



# ÉTÉ 2019

## PROGRAMMATION LOISIR

**Profitez du soleil et visitez vos parcs cet été !**

L'été est à nos portes ! Le soleil et la chaleur seront au rendez-vous pour nous permettre de prendre l'air et de profiter de nos infrastructures de loisir, dans nos trois parcs. Plusieurs nouveautés cet été : descente de la rivière en canot et kayak suivi de la course de canards et un tournoi amical de poches suivi de la musique sous le chapiteau...venez participer en grand nombre ! Nous revenons aussi avec plusieurs classiques : natation, aquaforme, club de course, club de marche, zumba fitness, cardio militaire extérieur, cardio tonus extérieur et 2<sup>e</sup> édition du cinéma à la belle étoile.



**Cours de natation**

---

**Programmation de  
la Fête nationale  
en famille  
vendredi 21 juin**

---

**Nos parcs ! Nos  
infrastructures de  
loisir**

---

**Activités adulte**

---

**Cinéma à la belle  
étoile**

---

**Descente de la  
rivière \*Nouveauté\***

**MUNICIPALITE  
D'ASCOT CORNER**

5655, route 112,  
Ascot Corner, JOB 1A0

**MARIE-PIER BISSON-COTE**

Directrice des loisirs, du  
sport, de la culture et de la  
vie communautaire

(819) 560-8560

loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

# COURS DE NATATION

Les cours de natation offerts aux enfants de la municipalité seront de retour cet été. Les cours seront donnés par Logan Cadorette, sauveteuse et monitrice de natation et d'aquaforme.

- Junior 1 à 6
- 8 cours (2 par semaine)
- 30 à 55 minutes par cours, selon le niveau

Quand: **Lundi et mercredi**

Dates: **25 juin au 17 juillet** (exceptionnellement un mardi le 25 juin)

Durée: 4 semaines

Heures et niveaux:

8 h 30 à 9 h 25 (Junior 5-6) – 10 places disponibles

9 h 30 à 10 h 15 (Junior 3-4) – 8 places disponibles

10 h 20 à 10 h 50 (Junior 1-2) – 6 places disponibles

11 h à 11 h 30 (Junior 1-2) – 6 places disponibles

Lieu: Piscine municipale, parc Pomerleau (5688, rue Principale)

Coût : **75 \$** par enfant

Apportez votre **maillot, casque de bain et serviette!**

Pour toute question: [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.



## Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

**Niveau 1** : Enfants pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI. Enfants pouvant sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres.

**Niveau 2** : Enfants pouvant flotter sur le ventre et sur le dos; respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.

**Niveau 3** : Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coups de pieds sur 5 mètres; nager sur 10 mètres d'une façon continue.

**Niveau 4** : Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.

**Niveau 5** : Enfants pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coups de pieds sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.

**Niveau 6** : Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres; exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.

## Inscriptions

**En ligne uniquement:** <http://ascot-corner.com/programmation/> Paiement en ligne, par AccèsD, par chèque ou comptant à la municipalité.

# PROGRAMMATION FÊTE NATIONALE EN FAMILLE

Venez en grand nombre célébrer la Fête nationale, la fin de l'année scolaire et le début de l'été! Lors de la dernière journée d'école et le début des vacances pour les jeunes, la Municipalité tenait à offrir des activités pour ses familles, alors venez en profiter gratuitement!



Voici l'horaire de notre fête, **vendredi 21 juin 2019** :

**14 h à 17 h** : Maquillage, structure de ballons.

**14 h à 20 h** : Ouverture de la piscine municipale, jeux gonflables; soit le combo Tétris et le Combo Star-Wars qui sont des multi jeux pour tous les âges. La glissade Légo de son côté s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans.

**15 h à 20 h** : Zone familiale 0-5 ans

**16 h** : Début de la cantine (\$), aux profits du SAE. Voici le menu offert: Hot-dog, hamburger, cheeseburger, végé-burger, grilled cheese, pop corn, chocolats, sacs de fromage, pommes, Mr. Freeze, jus en boîte, Gatorade, thé glacé, Pepsi, 7up, café, café alcoolisé, Smirnoff blanche et rouge, St-Ambroise à l'abricot, Coors light, Bud light, ainsi que Boréale blonde et rousse.

**17 h** : Tournoi de poches pour adultes, avec la Corporation des loisirs. Inscriptions sur place, dès 16 h 30. Il y aura une possibilité de 8 équipes. Le trophée des champions est en jeu, en plus d'une consommation au bar.

**17 h à 20 h** : Atelier de trapèze, de jonglerie et d'équilibre...venez essayer notre zone cirque encadrée par des spécialistes!

**18 h** : Méga zumba familial avec Geneviève Gadbois (45 minutes).

**19 h** : Partie de hockey balle des personnalités

**20 h 30** : Feu de joie et prestation festive du groupe de musique « Les générations »

Merci à nos généreux commanditaires : Bain magique, François Jacques député de Mégantic, BMR G. Dovon, Usinage RM, CuisiAscot et IGA Couture.



Le groupe de musique « *Les générations* »



Zumba avec Geneviève Gadbois



Nos merveilleux bénévoles à la cantine

# ACTIVITÉS ADULTE

## Cardio militaire extérieur

Ce cours vous permet de travailler votre endurance musculaire et cardiovasculaire. Ce cours est offert aux personnes de **15 ans et plus**. Plusieurs exercices adaptés à chacun, d'intensité modérée à élevée. Offert par Geneviève Gadbois B.SC.Kinésiologue.

Dates: **2 juillet au 27 août** (7 semaines, pause les 23 et 30 juillet)

Quand: Mardi soir 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Stationnement, Centre multifonctionnel Paul-Lessard

Coût: 60 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'entraînement de préférence.



## Cardio tonus extérieur

Ce cours s'adresse à toutes les clientèles, incluant les retraités, les adolescents et les mamans à la maison; vous pouvez être accompagné(e) de votre enfant en bas âge sans problème. Combinaison d'exercices d'endurance cardio-vasculaire et d'endurance musculaire. Les exercices sont adaptés selon la capacité de chacun des participants. Cours offert par Geneviève Gadbois B.Sc. Kinésiologue.

Dates: **2 juillet au 27 août** (7 semaines, pause les 23 et 30 juillet)

Quand: Mardi matin 9 h à 10 h

Lieu: Parc Goddard (72, rue du Québec)

Coût: 60 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'entraînement de préférence.



## Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner. Un club amical où chacun peut dépasser ses propres limites. Nous offrons un encadrement sur place. Séances basées sur des intervalles. Le club de course est ouvert à tous les niveaux, soit débutant et intermédiaire, il faut être en mesure de marcher 30 minutes en continue, 3 fois par semaine pour suivre le club.

\* 14 ans et plus\* Pas de chien, par respect des autres coureurs\*

Dates: **3 juillet au 28 août** (9 semaines)

Quand: Mercredi soir de 18 h à 19 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: 20 \$ ou 5 \$ la séance

Matériel requis: Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur.



## Inscriptions

**En ligne uniquement:** <http://ascot-corner.com/programmation/> Paiement en ligne, par AccèsD, par chèque ou comptant à la municipalité.

# ACTIVITÉS ADULTE

## Club de marche

Les séances de marche débuteront par un échauffement et seront combinées à des exercices musculaires adaptés pour chaque participant (à l'aide de bâton de marche fourni) et termineront avec une séance d'étirements. **POUR LES GENS QUI ONT DÉJÀ DES BÂTONS DE MARCHE, SVP LES APPORTER.** Cours offert par Geneviève Gadbois B.Sc. Kinésiologue.

- En cas de pluie, il y a une salle à l'intérieur pour bouger, alors aucune annulation.\*

Dates: **2 juillet au 27 août** (7 semaines, pause les 23 et 30 juillet)

Quand: Mardi 10 h 30 à 11 h 30

Point de départ: Stationnement Centre multifonctionnel

En cas de forte pluie: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: GRATUIT

Matériel: Vêtements et chaussures pour marcher à l'extérieur, gourde d'eau, collation au besoin et bâtons de marche, si vous en avez.



## Aquaforme

Séance d'activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée. Entraînement qui vous permettra de solliciter votre système cardio-vasculaire et musculaire en même temps, le tout sans impact au niveau des articulations. Cours offert par Logan Cadorette, sauveteuse et monitrice de natation et d'aquaforme.

Dates: **28 juin au 16 août** (6 semaines, excluant 26 juillet et 2 août)

Quand: Vendredi matin 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Piscine municipale, au parc Pomerleau (5688, rue Principale)

Coût : 45 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

30 \$ adolescents (10 à 18 ans)

Apportez votre **maillot, casque de bain et serviette!** Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.



## Inscriptions

**En ligne uniquement:** <http://ascot-corner.com/programmation/> Paiement en ligne, par AccèsD, par chèque ou comptant à la municipalité.

# ACTIVITÉS ADULTE



## Tournoi amical de poches et musique sous le chapiteau

La Corporation des loisirs vous invite à venir en famille et entre amis pour jouer aux poches au parc Pomerleau. Nous possédons quatre jeux de poches, alors huit équipes peuvent s'affronter en même temps dans un tournoi amical. Le tournoi amical sera suivi d'un BBQ et de musique sous le chapiteau. Venez profiter de cette journée estivale sous le chapiteau du parc Pomerleau! Le groupe de musique "Les générations" vous invite à venir chanter, danser ou taper des mains avec eux. Une activité musicale festive pour venir socialiser en bonne compagnie ☺

Pour toute question, il suffit de s'adresser à Manon St-Louis ou Stéphane Rioux.

[corpo.ascot@gmail.com](mailto:corpo.ascot@gmail.com)

Date: **Dimanche 18 août**

13 h 30 à 14 h: Inscriptions tournoi de poches

14 h à 16 h: Tournoi de poches

16 h à 17 h: BBQ

17 h à 18 h: Musique "Les générations" sous le chapiteau

Lieu: Parc Pomerleau (5688 rue Principale)

Coût: Gratuit et ouvert à tous!

Matériel: Votre sourire!



## Zumba fitness

Programme d'entraînement complet qui combine des mouvements chorégraphiques, qui sollicitent le système cardio vasculaire, à des mouvements musculaires (40 minutes de zumba fitness + 15 minutes d'abdo-fessier et 5 minutes de retour au calme/étirements). Dirigé par Geneviève Gadbois, instructrice certifiée ZinTM et B.SC.Kinésiologue.

Dates: **4 juillet au 29 août** (7 semaines, pause 25 juillet et 1er août)

Quand: Jeudi soir 19 h à 20 h

Lieu: Chapiteau, parc Pomerleau

Coût: Pour la session 60 \$/adulte, 30 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant, 65 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 75 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 85 \$/famille; soit 1 parent et 3 enfants.

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'intérieur et d'entraînement de préférence.



## Inscriptions

**En ligne uniquement:** <http://ascot-corner.com/programmation/> Paiement en ligne, par AccèsD, par chèque ou comptant à la municipalité.

# Visitez nos parcs cet été



## Parc Pomerleau: Parc municipal

(5688, rue Principale)

- Terrains de soccer
- Jeux modulaires
- Chapiteau avec tables à pique-nique
- Coffre à jeu libre et Croque-livres
- Centre de tri des déchets
- Descente de canots
- Patinoire sur base de ciment
- Paniers de basket ball (2)
- Piscine (13 h à 20 h, tous les jours)
- Chalet de service avec toilettes
- Sentier multifonctionnel (tour du parc)

## Parc Dubreuil: Parc multigénérationnel

(171, rue du Parc)

- Terrain de volley ball de plage
- Terrains de tennis (2)
- Terrains de Pickleball (2)
- Terrains de pétanque (3) avec bancs
- Terrain de shuffleboard
- Chapiteau, balançoire et toilettes

## Parc Goddard: Parc de quartier

(72, rue du Québec)

- Jeux modulaires
- Terrain de soccer

# CINEMA À LA BELLE ÉTOILE

Pour une 2<sup>e</sup> fois cet été, la municipalité d'Ascot Corner vous offre une activité familiale extérieure, soit le cinéma à la belle étoile. Il s'agit d'une projection extérieure d'un film familial sur un écran géant.

La projection aura lieu au parc Dubreuil, le mercredi 7 août, à 20 h 30.  
En cas de pluie, la projection sera sous le chapiteau au Parc Pomerleau.

Surveillez le site Internet <http://ascot-corner.com/>

et la page Facebook <https://www.facebook.com/loisirsascotcorner/> pour tous les détails concernant l'événement et le choix du film projeté.



Il suffit d'apporter vos chaises de parterre et vos couvertures pour profiter d'une projection sur écran géant dans votre parc.

Vous pouvez apporter vos grignotines et nous aurons aussi du popcorn et des breuvages en vente sur place.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Marie-Pier Bisson-Côté  
Directrice des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire  
(819) 560-8560 poste 2631 ou [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)



# DESCENTE DE LA RIVIÈRE \*NOUVEAUTÉ\*

Pour une première fois cette année, la municipalité organise une descente de la rivière St-François en canot et kayak. Une descente récréative encadrée par des guides formés afin de rendre le tout agréable et sécuritaire. Deux possibilités s'offrent à vous :

- 1- Possibilité de louer une embarcation en plus du service de navette pour un prix modique.
- 2- Possibilité d'apporter sa propre embarcation et payer simplement pour la navette et la remorque.

Descente de 12 km, du parc Pomerleau (Ascot Corner) à Lennoxville. Un bel avant-midi sur l'eau en perspective. Suite à la descente de la rivière, vous êtes invités à vous joindre au BBQ et aux activités offertes sur le site des serres Bo-Jardins, dans le cadre de la descente de canards.

Vous recevrez la publicité de cet événement au début du mois d'août et il sera important de réserver rapidement, car les places sont limitées. La date limite d'inscription sera le 6 septembre prochain.

Date: **Dimanche 22 septembre**

8 h 30 à 9 h: Présence, décharge et mise à l'eau (Parc Pomerleau, 5688 rue Principale)

9 h à 12 h: Descente de la rivière St-François

11 h à 13 h: Retour au parc en navette

12 h à 16 h: Cantine et animation (Serres Bo-Jardins, 36 chemin Spring)

Une belle journée sur l'eau en vue !

## COURSE AUX CANARDS – 5<sup>E</sup> ÉDITION



La banque alimentaire Moisson Haut-Saint-François offre des dépannages alimentaires à environ 820 personnes vulnérables mensuellement sur le territoire de la MRC. L'organisme (OSBL) tiendra le **22 septembre, à Ascot Corner**, une course de canards pour recueillir des fonds afin d'assurer la pérennité des services qu'elle rend. Plus de 65 prix, totalisant 7 500 \$ seront en jeu, dont le grand prix de 999 \$ en argent. Dimanche le 22 septembre prochain, assistez à la descente des petits canards au profit de l'organisme. On vous donne rendez-vous sur les terrains des serres Bo-Jardins, tout près du 20 chemin Spring, Ascot Corner.

**Billet 5 \$ ou 5 billets pour 20 \$**

Une loto-canards aux sensations fortes!



Dès 12 h, profitez de votre dimanche pm pour venir en profiter avec nous. Sur place: jeux gonflables, hot-dog, collations et breuvages, achat de billets ou de produits locaux, animation et autres.

Le départ de la course, **dimanche 22 septembre à 15 h!!!**

Venez encourager votre petit canard à franchir la ligne d'arrivée parmi les 65 premiers et remporter un prix!! 😊

\*\*Billets en vente sur la page Facebook de l'organisme, sur place, dans les Caisses Populaires du HSF, au Bazar du livre, au 53 rue Angus (lundi au jeudi) et une dizaine de membres du CA et autres!! N'hésitez pas à nous contacter au 819-943-2781 pour toute question!"