



• j'apprends • j'étudie • je réussis



VOLUME 8 - NUMÉRO 4

• Viamonde •

notre monde



tout est possible

DÉFINITIVEMENT SOLIDAIRES

Dans quelques jours, notre année scolaire s'achèvera officiellement. C'est une année bien particulière que nous venons de traverser ensemble, qu'il serait difficile de résumer en quelques lignes. C'est pourquoi dans ce numéro j'ai souhaité mettre à l'honneur l'effort collectif de notre Conseil, de nos élèves, de leurs parents et de la communauté sur notre territoire.

Comme le dit le proverbe : une image vaut mille mots. Alors je vous invite à regarder [une rétrospective en vidéo de notre année 2019-2020](#) soulignant notre esprit de solidarité, les initiatives qui ont permis de surmonter un défi inédit : l'apprentissage à distance. Ou encore comment, en quelques semaines, nous avons réussi à rejoindre nos élèves, à leur enseigner et à les soutenir en ligne pour continuer notre mission mais surtout pour contribuer à la lutte contre le virus lié à la COVID-19. L'École David-Saint-Jacques a même organisé des portes ouvertes virtuelles en présence de l'astronaute de l'Agence spatiale canadienne qui a accepté de prêter son nom à notre nouvelle école de Kitchener. Retrouvez dans ce numéro, en vidéo, l'entrevue avec David Saint-Jacques qui revient sur l'importance de faire des études, mais aussi de rêver!

En plus des classes virtuelles, des ressources en ligne que nous mettons à votre disposition en matière d'apprentissage sur notre site internet, je vous rappelle que la plateforme « Franchement Famille » met en avant des activités, des conseils à destination des familles francophones. Vous retrouverez dans ce numéro de juin quelques extraits.



Cette année nous laissera certainement des souvenirs difficiles. N'oublions pas cependant que nos valeurs Viamonde – effort, générosité, inclusion et ouverture sur le monde – n'ont jamais été aussi présentes. Le concours annuel Artmonie incitait cette année les élèves à travailler sur des projets artistiques sur la création d'espaces sécuritaires et bienveillants pour lutter contre l'intimidation, le racisme et la discrimination. Le jury a décerné plusieurs prix ainsi que des mentions honorables au vu de la qualité des œuvres. Félicitations à toutes et à tous!

Tous, nous avons hâte de nous retrouver après la période estivale. D'autres vont poursuivre leur route pour construire leur carrière professionnelle.

Je pense bien sûr à nos chères finissantes et nos chers finissants qui vivront une cérémonie de remise de diplômes virtuelle cette année. Même à distance, cela demeure une étape majeure dans leur parcours et je tiens, au nom de tout le Conseil, à les féliciter pour avoir persévéré dans un contexte si particulier, et pour leur réussite.

Nous soulignons aussi dans ce numéro le départ de Karelle Sikapi, élève-conseillère. Javan Mayrand lui succédera dès le 1^{er} août au sein du Conseil.

Beaucoup d'entre vous attendent impatiemment de partir en vacances et aussi de savoir comment ils entameront la prochaine rentrée scolaire. Le Ministère de l'Éducation a finalisé les consignes qui nous permettront d'accueillir nos élèves en septembre en toute santé et sécurité. Le modèle reste à préciser, mais nous y travaillons activement avec tous nos partenaires (organismes de transport, services de garderie) et les bureaux de santé, et nous vous tiendrons informés au fur et à mesure. Vous savez qu'à Viamonde tout est possible!

Je remercie tous les membres du personnel de Viamonde, tous nos élèves, les conseils d'écoles et les familles qui nous ont soutenus pendant ces derniers mois, et enfin les membres de la communauté qui oeuvrent pour notre santé et notre sécurité. Je vous souhaite un bel été.

Martin Bertrand
Directeur de l'éducation

ARTmonie



LE CONCOURS DE CRÉATION ARTISTIQUE CONTRE L'INTIMIDATION

Lancé en marge de la semaine provinciale pour contrer l'intimidation, le concours ARTmonie invite tous les élèves des écoles Viamonde à réfléchir aux effets néfastes de l'intimidation via l'expression artistique. Cette année, sa quatrième édition portait sur la création d'espaces sécuritaires et bienveillants pour lutter contre l'intimidation, le racisme et la discrimination.



Même si les remises de prix physiques n'ont pu se faire, le Conseil souligne la participation des écoles et félicite tous les finalistes :

- Maternelle-jardin : *L'inclusion embellit l'environnement* de l'École élémentaire Pierre-Elliott-Trudeau. ↑
- Cycle élémentaire : *Les mots et les gestes blessent* de l'École élémentaire Renaissance.
- Cycle moyen : *Espace sécuritaire et bienveillant* de l'École Franco-Niagara. (voir prochaine page) →
- 7^e et 8^e année : *Tu n'es pas seul(e)* de Elizaveta Ouriadova de l'École secondaire Gabriel-Dumont (création individuelle).
- 9^e à 12^e année : *Au fond de nous* de Kenzy Eweda de l'École secondaire Gabriel-Dumont (création individuelle).



Espace sécuritaire et bienveillant de l'École Franco-Niagara.

Nouveauté cette année: en plus de sélectionner les œuvres gagnantes par niveau, le jury a décerné des mentions honorables à certaines productions. « À la vue de la qualité des œuvres produites, il n'a pas été facile pour le jury de sélectionner les œuvres gagnantes. Ceci a conduit le jury à décerner une mention honorable à certaines productions. » indique Hugues A. Kamga, surintendant de l'éducation.

Liste des mentions honorables :

- [À l'unisson, reconnaissons et dénonçons l'intimidation!](#) - École élémentaire Antonine-Maillet
- [L'effet domino de l'intimidation](#) - École élémentaire Pierre-Elliott-Trudeau
- [Je suis géniale](#) - École élémentaire Gabrielle-Roy
- [HEARTmonie](#) - Isha Ineichen de l'École élémentaire La Mosaïque (création individuelle).

MAINTENIR LA CONVERSATION SUR L'INTIMIDATION MÊME À LA MAISON

Malgré la fermeture physique des écoles, il est important de maintenir la conversation quant à la prévention de l'intimidation dans celles-ci. D'autant plus que la situation actuelle nous oblige à interagir davantage dans un environnement numérique. Afin de prévenir la cyberintimidation et accroître la cybersécurité, nous vous avons partagé les étapes à suivre si votre enfant subit de la cyberintimidation ou si elle ou il pose un geste de cyberintimidation ou encore si elle ou il en est témoin. Il est important de rappeler ces étapes afin que nos jeunes continuent d'évoluer et de s'amuser dans un environnement en ligne sécuritaire.

L'intimidation en ligne peut prendre plusieurs formes, telles que les insultes, le harcèlement, le partage de rumeurs, l'exclusion sociale, la publication de photos ou de vidéos gênantes, de commentaires racistes, sexistes ou homophobes, etc. Pour aider votre enfant, l'équipe de Bien-être du Conseil a préparé [une liste de suggestions accompagnées de ressources à utiliser à la maison.](#)



FÉLICITATIONS AUX FINISSANTES ET AUX FINISSANTS VIAMONDE DE

2020!

La fin d'année arrive, les élèves de 12^e vont désormais récolter le fruit de leurs efforts et recevoir leur diplôme d'études secondaires. Le Conseil scolaire Viamonde est fier de chacune des finissantes et de chacun des finissants de la classe 2020! Les 24 et 25 juin, 537 élèves de quatorze écoles secondaires Viamonde recevront leur diplôme lors de cérémonies virtuelles.



Karelle Sikapi, finissante de l'École secondaire Ronald-Marion, prête à recevoir son diplôme. Félicitations à notre élève-conseillère!

École
Ronald-Marion

Nos félicitations à Charlotte qui poursuivra ses études en anthropologie à l'Université Saint Mary's en Nouvelle-Écosse. Bravo Charlotte!



Nos félicitations à Ibrahim Kalil Bah, finissant de l'École secondaire Jeunes sans frontières, qui obtiendra son diplôme d'études secondaires!



Afin de célébrer la graduation des finissantes et finissants de cette année, certaines écoles ont utilisé différents moyens pour rendre cet exploit remarquable, même en temps de confinement. Par exemple, les écoles secondaires Le Caron et Norval-Morrisseau ou encore Ronald-Marion ont déposé des affiches de félicitations aux domiciles de leurs diplômés. Certaines écoles ont partagé les photos de finissantes et finissants sur les médias sociaux, en leur souhaitant bon succès.

Le diplôme de langue française et le bilinguisme acquis dans les écoles Viamonde ouvriront de multiples portes à ces jeunes qui ont tout pour réaliser leurs rêves, et qui ont fait preuve d'une grande détermination pendant cette année scolaire inédite. Le Conseil félicite les diplômés et leur souhaite bonne chance dans tous les projets qu'elles et ils entreprendront à l'avenir.



FÉLICITATIONS ET BIENVENUE À LA TABLE DU CONSEIL

JAVAN!

Javan Mayrand est une élève de 10^e année à l'école Gaétan-Gervais d'Oakville. Elle a été élue par les membres des conseils des élèves des 15 écoles secondaires Viamonde pour un mandat de deux ans en tant qu'élève-conseillère. Elle a su se distinguer par son excellence académique, son engagement au sein du conseil des élèves de son école et par sa forte implication dans la communauté franco-ontarienne.

Elle succède à Karelle Sikapi, finissante de l'École secondaire Ronald-Marion de Pickering. Elle occupera ses fonctions auprès d'Inés de la Roca, élève de l'École secondaire Norval-Morrisseau de Richmond Hill, déjà en poste depuis l'an dernier.

Nous lui avons posé quelques questions pour mieux la connaître.

1 QUAND AS-TU COMMENCÉ TON PARCOURS AU CONSEIL SCOLAIRE VIAMONDE?

Dès la maternelle, j'ai fréquenté l'École élémentaire Horizon Jeunesse et ensuite l'École élémentaire du Chêne. Aujourd'hui je termine ma 10^e année à l'école secondaire Gaétan-Gervais.

2 POURQUOI VOULAIS-TU DEVENIR ÉLÈVE-CONSEILLÈRE?

J'ai toujours été super intéressée par le poste, surtout après avoir été inspirée et encouragée par un ancien élève-conseiller de mon école. Je pense que cela me permettra de mieux représenter la voix des jeunes au sein du Conseil scolaire. J'ai également toujours eu une affinité pour le droit et je pense que c'est également une belle occasion d'explorer davantage ce domaine.

3 QU'AS-TU ACCOMPLI À TON ÉCOLE OU DANS TA COMMUNAUTÉ ET QUI TE REND PARTICULIÈREMENT FIÈRE?

Cette année, j'ai siégé en tant que membre élue au comité participatif des élèves du Conseil. C'est grâce à cette expérience que j'ai eu la chance de représenter mon école ainsi que ma région en tant que membre de mon conseil des élèves.

Il y a quelques années, j'ai travaillé au Parlement comme page, où j'ai pu observer le déroulement des sessions parlementaires pendant un mois.

Par ailleurs, j'ai eu la chance de participer au camp de technologie, organisé depuis quelques années pour les élèves du secondaire. Il s'agit d'ateliers communautaires qui permettent de développer ses habiletés en animation culturelle et de cultiver ses compétences en robotique ou d'utiliser des imprimantes en trois dimensions.

Je suis également fière de ma contribution à la Journée Gaétan Gervais l'année dernière, une fête annuelle à l'école pour commémorer les nombreuses contributions de M. Gervais ainsi que pour souligner l'inauguration de la nouvelle école.

Finalement, j'ai aussi eu la chance de faire du bénévolat pour la campagne électorale d'un conseiller municipal à Oakville, ce qui m'a ouvert les yeux quant à l'importance de la participation au processus politique et comment cela peut avoir un impact positif sur l'évolution de la communauté.





4 RECOMMANDERAI-TU AUX JEUNES DE S'IMPLIQUER COMME TU LE FAIS?

Complètement! Les universités et les collèges s'intéressent à des candidates et candidats qui sont impliqués dans leur communauté. La politique offre la possibilité d'avoir un impact sur ta communauté et ton pays. Bien trop de gens ne savent pas comment les choses fonctionnent et c'est important de s'informer sur ce sujet.

5 QU'AIMERAI-TU ACCOMPLIR EN TANT QU'ÉLÈVE-CONSEILLÈRE?

Pour commencer, j'ai hâte de faire la transition avec les élèves conseillères actuelles, mieux comprendre mon rôle et d'assurer une continuité à leurs initiatives dans les années à venir. J'ai encore beaucoup de questions!

Ayant consacré beaucoup de temps à la musique (je joue au piano), j'aimerais mettre l'accent sur la promotion des arts car je trouve qu'il y a parfois un manque de ressources à ce niveau-là. Je sais qu'il y a bien des élèves qui aimeraient s'essayer avec un nouvel instrument mais qui n'ont pas forcément la chance de le faire.

Mieux comprendre les systèmes d'évaluation est également quelque chose qui m'intéresse beaucoup, surtout après cette année scolaire très mouvementée et la manière dont on a participé aux classes dernièrement. Les cours en ligne ne sont pas toujours évidents et je pense que nous devons continuer de réfléchir à la meilleure manière de s'y prendre.

6 EN EFFET, NOS ÉCOLES PASSENT À TRAVERS UNE PÉRIODE TRÈS PARTICULIÈRE EN CE MOMENT, COMMENT VIS-TU CE TEMPS DE CONFINEMENT ET LES COURS À DISTANCE?

Ce n'est pas toujours évident de parler avec nos enseignants. Travailler de la maison, c'est toujours amusant et je trouve cela moins stressant. J'ai une sœur en 12^e année et cela nous a vraiment permis de passer plus de temps ensemble. Normalement je fais beaucoup d'activités physiques, du vélo et du jogging mais c'est surtout mes cours de gymnastique qui me manquent beaucoup. J'ai bien hâte de pouvoir les reprendre bientôt! Je remplace ces activités avec des bons livres, j'adore les romans.



A la poursuite de ses rêves à l'École secondaire **David-Saint-Jacques**

En mai dernier, la nouvelle école secondaire de la région de Kitchener organisait ses portes ouvertes virtuelles avec, comme invité d'honneur, David Saint-Jacques, astronaute de l'Agence spatiale canadienne, dont l'école porte le nom.

Les invités ont pu visiter l'école grâce à la présentation d'images captées en 360 degrés, faire la connaissance des membres du personnel de l'école, puis en apprendre davantage sur les programmes et services qui seront offerts dans ce nouvel établissement scolaire à la fine pointe de la technologie.

Dans son témoignage, David Saint-Jacques, a notamment encouragé les jeunes à poursuivre leurs études, garder un équilibre dans leur vie, à profiter de la jeunesse pour toucher à tout, à lire, rester en santé, s'occuper de leur entourage et de leur communauté, et surtout à trouver un rêve.

« On a tous un rêve. Des fois, il est complètement fou, des fois il est impossible. Ce n'est pas grave, un rêve ce n'est pas une destination, c'est une direction. Peut-être que tu ne t'y rendras jamais; ce n'est pas grave, ce n'est pas un échec de ne pas accomplir son rêve. L'échec, c'est de ne pas essayer et de laisser quelqu'un d'autre décider pour soi. ».

Un beau message pour les élèves de Viamonde!

Retrouvez l'intégralité de son entrevue en vidéo avec Laurent Brisebois, directeur de l'école, en cliquant [ici](#).



École secondaire
David-Saint-Jacques



Inscrivez votre enfant

Il est toujours temps d'inscrire votre enfant dans une école Viamonde, LE conseil scolaire centré sur le plus important : les apprentissages et l'encadrement qui favorisent la réussite et le bien-être des élèves. Malgré la fermeture physique des écoles, les inscriptions continuent d'avoir lieu et peuvent se faire à distance pour la rentrée 2020-2021.

S'inscrire



ou composez le 1877 342-3683



tout est possible



Comme chaque année, le Conseil a conduit une consultation publique de son plan annuel de l'enfance en difficulté dans l'objectif d'améliorer l'information sur les programmes et les services offerts aux élèves ayant des besoins particuliers.

« Notre équipe dynamique de professionnels multidisciplinaires qualifiés dans le domaine de l'enfance en difficulté travaille en collaboration afin de trouver des stratégies et créer des plans d'apprentissage et de comportement pour mieux desservir les besoins de nos élèves ayant des besoins particuliers et leur faire vivre des réussites selon leurs capacités. » indique Roland Desloges, surintendant de l'éducation par intérim qui s'occupe du dossier de l'enfance en difficulté. Le plan annuel 2020-2021 sera disponible au public à partir du 27 juin 2020 sur le site internet du Conseil.

Le Conseil s'assure d'offrir une programmation basée sur des pratiques réussies, privilégiant une gamme variée de stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui respectent à la fois les besoins, le rythme et le style d'apprentissage de chaque élève. [Un ensemble de ressources spécifiques](#) pour appuyer les élèves en difficulté est disponible dans la rubrique « Coin d'apprentissage » sur notre site internet.



Rester en forme et sereins à la maison

Les cours de récréation, les gymnases, les salles de sports, les parcs et les cours privés permettent habituellement aux jeunes de se dépenser. Mais que faire quand on n'a pas accès à ces installations? Heureusement, il est possible de rester actifs grâce à la technologie et un peu d'imagination.

Faire ce que l'on peut avec ce que l'on a

Depuis le début du confinement en Ontario, le personnel enseignant des écoles joue un rôle très important au maintien du bien-être, de la santé physique et mentale de nos jeunes.

Alan Benavides, enseignant d'éducation physique et de santé à l'École élémentaire La Pommeraie de London, propose plusieurs activités à ses élèves, les accompagne et les motive, notamment en vidéoconférence.

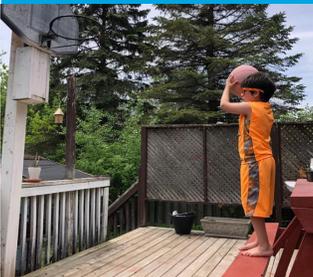
« Même si on ne peut pas participer à des activités sportives et se rassembler avec nos amis, il est toujours possible de bouger et de s'amuser à la maison! Il suffit de 20 à 45 minutes par jour. »



UNE ÉLÈVE DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE MICHELINE-SAINT-CYR D'ETOBICOKE SAUTANT SUR SON TRAMPOLINE INSTALLÉ AU SALON.



UN ÉLÈVE DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE LAURE-RIÈSE DE SCARBOROUGH QUI JOUE DEHORS.



UN ÉLÈVE DE L'ACADÉMIE DE LA MORAINÉ À RICHMOND HILL PRATIQUANT SES PANIERS SUR SON PATIO!

Alan Benavides ne manque ni de créativité ni d'audace. Il y va même d'une idée qui plaira assurément aux parents qui cherchent à impliquer les jeunes dans les tâches ménagères :

« Il faut faire avec les moyens du bord. Si l'on habite dans un appartement et que l'on n'a pas de ballon de basket, il est possible de le remplacer par des chaussettes et d'utiliser la manne à linge comme panier! ». Brillant.

Par ailleurs, celles et ceux qui ont une cour devraient en profiter au maximum.

Par exemple :

- Continuer de pratiquer du soccer, badminton, hockey, baseball, tennis, volleyball en famille
- Continuer de s'amuser avec les jeux de précision tels que les quilles et le Bocce
- Lancer et attraper une balle
- Jouer à un jeu de tague (tague danse, volcan, autobus, dé magique, pieuvre, chat et souris)
- Aller marcher, courir dans son quartier
- Faire de la planche à roulettes, faire du vélo, faire du patin à roulettes
- Faire une chasse au trésor
- Faire du yoga ou des exercices musculaires à l'extérieur



Joëlle Pluviose, enseignante ressource et enseignante de français au Collège français de Toronto qui travaille beaucoup avec les adolescents, insiste sur l'importance de prendre soin de soi malgré les circonstances.

« Dans mon cours de français, chaque lundi, j'ai des sessions de causerie, où l'on parle surtout de bien-être. Les élèves partagent ce qu'ils réussissent à faire comme activités physiques, et je fais de mon mieux pour les motiver à rester actifs. Pas besoin d'être un expert, un peu de musique et l'on va à son propre rythme! L'important, c'est de bouger même à la maison. »

Pratiquant également le yoga chez elle avec son fils, Joëlle a pris l'habitude de montrer à ses élèves quelques étirements qui requièrent très peu d'espace.

M. Alain, enseignant à l'École élémentaire Franco-Niagara de Welland, a offert des balles de tennis et des cordes à sauter aux jeunes qui n'en avaient pas.

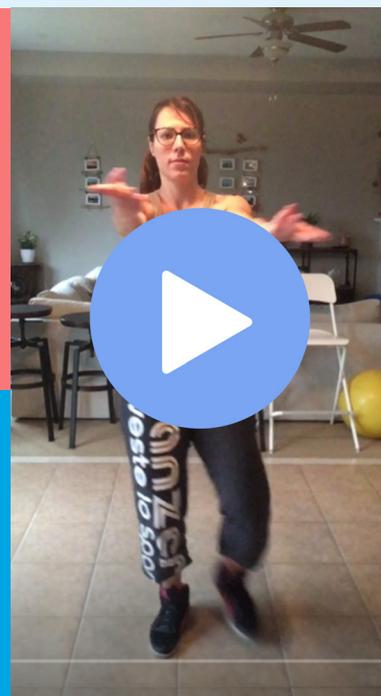


Des sports qui n'ont pas de prix

L'activité physique ne nécessite pas forcément l'achat de matériel de sport ou d'abonnement coûteux à des clubs ou des centres sportifs.



LES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION PHYSIQUE, MME SARA SOUAD ET M. SEAN DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE GABRIELLE-ROY À TORONTO, DONNENT DES COURS EN DIRECT POUR PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE BOUGER À LA MAISON, TOUT EN S'AMUSANT.



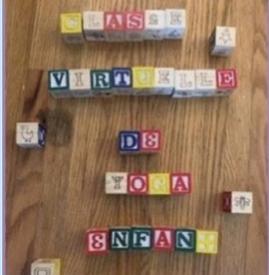
CHORÉGRAPHIE DE LAURA-LINE FAITE À DISTANCE AVEC LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE DYANE-ADAM POUR RENDRE HOMMAGE AUX TRAVAILLEURS DE PREMIÈRE LIGNE.

Pour Laura-Line Gaspar, éducatrice spécialisée à l'École élémentaire Dyane-Adam de Milton, la Zumba est un sport facilement réalisable à la maison; aucune formation n'est nécessaire et aucun matériel n'est requis.

Seul élément essentiel : de la musique qui, inmanquablement, donnera envie de bouger! À son école, Laura-Line offrait chaque semaine une séance de Zumba à tous les élèves.

« Grâce à la Zumba, les élèves développent leur motricité globale, leur esprit d'équipe, apprennent le dépassement de soi. Cette activité crée et maintient un lien social entre eux. »

De chez elle, Laura-Line continue d'offrir ces séances par vidéo à ses élèves. Elle recrée ainsi les bienfaits de cette pratique à travers l'écran.



LE CLUB DE YOGA
DE L'ÉCOLE
ÉLÉMENTAIRE
HORIZON JEUNESSE
DE MISSISSAUGA
OFFRE DES CLASSES
VIRTUELLES
POUR LES JEUNES
GRÂCE À LA
VIDÉOCONFÉRENCE.

Relaxer, méditer et faire du yoga : une pause bien méritée

Selon l'enseignante d'art de l'École secondaire Franco-Jeunesse de Sarnia, Karine Boivin, le yoga serait aussi une activité intéressante à pratiquer en famille.

« C'est épatant de voir combien de temps les petits peuvent rester assis par terre à ne rien faire! Tu peux vraiment être créatif et créer toute sorte d'histoires pour eux et ça leur permet de se recentrer et de se calmer, surtout après être allé dehors. » indique-t-elle.

Pour les plus jeunes, elle conseille des méthodes de relaxation et de visualisation. Voici un exemple d'exercice: « Imagine que tu es un grand arbre et que tes racines s'enfoncent dans la terre. Tu peux sentir la chaleur de la terre et même voir des vers de terre ou des bestioles autour de toi. Ressens l'eau de la terre monter dans tes racines, ton tronc, tes branches et tes feuilles. »



FRANCHEMENT *famille*

Le site internet « Franchement famille » a pour but de partager les réalités, les enjeux, les passions et les intérêts des familles francophones de l'Ontario. Cette plateforme de ressources réunit des textes et des vidéos, produits grâce à la collaboration et l'expertise des membres du personnel du Conseil, de ses partenaires communautaires et bien sûr, des familles Viamonde.

FRANCHEMENTFAMILLE.CA/



Quentin Westberg parle de résilience et de l'importance de demeurer actif

Pour souligner la Semaine de l'Éducation et de la Santé mentale, les élèves de l'Académie de la Moraine de Richmond Hill ont eu la chance de s'entretenir avec Quentin Westberg, gardien de but au Toronto FC et parent à l'école. Celui-ci a pris le temps de rappeler aux jeunes que même si la situation actuelle est difficile, il est important d'apprécier les moments passés en famille.

« Bien sûr qu'on aimerait tous avoir nos activités en plus de notre famille, mais c'est comme ça. Je pense que la meilleure chose à faire, c'est de rester chez soi et de bien agir. Ça fait avancer la société et ça permet de protéger nos aînés les plus vulnérables. Moi, passer du temps en famille, c'est quelque chose que j'adore; donc je le fais sans problème. »

Puisque nous sommes tous à la maison, Quentin a proposé aux jeunes de découvrir des activités physiques qu'ils n'auraient peut-être jamais pensé faire auparavant.

« Je pense que c'est important de découvrir des choses qu'on ne fait pas forcément; ou si on aime déjà ça, de le faire un petit peu plus... C'est un peu comme la lecture, c'est un peu comme les arts. Je pense qu'on se porte mieux quand on sait ce qu'on ne rate pas. [...] Donc, même un peu d'exercice, juste pour être en bonne santé, pour garder une activité... se mettre un petit peu en mouvement. »

Viamonde

*tout est
possible*

csviamonde.ca

 [/csviamonde](https://www.facebook.com/csviamonde)

 [@csviamonde](https://twitter.com/csviamonde)

 [YouTube /csviamonde](https://www.youtube.com/channel/UCviamonde)