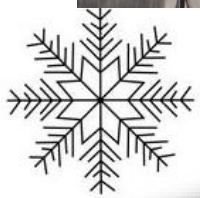
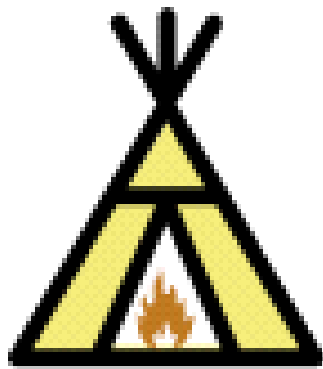


# INNU TIPATSHIMU

Tshishe-Pishim<sup>u</sup>/Janvier 2020



Selon **Mitshapeu** :  
Tshishe-pishim<sup>u</sup> (janvier), est le grand frère de tous les mois étant donné qu'il est le premier mois de l'année.



L'équipe du **Journal Innu Tipatshimu** vous souhaite à tous une bonne nouvelle année !

Que **2020** vous amène :

- 1 an de **bienveillance** ;
- 12 mois de **plaisir** ;
- 52 semaines d'**allégresse** ;
- 365 jours de **chance** ;
- 8760 heures de **succès** ;
- 525 600 minutes d'**amour** ;

Pour un total de 31 536 000 secondes de **bonheur** !



## Smoothie aux fruits

Rédigé par Paushtuk St-Onge

Voici une recette savoureuse pour vous remettre en bonne santé en ce début d'année 2020. Cette recette de smoothie vous remettra en forme avec ses vitamines.

N'oubliez pas de bien manger vos légumes et vos fruits, de boire beaucoup d'eau et de bien dormir !



### INGRÉDIENTS

- ✓ 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés variés au goût (fraises, mangue, framboises, etc.) et 1 banane
- ✓ 125 ml (1/2 tasse) de lait ou lait d'amande ou lait de noix de coco
- ✓ 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature ou vanille
- ✓ 15 ml (1 c. à soupe) de miel

### PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Verser le smoothie dans un grand verre et le boire à la paille.

## Un rêve devenu réalité !

Rédigé par Shapatu Vollant

Kuei, je me nomme Shapatu Vollant et j'ai 12 ans. Je suis en sixième année à l'école Tshishteshinu. Je vais vous parler de ma passion, la musique. Ma guitare est importante pour moi. Elle m'a beaucoup aidé et je pense qu'elle m'a amené la sagesse !



Elle m'a aussi permis d'aller loin dans la musique durant les sept dernières années.

Le 18 décembre 2019, j'ai réalisé mon plus grand rêve, celui de chanter avec le « King des Kings » Florent Vollant. J'ai partagé la scène avec Florent et ses musiciens à la salle de spectacle Jean-Marc Dion, et ce, devant les trois écoles de notre communauté.



Nous avons chanté « *TSHINANU* » qui veut dire en français « *Nous autres* ». Son genre de musique me rejoint. Quand j'entends la chanson traditionnelle du *Makusham* je suis fier de qui je suis et d'où je viens. Je suis fier d'être Innu.

Cette expérience restera à jamais gravée dans ma tête et dans mon cœur !





**Uashtushkuan :**  
Les aurores boréales



**Utapanashk<sup>u</sup> :**  
Traîne/tabagane



**Pikuakan:**  
Trou pratiqué  
dans la glace  
pour pêcher à  
la ligne



**Ashtishat :**  
Mitaines

Mitaine de  
la  
collection  
Atikuss



#### Skis de fond

Grâce aux nouveaux skis de fond,  
les élèves vont encore plus profiter  
de l'hiver !

## Chronique musique avec Davyanne

### Roxanne

Rédigé par Davyanne Rock

L'artiste que je vous présente ce mois-ci est Arizona Zervas. Il a 24 ans et Il habite à Los Angeles.

La chanson *Roxanne* parle d'une fille qui veut toujours faire la fête. Je me sens heureuse quand je l'écoute. Cette chanson du rappeur est entraînante et me donne envie de danser !

**Sa note : 5/5**



Rappeur et Chanteur,  
Arizona Zervas

## Chronique informatique avec Paushtukuss

### Roblox

Rédigé par Paushtukuss Vollant



Roblox est un jeu gratuit sur internet. On joue avec d'autres joueurs sur un ordinateur ou sur un appareil mobile.

Roblox a été créé par David Baszucki en 2004. C'est un jeu de création. Les joueurs créent différentes « maps » qui sont visitées par d'autres joueurs. Ils jouent tous ensemble dans les différents lieux inventés par eux. Ils peuvent aussi modifier et contrôler leur avatar dans le jeu (vêtements, chapeaux, visages, etc.)

Je vous recommande d'essayer Roblox si ce n'est pas déjà fait !



**RAPPEL  
IMPORTANT**



**Les retenues sont toujours maintenues pour les manquements au code d'engagement. Ces retenues se font de 15 h 35 à 16 h 00. Les élèves doivent faire une réflexion en lien au manquement.**

#### Rappel aux élèves

Les **activités parascolaires** ont lieu du **lundi au jeudi** et il est important d'y aller si tu es inscrit ! N'oublie pas de **ramener tes chaussures** d'école si tu les portes au gymnase.

Le mot de

**Mme Marie-Ève**

**Animatrice à la vie étudiante**



Je tenterai encore de vous surprendre en 2020 en vous préparant plusieurs activités amusantes et enrichissantes ! Je souhaite à tous les élèves une année remplie de belles surprises ! N'oubliez pas qu'être heureux et faire ce qu'on aime c'est bon pour la santé !

Nika kutshipanitan minuut tshetshi anu minututaman nitatusseun umue pipun 2020. Nika ui tuten mitshetuaît metvakana tshé minuutimeku e metueieku ! Nitatamishkuauat kassinu katshishkutamuakaniht umue pipunnu ! Eka unitshissitamuku tshetshi minuutikushieku kie tshetshi tutameku tshékuan menuatameku, eukuan ne minuininnu !

## L'équipe du Journal



Davyanne Rock, 5<sup>e</sup> année



Shapatu Vollant, 6<sup>e</sup> année



Paushtuk St-Onge, 3<sup>e</sup> année

Paushtukuss Vollant, 3<sup>e</sup> année



Mme Myra-Maude,  
Enseignante

