



ÉTÉ 2021

PROGRAMMATION LOISIR

Visitez nos parcs cet été

Parc Pomerleau: Parc municipal (5688, rue Principale)

- Terrains de soccer
- Jeux modulaires
- Chapiteau avec tables à pique-nique
- Descente de canots
- Patinoire sur base de ciment
- Paniers de basket ball (2)
- Piscine
- 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
- Terrain de shuffleboard

Parc Goddard: Parc de quartier (72, rue du Québec)

- Terrain de soccer
- Jeux modulaires

Les cours de la programmation d'été seront offerts dans un contexte de relance, en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique.

Le nombre de participants sera limité pour plusieurs de nos cours.

Inscription en ligne obligatoire, même pour les cours gratuits.

MUNICIPALITÉ D'ASCOT CORNER

5655, route 112,
Ascot Corner, JOB 1A0

ANDREANE RIVARD

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

(819) 560-8560

loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca



PARADE DE LA FÊTE NATIONALE 2021

Afin de célébrer la Fête nationale tout en respectant les mesures sanitaires qui seront en vigueur à ce moment, la municipalité vous organise **parade** qui parcourra les rues de notre municipalité le **23 juin en soirée**.

Quand? Le 23 juin entre 19h et 21h

Où? Dans les rues de la municipalité. Surveillez votre boîte aux lettres et la page Facebook Loisirs Ascot Corner pour connaître l'itinéraire exact qui vous sera envoyé un peu avant l'événement!

Le 23 juin entre 19h et 21h, environ 25 véhicules parcourront les rues de la municipalité! Au menu, différents camions et véhicules, des mascottes, des musiciens, des décorations et une ambiance festive!

Vous voulez participer?

Nous sommes à la recherche de participants qui ont envie de décorer leur véhicule aux couleurs de la St-Jean et de se joindre à la parade! Si vous êtes intéressés, contactez Andréane à l'adresse loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca ou au 819-560-8560 poste 2631, **avant le 14 juin à 16h00**. Premier arrivé, premier servi, le nombre de places est limité.

Si vous ne pouvez pas vous joindre à nous en voiture, nous vous invitons quand-même à décorer votre terrain aux couleurs de la fête nationale et à sortir dehors pendant la parade!

Pourquoi participer à notre parade?

En plus de vivre une expérience unique en vous joignant à notre parade, les participants courront la chance de gagner plusieurs prix! En effet, un jury sera en charge de déterminer les 3 voitures les mieux décorées qui se mériteront chacune un prix. En plus de cela, plusieurs prix de participation seront tirés au hasard parmi les participants!

Merci à nos généreux commanditaires : François Jacques député de Mégantic, Transport Michel Boislard / JF Transport, Importations A. Rivard, Céramique Vachon, Excavations M. Toulouse, Pharmacie Proxim East Angus, Réfrigération Huppé et Résidences du Haut-St-François.



Le groupe « Les générations » sera en prestation mobile



Des mascottes et différents véhicules seront présents pour animer la parade !

En partenariat avec :



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 10
- 8 cours (2 par semaine)
- 30 à 55 minutes par cours, selon le niveau

Quand: **Mardi et jeudi**

Dates: **30 juin au 23 juillet**

Durée: 4 semaines

Heures et niveaux:

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

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

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

11 h à 11 h 30 (Junior 1) – 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

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

** Nous devons limiter l'accès aux vestiaires le plus possibles, toilettes pour urgence seulement.

** Il faut vous présenter avec votre **maillot déjà sur vous**.

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.

** **Veillez noter que la description correspond au niveau attendu à la fin des 8 cours.**

Inscriptions à compter du 1er juin

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



COURS DE NATATION

Cette année, la municipalité vous offre des cours de natation en privé pour les enfants qui ont besoin de plus de pratique. Les cours seront donnés par Jade Ellyson, sauveteuse et monitrice de natation.

Date et heure : À déterminer selon votre horaire et l'horaire de la piscine en contactant

loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

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

Coût : 25\$ / heure

Apportez votre **maillot, casque de bain et serviette!** Il faut vous présenter avec votre **maillot déjà sur vous.**

** Nous devons limiter l'accès aux vestiaires le plus possibles, toilettes pour urgence seulement. Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orage.

ACTIVITÉS ADULTE

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: **30 juin au 20 août** (8 semaines)

Quand: Mercredi et Vendredi 10 h 30 à 11 h 30

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

Coût : 60 \$ pour 1 cours/semaine, 110\$ pour 2 cours/semaine ou 10 \$ la séance

30 \$ adolescents (10 à 17 ans) pour 1 cours/semaine, 50\$ pour 2 cours/semaine

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

** Nous devons limiter l'accès aux vestiaires le plus possibles, toilettes pour urgence seulement.

** Il faut vous présenter avec votre **maillot déjà sur vous**. Apportez votre casque de bain et serviette.



Cours de natation débutant/intermédiaire pour adulte

Entraînement supervisé pour des nageurs débutants et intermédiaires. Cours idéal pour le perfectionnement de ses techniques de nage et pour développer son endurance cardiovasculaire. Cours adressé aux personnes de 15 ans et plus. La distance parcourue est adaptée selon chaque participant. Cours offert par Logan Cadorette, sauveteuse et monitrice aquatique.

Dates : 30 juin au 18 août (8 semaines)

Quand : Mercredi de 9h30 à 10h30

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

Coût : 60\$ pour la session

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

** Nous devons limiter l'accès aux vestiaires le plus possibles, toilettes pour urgence seulement.

** Il faut vous présenter avec votre **maillot déjà sur vous**. Apportez votre casque de bain et serviette.

Inscriptions à compter du 1er juin

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

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: **6 juillet au 24 août** (8 semaines)

Quand: Mardi 19 h à 20 h

Lieu: Stationnement, Centre Paul-Lessard

Coût: 80 \$ la session ou 15 \$ la séance

- Faites vite, les places sont limitées. Priorité aux inscriptions pour **la session complète**

Matériel: Tapis, gourde d'eau, serviette et VOTRE matériel d'entraînement (élastique, poids...)

*Cours sur ZOOM en cas de **grosse pluie ou d'orage** sinon habillez-vous en conséquence 😊



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.

Vendredi 8 h 30 à 9 h 30 **9 juillet au 27 août** (8 semaines)

Lieu: Parc Goddard

Coût pour la session : 80 \$ pour la session ou 15 \$ à la séance

- Faites vite, les places sont limitées. Priorité aux inscriptions pour **la session complète**

Matériel: Tapis, gourde d'eau, serviette et VOTRE matériel d'entraînement (élastique, poids...)

*Cours sur ZOOM en cas de **grosse pluie ou d'orage** sinon habillez-vous en conséquence 😊



Inscriptions à compter du 1er juin

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

ACTIVITÉS ADULTE

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: **30 juin au 25 août** (9 semaines)

Quand: Mercredi 18 h à 19 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: GRATUIT (inscription obligatoire)

Matériel: Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur. La course a lieu beau temps, mauvais temps.



Inscriptions à compter du 1er juin

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

DESCENTE DE LA RIVIÈRE

Pour une troisième 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.

Vous recevrez la publicité de cet événement au mois de juillet et il sera important de réserver rapidement, car les places sont limitées. La date limite d'inscription sera le 20 août prochain.

Pour la troisième édition, nous avons une nouvelle collaboration avec la ville d'East Angus, ce qui nous permettra d'offrir un parcours différent cette année ! L'horaire de la journée et les détails vous seront partagés dans la publicité de juillet ! Surveillez notre site web ascot-corner.com et la page Facebook <https://www.facebook.com/loisirsascotcorner> .

Date: **Samedi 28 août**

Horaire et détails à venir

Durée approximative de la descente : **2h30 à 3h00**

