

Info-F-W

Semaine du 18 mai 2026

Activités loisirs

CONGÉ

**Gymnase Véronique
Fillactive**
Mardi 19 mai
12 h 45

Gymnase Guillaume
Mercredi 20 mai
12 h 45

Gymnase Guillaume
Jeudi 21 mai
12 h 45

**Gymnase Véronique
Fillactive**
Vendredi 22 mai
12 h 45

Musculation
Mardi 19 mai
15 h à 16 h 30

Donjons et dragons
Mercredi 20 mai
15 h à 16 h 30

Musculation
Vendredi 22 mai
15 h à 16 h 30

Coupons

- 101 : 65
- 102: 55
- 103 : 119
- 104 : 82
- 201: 89
- 202 : 51
- 203 : 85
- 204 : 93
- 301: 122
- 302: 62
- 303: 81
- 304: 37

INFOS EN RAFALE

**Pour circuler dans l'école
pendant les cours, il faut avoir
son agenda.**



On s'ème
20 mai : Diner et P4
Sortie

INFOS EN RAFALE

mardi : Reprise du 12 mars
Sortie au musée

Voir Maude ou Mèlina si tu as des questions !

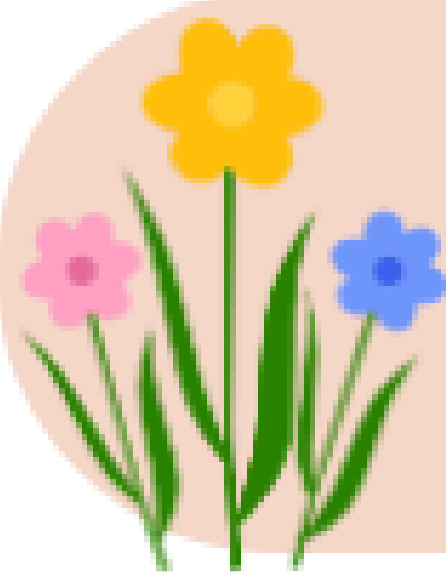
Info-F-W

Semaine du 18 mai 2026

Avis aux élèves

SEMAINE DU 18 MAI

LUNDI 18 MAI
CONGÉ



MARDI 19 MAI
REPRISE DU 12 MARS



MERCREDI 20 MAI
12h45 *cafétéria*
LUDO CLUB



JEUDI 21 MAI
12h45 *cafétéria*
ACTIVITÉ SUR LA DIVERSITÉ



VENDREDI 22 MAI
12h50 Terrain de baseball
FLAG FOOTBALL



Info-F-W

Semaine du 18 mai 2026

Avis au élèves

Exposition d'arts plastiques

*Des élèves de la 1ère à la 3ème
secondaire*

Fêtons tous ensemble les
30 ans de notre école!

30

Sports

Entrée gratuite à la cafétéria /
Le 28 mai /
De 15h30 à 17h /

Info-F-W

Semaine du 18 mai 2026

Avis aux élèves

Gala Persévérance

JUIN
MERCREDI 10 07:00 PM
2026

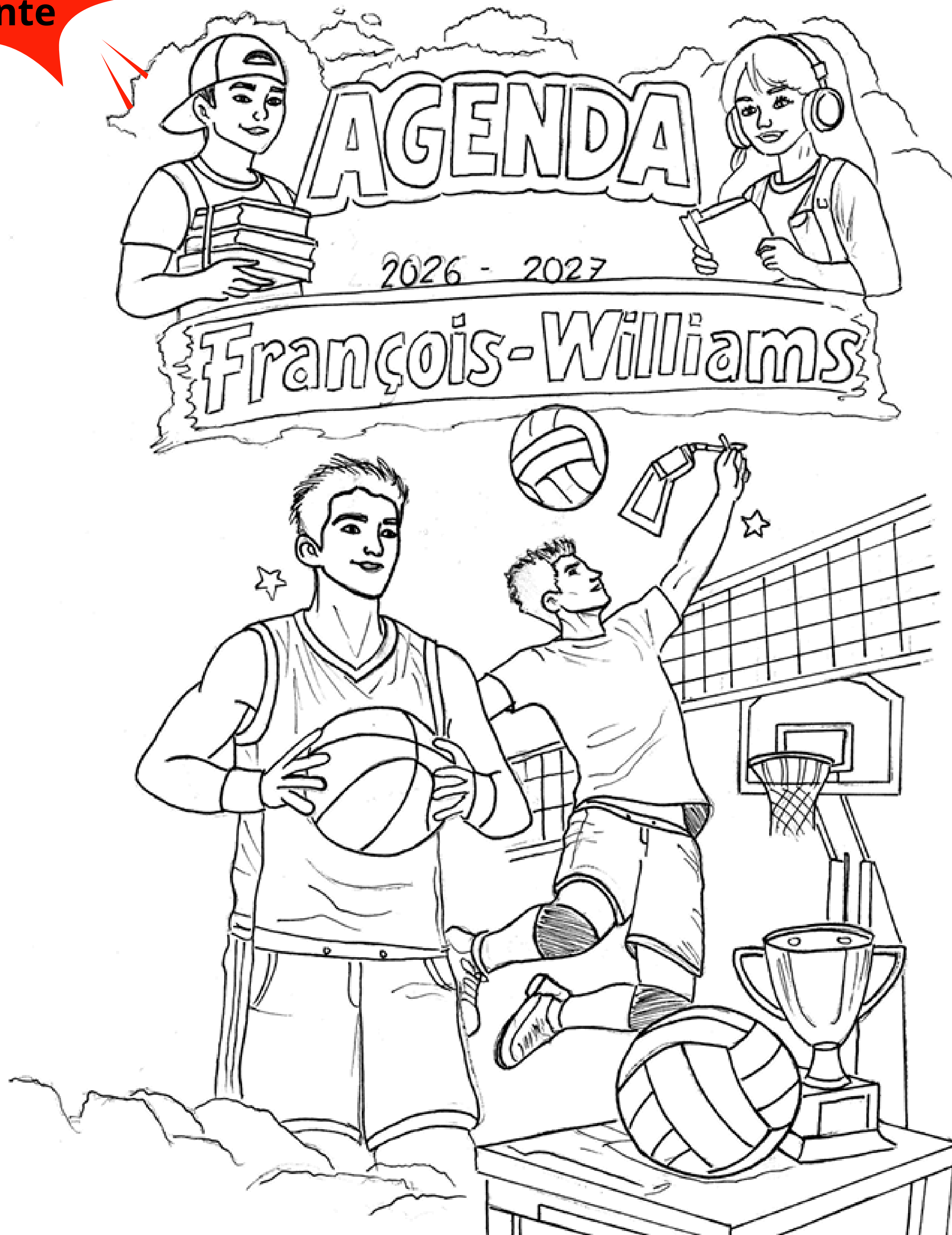
École secondaire De Mortagne
sur invitation

Info-F-W

Semaine du 18 mai 2026

Avis aux élèves

couverture
d'agenda
gagnante

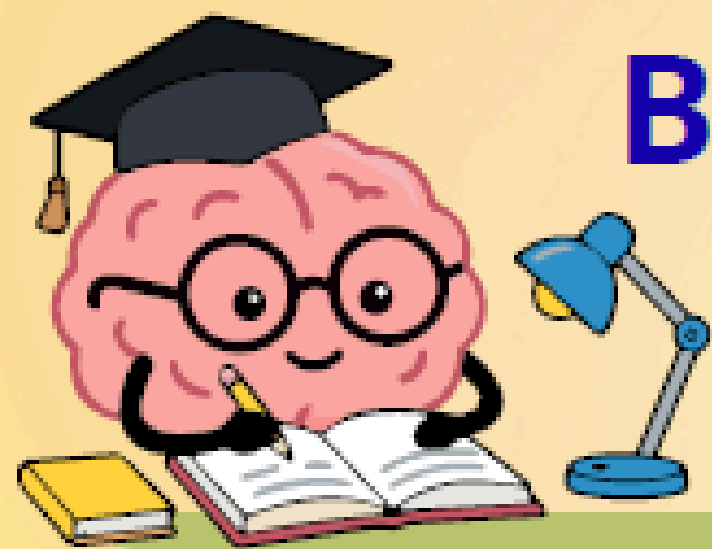


Si tu as participé, viens chercher ton
prix au bureau de Maude

Info-F-W

Semaine du 18 mai 2026

Avis aux élèves



Bien se préparer aux examens

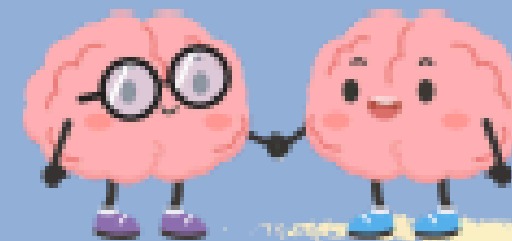
Planifie intelligemment

- **Commence tôt** : évite l'étude de dernière minute.
- **Découpe la matière** en petites sections.
- **Établis un horaire** réaliste (ex. 30-50 min d'étude + pause).
- **Alterne les matières** pour garder la motivation



Utilise de bonnes méthodes d'études

- **Compréhension avant mémorisation** : explique la matière avec tes mots.
- **Fiches de révision** : mots-clés, schémas, tableaux.
- **Pratique active** :
 - Questions-réponses
 - Exercices pratiques
 - Examens des années précédentes
- **Auto-évaluation** : teste-toi sans tes notes. Tu peux le faire avec des amis!



Améliore ta mémorisation

- **Réviser plusieurs fois** sur plusieurs jours (répétition espacée).
- **Associer les notions** à des images, exemples concrets ou histoires.
- **Enseigner la matière** à quelqu'un d'autre (ou à voix haute).



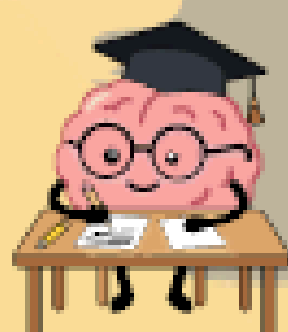
La veille de l'examen:

- Révision légère (fiches, résumés).
- Prépare ton matériel.
- Détente en soirée.



Le jour de l'examen:

- Lis bien les consignes.
- Commence par les questions que tu maîtrises.
- Gère ton temps, garde quelques minutes pour relire.



Info-F-W

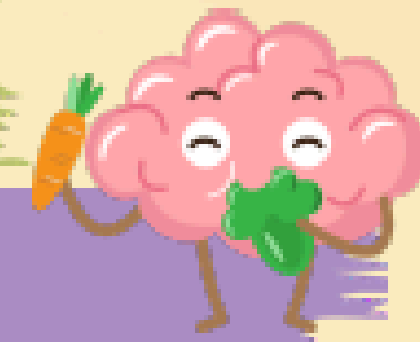
Semaine du 18 mai 2026

Avis aux élèves

GÉRER SON STRESS AVANT LES EXAMENS



Dors assez: 8 à 10h



Mange régulièrement de bonnes choses
pour la santé et hydrate-toi (bois de l'eau!)

Bouge et respire pour relâcher la pression



Fais des pauses sans écran le plus
possible

Répète des pensées aidantes
"Je me prépare donc j'augmente mes chances de
réussir!"

"Je fais de mon mieux"

"Un numéro à la fois"

"Ce n'est qu'un examen, pas l'étape au complet!"

