre autres à reconnaître le mode et le temps du verbe, à maîtriser la conjugaison des verbes, à distinguer et à utiliser correctement les auxiliaires être et avoir ainsi qu'à identifier et à accorder les participes passés.
- *Tic Tac Boum (10 ans et +)* : Des syllabes sont inscrites sur des cartes. À tour de rôle, trouvez un mot qui inclut cette syllabe à l'endroit où le dé l'aura défini : au début, au centre ou à la fin des mots. Facile? Dépêchez-vous, car la bombe circule de main en main jusqu'à ce qu'elle explose
- *Scrabble* : a-t-on vraiment besoin de le décrire?;
- *Le Trésor du pirate Boom (5 ans et +)* : Il suffit de lancer un ou plusieurs dés et de reconnaître parmi ses cartes le chiffre, le nombre ou l'opération correspondant afin d'amasser le plus de trésors possible.
- *Equilibrio (5 ans et +)* : Explorez la géométrie et la perspective à travers 60 structures à construire qui deviennent de plus en plus complexes.
- *Mathable domino (9 ans et +)* : Additionnez, soustrayez, multipliez ou divisez les nombres en plaçant judicieusement les dominos chiffrés sur le jeu de façon à être le premier à vous débarrasser de tous vos dominos.
- *Docte-Rat junior (9 ans et +)* : Tout au long de la partie, de drôles de professeurs mettent vos connaissances à l'épreuve.
- *Drapeaux du monde (7 ans et +)* : Familiarisez-vous avec les pays du monde avec 200 cartes dont chacune comporte des informations relatives à un pays : drapeau, situation géographique, superficie, capitale et plus encore.
- *Les Brain box (8 ans et +)* : Voyage autour du monde, dinosaures, inventions, il était une fois, histoire du monde... voilà quelques versions de la série Brain box où observation et mémoire sont essentielles pour retenir les détails d'une image observée 10 secondes et ensuite répondre à des questions;
- *De cornichon à Manchot (8 ans et +)* : Trouvez les liens qui unissent vos 25 cartes avec les cartes étalées du jeu. Attention : les cartes du dessus changent au rythme des associations des autres joueurs.

## Jouer en ligne

Vous répétez sans cesse à votre ado de « lâcher » son ordinateur. Eh bien, voilà une bonne raison de l'inciter à l'utiliser. Il existe de nombreux jeux en ligne, et ce, pour toutes les matières. En voici quelques-uns.

Le site d'[Allô prof](#) regorge de jeux et d'exercices en tous genres.

[Netmath](#) est le site de référence québécois en mathématiques pour les élèves du primaire et du secondaire. Avec 10 000 activités différentes, aucun risque de s'ennuyer.

Le [Centre collégial de développement de matériel didactique](#) propose de nombreux exercices interactifs, jeux pédagogiques et parcours guidés pour réviser les notions de français. Idéal pour les élèves du secondaire.

## Lire

La meilleure méthode pour garder son cerveau actif a toujours été et demeurera toujours la lecture. Effectuez une razzia hebdomadaire à la bibliothèque pour faire le plein de romans, d'encyclopédies, de bandes dessinées...

Saisissez toutes les occasions pour faire lire vos enfants :

- À la maison : la recette de shortcake aux fraises (excellent pour les fractions également), les instructions d'un nouveau jeu de société, etc.;
- À l'épicerie : la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive pour comparer deux sortes de céréales;
- Au restaurant : le menu;
- En auto : les panneaux de signalisation.

## Écrire

Une carte postale à grand-maman, un courriel à ses cousins qui habitent loin, des messages instantanés à ses amis partis en voyage : voilà autant de possibilités pour écrire tout au long de l'été. Plaisir garanti!

\*\*\*\*\*

***Garder actifs les neurones des enfants pendant l'été, c'est essentiel. Il faut toutefois s'assurer de garder un équilibre. L'été est d'abord et avant tout fait pour se reposer et jouer.***

# Ressources

## Articles de blogue rédigés par Succès Scolaire

- ✓ [7 livres pour une rentrée moins stressée](#)
- ✓ [Des activités éducatives pour garder ses neurones actifs tout l'été!](#)
- ✓ [Des activités pour garder le cerveau allumé pendant l'été](#)
- ✓ [Des idées pour dompter la rentrée](#)
- ✓ [Parents : pour une rentrée en douceur](#)
- ✓ [Pour se rafraîchir la mémoire avant la rentrée](#)
- ✓ [Prendre la rentrée 2013-2014 par les cornes](#)
- ✓ [Toutes les occasions sont bonnes pour stimuler leurs neurones!](#)
- ✓ [Une rentrée scolaire en douceur](#)

# Contact

## Centre administratif

6750, rue Hutchison  
Montréal (Québec) H3N 1Y4  
Téléphone : 1 877 988-9672 Télécopieur : 514 510-5610

## Centre d'apprentissage Côte-des-Neiges

5173, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec) H3Y 1Y1

## Centre d'apprentissage Longueuil

901, chemin Tiffin  
Longueuil (Québec) J4P 3G6

## Suivez-nous!

