



Pour les francophones,
par les francophones.

À LA UNE

**C'est le mois de la
santé mentale! Plus
vous êtes instruit,
mieux c'est, alors
lisez les articles ci-
dessous...**



ÉQUIPE DU JOURNAL DE
L'ÉCOLE DES PIONNIERS DE
MAILLARDVILLE



TABLE DES MATIÈRES

2. INTRO: NOTRE ÉQUIPE

3. COIN DU LYNX

4. VOTRE NOUVEAU CONSEIL

5. COIN SPORT: PLEIN AIR

6. MMIW

7. ALBUM DU MOIS

8. MET GALA

9. VICTORIA DAY

10. FESTIVAL D'ART

11. SANTÉ MENTALE

12. FESTIVALS EN ÉTÉ

13. DESSIN

14. RECETTE

15. JEUX DE CARTE

16. MOTS CROISÉE

17. SUDOKU

NOTRE ÉQUIPE



Anya



co-présidents



Sabina



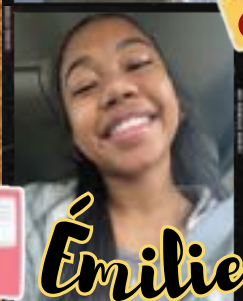
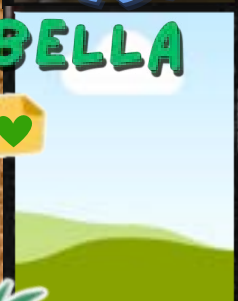
Elsie



ZOÉ



ISABELLA



Émilie



Dunja



Diyana



International



COIN DU LYNX

Trucs et astuces pour améliorer votre santé mentale

PAR: Elsie McNeney



Faire de l'exercice régulièrement

Une activité simple comme prendre une marche, même pendant seulement 30 minutes peut être très bénéfique pour la santé mentale.

Manger sainement et régulièrement et s'hydrater

Cela peut améliorer votre humeur et votre concentration tout au long de la journée.



Dormir suffisamment

Un sommeil régulier et suffisamment long aidera votre cerveau à mieux fonctionner et améliorera votre humeur.

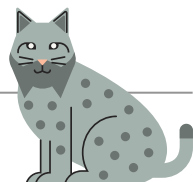
Essayez une activité relaxante

Une activité relaxante comme la méditation peut aider le cerveau à réguler le stress, les émotions et l'attention.



Penser positivement

Même si cela peut être difficile, une attitude positive et le fait de voir le bon côté de la vie peuvent vous donner de l'espoir et vous rendre généralement plus heureux.



BONJOUR FUTURE CONSEIL



Récemment, nous avons eu les élections pour décider nos futurs représentants du conseil étudiant, qui nous fournira des activités amusantes tout au long de l'année scolaire 2025-2026. Au cas où vous aillez manqué l'annonce fait à l'école informant les élèves de qui a été élu pour quel rôle, voici une liste :

- **Président:** Lucca Ouellette
- **Vice-Présidente:** Haya Aner
- **Secrétaire :** Florence Majeau
- **Vice- Secrétaire:** Louise Harvey
- **Trésorier:** Ahmad Al-Oussi
- **Vice-Trésorier:** Ariella Arruda-Costa
- **Responsable des communications:** Sabina Svoboda
- **Agent de liaison:** Anya Yuill
- **Responsable des activités culturelles et sportives:** Diyana Momenifard
- **Représentant Cicar:** Elsie McNeney
- **Responsable de la régie technique:** Isabella Hirschfield, Matthew Valiant

Ils sont tous ravis d'être choisis et sont prêts à assurer une année mémorable!

COIN SPORTS



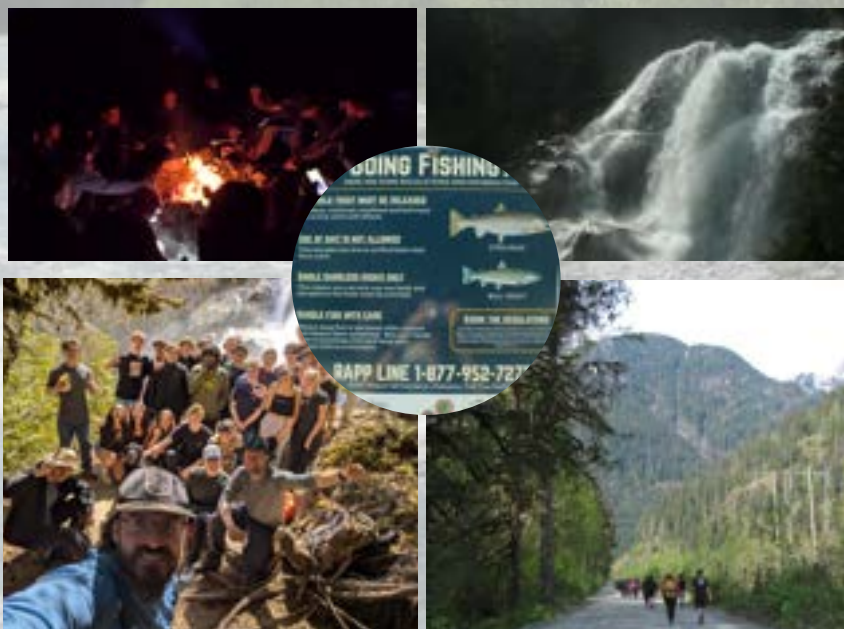
Plein air pour les 11-12



PAR: Isabella Hirschfeld

Cette année a été la toute première année où nous avons offert et ouvert un cours d'éducation en plein air pour les élèves de 11e et 12e année. Pour terminer leur année sur une bonne note, ils ont fait une sortie de camping de 3 jours et 2 nuits à Squamish. A Squamish, les élèves ont pu participer à de nombreuses activités telles que le grillage de guimauves autour du feu, le plongeon dans le froid, la pêche, la randonnée, le tir à l'arc et bien d'autres encore.

Êtes-vous un élève de 11e ou 12e année? Voulez-vous explorer de nouveaux horizons dans le domaine de l'éducation en plein air? Vous aimez vous immerger dans la nature? Alors, qu'attendez-vous? Rejoignez-nous l'année prochaine!





MMIW



PAR: Diyana Momenifard

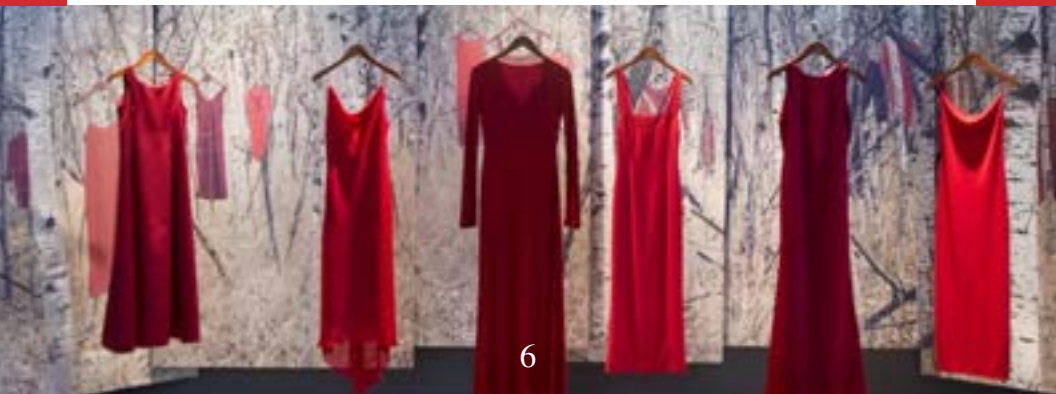
Le mois de mai est important au Canada : c'est le mois de sensibilisation aux femmes, filles et personnes 2ELGBTQ+ autochtones disparues et assassinées. Chaque année, des marches, des cérémonies et des actions de mémoire sont organisées à travers le pays pour honorer les victimes, soutenir les familles, et faire appel à la justice.

Le 5 mai est la journée officielle pour cette cause. Cette journée-là, on voit souvent des gens porter du rouge, en particulier des robes rouges, qui sont devenues un symbole du mouvement. La robe rouge représente la vie de chaque femme ou fille autochtone disparue ou assassinée, et évoque à la fois la tristesse de leur absence et la force de leur présence spirituelle.

Au Canada, les femmes autochtones sont disproportionnellement touchées par la violence. Bien qu'elles représentent une petite partie de la population, elles comptent pour un nombre bien plus élevé de victimes de disparition ou de meurtre que d'autres groupes. Cette réalité est liée à des facteurs historiques et sociaux, comme le colonialisme, la pauvreté, la discrimination systémique et le manque de soutien des autorités.

En 2019, l'Enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées a qualifié cette situation comme un génocide. Malgré les recommandations claires de cette enquête, de nombreuses familles attendent toujours justice ou même des réponses de base. Ce mois-ci, nous sommes tous invités à écouter, apprendre et agir.

sources: https://en.wikipedia.org/wiki/Missing_and_Murdered_Indigenous_Women
<https://www.nativehope.org/missing-and-murdered-indigenous-women-mmiw/>



ALBUM DU MOIS

PAR: Zoé van der Woude



NÜ REVOLUTION

LES NUBIANS

GENRE:
POP AFRICAIN

- 1- Nü Queens Intro
- 2- Liberté
- 3- Nü Revolution
- 4- Fraicheur Souhaité
- 5- Nü Soul Makossa (ft. Manu Dibango)
- 6- Les Gens (ft. Blitz the Ambassador)
- 7- Afrodance
- 8- Déjà Vu (ft. Eric Roberson)
- 9- Veillez Veiller Sur Vos Rêves (ft. John Banzaï)
- 10- Vogue Navire
- 11- Femme Polyandre
- 12- JE M'EN OCCUPE - Interlude
- 13- M'bengue
- 14- Africa For the Futur (ft. Freshlyground)

Composé des deux soeurs Célia et Hélène Faussart, *Les Nubians* est un groupe musical qui a été formé en 1995, actif indépendamment depuis l'année 1998. Leur nom est une hommage à la Nubie, une région en Afrique qui s'étend au long de la rivière Nile. Malgré que leur dernier album est sorti en 2011, elles sont encore actives sur scène aujourd'hui et ont un public fidèle sur leurs médias sociaux.

Nü Revolution est leur 4eme et plus récent album. Publié en avril 2011, l'album est souvent décrit comme du "Afropean Soul" ou du "Afrofrance". Pour cet album, les soeurs ont reçu le prix de meilleur artiste aux *African Diaspora Awards* en 2012.

LE MET GALA 2025

ELSIE MCNENEY



La personne que vous voyez ci-dessus est Teyanna Taylor, dans sa tenue rouge et noire, et à droite, Asap Rocky et Rihanna dans leurs tenues noires. Les tenues de cette année étaient, comme d'habitude, incroyables, mais elles présentaient tous des détails variés qui ajoutaient une touche personnelle à leur look. De nombreuses célébrités et stylistes ont bien suivi le thème, de manière créative. Les hommes, en particulier, se sont montrés à la hauteur, ce qui n'est malheureusement pas généralement courant lors de ce gala. Quelques mentions honorables du Met de cette année sont Janelle Monáe, chanteuse et actrice connue pour son style excentrique, et Damson Idris, acteur dans le nouveau film F1.

À chaque année, un gala de collecte de fonds pour le *Costume Institute du Metropolitan Museum of Art* a lieu le premier lundi du mois de mai. Cette année, la date du gala est tombée sur le 5 mai 2025. Ce gala a toujours un thème différent. Cette année, le thème était "Superfine : Tailoring Black Style". Celui-ci a été choisi pour célébrer et honorer l'histoire et l'influence du dandysme noir et la mode noire dans le monde de la mode. Bien que les événements réels du gala ne soient pas divulgués en raison de la politique d'interdiction d'utiliser son téléphone cellulaire, la soirée se compose d'un dîner et de cocktails, ainsi que d'une visite de l'exposition.





LE JOUR VICTORIA

PAR: Diyana



Chaque année, le Jour de Victoria est célébré au Canada le lundi précédant le 25 mai. Cette fête nationale rend hommage à la reine Victoria, qui a régné au Royaume-Uni de 1837 à 1901. Le Canada est devenu une fédération en 1867, et ceci marque un moment clé de l'histoire de notre pays. Cela s'est passé pendant le règne de la reine Victoria.



Le Jour de Victoria est l'une des plus anciennes fêtes canadiennes. Il a été célébré pour la première fois en 1845, et il est devenu une fête officielle dans tout le pays en 1901, après la mort de la reine. Aujourd'hui, il sert non seulement à honorer la reine Victoria, mais aussi à célébrer l'anniversaire officiel du monarque actuel du Canada, qui est maintenant le roi Charles III.



Pour plusieurs Canadiens, le Jour de Victoria marque aussi le début non-officiel de l'été. Les gens en profitent pour faire des barbecues, aller à la plage, jardiner ou assister à des feux d'artifice. Dans certaines villes, il y a même des défilés et des événements communautaires.

Même si cette fête a des origines royales, elle est devenue une occasion pour les familles et les communautés de se rassembler. Elle nous rappelle à la fois notre héritage historique et l'importance de prendre un moment pour se détendre.

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/jour-de-victoria>



Mois de sensibilisation à la santé mentale

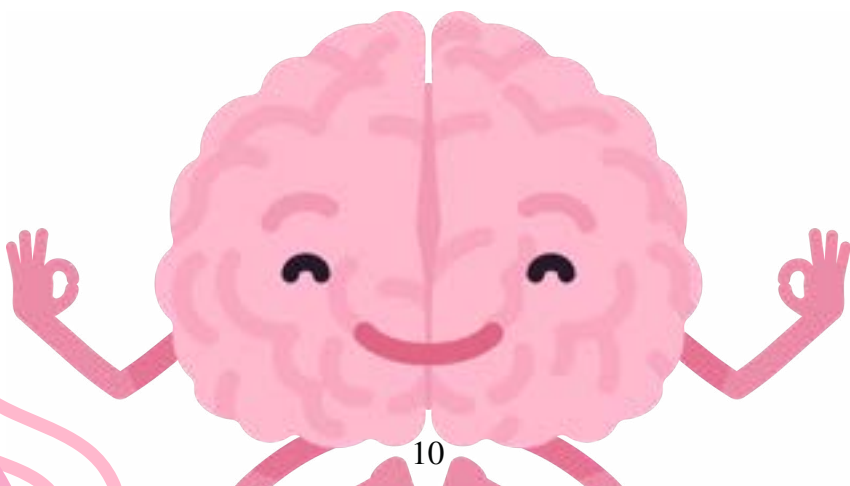
PAR: Sabina Svoboda

Le mois de mai a été reconnu comme le mois officiel pour la sensibilisation à la santé mentale depuis 1949. Le but est d'informer les gens sur différents aspects de la santé mentale ainsi que différents maladies qui existent.

Dans le cadre de ce mois, il y a également d'autres dates significatives : le 7 mai, qui est nommé le jour de la santé mentale des enfants, ainsi que la semaine du 5 au 11 mai, organisée par le Canadian Mental Health Association. Le thème de la semaine cette année est: « Démasquer la santé mentale ». En effet, selon Canadian Mental Health Association: « Vivre avec des problèmes de santé mentale oblige souvent les gens à se cacher derrière un « masque » pour se protéger du jugement et de la discrimination. Mais plus la stigmatisation est forte, plus le masque devient lourd et plus nous nous sentons isolés. »

Il est essentiel de briser la stigmatisation autour de ce sujet afin de pouvoir avoir des conversations ouvertes et sans jugement. Pour plus en savoir, allez lire l'article dans ce journal intitulé "stigmatisation autour de la santé mentale".

Source: <https://cmha.ca/mental-health-week/>



Les festivals du mois de mai à Vancouver

PAR: Émilie Cayetanne

Festival Bard on the Beach Shakespeare

Quand : Du 10 juin au 27 septembre, 2025

Où : Señákw/Vanier Park

Points forts : Quatre productions dynamiques, dont Much Ado About Nothing, The Two Gentlemen of Verona, The Complete Works of William Shakespeare (Abridged) [Revised] (Again), et The Dark Lady.

Festival concord pacific de bateau dragon

Quand : 22 juin - 23 juin, 2025

Où : Concord Pacific Place, Creekside Park et False Creek

Points forts : Le plus grand festival de bateaux-dragons d'Amérique du Nord, avec des courses palpitantes, des spectacles culturels, des vendeurs de nourriture et des activités pour toute la famille.

Honda célébration de la lumière

Quand : Les 19, 23 et 26 juillet 2025

Où : English Bay

Faits saillants : La plus ancienne compétition de feux d'artifice en mer au monde, avec des équipes du Yukon, du Québec et de la Nouvelle-Écosse.

Festival du music folk

Quand : Troisième week-end de juillet (19-21 juillet 2025)

Où : Jericho Beach Park

Points forts : Un week-end de musique Folk du monde entier, avec plusieurs scènes en plein air, des vendeurs de nourriture, des marchés d'artisanat et des activités pour toute la famille.

Abbotsford International Airshow

Quand : 15-17 août 2025

Où : Aéroport international d'Abbotsford

Points forts : Le plus grand spectacle aérien du Canada, avec des escadrons militaires de haut niveau, des artistes aériens civils et des expositions interactives pour tous les âges.



Shakespeare

Bateau dragon



Célébration lumière

Airshow



LA STIGMATISATION AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

PAR: Sabina Svoboda

Dans le cadre du mois de mai, le mois de la santé mentale, parlons un peu d'un problème actuel en lien avec ce sujet: le stigmatisme autour de la santé mentale. Il existe trois types de stigmatisme. Il y a le stigmatisme public, qui fait référence aux préjugés des autres personnes envers ceux atteints de maladies mentales. Ensuite, il y a l'auto-stigmatisme, et ce type de stigmatisme désigne la honte que l'un peut ressentir envers sa propre santé mentale, surtout s'il l'on est atteint d'une maladie. Finalement, le stigmatisme structurel est plus systématique. Il est souvent perpétué par des organismes privés ou les gouvernements.



Le stigmatisme autour de la santé mentale est souvent un sujet particulièrement pertinent au sein des communautés ethniques. En effet, dans certaines cultures, il est mal vu de demander de l'aide. Ou bien, parfois, ce n'est pas que l'un ne veut pas chercher de l'aide, mais plutôt qu'il n'a pas assez de confiance en le système de santé pour le faire. C'est malheureusement souvent le cas avec les communautés afro-américaines.

Il est important de reconnaître lorsqu'il y a du stigmatisme présent, que ce soit au sein d'un groupe ou au sein d'un individu, et ensuite essayer de l'adresser. Ce mois de mai, faites votre part: Instruisez-vous, instruisez les autres, et surtout, prenez soin de soi-même!

Source: <https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination>

Randonnées

DOG MOUNTAIN

Par: Gabriela Fortunova

L'été approche et le climat se réchauffe, ce qui nous donne l'envie de sortir en nature! Si vous cherchez à faire une randonnée amusante et aventureuse ce mois, la randonnée Dog Mountain est une excellente option. Elle est située juste à l'extérieur de la ville de Vancouver, dans le parc provincial du Mont Seymour, qui offre des sentiers paisibles et des vues magnifiques tout en se trouvant en grande proximité de la ville en voiture. Dès le début de la randonnée, on est entouré d'une végétation verdoyante et d'arbres gigantesques. Il y a des chemins de bois, des sentiers de racines et des pistes inclinées. Bien que le dénivelé soit relativement faible, il y a quelques sections où il faut faire attention à garder son équilibre. Toutefois, dans l'ensemble, la randonnée est très facile pour les débutants et ça vaut la peine d'atteindre le point de vue. À la fin de la randonnée, on a une vue panoramique de Vancouver, de Burrard Inlet et même du mont Baker. C'est un endroit idéal pour prendre des photos et se détendre en pique-niquant.

Bonus : les chiens sont les bienvenus!

Matériel:

- Chaussures de randonnée robustes (le sentier peut être irrégulier)
- Eau et collation
- Appareil photo ou téléphone pour la vue du belvédère
- Spray anti-moustiques pendant les mois d'été

Information:

Départ du sentier : Parking du Mont Seymour

Distance : ~5 km aller-retour

Gain d'altitude : ~150 mètres

Durée : environ 2 heures

Difficulté : Modérée

Meilleure saison : De la fin du printemps jusqu'à l'automne





Hwachae

Ingrédients

- 1 tasse de glaçons (glaçons à la menthe.)
- 3 tasses de cubes de melon d'eau
- ½ tasse de bleuets
- ½ tasse de framboises
- 3 tasses de fruits de votre choix (Vous pouvez aussi mettre de l'ananas, du cantaloup, du melon miel et du kiwi)
- 1 tasse de gélatine (gélatine de sakura en option ou autre gélatine faite maison ou achetée en magasin.)
- ¼ tasse de boba (optionnel. Vous pouvez le sauter ou utiliser du boba cristal ou de la gelée de noix de coco)
- 1½ tasse de Sprite
- 1¾ tasse de Pink Drink (Vous pouvez aussi utiliser du lait de fraise)
- ¼ tasse de lait condensé sucré (ou du miel à votre goût)
- ½ tasse de crème glacée à la vanille (optionnel)



Recette

Placer tous les ingrédients préparés dans un grand bol, ou le pelure du melon-d'eau. Brasser pour combiner le tout. Profitez-en !

Ceci est un recette très utile pour rester hydrater pendant les journées chaude de l'été et mieux servi avec des amis, peut-être en picnic.



Jeux de cartes-Golf

Le jeu

Chaque joueur reçoit 6 cartes du jeu, face cachée. Les autres cartes sont placées face cachée et la carte supérieure est retournée pour commencer la pile de rejet à côté d'elle. Les joueurs disposent leurs 6 cartes en 2 rangées de 3 devant eux et retournent 2 de ces cartes face visible. Les autres cartes restent face cachée et ne peuvent pas être regardées.

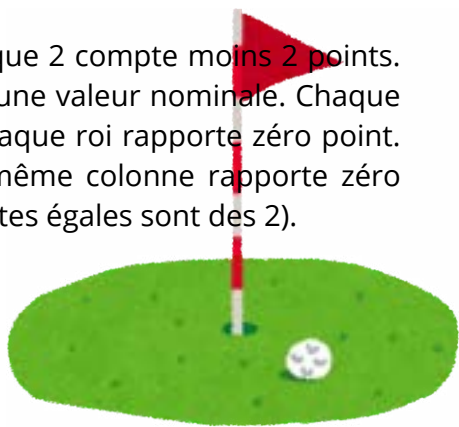
Le but est que les joueurs aient la valeur la plus basse des cartes devant eux, soit en les échangeant contre des cartes de moindre valeur, soit en les associant à des cartes de même valeur.

En commençant par le joueur situé à la gauche du donneur, les joueurs tirent à tour de rôle une carte de l'une ou l'autre des piles. La carte tirée peut être soit échangée contre l'une des 6 cartes du joueur, soit jetée. Si la carte est échangée contre l'une des cartes face cachée, la carte échangée reste face visible. La partie se termine lorsque toutes les cartes d'un joueur sont visibles.

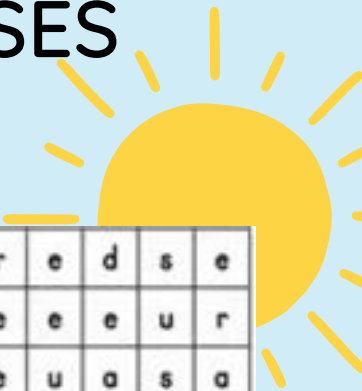
Une partie se compose de neuf « trous » (donnes), et le joueur qui obtient le score total le plus bas est le vainqueur.

Comptage des points

Chaque as compte pour 1 point. Chaque 2 compte moins 2 points. Chaque carte numérique de 3 à 10 a une valeur nominale. Chaque valet ou dame rapporte 10 points. Chaque roi rapporte zéro point. Une paire de cartes égales dans la même colonne rapporte zéro point pour la colonne (même si les cartes égales sont des 2).



MOTS CROISÉS



h	e	b	a	l	a	n	c	o	i	r	e	d	s	e
r	t	v	i	s	r	n	e	p	r	e	e	e	u	r
d	v	r	b	r	b	n	c	h	b	e	u	a	s	a
a	t	s	h	i	r	t	t	r	h	j	i	r	o	c
e	p	l	a	g	e	i	e	e	m	e	l	t	l	i
a	c	i	n	s	g	h	t	e	n	y	l	o	e	n
f	d	t	s	e	f	e	e	i	a	s	e	s	i	e
e	h	i	b	i	c	y	c	l	e	t	t	e	l	t
u	e	u	d	n	n	s	e	d	r	e	e	e	i	e
i	r	s	c	a	i	i	x	c	r	a	b	e	t	n
l	b	e	l	p	i	l	l	e	r	f	c	b	o	t
l	e	a	l	a	l	o	s	a	r	a	p	h	l	e
e	p	u	d	b	a	r	b	e	c	u	e	a	e	x

Plage--Tente--Arbre--Crabe--Bicyclette--

Herbe--Soleil--Balançoire--Piscine--Seau--

Feuille--T-shirt--Parasol--Barbecue

S U D O K U

	4		3		1		7	
9			4		2			5
5	3					2		6
						3	2	1
	5			1		9		7
1			8	7	9			
		5			4		9	8
		7	6		5	4		2
2	1	4	9	8		5		

		6		7	9			3
7	8		2	1				6
1		3			6		8	9
	1	4				8		
	6		9		7	2		
		7	1	2		3	6	
9	7	8				6	4	
5			4		2	9		
				9			3	1

S U D O K U

A vibrant, stylized illustration of a beach scene. The background is a bright blue sky with white, wavy lines representing clouds or waves. In the upper right, there is a large, colorful life preserver with segments of yellow, red, and blue. Below it, a beach ball with yellow, red, and blue segments is visible. The foreground is a sandy beach with a large, white, wavy line representing a wave or sand dune. On the left, there is a green palm frond. In the center, a pair of pink and blue striped flip-flops sits on the sand. To the left of the flip-flops, there are several seashells, including a large orange one and a red starfish. At the bottom, there are green palm fronds and white daisies. The text "JOYEUX ÉTÉ!" is written in large, bold, red letters with a slight shadow effect, centered on the beach.

**JOYEUX
ÉTÉ!**



Pour les francophones,
par les francophones.

As tu quelque
chose à dire ?

Fais-en un
article !