

**PASSEPORT**  
vers  
**L'ÉCOLE**

**À CONSERVER**  
**À LA MAISON**

# CAHIER D'ACTIVITÉS

Outil pour faciliter l'entrée des enfants à l'école

*Bonjour!*

Tu vas bientôt entrer à l'école. C'est excitant! Comme lorsque tu pars en voyage, tu as besoin de te préparer. Je vais t'aider! Nous allons faire ta valise ensemble. C'est parti!

## IDENTIFICATION DU VOYAGEUR

Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Nom de l'école où j'irai : \_\_\_\_\_



## Identification du GUIDE DE VOYAGE

Nom de l'adulte qui lit  
le passeport avec moi : \_\_\_\_\_

## BOTTIN DE LA RENTÉE SCOLAIRE



### Commission scolaire des Monts-et-Marées

Infos pratico-pratiques : [www.csmm.qc.ca/csmm/index75.html](http://www.csmm.qc.ca/csmm/index75.html)

Centre de services de Matane  
530 avenue Saint-Jérôme  
Matane (Québec) G4W 3B5  
418 566-2500

### Maison des Familles de La Matanie

Projet A+ (don de matériel scolaire)  
Formulaire de demande à remplir

418 562-0918

[maisondelafamilledematane@hotmail.com](mailto:maisondelafamilledematane@hotmail.com)

### Ligne Parents

Soutien professionnel gratuit  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7  
[ligneparents.com](http://ligneparents.com)  
1 800 361-5085

### CISSS du Bas-Saint-Laurent (CLSC de Matane)

349, avenue Saint-Jérôme, Matane (Qc)  
418 562-5741

### Centre d'éducatons des adultes et Alpha de La Matanie

Apprendre avec son enfant  
Accompagnement à domicile pour outiller  
les parents lors de la période des devoirs

Pour vous inscrire ou information  
418 562-5383 poste 2702

### Capsules d'information sur la sécurité en autobus

<http://www.mastuvu.info/fr/securite/la-securite-en-autobus>



## Bon à savoir

- Plusieurs écoles offrent un service de garde et la surveillance du midi. Il faut payer pour avoir droit à ces services.
- La surveillance du midi est offerte dans toutes les écoles. L'enfant doit apporter son lunch, un adulte est sur place pour surveiller le groupe.
- Certains services de garde offrent des repas préparés par un traiteur.
- Le service de garde peut accueillir votre enfant le matin, le midi et le soir.
- Téléphonnez à votre école pour en savoir plus.



## CALENDRIER

Février < Janvier < Décembre < Novembre

Mars >

Avril >

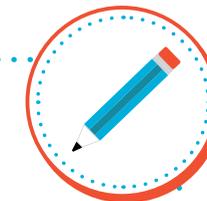
Mai >

Jun > Juillet > Août

- **Novembre**: C'est le moment de s'assurer d'avoir le certificat de naissance en grand format de votre enfant pour l'inscription.  
Pour demander un certificat ou une copie d'acte de naissance:  
[www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/DevenirParent/Pages/certif\\_acte\\_civil\\_naisn.aspx](http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/DevenirParent/Pages/certif_acte_civil_naisn.aspx)
- **Février**: Inscription de votre enfant à l'école.
- **Juin**: Vaccination par le CISSS.
- **Juillet**: Vous recevrez la liste du matériel scolaire. Profitez de l'été pour visiter la cour d'école!
- **Mi-août**: Parution de l'horaire des écoles et du transport dans le journal local.
- **Fin août**: Début de l'année scolaire.

## Mon portrait

- ✒ Colle une photo de toi ici ou fais un dessin de toi.



## PORTRAIT DU VOYAGEUR



En voyage, on rencontre souvent de nouvelles personnes. À l'école, c'est pareil !  
Voici différentes façons de se présenter :

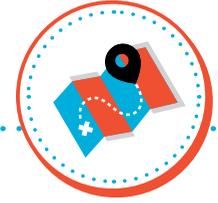
- » Tu commences par une salutation : bonjour, salut, allo.
- » Tu dis ton nom
- » Tu dis ton âge
- » Tu peux donner quelques informations sur ta famille : j'ai un frère, j'ai une soeur, je suis enfant unique, etc.
- » Parle de tes goûts : ce que tu aimes faire, tes activités préférées, ta couleur préférée, ton repas préféré

*Joue au voyageur qui doit se présenter avec un membre de ta famille!*

» Fais un dessin de ce que tu aimes le plus au monde !



## AVANT DE PARTIR



*Cette page est pour vous chers parents!*

Avant le grand départ pour l'école de votre enfant, assurez-vous d'avoir toutes les informations et les outils en main pour pouvoir aider votre enfant dans cette transition. Votre participation est importante ! En étant bien préparés, vous allez rassurer votre enfant.

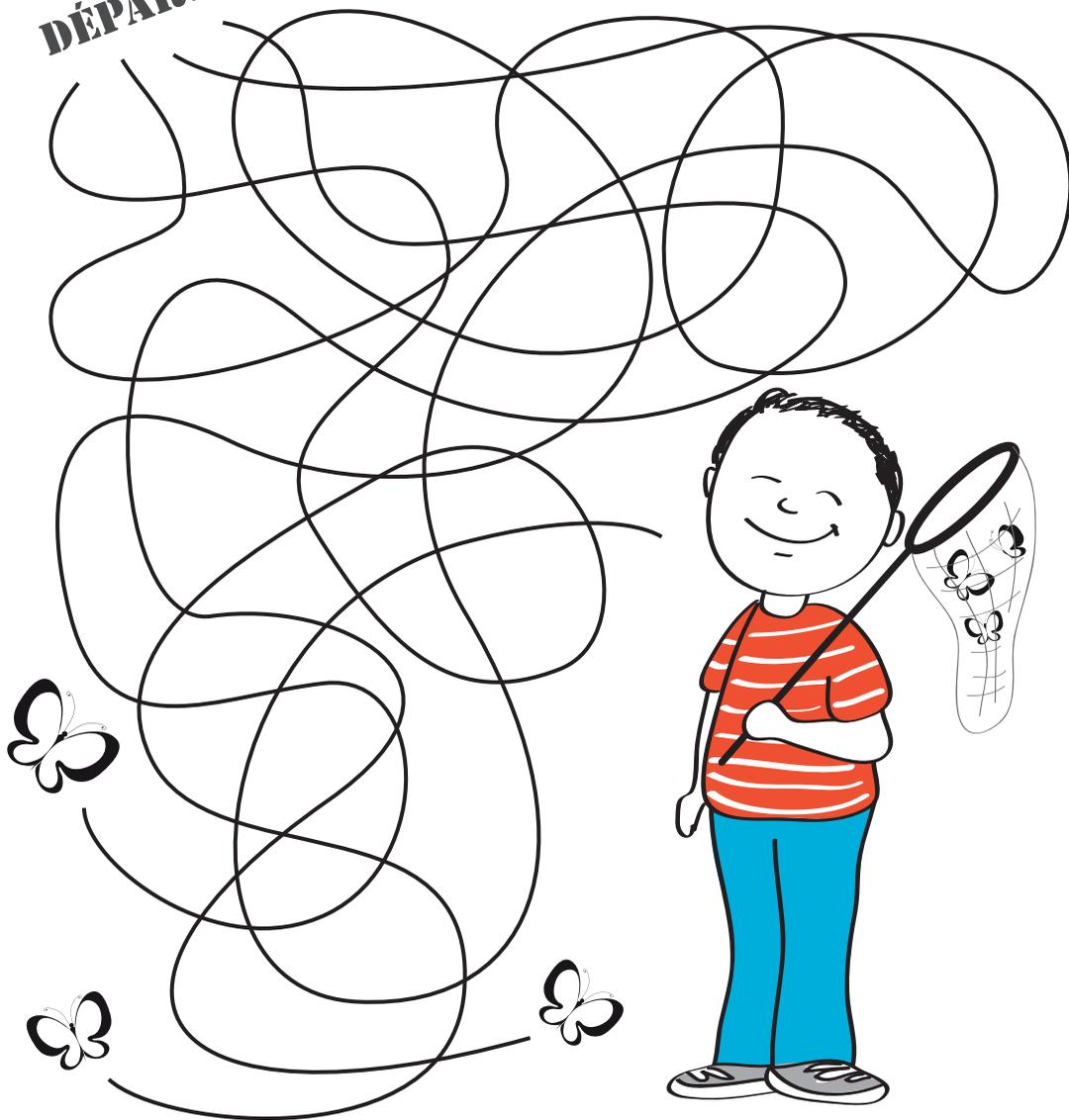
Liste de choses à faire :

- J'ai pris les informations au sujet de la rentrée progressive de l'école de mon enfant
- J'ai prévu un plan B parce que je n'aurai plus accès au CPE et à la garderie pendant la rentrée progressive de mon enfant
- J'ai averti mon employeur que pendant la rentrée progressive, j'aurai un horaire atypique
- Si je ne peux pas m'absenter du travail pendant la rentrée progressive, j'ai prévu un plan B, une personne va s'occuper de mon enfant
- J'ai appelé au service de garde de l'école pour qu'ils répondent à mes questions
- J'ai inscrit mon enfant au service de garde ou à la surveillance du midi (à faire en même temps que l'inscription à l'école)
- J'ai prévenu l'école de la situation particulière de mon enfant (maladie, allergie, trouble, etc.)
- Les vaccins de mon enfant sont à jour
- J'ai vérifié si mon enfant peut prendre l'autobus pour aller à l'école et à quelle heure il passera devant la maison
- J'ai acheté tout le matériel scolaire nécessaire (le projet A+ de la Maison des familles de La Matanie peut vous aider si vous n'en avez pas les moyens)
- J'ai dit de belles choses au sujet de l'école à mon enfant. Je suis positif(ve)
- Je joue avec mon enfant. Nous vivons de beaux moments de détente

# La chasse AUX PAPILLONS

Trouve le bon chemin. C'est celui qui mène au garçon qui a réussi à chasser ses papillons.

**DÉPART**



# DANS MES BAGAGES

Qu'est-ce que tu dois mettre dans ton sac afin d'être prêt à entrer à l'école ?

Encerle ce que tu crois important d'y placer.

Et dans le sac de mes parents ?

Un petit mot doux de mes parents

Des espadrilles

Mon carnet de vaccination à jour

Des renseignements sur le service de garde, la visite de l'école et l'autobus

Des crayons

Le plaisir d'apprendre

Un formulaire d'aide avec le projet A+ (si besoin)

Des livres d'histoires à lire avec moi

Une collation sans allergènes

Un éléphant

Des mots positifs au sujet de l'école

Des renseignements sur mes problèmes de santé, si j'en ai

Des cahiers

Une fusée

Des câlins

Des pochettes

Des vêtements de rechange

Des encouragements pour moi

Des félicitations pour chaque jour

Mon plus beau sourire

Un manteau

Des recettes nutritives

Des jeux et des sorties en famille

Un monstre gentil

Un chapeau

Un petit frère

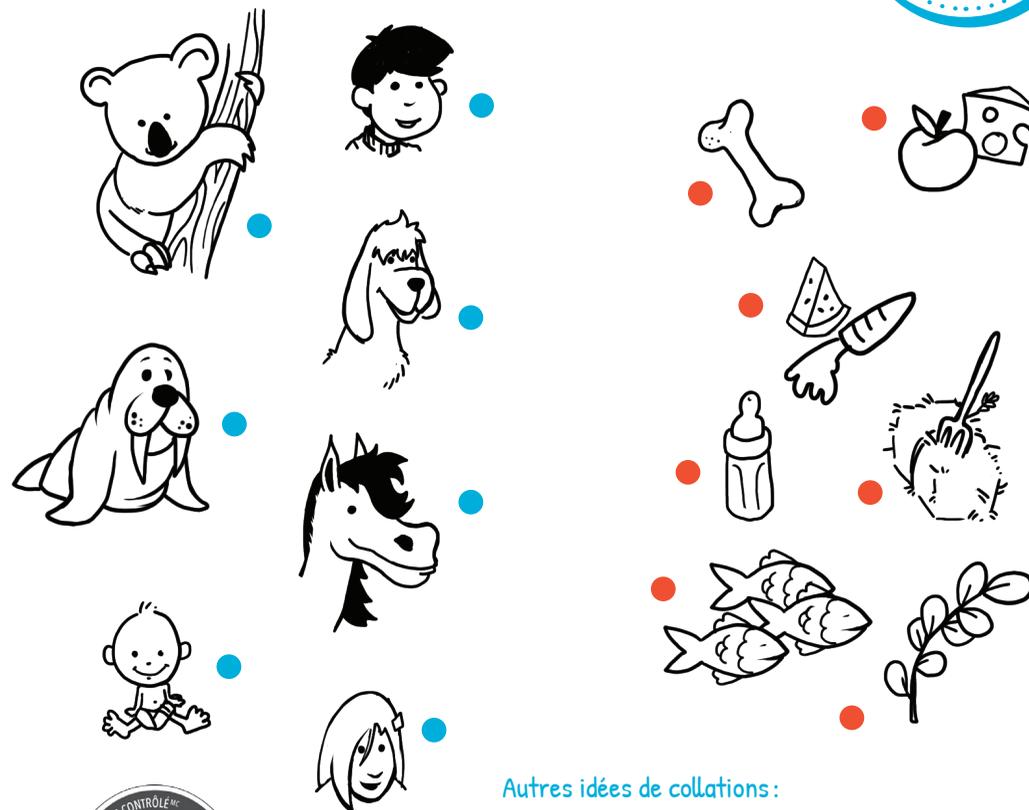
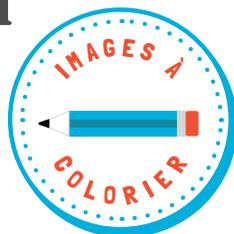


# DANS TA BOÎTE À LUNCH

Sais-tu quoi apporter à l'école comme collation nutritive?

Regarde bien les petits mangeurs et les aliments. Qui mange quoi?

Trace une flèche du personnage vers l'aliment qu'il mange.



Autres idées de collations :

- Craquelins + fromage
- Crudités / trempette
- Salade de fruits
- Barre tendre



Connaissez-vous la certification Allergène Contrôlé (AC, sans amandes et sans arachides)? Repérez ce genre de certification sur les produits que vous achetez, pour protéger les enfants allergiques.

Pour des idées de collations nutritives: [anosmarmites.com](http://anosmarmites.com), [nospetitsmangeurs.org](http://nospetitsmangeurs.org), [cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes](http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes)



## Un grand changement

C'est normal d'être stressé(e) et de te poser des questions au sujet de l'école. C'est un grand changement dans ta vie!

Qu'est-ce que tu peux faire pour enlever les papillons dans ton ventre? Es-tu un bon chasseur de papillons? Fais-les fuir avec l'aide de tes parents.

Voici les meilleurs trucs :

- » Parle avec un adulte de ce qui te fait peur
- » Demande à une grande personne de t'expliquer comment vont se passer tes journées à l'école
- » Visite l'école et le service de garde avec un adulte

- » Joue avec des enfants qui commencent l'école eux aussi et qui iront à la même école que toi
- » Joue à l'école avec tes amis et tes parents
- » Va jouer dans la cour de ta future école
- » Fais du sport et de la relaxation

### Note pour les parents

Soyez attentifs aux signes de stress de votre enfant. Les changements de comportement sont de bons indices. Si votre enfant a de la difficulté à s'endormir le soir ou s'il se réveille souvent la nuit alors qu'il dormait bien, ça peut être le signe qu'il est stressé. Rassurez-le, parlez-lui positivement de l'école et demandez de l'aide si vous avez de la difficulté à bien l'épauler.

Sur le site web de Naître et Grandir, vous trouverez de l'information sur le sujet :

[naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)