

# Jours fériés canadiens 2024-2025

## **PARTOUT AU CANADA**

5 août 2024	Congé civique ( <i>sauf Qc et Yn</i> )	1 <sup>er</sup> janvier 2025	Jour de l'An
2 septembre 2024	Fête du Travail	18 mars 2025	Vendredi Saint
14 octobre 2024	Action de grâce	21 avril 2025	Lundi de Pâques
25 décembre 2024	Noël	19 mai 2025	Fête de la Reine
26 décembre 2024	Lendemain de Noël	1 <sup>er</sup> juillet 2025	Fête du Canada
		4 août 2025	Congé civique ( <i>sauf Qc et Yn</i> )

## **ALBERTA**

17 février 2025 Fête de la famille

## **COLOMBIE-BRITANNIQUE**

17 février 2025 Fête de la famille

## **ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD**

17 février 2025 Fête des Insulaires

## **MANITOBA**

17 février 2025 Jour de Louis Riel

## **NOUVEAU-BRUNSWICK**

17 février 2025 Fête de la famille

## **NOUVELLE-ÉCOSSE**

17 février 2025 Fête du patrimoine

## **NUNAVUT**

9 juillet 2025 Fête du Nunavut

## **ONTARIO**

17 février 2025 Fête de la famille

## **QUÉBEC**

24 décembre 2024 Veille de Noël  
31 décembre 2024 Veille du Jour de l'An  
2 janvier 2025 Lendemain du Jour de l'An  
19 mai 2025 Journée nationale des Patriotes  
24 juin 2025 Fête nationale du Québec

## **SASKATCHEWAN**

17 février 2025 Fête de la famille

## **TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR**

23 juin 2025 Jour de la Découverte  
14 juillet 2025 Fête des Orangistes

## **TERRITOIRES DU NORD-OUEST**

21 juin 2025 Journée nationale des Autochtones

## **YUKON**

19 août 2025 Jour de la Découverte  
21 février 2025 Fête du patrimoine (statutaire)  
21 juin 2025 Journée nationale des Autochtones

# Journées importantes 2024-2025

## AOUT 2024

12 août	Journée internationale de la jeunesse
15 août	Fête nationale des Acadiens
19 août	Journée mondiale de l'aide humanitaire

## SEPTEMBRE 2024

Mois de la sensibilisation à l'acné

8 septembre	Journée internationale de l'alphabétisation
10 septembre	Journée mondiale de la prévention du suicide
21 septembre	Journée internationale de la paix
25 septembre	Jour des Franco-Ontariens
30 septembre	Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

## OCTOBRE 2024

1 <sup>er</sup> octobre	Journée internationale des personnes âgées
2 octobre	Journée internationale de la non-violence
5 octobre	Journée mondiale des enseignants
16 octobre	Journée mondiale de l'alimentation
31 octobre	Halloween

## NOVEMBRE 2024

Novembre

11 novembre	Jour du souvenir
16 novembre	Journée internationale pour la tolérance
20 novembre	Journée mondiale de l'enfance
25 novembre	Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

## DÉCEMBRE 2024

3 décembre	Journée internationale des personnes handicapées
10 décembre	Journée des droits de l'homme

## FÉVRIER 2025

14 février	Saint-Valentin
------------	----------------

## MARS 2025

Mois de la nutrition

8 mars	Journée internationale des femmes
20 mars	Journée internationale du bonheur
21 mars	Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale
22 mars	Journée mondiale de l'eau

## AVRIL 2025

Mois « Soyez un donneur »

7 avril	Journée mondiale de la santé
22 avril	Journée internationale de la Terre

## MAI 2025

8 mai	Journée mondiale de la Croix-Rouge
12 mai	Fête des Mères
15 mai	Journée internationale des familles
31 mai	Journée mondiale sans tabac

## JUIN 2025

5 juin	Journée mondiale de l'environnement
12 juin	Journée mondiale contre le travail des enfants
15 juin	Fête des Pères
21 juin	Journée nationale des Autochtones
26 juin	Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite de drogues
27 juin	Journée canadienne du multiculturalisme

# Année scolaire 2024-2025

**Aout 2024**

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Septembre 2024**

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**Octobre 2024**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Novembre 2024**

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**Décembre 2024**

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Janvier 2025**

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**Février 2025**

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**Mars 2025**

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Avril 2025**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**Mai 2025**

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Juin 2025**

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**Juillet 2025**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Année scolaire 2025-2026

**Aout 2025**

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Septembre 2025**

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Octobre 2025**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**Novembre 2025**

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**Décembre 2025**

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Janvier 2026**

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Février 2026**

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

**Mars 2026**

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Avril 2026**

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**Mai 2026**

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Juin 2026**

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Juillet 2026**

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lundi 26

JOUR



Mardi 27

JOUR



Mercredi 28

JOUR



Parfois, c'est pire de ne rien faire que de se faire confiance et risquer une action.



Jeudi 29

JOUR

Vendredi 30

JOUR

AOÛT 2024



La jeune inventrice canadienne **Ann Makosinski** a créé à l'âge de 15 ans une lampe de poche qui fonctionne grâce à la chaleur de la main humaine.

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Le saviez-vous?**



Plusieurs de vos appareils électroniques et électroménagers utilisent de l'électricité même quand ils sont éteints. La charge fantôme est l'énergie utilisée par les appareils lorsqu'ils sont éteints, mais toujours branchés. En débranchant les appareils électroniques quand ils ne sont plus utilisés, tu aides à réduire l'utilisation d'énergie superflue.



Programme d'apprentissage et de certification environnemental

Samedi 31

LAURENTIEN

Dimanche 1er septembre

Cet agenda est imprimé sur du papier 100 % recyclé.

**Seulement au Québec !**

Savais-tu que le mot *bleuet* est un québécoisme, soit un mot propre au français québécois ? Il a vu le jour pour représenter ce fruit typiquement canadien.



Jeudi 19

JOUR

Vendredi 20

JOUR

SEPTEMBRE 2024



Un jeune pianiste prodige du Québec, Daniel Clarke Bouchard, s'est produit au Carnegie Hall de New York à l'âge de 12 ans.

L M M J V S D

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23/30 24 25 26 27 28 29



Quiz

Les gaz à effet de serre (GES) sont des gaz présents dans l'atmosphère terrestre qui contribuent à retenir la chaleur près de la surface de la Terre et donc réchauffent la planète. Quel pourcentage des gaz à effet de serre au Canada sont émis par les transports ?

Réponse : 25 %



Programme d'apprentissage et de certification environnemental

Samedi 21

Dimanche 22

LAURENTIEN

Cet agenda est imprimé sur du papier 100 % recyclé.

Le Québec

Depuis 1999, l'iris versicolore est l'emblème floral du Québec. Grâce à la variété de ses couleurs, il illustre la diversité culturelle du Québec.

alloprof

Aide gratuite aux devoirs et leçons  
alloprof.qc.ca





**Farah Alibay**, de Saint-Charles-Borromée, au Québec, est une ingénieure en aérospatiale qui travaille au laboratoire Jet Propulsion, un centre de recherche spatiale affilié à la NASA.

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



**Le saviez-vous?**

Le changement climatique réfère à un changement des températures et des conditions météorologiques sur le long terme. Le rapport sur le climat changeant du Canada conclut que, même si certains changements sont causés par des variations naturelles, les fluctuations actuelles ne peuvent être expliquées que par l'activité humaine.



Programme d'apprentissage et de certification environnemental



LAURENTIEN

**Samedi 21**

**Dimanche 22**

Cet agenda est imprimé sur du papier 100 % recyclé.

**Un animal étonnant**

Le rat-taupo nu est un rongeur populaire chez les chercheurs : il vit longtemps, ne semble pas être sujet au cancer ni aux maladies neurodégénératives et ne ressent pas certaines formes de douleur !



Jeudi 20

JOUR

Vendredi 21

JOUR

MARS 2025



Aidan Aird et Keeley Aird ont cofondé STEM Kids Rock, un organisme qui fait la promotion des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques chez les enfants.

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

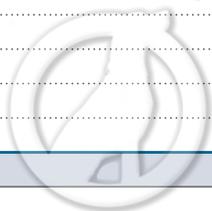


**Défi!**

Combien de jours peux-tu tenir sans utiliser une bouteille d'eau jetable? Lance le défi à tes proches pour voir qui tient le plus longtemps!

écoécoles CANADA

Programme d'apprentissage et de certification environnemental



LAURENTIEN

Samedi 22

Dimanche 23

Cet agenda est imprimé sur du papier 100% recyclé.

**Une femme qui voit grand!**

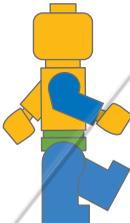
La cataracte est un trouble de la vision qui affecte le cristallin de l'œil. En 1981, l'ophtalmologiste et chercheuse afro-américaine Patricia Bath invente la sonde Laserphaco, encore utilisée pour traiter ce problème.

# JUILLET 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

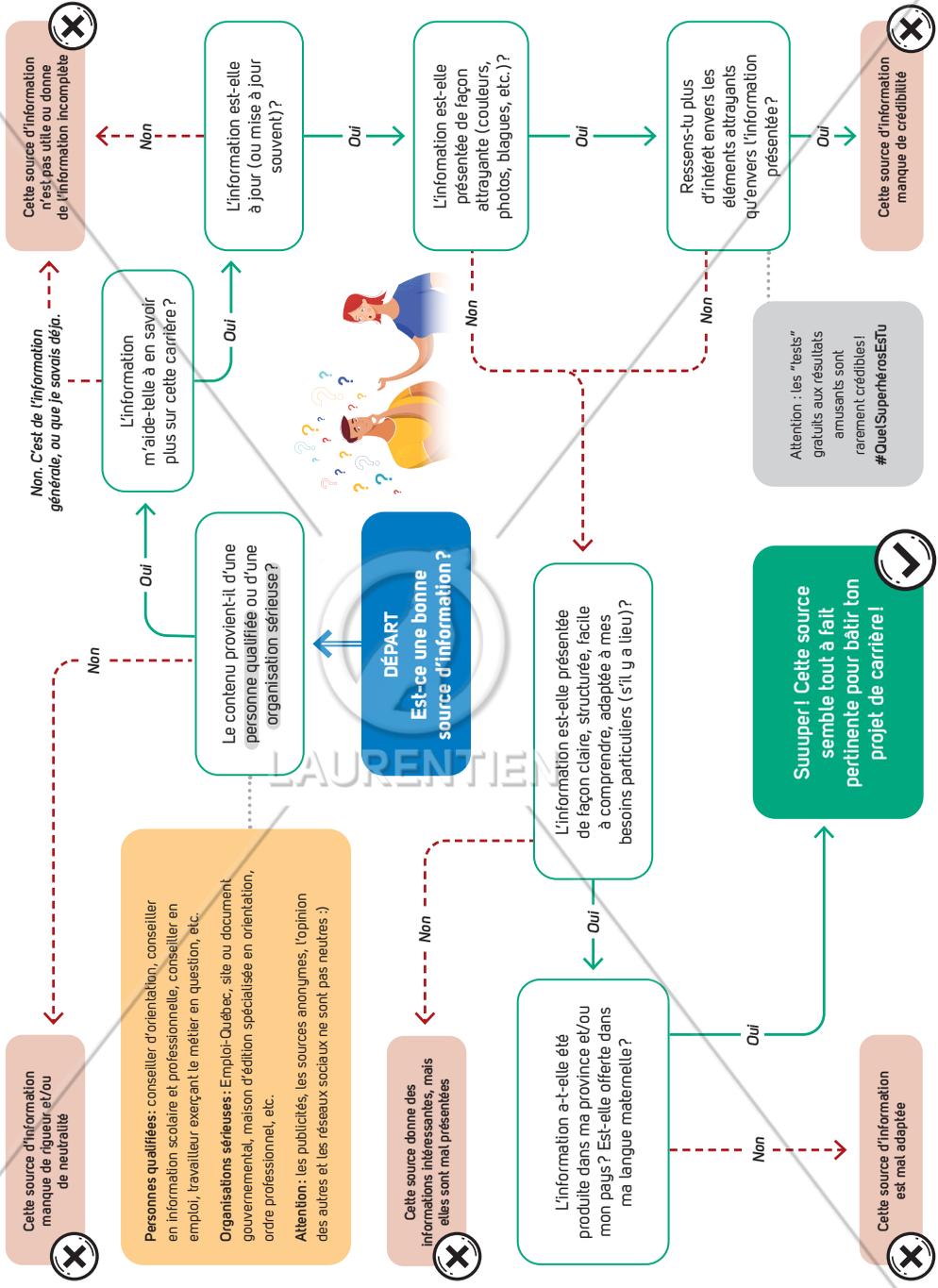
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Construire ton avenir une étape à la fois

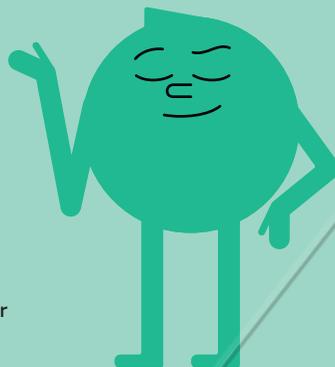
Sec.	À faire	
1		<p>J'identifie mes principaux intérêts. <input type="checkbox"/></p> <p>Je nomme quelques traits de personnalité. <input type="checkbox"/></p> <p>Je distingue la formation générale et la formation axée sur l'emploi. <input type="checkbox"/></p> <p>Je m'informe sur la profession qu'exercent les personnes de mon entourage. <input type="checkbox"/></p>
2		<p>Je note le niveau d'intérêt et d'importance que j'accorde à chaque matière scolaire. <input type="checkbox"/></p> <p>J'identifie les matières scolaires dans lesquelles j'ai le plus de facilité. <input type="checkbox"/></p> <p>Je distingue la formation professionnelle et la formation collégiale. <input type="checkbox"/></p> <p>Je sais reconnaître les différentes sphères du monde du travail. <input type="checkbox"/></p>
3		<p>Je comprends le système scolaire québécois. <input type="checkbox"/></p> <p>Je choisis ma séquence de maths et de sciences pour le secondaire 4. <input type="checkbox"/></p> <p>J'identifie quelques tâches que j'aimerais faire dans mon futur travail. <input type="checkbox"/></p> <p>Je cible les carrières qui pourraient m'intéresser. <input type="checkbox"/></p> <p>Je connais les programmes d'études à compléter pour accéder à ces carrières. <input type="checkbox"/></p>
4		<p>Je fais un bilan de mes intérêts. <input type="checkbox"/></p> <p>Je fais un bilan de mes traits de personnalité. <input type="checkbox"/></p> <p>J'identifie mes valeurs. <input type="checkbox"/></p> <p>Je consulte MonEmploi.com pour m'informer sur les carrières qui m'intéressent. <input type="checkbox"/></p> <p>Je choisis ma séquence de maths et de sciences (s'il y a lieu) pour le secondaire 5. <input type="checkbox"/></p> <p>J'identifie les conditions que je souhaite retrouver dans mon futur travail (horaire, environnement, collègues, niveau de stress, etc.). <input type="checkbox"/></p> <p>Je vérifie ma perception de différents métiers (Academos, stage d'un jour, Jeunes explorateurs d'un jour, visite d'entreprise, etc.). <input type="checkbox"/></p> <p>Je cible les établissements d'enseignement que j'aimerais fréquenter. <input type="checkbox"/></p>
5		<p>Je sélectionne 2 ou 3 options (plan A, B, C) parmi toutes celles qui m'intéressent. <input type="checkbox"/></p> <p>Je participe à des événements d'information (ex. : salons) organisés à l'automne. <input type="checkbox"/></p> <p>Je visite des établissements d'enseignement. <input type="checkbox"/></p> <p>Je connais le processus d'admission pour les établissements qui m'intéressent. <input type="checkbox"/></p> <p>Je dresse un plan d'action pour l'option qui m'intéresse le plus (plan A). <input type="checkbox"/></p> <p>Je dresse un plan d'action pour la 2<sup>e</sup> option qui m'intéresse le plus (plan B). <input type="checkbox"/></p> <p>Je fais ma demande d'admission dans un ou plusieurs établissements. <input type="checkbox"/></p> <p>Je trouve un appartement (s'il y a lieu). <input type="checkbox"/></p> <p>Je trouve un emploi d'été. <input type="checkbox"/></p> <p>Je fais une demande de prêts et bourses (s'il y a lieu). <input type="checkbox"/></p>

# Pour s'orienter, il faut savoir s'informer!

Un projet de carrière basé sur de mauvaises informations, c'est assez moyen. Essaie le parcours suivant pour éviter les pièges!



# Se préparer à une évaluation



Examen, test, rédaction...

Ce sont des évaluations importantes où tu dois donner le meilleur de toi-même pour rendre compte de ta compréhension des concepts à l'étude. Comme les athlètes ou les artistes, tu peux t'entraîner et suivre une routine pour que ta préparation soit optimale le jour de l'évaluation.

## Comment te préparer à chaque étape du processus d'évaluation

### LES JOURS AVANT L'EXAMEN

Tout être humain a une capacité limitée à absorber des connaissances. Il vaut mieux répartir ce que tu souhaites apprendre sur plusieurs jours. De plus, cela te permet d'aller chercher les informations manquantes auprès des profs, de ton entourage ou des services d'Alloprof!

Voici certains trucs qui peuvent t'aider : fais-toi un horaire d'étude (dans ton agenda), assiste aux récupérations abordant les sujets qui te posent problème, verbalise ta compréhension auprès de tes proches...

Un dernier conseil : n'oublie pas de t'accorder des pauses pendant ton étude! Ton cerveau a besoin de se détendre pour bien assimiler l'information.

### PENDANT L'EXAMEN

Tout d'abord, n'oublie pas de respirer! Inspirer et expirer profondément aide à évacuer le stress. Par la suite, lis toutes les questions d'un trait en commençant l'examen afin de te faire une idée de l'évaluation dans sa globalité. Réponds aux questions dont tu connais la réponse d'abord et, ensuite, à celles qui sont plus difficiles. Saute les questions qui te font hésiter, tu y reviendras plus tard. En général, tu devrais consacrer plus de temps aux questions qui valent plus de points.

Si une vague d'anxiété te submerge, arrête-toi quelques instants. Ferme les yeux et remets-toi en tête ce que tu sais sur le sujet.

Garde-toi du temps pour bien réviser l'ensemble des questions. Le but n'est pas d'achever la tâche en un temps record.

### LA VEILLE DE L'EXAMEN

Tu peux faire une ultime révision en t'attardant aux notions plus importantes. Pour vérifier ta compréhension, fais comme si tu devais les expliquer à quelqu'un d'autre.

Si tu es de nature anxieuse, imagine-toi en train de faire l'examen avec calme, en étant en plein contrôle de la situation. Tu peux aussi méditer, respirer profondément, bouger, écouter de la musique qui t'aide à relaxer...

Finalement, évite de te coucher tard, car le sommeil contribue à l'efficacité de la mémoire.

### APRÈS L'EXAMEN

Change-toi les idées, détends-toi! Il est peut-être plus sage de ne pas parler de l'examen avec tes camarades, au risque de t'imaginer que tu as commis plein d'erreurs.



Pour te préparer, et tellement plus :  
[alloprof.qc.ca](http://alloprof.qc.ca)

alloprof

# Accord du participe passé (PP)



Spécification		Règle	Applicable à	Exemple	
SEUL (adjectif participe)	Aucune	Le PP est un adjectif. Il s'accorde comme les autres adjectifs, c'est-à-dire en genre et en nombre avec le <b>nom</b> ou le <b>pronom</b> avec lequel il est en relation.  <b>Truc</b> Pour vérifier qu'un mot est bien un adjectif participe, on peut ajouter « ayant été » avant ce mot.	Tous les verbes	La petite fille guérie joue dans la cour.  La petite fille <b>ayant été</b> guérie joue dans la cour.	
Avec l'auxiliaire <b>ÊTRE</b>	Aucune	Le PP s'accorde toujours en genre et en nombre avec le sujet.	Tous les verbes ayant <b>être</b> comme auxiliaire.	Elles sont parties depuis dix minutes.	
Avec l'auxiliaire <b>AVOIR</b>	Pas de CD	Le PP est invariable.	Tous les verbes ayant <b>avoir</b> comme auxiliaire	Elles ont bien mangé.	
	CD placé après le verbe	Le PP est invariable.		Elles ont mangé <b>des fruits succulents</b> .	
	CD du verbe placé avant le verbe	Le PP s'accorde avec le complément direct du verbe.		Les fruits <b>qu'elles</b> ont mangés étaient succulents.	
Avec un <b>VERBE PRONOMINAL</b>	Verbe essentiellement pronominal		Le PP s'accorde avec le sujet.	Les voleurs se sont enfuis.  La responsable s'est absentée.	
	Verbe occasionnellement pronominal	CD du verbe placé après le PP	Le PP est invariable.	Tous les autres verbes pronominaux	Ils se sont donné <b>des encouragements</b> .
		CD placé avant le PP	Le PP s'accorde avec le complément direct du verbe.		Elles se sont habillées.
		Pas de CD	Le PP est invariable.		Ils se sont regardés.  Elle s'est parlé à voix haute.



## Les traits d'union

Les mots suivants ne prennent plus de trait d'union et sont maintenant soudés.

- **Les mots formés avec *contre-* et *entre-*** : *contrexemple, controffre, entretemps...*
- **Les mots formés avec des préfixes comme *extra-*, *infra-*, *intra-*, *ultra-*** : *extraconjugal, infrarouge, intraveineuse, ultraléger...*
- **Les mots composés formés avec les mots *bas*, *bien*, *haut*, *mal*, *mille* et leurs dérivés** : *bassecour, bienfondé, hautparleur, millepatte...*
- **Les mots composés d'éléments savants** : *agroalimentaire, antiadhésif, autoévaluation, multigrain, néolibéral, socioculturel, télé réalité...*
- **Les mots d'origine étrangère** : *hotdog, peewee, kinball, taekwondo...*

Tous les nombres composés prennent désormais des traits d'union : *soixante-trois, mille-quatre-cent-vingt-sept...*

## Le pluriel

Les mots composés formés d'un verbe et d'un nom, comme les mots formés d'une préposition et d'un nom, prennent la marque du pluriel sur le deuxième mot seulement lorsque le mot est pluriel : *un brise-glace/des brise-glaces, un après-midi/des après-midis...*

Les noms et adjectifs d'origine étrangère suivent les mêmes règles du pluriel que les autres mots : *des graffitis, des sandwiches, des mets thaïs, des stimulus...*

## Les accents

Les accents circonflexes disparaissent sur les lettres *i* et *u*, sauf s'ils permettent de distinguer deux mots (*jeune/jeûne*) : *aout, bruler, diner, pique, rafraichir...*

Des accents sont ajoutés sur certains mots afin que la prononciation soit conforme à la graphie : *évènement, cèleri, réglementation, récupérer, reflètera...*

Les trémas sont déplacés sur la lettre *u* dans les suites de lettres *guë* et *güi* : *aigüe, ambigüité, exigüe...*

## La conjugaison des verbes en *-eler* et *-eter*

Les verbes qui se terminent par *-eler* et *-eter* s'écrivent avec un accent grave et une consonne simple avant un *e* muet : *elle s'amoncèle, il ensorcèlera, je feuillète...*

**Remarque** : Les verbes *appeler*, *jeter* et leurs dérivés gardent leur conjugaison traditionnelle : *elle appelle, elles jettent, il interpelle...*

## Anomalies orthographiques

L'orthographe de plusieurs mots est simplifiée : *ognon, assoir, exéma, bélouga, nénufar...*

Depuis 1990, des changements sont proposés par rapport à l'orthographe de certains mots à des fins de simplification et d'uniformisation.

Actuellement, les graphies traditionnelles et les nouvelles graphies proposées sont acceptées.

# Les marqueurs de relation et les organisateurs textuels

Je *rushais*, je *rushe*,  
je ne *rusherai* plus!



alloprof  
alloprof.qc.ca

Les marqueurs de relation et les organisateurs textuels participent à la cohérence textuelle et à la progression de l'information en créant des liens entre les différentes idées d'un texte.

Les marqueurs de relation			
Un marqueur de relation est un terme qui établit un lien entre des idées à l'intérieur d'une même phrase ou entre des phrases.			
Addition	But	Cause	Choix ou alternative
et, de plus, en outre, également, aussi, de même, puis...	afin de, dans le but de, de crainte que, pour, pour que...	à cause de, car, comme, en effet, en raison de, étant donné que, grâce à, puisque, parce que...	soit, soit... soit, ou, ou bien, ou encore...
Comparaison	Condition ou hypothèse	Conséquence	Concession
aussi, comme, de même, moins que, autant que, plus que...	au cas où, si, à condition de, à condition que, pourvu que, à supposer que, dans la mesure où, en admettant que...	ainsi, de façon que, donc, par conséquent, si bien que...	alors que, bien que, quoique, même si, pourtant, sauf, malgré...
Explication	Opposition	Ordre ou succession	Temps
c'est pourquoi, comme, soit, autrement dit, surtout, par exemple, c'est-à-dire...	cependant, contre, mais, par contre, toutefois, or, pourtant, au lieu de...	après, d'abord, ensuite, enfin, d'une part, puis...	après, avant, dès, dès que, depuis, pendant, tandis que...

LAURENTIEN

Les organisateurs textuels		
Un organisateur textuel est un terme qui participe à l'organisation d'un texte en établissant des liens entre ses différentes parties.		
Lieu ou espace	Temps	Ajout ou transition
un peu plus loin, plus haut, à l'intérieur, sur le côté, en dessous, au Nord, à l'horizon, à gauche, en face...	soudain, tout à coup, quelques jours plus tard, deux mois après, il était une fois, aujourd'hui, à notre époque, désormais...	de plus, dans un autre ordre d'idées, d'un autre côté, en revanche, par ailleurs, quand bien même, quant à, comme...
Introduction ou commencement	Succession ou hiérarchie	Conclusion ou synthèse
d'abord, pour commencer, premièrement, d'emblée, en premier lieu...	ensuite, deuxièmement, en outre, en dernier lieu, le point le plus urgent, un aspect primordial...	bref, enfin, en conclusion, finalement, en terminant, pour conclure, en résumé, pour terminer...

# Conjugaison

Truc 1 : apprends certains verbes par cœur.

▶ Regarde nos vidéos pour t'aider à conjuguer!



alloprof

alloprof.qc.ca

## Avoir

### INDICATIF

Présent		Passé composé		
j'	ai	j'	ai	eu
tu	as	tu	as	eu
il/elle	a	il/elle	a	eu
nous	avons	nous	avons	eu
vous	avez	vous	avez	eu
ils/elles	ont	ils/elles	ont	eu

Imparfait		Plus-que-parfait		
j'	avais	j'	avais	eu
tu	avais	tu	avais	eu
il/elle	avait	il/elle	avait	eu
nous	avions	nous	avions	eu
vous	aviez	vous	aviez	eu
ils/elles	avaient	ils/elles	avaient	eu

Futur simple		Futur antérieur		
j'	aurai	j'	aurai	eu
tu	auras	tu	auras	eu
il/elle	aura	il/elle	aura	eu
nous	aurons	nous	aurons	eu
vous	aurez	vous	aurez	eu
ils/elles	auront	ils/elles	auront	eu

Passé simple		Passé antérieur		
j'	eus	j'	eus	eu
tu	eus	tu	eus	eu
il/elle	eut	il/elle	eut	eu
nous	eûmes	nous	eûmes	eu
vous	eûtes	vous	eûtes	eu
ils/elles	eurent	ils/elles	eurent	eu

Conditionnel présent		Conditionnel passé		
j'	aurais	j'	aurais	eu
tu	aurais	tu	aurais	eu
il/elle	aurait	il/elle	aurait	eu
nous	aurions	nous	aurions	eu
vous	auriez	vous	auriez	eu
ils/elles	auraient	ils/elles	auraient	eu

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé		
	aie		aie	eu
	ayons		ayons	eu
	ayez		ayez	eu

INFINITIF présent		INFINITIF passé		
	avoir		avoir	eu

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent		
	ayant	que j'	aie	
		que tu	aies	
		qu'il/elle	ait	
		que nous	ayons	
		que vous	ayez	
		qu'ils/elles	aient	

## Être

### INDICATIF

Présent		Passé composé		
je	suis	j'	ai	été
tu	es	tu	as	été
il/elle	est	il/elle	a	été
nous	sommes	nous	avons	été
vous	êtes	vous	avez	été
ils/elles	sont	ils/elles	ont	été

Imparfait		Plus-que-parfait		
j'	étais	j'	avais	été
tu	étais	tu	avais	été
il/elle	était	il/elle	avait	été
nous	étions	nous	avions	été
vous	étiez	vous	aviez	été
ils/elles	étaient	ils/elles	avaient	été

Futur simple		Futur antérieur		
je	serai	j'	aurai	été
tu	seras	tu	auras	été
il/elle	sera	il/elle	aura	été
nous	serons	nous	aurons	été
vous	serez	vous	aurez	été
ils/elles	seront	ils/elles	auront	été

Passé simple		Passé antérieur		
je	fus	j'	eus	été
tu	fus	tu	eus	été
il/elle	fut	il/elle	eut	été
nous	fûmes	nous	eûmes	été
vous	fûtes	vous	eûtes	été
ils/elles	furent	ils/elles	eurent	été

Conditionnel présent		Conditionnel passé		
je	serais	j'	aurais	été
tu	serais	tu	aurais	été
il/elle	serait	il/elle	aurait	été
nous	serions	nous	aurions	été
vous	seriez	vous	auriez	été
ils/elles	seraient	ils/elles	auraient	été

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé		
	sois		aie	été
	soyons		ayons	été
	soyez		ayez	été

INFINITIF présent		INFINITIF passé		
	être		avoir	été

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent		
	étant	que je	sois	
		que tu	sois	
		qu'il/elle	soit	
		que nous	soyons	
		que vous	soyez	
		qu'ils/elles	soient	

# Conjugaison

Truc 2 : mémorise les terminaisons communes.



alloprof

▶ Regarde nos vidéos pour t'aider à conjuguer!

alloprof.qc.ca

## Aimer

### INDICATIF

Présent		Passé composé		
j'	aime	j'	ai	aimé
tu	aimes	tu	as	aimé
il/elle	aime	il/elle	a	aimé
nous	aimons	nous	avons	aimé
vous	aimez	vous	avez	aimé
ils/elles	aiment	ils/elles	ont	aimé

Imparfait		Plus-que-parfait		
j'	aimais	j'	avais	aimé
tu	aimais	tu	avais	aimé
il/elle	aimait	il/elle	avait	aimé
nous	aimions	nous	avions	aimé
vous	aimiez	vous	aviez	aimé
ils/elles	aimaient	ils/elles	avaient	aimé

Futur simple		Futur antérieur		
j'	aimerai	j'	aurai	aimé
tu	aimeras	tu	auras	aimé
il/elle	aimera	il/elle	aura	aimé
nous	aimerons	nous	aurons	aimé
vous	aimerez	vous	aurez	aimé
ils/elles	aimeront	ils/elles	auront	aimé

Passé simple		Passé antérieur		
j'	aimai	j'	eus	aimé
tu	aimas	tu	eus	aimé
il/elle	aima	il/elle	eut	aimé
nous	aimâmes	nous	eûmes	aimé
vous	aimâtes	vous	eûtes	aimé
ils/elles	aimèrent	ils/elles	eurent	aimé

Conditionnel présent		Conditionnel passé		
j'	aimerais	j'	aurais	aimé
tu	aimerais	tu	aurais	aimé
il/elle	aimerait	il/elle	aurait	aimé
nous	aimerions	nous	aurions	aimé
vous	aimeriez	vous	auriez	aimé
ils/elles	aimeraient	ils/elles	auraient	aimé

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé		
	aime		aie	aimé
	aimons		ayons	aimé
	aimez		ayez	aimé

INFINITIF présent		INFINITIF passé		
	aimer		avoir	aimé

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent		
	aimant	que j'	aime	
	aimés	que tu	aimes	
	aimée	qu'il/elle	aime	
	aimées	que nous	aimions	
		que vous	aimiez	
		qu'ils/elles	aiment	

## Finir

### INDICATIF

Présent		Passé composé		
je	finis	j'	ai	fini
tu	finis	tu	as	fini
il/elle	finit	il/elle	a	fini
nous	finissons	nous	avons	fini
vous	finissez	vous	avez	fini
ils/elles	finissent	ils/elles	ont	fini

Imparfait		Plus-que-parfait		
je	finissais	j'	avais	fini
tu	finissais	tu	avais	fini
il/elle	finissait	il/elle	avait	fini
nous	finissions	nous	avions	fini
vous	finissiez	vous	aviez	fini
ils/elles	finissaient	ils/elles	avaient	fini

Futur simple		Futur antérieur		
je	finirai	j'	aurai	fini
tu	finiras	tu	auras	fini
il/elle	finira	il/elle	aura	fini
nous	finirons	nous	aurons	fini
vous	finirez	vous	aurez	fini
ils/elles	finiront	ils/elles	auront	fini

Passé simple		Passé antérieur		
je	finis	j'	eus	fini
tu	finis	tu	eus	fini
il/elle	finit	il/elle	eut	fini
nous	finîmes	nous	eûmes	fini
vous	finîtes	vous	eûtes	fini
ils/elles	finirent	ils/elles	eurent	fini

Conditionnel présent		Conditionnel passé		
je	finirais	j'	aurais	fini
tu	finirais	tu	aurais	fini
il/elle	finirait	il/elle	aurait	fini
nous	finirions	nous	aurions	fini
vous	finiriez	vous	auriez	fini
ils/elles	finiraient	ils/elles	auraient	fini

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé		
	finis		aie	fini
	finissons		ayons	fini
	finissez		ayez	fini

INFINITIF présent		INFINITIF passé		
	finir		avoir	fini

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent		
	finissant	que je	finisse	
	finis	que tu	finisses	
	finie	qu'il/elle	finisse	
	finies	que nous	finissions	
		que vous	finissiez	
		qu'ils/elles	finissent	

# Conjugaison

**Truc 3 : assimile la formation des temps composés.**

▶ Regarde nos vidéos pour t'aider à conjuguer!



alloprof

alloprof.qc.ca

## Aller

### INDICATIF

Présent		Passé composé	
je	vais	je	suis allé(e)
tu	vas	tu	es allé(e)
il/elle	va	il/elle	est allé(e)
nous	allons	nous	sommes allé(e)s
vous	allez	vous	êtes allé(e)s
ils/elles	vont	ils/elles	sont allé(e)s

Imparfait		Plus-que-parfait	
j'	allais	j'	étais allé(e)
tu	allais	tu	étais allé(e)
il/elle	allait	il/elle	était allé(e)
nous	allions	nous	étions allé(e)s
vous	alliez	vous	étiez allé(e)s
ils/elles	allaient	ils/elles	étaient allé(e)s

Futur simple		Futur antérieur	
j'	irai	je	serai allé(e)
tu	iras	tu	seras allé(e)
il/elle	ira	il/elle	sera allé(e)
nous	irons	nous	serons allé(e)s
vous	irez	vous	serrez allé(e)s
ils/elles	iront	ils/elles	seront allé(e)s

Passé simple		Passé antérieur	
j'	allai	je	fus allé(e)
tu	allas	tu	fus allé(e)
il/elle	alla	il/elle	fut allé(e)
nous	allâmes	nous	fûmes allé(e)s
vous	allâtes	vous	fûtes allé(e)s
ils/elles	allèrent	ils/elles	furent allé(e)s

Conditionnel présent		Conditionnel passé	
j'	irais	je	serais allé(e)
tu	irais	tu	serais allé(e)
il/elle	irait	il/elle	serait allé(e)
nous	irions	nous	serions allé(e)s
vous	iriez	vous	seriez allé(e)s
ils/elles	iraient	ils/elles	seraient allé(e)s

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé	
	va		sois allé(e)
	allons		soyons allé(e)s
	allez		soyez allé(e)s

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé	
	aller		être allé(e)(s)

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent	
	présent	que j'	aille
	passé	que tu	ailles
allant	allé	qu'il/elle	aille
	allés	que nous	allions
	allée	que vous	alliez
	allées	qu'ils/elles	aillent

## Dire

### INDICATIF

Présent		Passé composé	
je	dis	j'	ai dit
tu	dis	tu	as dit
il/elle	dit	il/elle	a dit
nous	disons	nous	avons dit
vous	dites	vous	avez dit
ils/elles	disent	ils/elles	ont dit

Imparfait		Plus-que-parfait	
je	disais	j'	avais dit
tu	disais	tu	avais dit
il/elle	disait	il/elle	avait dit
nous	disions	nous	avions dit
vous	disiez	vous	aviez dit
ils/elles	disaient	ils/elles	avaient dit

Futur simple		Futur antérieur	
je	dirai	j'	aurai dit
tu	diras	tu	auras dit
il/elle	dira	il/elle	aura dit
nous	dirons	nous	aurons dit
vous	direz	vous	aurez dit
ils/elles	diront	ils/elles	auront dit

Passé simple		Passé antérieur	
je	dis	j'	eus dit
tu	dis	tu	eus dit
il/elle	dit	il/elle	eut dit
nous	dîmes	nous	eûmes dit
vous	dîtes	vous	eûtes dit
ils/elles	dirent	ils/elles	eurent dit

Conditionnel présent		Conditionnel passé	
je	dirais	j'	aurais dit
tu	dirais	tu	aurais dit
il/elle	dirait	il/elle	aurait dit
nous	dirions	nous	aurions dit
vous	diriez	vous	auriez dit
ils/elles	diraient	ils/elles	auraient dit

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé	
	dis		aie dit
	disons		ayons dit
	dites		ayez dit

INFINITIF présent		INFINITIF passé	
	dire		avoir dit

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent	
	présent	que je	dise
	passé	que tu	dises
disant	dit	qu'il/elle	dise
	dits	que nous	disions
	dite	que vous	disiez
	dites	qu'ils/elles	disent

# Conjugaison

Truc 4 : utilise tes outils de conjugaison!

▶ Regarde nos vidéos pour t'aider à conjuguer!



alloprof  
alloprof.qc.ca

## Faire

### INDICATIF

Présent		Passé composé	
je	fais	j'	ai fait
tu	fais	tu	as fait
il/elle	fait	il/elle	a fait
nous	faisons	nous	avons fait
vous	faites	vous	avez fait
ils/elles	font	ils/elles	ont fait

Imparfait		Plus-que-parfait	
je	faisais	j'	avais fait
tu	faisais	tu	avais fait
il/elle	faisait	il/elle	avait fait
nous	faisions	nous	avions fait
vous	faisiez	vous	aviez fait
ils/elles	faisaient	ils/elles	avaient fait

Futur simple		Futur antérieur	
je	ferai	j'	aurai fait
tu	feras	tu	auras fait
il/elle	fera	il/elle	aura fait
nous	ferons	nous	aurons fait
vous	ferez	vous	aurez fait
ils/elles	feront	ils/elles	auront fait

Passé simple		Passé antérieur	
je	fis	j'	eus fait
tu	fis	tu	eus fait
il/elle	fit	il/elle	eut fait
nous	fîmes	nous	eûmes fait
vous	fîtes	vous	eûtes fait
ils/elles	fîrent	ils/elles	eurent fait

Conditionnel présent		Conditionnel passé	
je	ferais	j'	aurais fait
tu	ferais	tu	aurais fait
il/elle	ferait	il/elle	aurait fait
nous	ferions	nous	aurions fait
vous	feriez	vous	auriez fait
ils/elles	feraient	ils/elles	auraient fait

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé	
	fais		aie fait
	faisons		ayons fait
	faites		ayez fait

INFINITIF présent		INFINITIF passé	
	faire		avoir fait

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent	
faisant	fait	que je	fasse
	fais	que tu	fasses
	faite	qu'il/elle	fasse
	faites	que nous	fassions
		que vous	fassiez
		qu'ils/elles	fassent

## Prendre

### INDICATIF

Présent		Passé composé	
je	prends	j'	ai pris
tu	prends	tu	as pris
il/elle	prend	il/elle	a pris
nous	prenons	nous	avons pris
vous	prenez	vous	avez pris
ils/elles	prennent	ils/elles	ont pris

Imparfait		Plus-que-parfait	
je	prenais	j'	avais pris
tu	prenais	tu	avais pris
il/elle	prenait	il/elle	avait pris
nous	prenions	nous	avions pris
vous	preniez	vous	aviez pris
ils/elles	prenaient	ils/elles	avaient pris

Futur simple		Futur antérieur	
je	prendrai	j'	aurai pris
tu	prendras	tu	auras pris
il/elle	prendra	il/elle	aura pris
nous	prendrons	nous	aurons pris
vous	prendrez	vous	aurez pris
ils/elles	prendront	ils/elles	auront pris

Passé simple		Passé antérieur	
je	pris	j'	eus pris
tu	pris	tu	eus pris
il/elle	prit	il/elle	eut pris
nous	prîmes	nous	eûmes pris
vous	prîtes	vous	eûtes pris
ils/elles	prirent	ils/elles	eurent pris

Conditionnel présent		Conditionnel passé	
je	prendrais	j'	aurais pris
tu	prendrais	tu	aurais pris
il/elle	prendrait	il/elle	aurait pris
nous	prendrions	nous	aurions pris
vous	prendriez	vous	auriez pris
ils/elles	prendraient	ils/elles	auraient pris

IMPÉRATIF présent		IMPÉRATIF passé	
	prends		aie pris
	prenons		ayons pris
	prenez		ayez pris

INFINITIF présent		INFINITIF passé	
	prendre		avoir pris

PARTICIPE présent		SUBJONCTIF présent	
prenant	pris	que je	prenne
	pris	que tu	prennes
	prise	qu'il/elle	prenne
	prises	que nous	prenions
		que vous	preniez
		qu'ils/elles	prennent

# Irregular Verbs

Let's get smart!



alloprof  
alloprof.qc.ca

Infinitive (to)		Simple Past	Past Participle
be	<i>être</i>	was, were	been
bear	<i>supporter</i>	bore	born(e)
beat	<i>battre</i>	beat	beaten
become	<i>devenir</i>	became	become
begin	<i>commencer</i>	began	begun
bend	<i>courber</i>	bent	bent
bite	<i>mordre</i>	bit	bitten
blow	<i>souffler</i>	blew	blown
break	<i>briser</i>	broke	broken
bring	<i>apporter</i>	brought	brought
build	<i>bâtir</i>	built	built
burn	<i>brûler</i>	burnt/burned	burnt/burned
buy	<i>acheter</i>	bought	bought
catch	<i>attraper</i>	caught	caught
choose	<i>choisir</i>	chose	chosen
come	<i>venir</i>	came	come
cost	<i>couter</i>	cost	cost
cut	<i>couper</i>	cut	cut
dig	<i>creuser</i>	dug	dug
do	<i>faire</i>	did	done
draw	<i>dessiner</i>	drew	drawn
drink	<i>boire</i>	drank	drunk
drive	<i>conduire</i>	drove	driven
eat	<i>manger</i>	ate	eaten
fall	<i>tomber</i>	fell	fallen
feel	<i>sentir</i>	felt	felt
fight	<i>combattre</i>	fought	fought
find	<i>trouver</i>	found	found
fly	<i>voler</i>	flew	flown
forbid	<i>interdire</i>	forbade	forbidden
forget	<i>oublier</i>	forgot	forgotten
forgive	<i>pardonner</i>	forgave	forgiven
freeze	<i>geler</i>	froze	frozen
get	<i>obtenir</i>	got	got/gotten
give	<i>donner</i>	gave	given
go	<i>aller</i>	went	gone
grow	<i>grandir</i>	grew	grown
have	<i>avoir</i>	had	had
hear	<i>entendre</i>	heard	heard
hit	<i>frapper</i>	hit	hit
hold	<i>tenir</i>	held	held
hurt	<i>blessar</i>	hurt	hurt
keep	<i>garder</i>	kept	kept
know	<i>savoir</i>	knew	known
lead	<i>mener</i>	led	led
leave	<i>quitter</i>	left	left
lend	<i>prêter</i>	lent	lent
let	<i>laisser</i>	let	let
lie	<i>se coucher</i>	lay	lain
lose	<i>perdre</i>	lost	lost

Infinitive (to)		Simple Past	Past Participle
make	<i>faire</i>	made	made
mean	<i>signifier</i>	meant	meant
meet	<i>rencontrer</i>	met	met
pay	<i>payer</i>	paid	paid
put	<i>mettre</i>	put	put
read	<i>lire</i>	read	read
ride	<i>aller à/en</i>	rode	ridden
ring	<i>sonner</i>	rang	rung
rise	<i>lever</i>	rose	risen
run	<i>courir</i>	ran	run
say	<i>dire</i>	said	said
see	<i>voir</i>	saw	seen
sell	<i>vendre</i>	sold	sold
send	<i>envoyer</i>	sent	sent
set	<i>poser</i>	set	set
sew	<i>coudre</i>	sewed	sewn/sewed
shake	<i>secouer</i>	shook	shaken
shine	<i>briller</i>	shone	shone
shoot	<i>tirer</i>	shot	shot
show	<i>montrer</i>	showed	shown
shrink	<i>rétrécir</i>	shrank	shrunk
shut	<i>fermer</i>	shut	shut
sing	<i>chanter</i>	sang	sung
sink	<i>couler</i>	sank	sunk
sit	<i>s'asseoir</i>	sat	sat
sleep	<i>dormir</i>	slept	slept
slide	<i>glisser</i>	slid	slid
speak	<i>parler</i>	spoke	spoken
speed	<i>aller vite</i>	sped	sped
spend	<i>dépenser</i>	spent	spent
stand	<i>se tenir</i>	stood	stood
steal	<i>voler</i>	stole	stolen
stick	<i>coller</i>	stuck	stuck
sting	<i>piquer</i>	stung	stung
stink	<i>puer</i>	stank	stunk
strike	<i>frapper</i>	struck	struck
swear	<i>jurar</i>	swore	sworn
sweep	<i>balayer</i>	swept	swept
swim	<i>nager</i>	swam	swum
take	<i>prendre</i>	took	taken
teach	<i>enseigner</i>	taught	taught
tear	<i>déchirer</i>	tore	torn
tell	<i>dire</i>	told	told
think	<i>penser</i>	thought	thought
throw	<i>jeter</i>	threw	thrown
understand	<i>comprendre</i>	understood	understood
wake	<i>se réveiller</i>	woke	woken
wear	<i>porter</i>	wore	worn
win	<i>gagner</i>	won	won
write	<i>écrire</i>	wrote	written

# Anglais – Aide-mémoire

Pour toi, l'anglais,  
c'est yes, no, toaster?  
We can help!



alloprof  
alloprof.qc.ca

## LES FAUX AMIS

Parfois, un mot anglophone est tellement semblable à un mot francophone que sa signification semble évidente! Il faut cependant faire attention, car il arrive souvent qu'ils veulent dire toute autre chose. En voici quelques exemples :

EN ANGLAIS :	VEUT DIRE EN FRANÇAIS :	ET NON PAS :	QUI SE DIT :
to abuse	insulter	abuser	to take advantage
actually	en fait	actuellement	at present
advice	conseils	avis	opinion
affair	liaison amoureuse	affaire	business
agenda	ordre du jour	agenda	diary
conductor	contrôleur	conducuteur	driver
evidence	preuve	évidence	obvious facts
fortunate	chanceux	fortuné	wealthy, well-off
habit	habitude	habit	dress, clothes
inhabited	habité	inhabité	uninhabited
journey	voyage	journée	day
lecture	conférence	lecture	reading
library	bibliothèque	librairie	bookshop
location	emplacement	location	renting, lease
mechanic	mécanicien	mécanique	engineering
medicine	médicament	médecin	doctor
mercy	miséricorde	merci	thanks
patron	client	patron	boss
positive	catégorique	positif	definite, positive
to regard	considérer	regarder	to look at
to resume	recommencer	résumer	to sum up
route	itinéraire	route	road
surname	nom de famille	surnom	nickname
to survey	examiner	surveiller	to supervise
tour	voyage, circuit	tour	stroll, drive, turn

## EXPRESSIONS UTILES

### SALUTATION / GREETINGS

Bonjour	<b>Good morning</b> (avant midi) <b>Good afternoon</b> (après midi) <b>Hello</b> (en tout temps)	
Bonsoir	<b>Good evening</b>	Au revoir
Salut	<b>Hi</b> (en arrivant) <b>Bye</b> (en partant)	À plus tard À bientôt
Bonne nuit	<b>Good night</b>	<b>Goodbye</b> <b>See you later</b> <b>See you soon</b>

### EXCUSES/APOLOGIES

Je suis désolé	<b>I'm sorry</b>
Je m'excuse	<b>I apologize</b>
Pardonne-moi	<b>Forgive me</b>

### GAGNER DU TEMPS/STALL FOR TIME

Ce que je veux dire c'est...	<b>I mean...</b>
Laisse-moi y penser.	<b>Let me think about it.</b>
Voyons voir...	<b>Let's see...</b>
Attends une seconde.	<b>Hold on a second.</b>

### HEURES / HOURS

1:00	il est une heure (juste)	<b>it's one o'clock</b>
3:30	il est trois heures trente	<b>it's half past three</b>
4:15	il est quatre heures et quart	<b>it's (a) quarter past four</b>
4:45	il est cinq heures moins le quart	<b>it's (a) quarter to five</b>
6:10	il est six heures dix	<b>it's ten past six</b>
6:40	il est sept heures moins vingt	<b>it's twenty to seven</b>
12:00	midi	<b>noon / midday</b>
0:00	minuit	<b>midnight</b>

## COMMUNIQUER DES IDÉES

### ÊTRE EN ACCORD/DÉSACCORD

Je suis d'accord...	<b>I agree...</b>
Je suis en désaccord...	<b>I disagree...</b>

### QUESTIONS

Quoi	<b>What</b>	Pourquoi	<b>Why</b>
Qui	<b>Who</b>	Comment	<b>How</b>
Où	<b>Where</b>	Combien	<b>How much (uncountable)</b>
Quand	<b>When</b>		<b>How many (countable)</b>

### MOI AUSSI/MOI NON PLUS

Moi aussi	<b>Me too</b> <b>So do I</b>	Moi non plus	<b>Me neither</b> <b>Me either</b> <b>Neither do I</b>
J'aime ça aussi	<b>I also like it</b> <b>I like it too</b>	Je n'aime pas ça non plus	<b>I don't like it either</b>

### SITUER DANS LE TEMPS

souvent	<b>often</b>	toujours	<b>always</b>
parfois	<b>sometimes</b>	jamais	<b>never</b>
rarement	<b>rarely</b>	surtout	<b>mainly</b>
encore (continuité)	<b>still</b>	encore (répétition)	<b>again</b>
déjà/encore	<b>yet</b>	généralement	<b>usually</b>

### Exemples :

Vincent wants to do it **again**. (Vincent veut le refaire **encore**.)  
 Vincent is **still** doing it. (Vincent est **encore** en train de le faire.)  
 Vincent has **yet** to do it. (Vincent ne l'a pas **encore** fait.)  
 Did Vincent do it **yet**? (Est-ce que Vincent l'a **déjà** fait?)



## Géométrie

### Tableau de conversions métriques

	Longueur	Aire	Volume	Masse	
	(1 = × 10)	(1 = × 100)	(1 = × 1000)	(1 = × 10)	
<b>KILO</b>	km	km <sup>2</sup>	km <sup>3</sup>	kL	kg
<b>HECTO</b>	hm	hm <sup>2</sup>	hm <sup>3</sup>	hL	hg
<b>DÉCA</b>	dam	dam <sup>2</sup>	dam <sup>3</sup>	daL	dag
	m (mètre)	m <sup>2</sup>	m <sup>3</sup>	L (litre)	g (gramme)
<b>DÉCI</b>	dm	dm <sup>2</sup>	dm <sup>3</sup>	dL	dg
<b>CENTI</b>	cm	cm <sup>2</sup>	cm <sup>3</sup>	cL	cg
<b>MILLI</b>	mm	mm <sup>2</sup>	mm <sup>3</sup>	mL	mg
	(1 = ÷ 10)	(1 = ÷ 100)	(1 = ÷ 1000)	(1 = ÷ 10)	(1 = ÷ 10)

- Les flèches (↑ ↓) indiquent un changement d'échelon ascendant ou descendant.  
- Equivalences: 1 kl = 1 m<sup>3</sup>, 1 L = 1 dm<sup>3</sup> et 1 ml = 1 cm<sup>3</sup>

### Périmètre et aire des figures planes

<b>Triangle</b>  Périmètre = a + b + c Aire = bh / 2	<b>Rectangle</b>  Périmètre = 2b + 2h Aire = bh	<b>Carré</b>  Périmètre = 4c Aire = c <sup>2</sup>
<b>Parallélogramme</b>  Périmètre = 2a + 2b Aire = bh	<b>Trapèze</b>  Périmètre = B + b + a + c Aire = (B+b)h / 2	<b>Losange</b>  Périmètre = 4c Aire = dD / 2
<b>Polygones réguliers</b> (pentagone, hexagone, heptagone, octogone, etc.) Ex.: pentagone  Périmètre = nc Aire = can / 2 = Pa / 2	Ex.: hexagone  n = nombre de côtés	<b>Cercle</b>  Circonférence = 2πr Aire = πr <sup>2</sup> π ≈ 3,1416    r = rayon

### Angles

 Angle plein 360°	 Angle plat 180°	 Angle droit 90°	 Angle aigu moins de 90°
 Angle obtus entre 90° et 180°	 Angles supplémentaires leur somme est égale à 180°	 Angles complémentaires leur somme est égale à 90°	

### Cercle et courbes

 Cercle	 Ellipse	 Demi-cercle	 Circonférence
 Rayon	 Diamètre	 Corde	 Arc

### Droites remarquables

 <b>Médiane</b> Segment joignant un sommet au milieu du côté opposé.	 <b>Bissectrice</b> Droite ou demi-droite séparant un angle en deux parties congrues.	 <b>Médiatrice</b> Droite perpendiculairement à un segment qui passe par le milieu de ce même segment.	 <b>Hauteur</b> Segment reliant un sommet à son côté opposé de façon perpendiculaire.
--	---	--	---

### Relation de Pythagore (triangle rectangle)

$a^2 + b^2 = c^2$	
<b>Hypoténuse (c)</b> : Côté opposé à l'angle droit dans un triangle rectangle.	
<b>Cathètes (a et b)</b> : Côtés de l'angle droit dans un triangle rectangle.	

## Solides

### Classification

<b>Polyèdres</b> <b>Prismes</b>  à base rectangulaire    à base triangulaire    à base carrée    à base hexagonale	<b>Pyramides</b>  Tétraèdre    à base carrée    à base pentagonale    à base hexagonale
<b>Corps ronds</b>  Sphère    Cône    Cylindre	

### Aire et volume des solides

	Aire latérale	Aire totale	Volume
<b>Prisme droit</b>	$A_L = P_b \times h$	$A_t = A_L + 2A_b$	$V = A_b h$
<b>Pyramide</b>	$A_L = \frac{P_b \times a}{2}$	$A_t = A_L + A_b$	$V = \frac{A_b h}{3}$
<b>Cylindre droit</b>	$A_L = 2\pi r h$	$A_t = 2\pi r h + 2\pi r^2$	$V = \pi r^2 h$
<b>Cône circulaire droit</b>	$A_L = \pi r a$	$A_t = \pi r a + \pi r^2$	$V = \frac{\pi r^2 h}{3}$
<b>Sphère et boule</b>	$A_t = 4\pi r^2$		$V = \frac{4\pi r^3}{3}$

**h** = hauteur    **a** = apothème    **r** = rayon  
**V** = volume    **P<sub>b</sub>** = périmètre de la base    **A<sub>b</sub>** = aire de la base  
**A<sub>L</sub>** = aire latérale



## Algèbre

### Factorisation

$$ab + ac = a(b + c)$$

$$x^2 - a^2 = (x - a)(x + a)$$

$$x^2 + 2ax + a^2 = (x + a)^2$$

$$x^2 - 2ax + a^2 = (x - a)^2$$

$$ac + ad + bc + bd = (a + b)(c + d)$$

### Lois des exposants

$$1. a^m \times a^n = a^{m+n}$$

$$2. a^m/a^n = a^{m-n}; a \neq 0$$

$$3. (a^m)^n = a^{mn}$$

$$4. (ab)^m = a^m b^m$$

$$5. (a/b)^m = a^m/b^m; b \neq 0$$

$$6. a^{m/n} = \sqrt[n]{a^m}; a > 0$$

$$7. a^0 = 1; a \neq 0$$

$$8. a^{-n} = 1/a^n; a \neq 0$$

$$9. (-a)^n = a^n \text{ si } n \text{ est pair}$$

$$(-a)^n = -a^n \text{ si } n \text{ est impair}$$

### Solutions d'une équation du second degré

Pour résoudre une équation du second degré  $ax^2 + bx + c = 0$ , on peut utiliser la formule quadratique

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Il peut y avoir 0, 1 ou 2 solutions.

### Identités logarithmiques

$$y = 10^x \Leftrightarrow x = \log y \text{ (logarithme décimal)}$$

$$\log_{10} x = \log x$$

$$\log(ab) = \log a + \log b; a > 0, b > 0$$

$$\log(a/b) = \log a - \log b$$

$$\log a^x = x \log a$$

$$\log_n m = \log_c m / \log_c n$$

$$y = e^x \Leftrightarrow x = \ln y \text{ (logarithme naturel)}$$

$$e = 2,718281828\dots$$

$$\log 10 = 1 \qquad \log 1 = 0$$

$$\ln e = 1 \qquad \ln x = \log_e x$$

$$e^{\ln x} = x; x > 0 \qquad \ln e^x = x$$

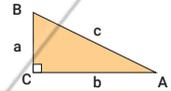
## Trigonométrie

### 1. Définitions des rapports trigonométriques

$$\sin A = a / c \qquad \operatorname{cosec} A = c / a$$

$$\cos A = b / c \qquad \sec A = c / b$$

$$\tan A = a / b \qquad \operatorname{cotan} A = b / a$$



### 2. Angles en degrés et en radians

θ en radians	0	π / 6	π / 4	π / 3	π / 2
θ en degrés	0°	30°	45°	60°	90°
cos θ	1	√3 / 2	√2 / 2	1 / 2	0
sin θ	0	1 / 2	√2 / 2	√3 / 2	1
tan θ	0	√3 / 3	1	√3	indéfini

### 3. Identités trigonométriques

$$\sec A = 1 / \cos A$$

$$\operatorname{cosec} A = 1 / \sin A$$

$$\operatorname{cotan} A = 1 / \tan A = \cos A / \sin A$$

$$\sin(A + B) = \sin A \cos B + \sin B \cos A$$

$$\cos(A + B) = \cos A \cos B - \sin A \sin B$$

$$\sin^2 A + \cos^2 A = 1$$

$$\tan^2 A + 1 = \sec^2 A$$

$$\operatorname{cotan}^2 A + 1 = \operatorname{cosec}^2 A$$

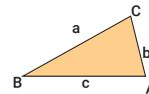
$$\sin(A - B) = \sin A \cos B - \sin B \cos A$$

$$\cos(A - B) = \cos A \cos B + \sin A \sin B$$

### 4. Loi des sinus et des cosinus

Loi des sinus

$$\frac{a}{\sin A} = \frac{b}{\sin B} = \frac{c}{\sin C}$$



Loi des cosinus

$$a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos A$$

$$b^2 = a^2 + c^2 - 2ac \cos B$$

$$c^2 = a^2 + b^2 - 2ab \cos C$$

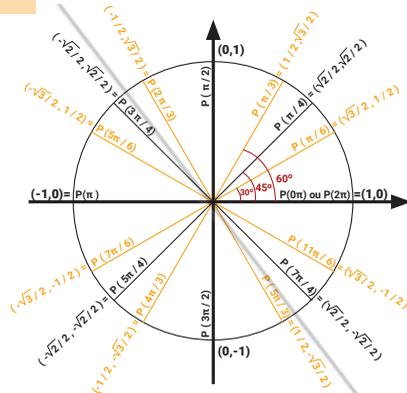
### Cercle trigonométrique

Centre : (0,0)

Rayon = 1

$$P(\theta) = (x, y) = (\cos \theta, \sin \theta)$$

$$360^\circ = 2\pi \text{ rad}$$



$$\sin A = \sin(\pi - A)$$

$$\sin(-A) = -\sin A$$

$$\sin A = \cos(\pi/2 - A)$$

$$\cos A = -\cos(\pi - A)$$

$$\cos(-A) = \cos A$$

$$\cos A = \sin(\pi/2 - A)$$



## Unités et symboles

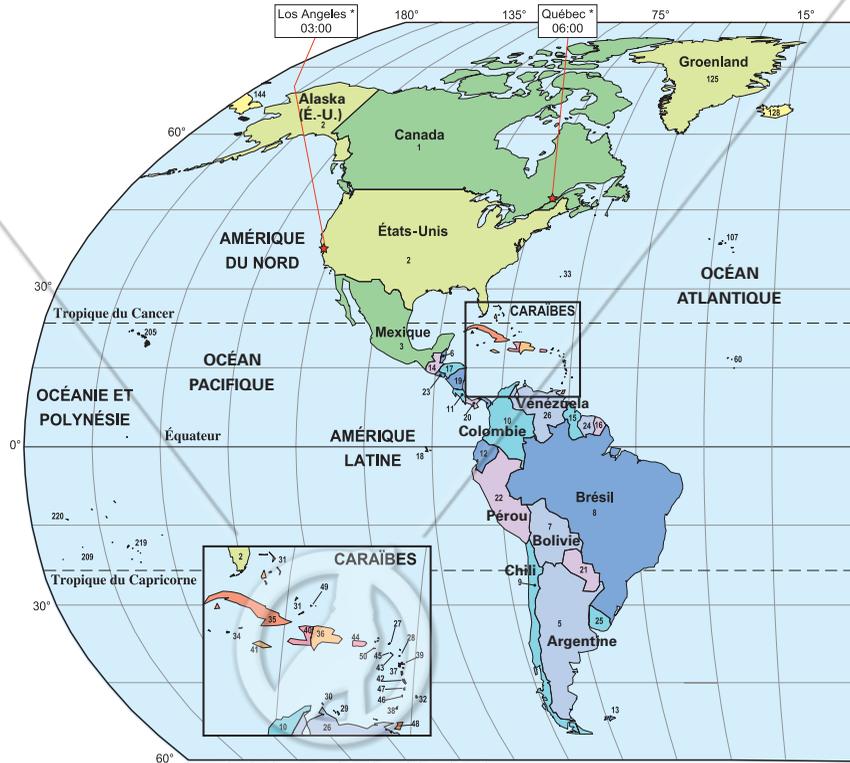
ampère	A	kilowatt	kW	tesla	T	
année-lumière	al	kilowatt-heure	kWh	tonne	t	
atmosphère	atm	litre	l ou L	tour par minute	tr/min	
candela	cd	livre	lb	unité astronomique	au	
centimètre	cm	mètre	m	volt	V	
coulomb	C	mètre carré	m <sup>2</sup>	watt	W	
décimètre	dm	mètre cube	m <sup>3</sup>	<b>Ordre de grandeur</b>		
degré Celsius	°C	micromètre	µm			
degré Fahrenheit	°F	milligramme	mg	<b>Préfixe</b>	<b>Valeur</b>	<b>Symbole</b>
gramme	g	millilitre	ml ou mL	téra	10 <sup>12</sup>	T
grande calorie	Cal	minute	min	giga	10 <sup>9</sup>	G
hectare	ha	mole	mol	méga	10 <sup>6</sup>	M
hertz	Hz	newton	N	kilo	10 <sup>3</sup>	k
heure	h	newton-mètre	Nm	hecto	10 <sup>2</sup>	h
joule	J	ohm	Ω	déca	10 <sup>1</sup>	da
kelvin	K	parsec	pc	déci	10 <sup>-1</sup>	d
kilogramme	kg	pascal	Pa	centi	10 <sup>-2</sup>	c
kilohertz	kHz	pied	pi	milli	10 <sup>-3</sup>	m
kilojoule	kJ	pouce	po	micro	10 <sup>-6</sup>	µ
kilomètre	km	radian	rad	nano	10 <sup>-9</sup>	n
kilopascal	kPa	seconde	s	pico	10 <sup>-12</sup>	p

## Quelques constantes utiles et leur symbole

Nom	Symbole	Valeur
Capacité thermique massique de l'eau (à 20 °C)	$c_{eau}$	4,186 J/g·°C
Masse volumique de l'eau (à 4 °C)	$\rho_{eau}$	1 g/mL
Constante des gaz parfaits	$R$	8,314 kPa·L/mol·K
Nombre d'Avogadro	$N_A$	6,022×10 <sup>23</sup> particules/mol
Masse de l'électron	$m_e$	9,109×10 <sup>-31</sup> kg
Masse du proton	$m_p^+$	1,673×10 <sup>-27</sup> kg
Masse du neutron	$m_n^0$	1,675×10 <sup>-27</sup> kg
Charge élémentaire	$\pm e$	±1,602×10 <sup>-19</sup> C
Constante de Planck	$h$	6,626×10 <sup>-34</sup> kg·m <sup>2</sup> /s ou J·s
Constante de Faraday	$F$	9,649×10 <sup>4</sup> C/mol
Constante gravitationnelle	$G$	6,674×10 <sup>-11</sup> N·m <sup>2</sup> /kg <sup>2</sup>
Intensité du champ gravitationnel de la Terre	$g_{Terre}$	9,807 N/kg
Constante de Boltzmann	$k_B$	1,381×10 <sup>-23</sup> J/K
Constante de Coulomb	$k$	8,998×10 <sup>9</sup> N·m <sup>2</sup> /C <sup>2</sup>
Vitesse de la lumière dans le vide	$c$	299 792 458 m/s
Vitesse du son dans l'air (à 20 °C)		343,4 m/s
Pression atmosphérique normale	$P_{atm}$	101 325 Pa = 1 atm
Masse de la Terre	$m_{Terre}$	5,973 6×10 <sup>24</sup> kg
Rayon moyen de la Terre	$r_{Terre}$	6 371 km
Masse de la Lune	$m_{Lune}$	7,348×10 <sup>22</sup> kg
Masse du Soleil	$m_{Soleil}$	1,989×10 <sup>30</sup> kg
Rayon du Soleil	$r_{Soleil}$	6,963×10 <sup>8</sup> m



# Le monde



## AMÉRIQUE DU NORD

- 1 Canada (Ottawa)
- 2 États-Unis (Washington)
- 3 Mexique (Mexico)
- 4 Saint-Pierre-et-Miquelon (Saint-Pierre) France

## AMÉRIQUE LATINE

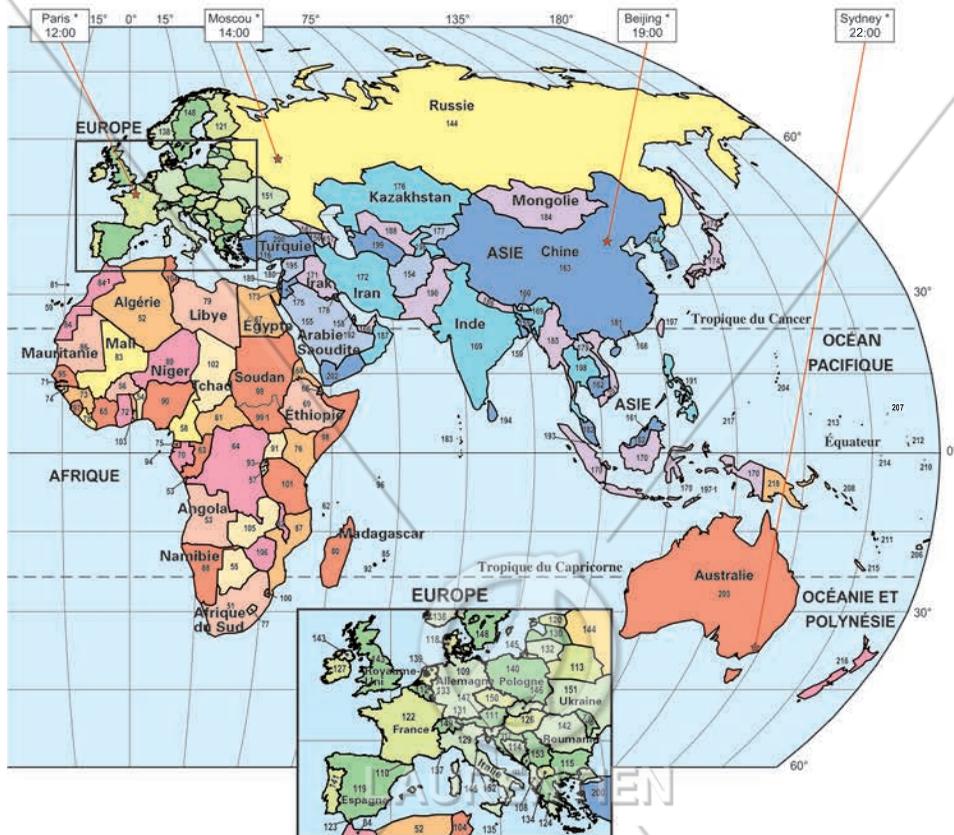
- 5 Argentine (Buenos Aires)
- 6 Belize (Belmopan)
- 7 Bolivie (La Paz)
- 8 Brésil (Brasilia)
- 9 Chili (Santiago)
- 10 Colombie (Bogota)
- 11 Costa Rica (San José)
- 12 Équateur (Quito)
- 13 Îles Malouines (Port Stanley) Royaume-Uni
- 14 Guatemala (Guatemala)
- 15 Guyana (Georgetown)
- 16 Guyane française (Cayenne) France
- 17 Honduras (Tegucigalpa)
- 18 Îles Galapagos Équateur
- 19 Nicaragua (Managua)
- 20 Panama (Panama)
- 21 Paraguay (Asuncion)
- 22 Pérou (Lima)
- 23 Salvador (San Salvador)
- 24 Surinam (Paramaribo)
- 25 Uruguay (Montevideo)
- 26 Venezuela (Caracas)

## CARAÏBES

- 27 Anguilla (The Valley) Royaume-Uni
- 28 Antigua-et-Barbuda (Saint John's)
- 29 Antilles néerlandaises (Willemstad) Pays-Bas
- 30 Aruba (Oranjestad) Pays-Bas
- 31 Bahamas (Nassau)
- 32 Barbade (Bridgetown)
- 33 Bermudes (Hamilton) Royaume-Uni
- 34 Îles Caïmanes (George Town) Royaume-Uni
- 35 Cuba (La Havane)
- 36 République Dominicaine (Saint-Domingue)
- 37 Dominique (Roseau)
- 38 Grenade (Saint-Georges)
- 39 Guadeloupe (Basse-Terre) France
- 40 Haïti (Port-au-Prince)
- 41 Jamaïque (Kingston)
- 42 Martinique (Fort-de-France) France
- 43 Montserrat (Plymouth) Royaume-Uni
- 44 Porto Rico (San Juan) États-Unis
- 45 Saint-Christophe-et-Nièves (Basseterre)
- 46 Saint-Vincent-et-les-Grenadines (Kingstown)
- 47 Sainte-Lucie (Castries)
- 48 Trinité-et-Tobago (Port-d'Espagne)
- 49 Îles Turques-et-Caïques (Cockburn Town) Royaume-Uni
- 50 Îles Vierges britanniques (Road Town) Royaume-Uni

## AFRIQUE

- 51 Afrique du Sud (Pretoria)
- 52 Algérie (Alger)
- 53 Angola (Luanda)
- 54 Bénin (Porto-Novo)
- 55 Botswana (Gaborone)
- 56 Burkina Faso (Ouagadougou)
- 57 Burundi (Bujumbura)
- 58 Cameroun (Yaoundé)
- 59 Îles Canaries (Las Palmas) Espagne
- 60 Cap-Vert (Praia)
- 61 Centrafrique (Bangui)
- 62 Comores (Moroni)
- 63 Congo (Brazzaville)
- 64 République démocratique du Congo (Kinshasa)
- 65 Côte d'Ivoire (Yamoussoukro)
- 66 Djibouti (Djibouti)
- 67 Égypte (Le Caire)
- 68 Érythrée (Asmara)
- 69 Éthiopie (Addis Abeba)
- 70 Gabon (Libreville)
- 71 Gambie (Banjul)
- 72 Ghana (Accra)
- 73 Guinée (Conakry)
- 74 Guinée-Bissau (Bissau)
- 75 Guinée équatoriale (Malabo)
- 76 Kenya (Nairobi)
- 77 Lesotho (Maseru)
- 78 Liberia (Monrovia)
- 79 Libye (Tripoli)
- 80 Madagascar (Antananarivo)
- 81 Madère (Funchal) Portugal
- 82 Malawi (Lilongwe)
- 83 Mali (Bamako)
- 84 Sahara occidental
- 84-1 Maroc (Rabat)
- 85 Île Maurice (Port-Louis)
- 86 Mauritanie (Nouakchott)
- 87 Mozambique (Maputo)
- 88 Namibie (Windhoek)
- 89 Niger (Niamey)
- 90 Nigeria (Abuja)
- 91 Ouganda (Kampala)
- 92 Réunion (Saint-Denis) France
- 93 Rwanda (Kigali)
- 94 Sao Tomé-et-Principe (São Tomé)
- 95 Sénégal (Dakar)
- 96 Seychelles (Victoria)
- 97 Sierra Leone (Freetown)
- 98 Somalie (Mogadiscio)
- 99 Soudan (Khartoum)
- 99-1 Soudan du Sud (Djouba)
- 100 Eswatini (Mbabane)
- 101 Tanzanie (Dodoma)
- 102 Tchad (N'Djamena)
- 103 Togo (Lomé)
- 104 Tunisie (Tunis)
- 105 Zambie (Lusaka)
- 106 Zimbabwe (Harare)



#### EUROPE

- 107 Açores (Ponta Delgada) Portugal
- 108 Albanie (Tirana)
- 109 Allemagne (Berlin)
- 110 Andorre (Andorre-la-Vieille)
- 111 Autriche (Vienne)
- 112 Belgique (Bruxelles)
- 113 Biélorussie (Minsk)
- 114 Bosnie-Herzégovine (Sarajevo)
- 115 Bulgarie (Sofia)
- 116 Chypre (Nicosie)
- 117 Croatie (Zagreb)
- 118 Danemark (Copenhague)
- 119 Espagne (Madrid)
- 120 Estonie (Tallinn)
- 121 Finlande (Helsinki)
- 122 France (Paris)
- 123 Gibraltar (Gibraltar)
- 124 Grèce (Athènes)
- 125 Groenland (Nuuk) Danemark
- 126 Hongrie (Budapest)
- 127 Irlande (Dublin)
- 128 Islande (Reykjavik)
- 129 Italie (Rome)
- 130 Lettonie (Riga)
- 131 Liechtenstein (Vaduz)

- 132 Lituanie (Vilnius)
- 133 Luxembourg (Luxembourg)
- 134 Macédoine (Skopje)
- 135 Malte (La Valette)
- 136 Moldavie (Chisinau)
- 137 Monaco (Monaco)
- 138 Norvège (Oslo)
- 139 Pays-Bas (Amsterdam)
- 140 Pologne (Varsovie)
- 141 Portugal (Lisbonne)
- 142 Roumanie (Bucarest)
- 143 Royaume-Uni (Londres)
- 144 Russie (Moscou)
- 145 Saint-Marin (Saint-Marin)
- 146 Slovaquie (Bratislava)
- 147 Slovénie (Ljubljana)
- 148 Suède (Stockholm)
- 149 Suisse (Berne)
- 150 République tchèque (Prague)
- 151 Ukraine (Kiev)
- 152 Vatican (Cité du Vatican)
- 153 Serbie (Belgrade)
- 153-1 Monténégro (Podgorica)

#### ASIE

- 154 Afghanistan (Kaboul)
- 155 Arabie Saoudite (Riyad)
- 156 Arménie (Erevan)
- 157 Azerbaïdjan (Bakou)
- 158 Bahreïn (Manama)
- 159 Bangladesh (Dacca)
- 160 Bhoutan (Thimphou)
- 161 Brunei (Bandar Seri Begawan)
- 162 Cambodge (Phnom Penh)
- 163 Chine (Pékin)
- 164 Corée du Nord (Pyongyang)
- 165 Corée du Sud (Séoul)
- 166 Émirats arabes unis (Abou Dhabi)
- 167 Géorgie (Tbilissi)
- 168 Hong Kong (Victoria) Chine
- 169 Inde (New Delhi)
- 170 Indonésie (Jakarta)
- 171 Irak (Bagdad)
- 172 Japon (Téhéran)
- 173 Israël (Jérusalem)
- 174 Japon (Tokyo)
- 175 Jordanie (Amman)
- 176 Kazakhstan (Astana)
- 177 Kirghizistan (Bichkek)
- 178 Koweït (Koweït)

- 179 Laos (Vientiane)
- 180 Liban (Beyrouth)
- 181 Macao (Macao) Chine
- 182 Malaisie (Kuala Lumpur)
- 183 Les Maldives (Malé)
- 184 Mongolie (Oulan-Bator)
- 185 Myanmar (Naypyidaw)
- 186 Népal (Katmandou)
- 187 Oman (Mascate)
- 188 Ouzbékistan (Tachkent)
- 189 Palestine
- 190 Pakistan (Islamabad)
- 191 Philippines (Manille)
- 192 Qatar (Doha)
- 193 Singapour (Singapour)
- 194 Sri Lanka (Colombo)
- 195 Syrie (Damas)
- 196 Tadjikistan (Douchanbe)
- 197 Taïwan (Taïpei)
- 197-1 Timor oriental (Dili)
- 198 Thaïlande (Bangkok)
- 199 Turkménistan (Achgabat)
- 200 Turquie (Ankara)
- 201 Viêt Nam (Hanoï)
- 202 Yémen (Sanaa)

#### Océanie ET POLYNÉSIE

- 203 Australie (Canberra)
- 204 Guam (Agana) États-Unis
- 205 Hawaï (Honolulu) États-Unis
- 206 Îles Fidji (Suva)
- 207 Îles Marshall (Delap-Uliga-Darrit)
- 208 Îles Salomon (Honiara)
- 209 Tonga (Nuku'Alofa)
- 210 Tuvalu (Funafuti)
- 211 Vanuatu (Port-Vila)
- 212 Kiribati (Tarawa-Sud)
- 213 Micronésie (Palikir)
- 214 Nauru (Yaren)
- 215 Nouvelle-Calédonie (Nouméa) France
- 216 Nouvelle-Zélande (Wellington)
- 217 Palaos (Melekeok)
- 218 Papouasie-Nouvelle-Guinée (Port Moresby)
- 219 Polynésie française (Papeete) France
- 220 Samoa (Apia)



# Guide alimentaire canadien

## Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers



Découvrez votre guide alimentaire au  
**Canada.ca/GuideAlimentaire**

# Un agenda écoresponsable

Laurentien imprime tous ses agendas sur du *Rolland Enviro Édition Scolaire*, un papier fabriqué au Québec ayant la plus faible empreinte environnementale en Amérique du Nord<sup>1</sup>.

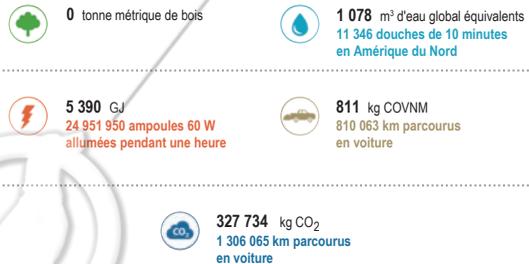
Ce papier 100% recyclé est certifié FSC®, *Procédé sans chlore* et *ÉcoLogo*, en plus d'être fabriqué à partir de biogaz, une énergie locale renouvelable.

En optant pour un papier *Rolland Enviro*, nous diminuons notre impact environnemental<sup>2</sup>.

## Comparaison à la moyenne de l'industrie pour des papiers non recyclés



## Comparaison à la moyenne de l'industrie pour des papiers 100% recyclés



LAURENTIEN

Description des certifications et attributs du papier utilisé:



### FSC:

Certification *Forest Stewardship Council* qui fait la promotion de la gestion responsable des ressources forestières.



### Procédé sans chlore:

Certification de la *Chlorine Free Product Association* – CFPA. Papier recyclé fabriqué selon un procédé exempt de chlore.



### ÉcoLogo/UL:

Certification qui identifie les produits écologiques. Les critères considérés sont le niveau des émissions atmosphériques, des rejets dans l'eau, des déchets, de la consommation d'énergie ainsi que l'utilisation efficace de la fibre. Rolland est la seule usine de papier fin canadienne accréditée *ÉcoLogo*.



100%

### Fibres postconsommation:

Fibres provenant entièrement du papier récupéré des déchets de consommation. Les cassés de fabrication sont exclus.



### Biogaz:

Papier fabriqué à partir de gaz issu de la décomposition des déchets dans un site d'enfouissement. Le biogaz, une énergie verte et locale, est acheminé à l'usine par conduits souterrains et permet de réduire considérablement les gaz à effet de serre.

<sup>1</sup> <<http://acv.rollandinc.com>>

<sup>2</sup> Selon l'Éco-calculateur Rolland, pour une quantité de 486 694 lb de papier en décembre 2023. <<https://www.rollandinc.com/fr/ressources/eco-calculateur/>>