



ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026

Mot de la direction

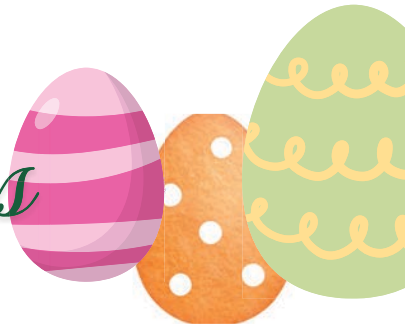
CHERS PARENTS,

LE MOIS D'AVRIL S'AMORCE AVEC PLUSIEURS ACTIVITÉS ET PROJETS STIMULANTS POUR NOS ÉLÈVES. NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE COLLABORATION ET VOTRE ENGAGEMENT CONTINUS ENVERS LA RÉUSSITE ET LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE ENFANT.

NOUS VOUS SOUHAITONS UN EXCELLENT CONGÉ DE PÂQUES, REPOSANT ET REMPLI DE BEAUX MOMENTS EN FAMILLE.

LA DIRECTION

Foyeuses Pâques



Nouveau ...

Chaque niveau scolaire dispose désormais de SA propre page dédiée. Vous y trouverez des informations personnalisées et pertinentes selon le niveau de votre enfant. .

[1E SECONDAIRE](#)

[2E SECONDAIRE](#)

[3E SECONDAIRE](#)

[4E SECONDAIRE](#)

[5E SECONDAIRE](#)

[INFORMATIONS GÉNÉRALES](#)

[LE KRAKEN](#)



École secondaire
des Navigateurs
POUR NOUS

JOINDRE:

450-200-4670
esn@csstl.gouv.qc.ca

Directions et secrétariats

**SECONDAIRE 1
ARTS-SPO/ VISION**

Directrice

Mme Emmanuelle Mathieu

Secrétaire

Mme Mélanie Fortin-Dostie
esn-abs-1@csstl.gouv.qc.ca

**SECONDAIRES 2 ET 3
PROGRAMME FPT**

Directrice

Mme Stéphanie Théorêt

Secrétaire

Mme Anick Charbonneau
esn-abs-3@csstl.gouv.qc.ca

SECONDAIRES 4 ET 5

Directrice

Mme Geneviève Renaud

Secrétaire

Mme Catherine Legault Léger
esn-abs-5@csstl.gouv.qc.ca



ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026

Secondaire



**AUCUNE INFORMATION POUR LES
ÉLÈVES DE 1^{re} SECONDAIRE CE
MOIS-CI**



École secondaire
des Navigateurs

POUR NOUS

JOINDRE:

450-200-4670
esn@csstl.gouv.qc.ca

Secondaire 1
ARTS-SPO/ VISION
Directrice
Mme Emmanuelle Mathieu
Secrétaire
Mme Mélanie Fortin-Dostie
esn-abs-1@csstl.gouv.qc.ca



[1E SECONDAIRE](#)

[2E SECONDAIRE](#)

[3E SECONDAIRE](#)

[4E SECONDAIRE](#)

[5E SECONDAIRE](#)

[INFORMATIONS](#)

[GÉNÉRALES](#)

[LE KRAKEN](#)



ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026

Secondaire

2



Le 17 avril prochain, en avant-midi, aura lieu une pratique d'écriture en français pour tous les élèves de 2e secondaire.

L'épreuve ministérielle, aura lieu le 14 mai, en avant-midi.

IMPORTANT: le 17 avril et le 14 mai, l'horaire régulier reprendra en après-midi.

17 AVRIL

Sortie spéciale de niveau pour les élèves de 2e secondaire afin d'assister à un match de la Victoire de Montréal.



DÉFI du MOIS

Défi du mois de mars : la bienveillance 🧡

Un bon geste = un coupon!

Remplis les coupons remis au mérite par les enseignants et dépose-les dans les boîtes des secrétaires de niveau.

À gagner : des cartes cadeaux!



École secondaire
des Navigateurs
POUR NOUS

JOINDRE:

450-200-4670
esn@csstl.gouv.qc.ca

Secondaires 2 et 3
PROGRAMME FPT

Directrice

Mme Stéphanie Théorêt

Secrétaire

Mme Anick Charbonneau

esn-abs-3@csstl.gouv.qc.ca



[1E SECONDAIRE](#)

[2E SECONDAIRE](#)

[3E SECONDAIRE](#)

[4E SECONDAIRE](#)

[5E SECONDAIRE](#)

[INFORMATIONS](#)

[GÉNÉRALES](#)

[LE KRAKEN](#)

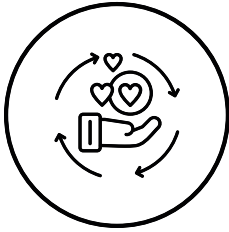


ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026

Secondaire

3



DÉFI du MOIS

Défi du mois de mars : la bienveillance

Un bon geste = un coupon!

Remplis les coupons remis au mérite par les enseignants et dépose-les dans les boîtes des secrétaires de niveau.

À gagner : des cartes cadeaux!



École secondaire
des Navigateurs
POUR NOUS

JOINDRE:

450-200-4670
esn@csstl.gouv.qc.ca

Secondaires 2 et 3
PROGRAMME FPT
Directrice

Mme Stéphanie Théorêt
Secrétaire

Mme Anick Charbonneau
esn-abs-3@csstl.gouv.qc.ca

Activités à venir pour les élèves des groupes suivants :

#1- GROUPE PPO + inscriptions

Stage d'un jour – 16 avril

#2-GROUPE ATS

Sortie au Centre des sciences – 27 avril

#3 GROUPE SPO 366-31 14 AVRIL AM

GROUPE SPO306-11 17 AVRIL AM

Escalade Canyon 14 et 17 avril AM

#4- GROUPE ART 306-11

Céramique Café - 24 avril PM



[1E SECONDAIRE](#)

[2E SECONDAIRE](#)

[3E SECONDAIRE](#)

[4E SECONDAIRE](#)

[5E SECONDAIRE](#)

[INFORMATIONS](#)

[GÉNÉRALES](#)

[LE KRAKEN](#)

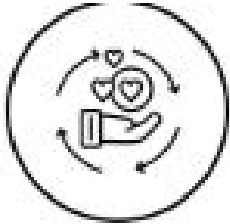


ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026

Secondaire

4



DÉFI *du* MOIS

Défi du mois de mars : la bienveillance 🍀

Un bon geste = un coupon!

Remplis les coupons remis au mérite par les enseignants et dépose-les dans les boîtes des secrétaires de niveau.

À gagner : des cartes cadeaux!



École secondaire
des Navigateurs

POUR NOUS

JOINDRE:

450-200-4670
esn@csstl.gouv.qc.ca

Secondaires 4 et 5
Directrice
Mme Geneviève Renaud
Secrétaire
Mme Catherine Legault
Léger
esn-abs-
5@csstl.gouv.qc.ca



[1E SECONDAIRE](#)

[2E SECONDAIRE](#)

[3E SECONDAIRE](#)

[4E SECONDAIRE](#)

[5E SECONDAIRE](#)

[INFORMATIONS](#)

[GÉNÉRALES](#)

[LE KRAKEN](#)

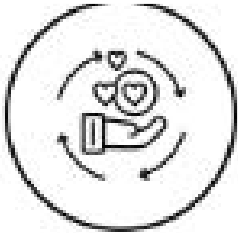


ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS MARS 2026

Secondaire

5



DÉFI *du* MOIS

Défi du mois de mars : la bienveillance 🍀

Un bon geste = un coupon!

Remplis les coupons remis au mérite par les enseignants et dépose-les dans les boîtes des secrétaires de niveau.

À gagner : des cartes cadeaux!



Aura lieu une **pratique d'écriture en anglais le 16 avril prochain**, en avant-midi, pour tous les élèves.

LES COURS RÉGULIERS REPRENDRONT DÈS 13H30

L'examen ministériel, aura lieu, le 11 juin prochain

École secondaire
des Navigateurs

POUR NOUS

JOINDRE:

450-200-4670
esn@csstl.gouv.qc.ca

Secondaires 4 et 5
Directrice
Mme Geneviève Renaud
Secrétaire
Mme Catherine Legault
Léger
esn-abs-5@csstl.gouv.qc.ca



[1E SECONDAIRE](#)

[2E SECONDAIRE](#)

[3E SECONDAIRE](#)

[4E SECONDAIRE](#)

[5E SECONDAIRE](#)

[INFORMATIONS](#)

[GÉNÉRALES](#)

[LE KRAKEN](#)



ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026



INFORMATIONS PERTINENTES ET RAPPELS ...



PROCHAINE DATES DU CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

26 mars 15 avril
13 mai 16 juin



En raison de la fermeture du Centre de services scolaire le 11 mars dernier pour tempête, la journée pédagogique flottante du 7 avril 2026 deviendra un jour de classe jour 5.

CONCOURS «UNE PLACE POUR TOUS»

Les parents siégeant au Comité consultatif des services aux élèves handicapés et aux élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage (CCSEHDAA) du Centre de services scolaire des Trois-Lacs (CSSTL) proposent une nouvelle édition du concours Une place pour tous. Ce concours consiste à remettre annuellement un prix créé par des élèves dans le cadre de la Semaine EHDA, ainsi que d'autres distinctions. Ces prix visent à reconnaître **l'apport significatif d'un membre du personnel scolaire auprès d'un élève ou d'un groupe d'élèves EHDA dans nos écoles**. Cette année encore, les candidatures pourront également être soumises en complétant un FORMS.

Tous les détails sur le concours seront disponibles dès le 9 mars sur le site web du CSSTL [CCSEHDAA](#)
N'hésitez pas à diffuser et à soumettre des candidatures d'ici le 17 avril 2026!



NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS INFORMER QUE LA VILLE DE SAINT-ZOTIQUE
ANNONCE OFFICIELLEMENT L'OUVERTURE DES CANDIDATURES POUR 9 TYPES DE
POSTES ÉTUDIANTS DESTINÉS À LA PLAGE ET AY CAM DE JOUR.
AU TOTAL, PLUS DE 60 POSTES SONT À COMBLER POUR LA SAISON ESTIVALE
[HTTPS://ST-ZOTIQUE.COM/OFFRES-EMPLOI/](https://st-zotique.com/offres-emploi/)



ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026



INFORMATIONS PERTINENTES ET RAPPELS ...

[Répertoire des ressources sociocommunautaires](#)

de la MRC de Vaudreuil-Soulanges et du service téléphonique et WEB 2-1-1. Il s'agit d'une ligne téléphonique ouverte aux citoyens et citoyennes pour les écouter et les diriger vers les bons services sociocommunautaires. Ce service vise à répondre aux besoins non urgents et est complémentaire aux autres N11 (Urgence-911, Info-Santé-811, et services municipaux-311, etc.).



DOCUMENTATION SUR LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE

**Nouvelles capsules SQ tv 12-17 s'adressant aux jeunes
mettant en scène des élèves de la MRC :**

[Où est l'arnaque ici? | SQtv 12-17 \(You tube\)](#)

[Capsule SQ Déjouer les fraudeurs \(You tube\)](#)

[Pensez cybersécurité](#)

[Centre Anti-Fraude du Canada](#)

[Autorité des marchés financiers- prévention](#)

[Mot code pour prévenir la fraude par téléphone.](#)

PRÉPARE TON FUTUR MAINTENANT



TROUVE UN
EMPLOI ÉTUDIANT





ÉCOLE SECONDAIRE DES NAVIGATEURS

INFO PARENTS AVRIL 2026

Cafeteria



MAINTENANT DISPONIBLE

Poutine

LES JEUDIS ET VENDREDIS

Un service de cafétéria est disponible à l'école secondaire des Navigateurs.

Ce service est offert par le traiteur Groupe Compass.

Vous pouvez consulter le [menu](#) et les [instructions](#) pour commander des cartes repas. Vous trouverez ces liens également sur le site de notre [école](#).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1 25 août 22 sept. 20 oct. 17 nov. 15 déc. 26 janv. 23 févr. 23 mars 20 avril 18 mai 15 juin	Soupe poulet et légumes Veau parmigiana Tofu Tao ¹ <i>(A. Bilodeau, sec. 1)</i> Nouilles aux œufs Haricots verts Salade César	Soupe aux lentilles Cuisse de poulet à la portugaise Orge pilaf Macaroni au fromage Jardinière de légumes Salade fusion	Crème de poulet Assiette grecque <i>(porc mariné, riz à l'ail, sauce tzatziki, pointe de pita)</i> Poisson-bruschetta Riz à l'ail et origan Brocoli au beurre Salade grecque	Soupe aux légumes Pilons de poulet croustillant en croûte d'épices Pommes de terre rôties Wrap aux patates douces et haricots noirs Légumes mexicains Salade de chou	Crème de brocoli Bifteck, sauce à la lyonnaise Purée de pommes de terre Sandwich Banh-mi ¹ <i>(M.-É. Gonthier, enseignante)</i> Carottes persillées Salade jardinière
SEMAINE 2 01 sept. 29 sept. 27 oct. 24 nov. 05 janv. 02 févr. 02 mars 30 mars 27 avril 25 mai	Crème de champignons Sandwich chaud au poulet sur petit pain rond Tofu «Wowbutter» Nouilles de riz Pois verts Salade du marché	Soupe à l'oignon Lasagne Pita de falafels Courgettes sautées aux herbes Salade César	Soupe minestrone Poulet teriyaki Couscous Pâte au saumon, sauce aux œufs Fleurettes de brocoli Salade d'épinards	Crème de légumes Burrito à la viande Cari de pois chiches Riz basmati Légumes San Francisco Salade de carottes crémeuse	Soupe tomates et quinoa Pizza au poulet barbecue Étagé de légumes grillés et ricotta ¹ <i>(W. Hudon, sec. 2)</i> Mélange de légumes à l'italienne Salade mesclun
SEMAINE 3 08 sept. 06 oct. 03 nov. 01 déc. 12 janv. 09 févr. 09 mars 06 avril 04 mai 01 juin	Soupe poulet et vermicelles Boulettes de bœuf Shanghai Purée de pommes de terre Dahl à l'indienne Demi-pain naan Légumes à la florentine Salade du chef	Crème de courge Lanières de porc aigre-doux Quinoa Casserole de thon Carottes au cumin Salade californienne	Soupe aux légumes Pita à l'italienne Omelette aux légumes et fromage Légumes de Paris Salade du marché	Crème de carottes Poulet au beurre Filet de poisson en croûte d'herbes Riz vapeur Duo de haricots Salade verte au chou rouge	Soupe à l'orientale Assiette chinoise Riz frit au soja Wrap au chili végétarien ¹ <i>(V. Fournier, enseignante)</i> Légumes sautés asiatiques Salade d'épinards et carottes
SEMAINE 4 15 sept. 13 oct. 10 nov. 08 déc. 19 janv. 16 févr. 16 mars 13 avril 11 mai 08 juin	Soupe bœuf et orge Parmentier de porc effiloché Bol végé tex-mex Riz Légumes racines grillés Salade du marché	Soupe poulet et riz Pâtes, sauce à la viande/végé Quinoa aux pois chiches et légumes ¹ <i>(C. Binet, sec. 1)</i> Brocoli Salade César	Crème de tomates au basilic Burger de poulet cajun Quiche brocoli et fromage Jardinière de légumes Salade de chou	Crème de navet Casserole de bœuf épicé et pommes de terre en dés Gratin jardinière Mélange fusion Salade méditerranéenne	Soupe bœuf et quinoa Poulet à la cacciatore Tacos de poisson (2) Riz pilaf Pois et carottes Salade de maïs et poivrons

Centre de services scolaire des Trois-Lacs
Québec

Prix du menu du jour

Comprend :

- la soupe
- le plat principal
- lait **OU**
- jus pur à 100 %
- et le dessert

8,16 \$

Un bon mode de paiement, la « carte Zipthru » disponible à la cafétéria !

Zipthru

Visitez le www.Chartwellsk12.ca pour plus d'informations.

Votre enfant n'aura qu'à se servir de sa « carte Zipthru » pour payer à la caisse.



MARS

Le mois de la nutrition

Dépliant Boîte à lunch de toutes les couleurs

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2025/25-289-03WF.pdf>

Boîte à lunch de toutes les couleurs

Une saine alimentation peut aider votre enfant à avoir plus d'énergie, à mieux se concentrer et à grandir en santé.

Voici des conseils pour faciliter la préparation de lunchs nutritifs, variés et savoureux!



Votre gouvernement

1 Planifier les menus

- Avec tous les membres de la famille, faites une liste de vos collations et repas préférés.
- Regardez les circulaires pour repérer les aliments en rabais.
- Pour réduire le coût de l'épicerie, cuisinez le plus possible.
- Doublez vos recettes pour avoir des surplus pour les lunchs ou congelez-les.

Préparez la boîte à lunch avec votre enfant

Ainsi, il :

- appréciera encore plus son lunch;
- pourra vous guider sur les quantités d'aliments;
- développera ses compétences alimentaires;
- sera fier d'avoir participé.

2 Préparer le contenu de la boîte à lunch

→ L'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien (GAC) peut être utilisée comme repère. L'image ci-contre montre les trois groupes d'aliments nutritifs. Elle indique aussi les proportions recommandées pour que le contenu de la boîte à lunch soit équilibré. Les collations sont incluses dans cette répartition.

→ Pour gagner du temps, des contenants réutilisables d'aliments nutritifs peuvent être préparés à l'avance : légumes, fruits, pois chiches rôtis, morceaux de fromage, boisson de soya enrichie nature, etc.



Variez les couleurs, les textures et les choix d'aliments.

Voici un exemple de lunch équilibré selon le Guide alimentaire canadien.



Ajoutez une bouteille d'eau réutilisable
L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater!

Choisissez un dessert nutritif

Exemples : fruit frais, yogourt nature avec fruits, muffin maison à grains entiers, etc.

Pensez aux collations

→ Ajoutez une ou des collations, selon les besoins.

→ Une collation peut être composée d'un seul ou de plusieurs aliments, selon la faim de l'enfant.



Encouragez votre enfant à écouter sa faim

La faim de votre enfant peut varier d'une journée à l'autre. C'est donc à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange parmi ceux de sa boîte à lunch.

3 Conserver les aliments à la bonne température

Pour que les aliments restent à la bonne température toute la journée dans la boîte à lunch, utilisez :

- des blocs réfrigérants (ice pack) pour les aliments froids;
- un contenant isotherme (thermos) pour les aliments chauds :
 - réchauffez le contenant en le remplissant d'eau bouillante,
 - fermez le couvercle et attendez 10-15 minutes,
 - videz l'eau chaude et versez les aliments réchauffés dans le contenant.

4 Vider et nettoyer la boîte à lunch

Après la journée d'école :

- compostez les aliments périssables (ceux qui doivent être gardés au froid ou au chaud) s'ils sont restés dans la boîte à lunch toute la journée;
- nettoyez la boîte à lunch et la bouteille d'eau réutilisable avec de l'eau chaude et du savon.

Tenez compte des directives concernant les allergies alimentaires.

Expliquez à votre enfant l'importance de ne pas partager ses aliments avec ses camarades.