

ÉTÉ 2026

Programmation loisirs



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

Pour toute information, veuillez contacter Cassandre Baillargeon à l'adresse loisir@ascotcorner.ca ou par téléphone au 819 560-8560, poste 2631.

Nouveauté pour l'été 2026!
Les cours de natation sont de retours!

ACTIVITÉS ENFANTS

Cours de natation (Nageur 1 à 6)

Les cours offerts aux enfants seront donnés par Lili-Rose Saleh, sauveteuse et monitrice de natation, et encadrés par la Société de sauvetage.

Afin de connaître le niveau de votre enfant, référez-vous aux descriptions ci-dessous. Au besoin, un ajustement du niveau sélectionné sera possible après le 1^{er} cours.

Quand : Lundi et mercredi (2 fois par semaine pendant 4 semaines)

Heures : Nageur 1 : 11 h 10 à 11 h 40 (cours de 30 min)

Nageur 2 : 10 h 30 à 11 h 05 (cours de 35 min)

Nageur 3 et 4 : 9 h 40 à 10 h 25 (cours de 45 min)

Nageur 5 et 6 : 8 h 45 à 9 h 30 (cours de 45 min)

Dates : Lundi, 29 juin au 20 juillet

Mercredi, 1^{er} juillet au 22 juillet

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

Coût : 75 \$/session

*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 votre casque de bain et votre serviette. Les inscriptions débutent dès le 25 mai à 12 h. Faites vite, les places sont limitées!

DESCRIPTION DES NIVEAUX

(définitions de la Société de sauvetage)

Nageur 1 :

Ces nageurs débutants deviendront à l'aise de sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils s'entraîneront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Nageur 2

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 m).

Nageur 3:

Ces jeunes nageurs feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

Nageur 4 :

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Nageur 5 :

Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Nageur 6 :

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts ainsi que les coups de pied de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Programmation loisirs - Été 2026

Heure du conte

Envolez-vous avec votre enfant vers un monde merveilleux grâce aux récits animés par Isabô Royer. Une belle façon de faire découvrir les plaisirs de la lecture, de stimuler l'imagination de votre enfant et ses compétences langagières. Activité de bricolage à la fin de chaque Heure du conte.

Quand : Samedi

Heure : 9 h 15 à 10 h 15

Date : 13 juin

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit, inscription préalable obligatoire avant le jeudi 11 juin à midi afin de permettre la préparation du matériel requis. Aucune inscription acceptée après l'échéance indiquée.

ACTIVITÉS ADULTES

Aquaforme

Séance d'activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée. Un entraînement qui vous permettra de solliciter vos systèmes cardiovasculaire et musculaire en même temps, le tout sans impact au niveau des articulations! Cours donnés par Aurélie Dallaire, monitrice et sauveteuse.

Quand : Mardi et jeudi

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Dates : Mardi, 30 juin au 18 août (8 semaines)

Jeudi, 2 juillet au 20 août (8 semaines)

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

Coût : 85 \$/session

* 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 votre casque de bain et votre serviette.

Les inscriptions débutent dès le 25 mai à 12 h. Faites vite, les places sont limitées (15 personnes maximum par cours)!

Club de course

Le Club de course est une occasion unique pour les amateurs de course à pied de pratiquer leur sport favori dans un cadre amical et sécuritaire et d'améliorer leurs performances grâce aux conseils de l'entraîneuse Ghislaine Luc. Séances basées sur des entraînements par intervalles. Les chiens ne sont pas acceptés.

Clientèle cible : Personnes de plus de 14 ans, en mesure de marcher 30 minutes en continu au moins 3 fois par semaine

Quand : Mercredi

Heure : 18 h à 19 h

Dates : 1^{er} juillet au 26 août (9 semaines)

Lieu : Stationnement du parc Pomerleau. L'entraîneuse communiquera avec vous si le lieu de rencontre est modifié.

Coût : 30 \$/session



Ligue récréative de pickleball

Initiez-vous ou développez vos habiletés avec d'autres mordus de pickleball dans ce sport qui connaît une popularité sans cesse grandissante, grâce à la ligue récréative de pickleball.

Responsables : Anne Marsan et Yorgios-Antonis Kammas

Quand : Jeudi et samedi

Heure : 18 h 30 à 20 h 30 (jeudi)
9 h à 11 h (samedi)

Dates : Jeudi, à compter du 14 mai

Samedi, à compter du 9 juin

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

Coût : Gratuit

Matériel requis : Apportez votre équipement et vos balles. Quelques raquettes seront disponibles sur place au besoin.