



ÉTÉ 2022

Programmation loisir

Nous offrons une programmation loisirs qui respecte les normes et les règles de sécurité encadrant la tenue d'activités. Les mesures sont en constante évolution et 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



COURS DE NATATION

Les cours de natation offerts aux enfants de la municipalité seront de retour cet été. Les cours seront donnés par Emy Paré, sauveteuse et monitrice de natation.

Junior 1 à 10

8 cours (2 par semaine)

30 à 55 minutes par cours, selon le niveau

Quand : Lundi et mercredi

Dates : 27 juin au 20 juillet (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 **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.

** Dans la mesure du possible, les enfants doivent se présenter avec leur **maillot déjà sur eux**.

Désinfection des mains et du matériel. Il y a un distributeur de désinfectant à l'entrée de chaque salle/site pour laver vos mains.

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

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

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 pied 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 pied 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.

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

Programmation loisir - Été 2022

ACTIVITÉS ADULTE

Aquaforme

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

Quand : Mardi 10 h 30 à 11 h 30

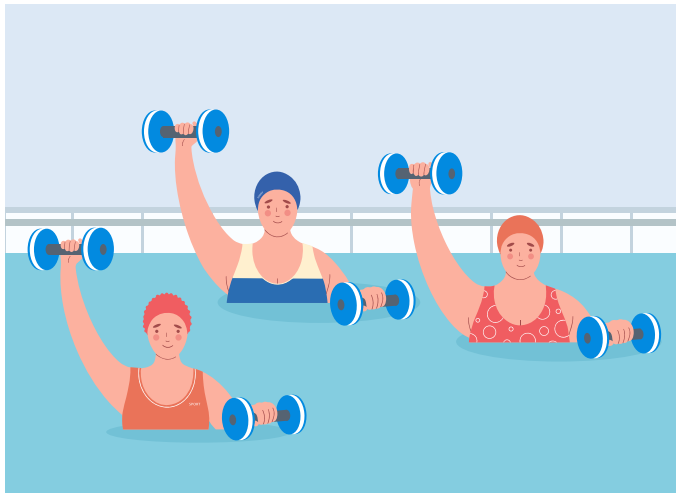
Dates : 28 juin au 16 août (8 semaines)

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

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

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

*Si possible, veuillez vous présenter avec votre **maillot déjà sur vous**. Apportez 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 vos techniques de nage et pour développer votre endurance cardiovasculaire. Cours adressé aux personnes de 15 ans et plus. La distance parcourue est adaptée selon chaque participant. Cours offert par Jade Ellyson, sauveteuse et monitrice de natation.

Quand : Jeudi 10 h 30 à 11 h 30

Dates : 30 juin au 18 août (8 semaines)

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

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

*Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orage. Si possible, veuillez vous présenter avec votre **maillot déjà sur vous**. Apportez casque de bain et serviette.

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.

Quand : Mardi 19 h à 20 h

Dates : 28 juin au 16 août (8 semaines)

Lieu : Stationnement, centre Paul-Lessard

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

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

*Cours dans la salle Aurélien-Rivard en cas de **grosse pluie ou d'orage**, sinon habillez-vous en conséquence.

Club de course

Rejoignez-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 continu, 3 fois par semaine pour suivre le club.

* 14 ans et plus et pas de chien, par respect des autres coureurs.

Quand : Mercredi 18 h à 19 h

Dates : 29 juin au 31 août (10 semaines)

Lieu : Stationnement, parc Pomerleau ou parc Goddard (les entraîneurs contacteront le groupe pour leur confirmer le lieu de chaque entraînement.)

Coût : GRATUIT (inscription obligatoire)

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



Programmation loisir - Été 2022

Descente de la rivière

Pour une 4^e année, la municipalité organise une descente de la rivière Saint-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 :

Possibilité de louer une embarcation en plus du service de navette pour un prix modique.

Possibilité d'apporter sa propre embarcation et de 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 19 août prochain.**

Pour la 4^e édition, nous vous préparons plusieurs nouveautés! L'horaire de la journée et les détails vous seront partagés dans la publicité de juillet! Surveillez notre site web <https://ascot-corner.com/> et la page Facebook <https://www.facebook.com/loisirsascotcorner>.

Date : Samedi 27 août

Horaire et détails à venir

Durée approximative de la descente : **3 h**



Municipalité d'Ascot Corner

5655, Route 112
Ascot Corner (Québec)
J0B 1A0

Téléphone : 819 560-8560
Télécopieur : 819 560-8561
Courriel : ascot.corner@hsfqc.ca

www.ascot-corner.com

Loisirs 07

Programmation fête nationale en famille

Le 23 juin, venez en grand nombre célébrer la fête nationale, la fin de l'année scolaire et le début de l'été! Pour l'occasion, la Municipalité invite ses citoyens à venir célébrer gratuitement! En cas de pluie, les activités se tiendront au centre Paul-Lessard (centre multifonctionnel).

HORAIRE

- 14 h à 17 h** Maquillage, structures de ballons.
- 14 h à 20 h** Ouverture de la piscine municipale, jeux gonflables, jeux de société géants, Vélo Smoothie, souque à la corde et encore plus!
- 16 h** Début de la cantine (\$). La cantine sera tenue par le restaurant La Cantine d'Ascot Corner.
- 17 h** Tournoi de poches pour adultes organisé par la Corporation des loisirs. Les inscriptions se feront sur place dès 16 h 30. Il y aura possibilité de former 8 équipes. Le trophée des champions sera en jeu, en plus d'une consommation au bar.
- 18 h** Méga-Zumba familiale de 45 minutes avec Geneviève Gadbois
- 19 h** Partie de hockey-balle : Les étoiles du conseil rencontrent les étoiles des organismes municipaux.
- 20 h 30** Feu de joie et prestation musicale festive du groupe « Les Générations »

Merci à nos généreux commanditaires : Pharmacie C. Augé et P. Tremblay, François Jacques, député de Mégantic, Cuisi Ascot et JF Transport

LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC



La Méga-Zumba avec Geneviève Gadbois.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Le groupe « Les générations » en spectacle
Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



En partenariat avec :

