



# Printemps 2022 Programmation loisir

**N**ous offrons une programmation loisirs qui respecte les normes et les règles de sécurité encadrant la tenue d'activités. Les mesures sont en constante évolution, nous nous adapterons aux changements qui pourraient survenir. Ces mesures sont obligatoires et une expulsion pourrait être appliquée en cas de non-respect des consignes :

- Port du masque obligatoire dans les lieux publics intérieurs, il faut donc avoir votre masque pour circuler de l'entrée à votre place dans la salle. Le masque n'est pas obligatoire pendant la pratique, mais doit être remis jusqu'à la sortie.
- Désinfection des mains et du matériel. Il y a un distributeur de désinfectant à l'entrée de chaque salle/site pour laver vos mains. Aucun prêt de matériel ne sera accepté et/ou le matériel sera désinfecté après chaque utilisation.

**Inscriptions en ligne uniquement :** <http://ascot-corner.com/programmation/>

Pour information, contactez Andréane Rivard à l'adresse : [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca) ou par téléphone au 819 560-8560 poste 2631



## ACTIVITÉS JEUNESSE

### Je me garde (8-10 ans)

Pour apprendre comment demeurer en sécurité à la maison, à l'école ou dans le quartier. Chaque secouriste reçoit un document et une attestation. Contenu du cours : vérifier les dangers, obtenir de l'aide, préserver la vie humaine, premiers soins, incendie, et se protéger des inconnus. Offert par SOS Secours.

**Date :** Le lundi 6 juin

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

**Coût :** 30 \$ par enfant

**Nombre de participants :** Maximum 30

**Matériel requis :** Crayons, collation

### Sécurité et gardiennage (5<sup>e</sup> -6<sup>e</sup> année et plus)

Pour développer tes habiletés avec les bébés et les jeunes enfants. Pour augmenter tes connaissances en secourisme et te sentir plus en confiance lorsque tu es seul à la maison. Le coût inclut un document, une mini-trousse de premiers soins, ainsi qu'une carte certifiant la réussite du cours. Les élèves

dînent sur place, il faut prévoir un lunch froid.

**Date :** Le lundi 6 juin

**Heure :** 9 h à 16 h

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

**Coût :** 40 \$ par enfant

**Nombre de participants :** Maximum 30

**Matériel requis :** Lunch froid, collations, crayons et un toutou ou une poupée

### Tennis

Banzaï vous offre un cours dynamique à ne pas manquer ! Vous apprendrez la base du sport en quatre séances. Les places sont limitées, seulement 8 places disponibles par groupe.

**Dates :** Les samedis du 28 mai au 18 juin (4 semaines)

**Heure :** 9 h à 10 h 30 (débutant)

10 h 30 à 12 h (intermédiaire)

**Lieu :** Terrains de tennis, parc Dubreuil (171, rue du Parc)

**Coût :** 40 \$ par enfant

**Nombre de participants :** 4 à 8 par groupe

**Matériel requis :** Gourde d'eau et espadrilles, on se charge du reste ! Si votre enfant possède sa propre raquette, il peut l'apporter, sinon nous lui en prêterons une.

# Programmation loisir - Printemps 2022

## Cuisine Ados (12-17 ans)

Vous êtes invités à venir préparer le souper pour votre famille, tout en apprenant de nouvelles recettes et techniques de cuisine. L'activité est offerte par les Cuisines collectives du Haut-Saint-François.

**Quand :** Le vendredi 20 mai (journée pédagogique)

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Cuisine, 2<sup>e</sup> étage du centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

**Nombre de participants :** 6 à 8 maximum

**Matériel requis :** Masque, tablier et gourde d'eau

**\*Pour s'inscrire sur Sportnroll à l'atelier Cuisine ados, il faut sélectionner la session d'hiver 2022**

## Chill dans le Haut (12-17 ans)

Viens Chiller et rencontrer d'autres jeunes du Haut-St-François! Un après-midi d'Activités libres ou animées lors duquel tu pourras faire la rencontre d'animateurs et d'intervenants dynamiques, et de jeunes d'autres Municipalités du Haut-St-François. Tu n'as pas de transport? Pas de problème, un autobus ira te chercher directement chez toi!

Tous les détails de l'activité et des inscriptions se trouvent sur la page Facebook du projet : <https://www.facebook.com/chilldansleHaut>

## ACTIVITÉS ADULTES



*Le groupe ayant suivi les ateliers sur la prévention des chutes ne craint plus de tomber.*  
Photo : Hélène Bédard

## Ateliers pour prévenir les blessures lors des chutes

Cinq ateliers permettant de prévenir les blessures lors des chutes. Les ateliers sont basés sur les éléments ou exercices clés d'un programme de prévention et contrôle des chutes. Les ateliers sont offerts par Benoît Séguin, enseignant d'éducation à la retraite, professeur qualifié de judo et auteur de deux livres sur la prévention des blessures lors des chutes. L'activité est offerte gratuitement grâce à une subvention du gouvernement du Québec. Offerte aux personnes de 50 ans et

plus, l'atelier est adapté à tous, peu importe votre forme physique! S'il reste de la place dans l'atelier, il est même possible pour les gens ayant suivi les cours de s'inscrire de nouveau pour faire le programme une 2<sup>e</sup> fois.

**Quand :** Jeudi

**Heure :** 10 h à 11 h

**Dates :** 5 mai – Descente et remontée au sol

12 mai – La chute de côté

19 mai – La chute arrière

26 mai – La chute avant

2 juin – Équilibre et stabilité

**Lieu :** 1<sup>er</sup> étage de l'édifice Évariste-Dubreuil (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet automatique)

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

**Matériel requis :** Masque, tapis de sol, bouteille d'eau et vêtements confortables

## Zumba Fitness avec abdos-fessiers

Programme d'entraînement complet qui combine des mouvements chorégraphiques, sollicitant le système cardiovasculaire et des mouvements musculaires. Par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue et instructrice de Zumba certifiée zin.

**Quand :** Jeudi

**Heure :** 19 h à 20 h

**Dates :** 19 mai au 16 juin (5 cours)

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

**Coût :** 50 \$/session ou 15 \$/séance

**Matériel requis :** Tapis, gourde d'eau, serviette et masque.

## 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. Il s'agit de séances basées sur des intervalles. Il faut prévoir 60 minutes par séance. Le club de course est ouvert aux niveaux débutant et intermédiaire. Il faut être en mesure de marcher 30 minutes en continu, 3 fois par semaine, pour suivre le club. \*14 ans et plus. \*Pas de chien, par respect pour les autres coureurs.

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 18 h

**Dates :** 6 avril au 22 juin, il est encore temps de se joindre au groupe pour la fin de la session!

**Lieu :** Parc Pomerleau ou parc Goddard (le lieu vous sera confirmé chaque semaine par les instructrices)

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

**Matériel requis :** Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur. Le club a lieu beau temps, mauvais temps. Il faut donc adapter ses vêtements à la météo.

# Programmation loisir - Printemps 2022

## Yoga – Session de printemps-été

Offrez-vous les bienfaits du hatha yoga, afin d'assouplir et de tonifier votre corps, d'améliorer votre force et votre équilibre, de délier vos tensions, relaxer et approfondir votre respiration... Une discipline complète qui vous apportera un bien-être physique, mental et émotionnel. Cours pour tous les niveaux. Marie-Noël de la Bruère vous offre une pause bien méritée pour vous-même!

**Quand** : Lundi

**Heure** : 19 h à 20 h

**Dates** : 16 mai au 25 juillet (11 semaines)

**Lieu** : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard. Si la température le permet, certains cours pourraient être faits sous le chapiteau du parc Pomerleau

**Coût** : 150 \$/session ou 15 \$/séance.

**Matériel requis** : tapis recommandé, vêtements confortables et masque.

## Pickleball

Venez pratiquer le pickleball. Vous pourrez bouger et vous amuser en quatre séances amicales. Pour cette session, nous vous offrons des ateliers sous forme de parties amicales, encadrées par Hélène Bédard. Les participants de tous les niveaux sont les bienvenus, les équipes seront faites sur place.

**Dates** : 1<sup>er</sup> au 22 juin (4 semaines)

**Quand** : Le mercredi de 9 h à 10 h 30

**Lieu** : Terrains de tennis/pickleball, parc Dubreuil (171, rue du Parc)

**Coût** : GRATUIT, mais vous devez vous inscrire!

**Nombre de participants** : Minimum de 4 personnes

**Matériel requis** : Gourde d'eau et espadrilles, on se charge du reste! Si vous avez votre propre raquette, vous pouvez l'apporter, sinon nous vous en prêterons une.

## CONFÉRENCE

### Gestion du Stress et activité physique

Vous aimeriez bouger, mais vous ne savez pas par où commencer, vous aimeriez savoir comment gérer votre stress, cette conférence vous donnera les outils nécessaires. Vous en saurez plus sur les impacts qu'a le stress sur l'ensemble de votre corps. Vous apprendrez également comment y remédier et l'impact positif de faire de l'activité physique! Conférence offerte par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.

**Date** : Mercredi le 18 mai

**Heure** : 18 h à 20 h

**Lieu** : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

**Coût** : 15 \$ par personne (inscription obligatoire)

