

LE CRIEUR PUBLIC

N° 2 | AOÛT 2024

VOTRE SOURCE D'INFORMATION CITOYENNE DE LA RÉGION DE COATICOOK

MRC Coaticook

2

NOUVELLES SPONTANÉES

Qu'est-ce qu'une MRC et quel est son rôle?

4

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

À bras ouverts : un mouvement enrichissant et inspirant dans la région!

6

MUNICIPALITÉS

Coup d'œil sur quatre de nos municipalités



Serez-vous de la fête le 14 septembre prochain?

PAGE 3

ACTI-SPORTS
MRC Coaticook

PROGRAMMATION
AUTOMNE AU VERSO
INSCRIPTION DÈS LE 12 AOÛT



MOT DU PRÉFET

Bonjour à tous et toutes,

Voici déjà la deuxième édition du *Crieur public* qui est cette fois-ci jumelé avec votre programmation Acti-Sports.

Je souhaite en mon nom et au nom du conseil de la MRC, remercier les 84 équipes qui étaient présentes à la deuxième édition du tournoi de poches de la MRC qui avait lieu le vendredi 12 juillet dernier! C'est très plaisant de voir les citoyens, entreprises et élus participer à cette activité qui a pour but d'amasser des fonds pour les Bourses des nouveau-nés ainsi que pour le Fonds Loisir! Félicitations aux gagnants du tournoi!

Dans la classe A : **Finition élégance**
Noah Olsson et Laurent Gagnon

Dans la classe B : **Les buveurs**
Jean-Pierre Viens et
Charles Tremblay

Dans la classe C : **Fix auto**
Bruno Viens et Carl Gagnon

Dans la classe D : **Le Rocket**
Alain Routhier et Éric Poulin

Finalement, je vous rappelle qu'en tout temps vous pouvez faire parvenir vos suggestions de sujets, vos questions ou vos commentaires à l'adresse communication@mrcdecoaticook.qc.ca.

Je vous souhaite une bonne lecture et une belle saison estivale!

Bernard Marion



QU'EST-CE QU'UNE MRC ET QUEL EST SON RÔLE?

Depuis maintenant plus d'un an, je fais partie de la belle équipe de la MRC de Coaticook. Voilà donc plus d'un an que j'entends mon entourage me dire : « OK, donc tu travailles pour la Ville? » ou encore « Ça mange quoi en hiver, une MRC? ». Alors aujourd'hui, en mon nom et en celui de mes collègues qui, croyez-moi, se font poser les mêmes questions, je démêle ça avec vous.



Commençons par le commencement

Les municipalités régionales de comté, communément appelées « MRC », ont été créées par le gouvernement du Québec en 1983 pour faciliter la mise en commun des services et la gestion des décisions régionales qui influent sur plusieurs municipalités. La MRC de Coaticook regroupe 12 municipalités, soit Barnston-Ouest, Compton, Dixville, East Hereford, Martinville, Saint-Herménégilde, Saint-Malo, Saint-Venant-de-Paquette, Sainte-Edwidge-de-Clifton, Stanstead-Est, Waterville, ainsi que la ville centre, Coaticook.

Ainsi, concrètement, on ne travaille pas « pour la Ville », mais plutôt en collaboration avec nos municipalités.

Que fait-on au juste?

La MRC assume plusieurs responsabilités et compétences, un peu comme une municipalité locale, mais à une plus grande échelle. Nous avons, entre autres, des compétences concernant l'aménagement et l'urbanisme, la gestion des cours d'eau régionaux, la gestion des matières résiduelles, le schéma de couverture de risques incendie et le schéma de sécurité civile.

Et ce n'est pas tout! Nous sommes également responsables du développement local et régional. On parle ici du développement économique de la région, mais également celui des secteurs de l'agroalimentaire, de la culture, du développement social, de la jeunesse, des loisirs, du tourisme et bien plus!

Ça en fait des dossiers, n'est-ce pas? Mais ce n'est pas un problème, puisque nous avons toute une équipe d'experts et de passionnés qui sont dévoués au développement de la région. Et croyez-moi, je n'ai jamais vu un collègue se tourner les pouces!

Qui s'occupe de gérer tout ça?

Parlons brièvement de la gouvernance. La MRC est administrée par un conseil composé de conseillers régionaux. Dans notre cas, ce sont les douze maires de nos municipalités locales. Le conseil est présidé par un préfet qui est le maire élu par le conseil lors d'un vote secret. Bernard Marion, ça vous dit quelque chose?

La municipalité dont le maire devient préfet peut déléguer un autre membre de son conseil pour le représenter, dans notre cas il s'agit de Lyssa Paquette, une conseillère municipale de Sainte-Edwidge. En terminant, l'ensemble des décisions sont prises par le conseil par résolution lors des séances ordinaires mensuelles. Cependant, les décisions sont appuyées par des recommandations de différents comités de travail sectoriels à laquelle une partie des membres de l'équipe assiste également, selon son expertise et son rôle dans l'organisation.

Voilà! J'espère que j'ai pu vous aider à (enfin) mieux comprendre tout ça!

À bientôt,
Catherine Madore, agente de communication et marketing



DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION 2024



PRÉSENTÉ PAR:

CABICO armoires sur mesure

UNE INITIATIVE DE:

MRC
Coaticook

SAMEDI 14 SEPTEMBRE, AU PARC LAURENCE DE COATICOOK

PROGRAMMATION ACTI-SPORTS

Votre programmation Acti-Sports sera dorénavant joint directement au *Crieur public*. Un seul document, un seul envoi et beaucoup plus d'espace... Tout le monde est gagnant! Voyez dès maintenant la programmation de l'automne au verso. Celle de l'hiver sera jointe à l'édition du mois de février.



Le planificateur familial est de retour, et vous le recevrez dès le début de la rentrée scolaire. Regardez dans le sac de votre enfant ou informez-vous auprès de son école ou de son CPE!



L'EXPÉRIENCE ENSEIGNER LA RÉGION SERA DE RETOUR DANS NOS ÉCOLES!

Enseigner la région est une activité qui se déroule dans les écoles primaires de la région et qui présente des expériences d'apprentissage sur les éléments distinctifs de trois secteurs géographiques du territoire soit Baldwin, Coaticook et Hereford.

Pour une troisième année consécutive, l'objectif de ce projet est d'apprendre de nouvelles choses aux jeunes, en plus de développer chez eux un sentiment d'appartenance pour la région!

ENSEIGNER
la région de **Coaticook**



Bienvenue dans le Meilleur des 2 mondes



Guide d'accueil
des nouveaux résidents

région de
Coaticook



Que recherchez-vous au juste?

Nous recherchons des gens ouverts d'esprit, curieux et respectueux. Bien entendu, il faut avoir une ou des chambres libres, ainsi qu'un espace de vie agréable à partager à court, moyen ou long terme. Vous pouvez également consulter en tout temps la liste des installations requises!

Comment savoir si je suis admissible?

Si vous vous posez la question, sûrement que vous l'êtes! Je vous invite à communiquer avec moi et je pourrai valider avec vous votre admissibilité. Il est important de savoir qu'il s'agit d'une démarche simple, encadrée et interculturelle qui permet de louer une chambre, et ce, dans le respect et le confort de l'hôte et de la personne immigrante.

De quels pays sont originaires les personnes qui cherchent à se loger?

Elles sont issues de nombreux pays, tels que le Cameroun, la Tunisie, le Maroc ou le Mexique. Cette diversité rend l'expérience interculturelle vraiment intéressante pour tous.

Quelles sont les attentes des personnes immigrantes?

Ces personnes souhaitent simplement venir vivre dans la région tout en partageant un espace de vie et les coûts associés. Elles souhaitent vous connaître, et découvrir de plus près la culture et le mode de vie des Québécois.

Est-ce qu'on doit signer un bail?

Non, c'est plutôt une entente que vous allez prendre ensemble, de manière à convenir mutuellement dès le départ du fonctionnement souhaité. Nous avons d'ailleurs préparé un document à ce sujet.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à communiquer avec moi ou à consulter le site Web du programme : [À bras ouverts \(mouvementabrasouverts.ca\)](http://Àbrasouverts.ca)

À BRAS OUVERTS : UN MOUVEMENT ENRICHISSANT ET INSPIRANT DANS LA RÉGION!



Vous avez sans doute remarqué que les entreprises accueillent de plus en plus de travailleuses et travailleurs immigrants. Que le CRIFA accueille plusieurs élèves internationaux, mais qu'il n'y a pas vraiment plus de logements abordables disponibles pour les loger...

Et si nous pouvions être la solution à ce problème? Oui, oui, NOUS, collectivement, pouvons enrichir notre vie et notre région en accueillant les personnes immigrantes... chez nous!



Je m'appelle Patricia Gardner et je suis agente d'accueil et d'immigration à la MRC de Coaticook. Je vous présente ce projet qui est très important pour moi, et d'autant plus pour les nouveaux résidents de la région qui souhaitent s'intégrer, améliorer leur français et créer des liens avec des gens de la communauté coaticookoise.

Ça vous intrigue? Voici quelques questions et réponses au sujet de ce projet d'accueil.



Accueillir une personne
immigrante sous mon toit,
c'est enrichissant!

CHANGEMENTS CLIMATIQUES : PROPULSER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE DANS NOTRE RÉGION!

Entrevue avec Gloria Grenier-Mailhot, conseillère en transition écologique à la MRC de Coaticook



La transition écologique, c'est quoi?

Une « transition » fait référence à un état intermédiaire, soit le passage graduel d'un état à un autre. La « transition écologique » implique de reconnaître que notre mode de vie actuel est à la source de problèmes socio-économiques et environnementaux majeurs et qu'il doit être transformé afin d'assurer la viabilité de nos communautés.

En d'autres mots, la transition écologique c'est :

Un processus de transformation des collectivités vers une occupation de territoire résiliente qui respecte l'équilibre de la nature et améliore le bien-être des humains.

Elle ne vise donc pas qu'un seul secteur d'activité et ne peut, par défaut, être réalisée en silo ou individuellement. C'est une démarche collective qui mise sur le dialogue et les actions intersectorielles (secteurs sociaux, culturels, économiques, politiques, naturels et bâtis), permettant de choisir, ensemble, de nouvelles solutions résilientes et justes.

- Pour comprendre les enjeux spécifiques à l'Estrie : « [Changements climatiques : Agissons pour des communautés en santé](#) », rapport de la direction de santé publique de l'Estrie (2023)
- Pour aller plus loin : capsule vidéo « [Qu'entend-on par transition?](#) » de la démarche Chemin de transition de l'Université de Montréal
- Pour réfléchir : « [Développement des communautés et transition socioécologique au Québec](#) »

Pourquoi est-ce important pour la MRC de Coaticook?

Depuis plusieurs années déjà, la MRC de Coaticook est très engagée dans l'intégration des enjeux environnementaux à ses outils de planification du territoire et dans la réalisation de nombreux projets concrets et porteurs reconnus ailleurs au Québec. Les changements climatiques et les questions environnementales sont des préoccupations importantes pour la MRC pour plusieurs raisons essentielles, dont :

1. **Leur impact direct sur la région**, incluant des événements météorologiques extrêmes (vagues de chaleur, précipitations intenses et irrégulières, sécheresse et inondations) et leurs conséquences indirectes (insécurité alimentaire, vitalité économique, santé des populations, perte de biodiversité, propagation d'espèces exotiques envahissantes, etc.);
2. La nécessité de **protéger les ressources naturelles locales** telles que les forêts et les cours d'eau, cruciales pour la biodiversité et la qualité de vie des habitants;
3. L'importance de **renforcer la résilience des communautés** face aux risques climatiques, en planifiant des mesures d'adaptation.

En intégrant les préoccupations climatiques et environnementales dans ses politiques et ses actions, la MRC de Coaticook vise non seulement à protéger ses résidents et ses ressources, mais aussi à jouer un rôle de leader régional dans la transition écologique!

- Pour en apprendre plus sur les projets de la MRC en environnement : [Aménagement du territoire | Municipalité régionale de comté de Coaticook – MRC \(mrcdecoaticook.qc.ca\)](#)

Quel est ton rôle à titre de conseillère en transition écologique?

De manière globale, mon rôle est de soutenir la MRC de Coaticook dans l'adoption de pratiques environnementales menant vers la construction d'un avenir plus sain, résilient et juste pour les populations du territoire.

Plus spécifiquement, rappelons que le gouvernement du Québec a [annoncé en février dernier un financement important](#) pour accélérer la transition climatique locale (ATCL). Le programme ATCL permet aux MRC d'obtenir les ressources nécessaires à l'élaboration de plans climat et à la mise en œuvre des actions qui en découleront, afin de répondre aux défis croissants posés par les changements climatiques.

À titre de conseillère en transition écologique, mes principales responsabilités consistent à :

1. Élaborer et à mettre en œuvre notre **Plan Climat** en travaillant en étroite collaboration avec les parties prenantes locales pour définir et concrétiser ses objectifs;
2. Planifier et à développer des solutions innovantes de **mobilité durable** adaptées aux réalités du territoire;
3. Soutenir les **initiatives environnementales** permettant l'avancement de la transition écologique de la MRC de Coaticook.

Ce qui guide mes motivations et mes actions : « **Mieux comprendre la nature pour s'y arrimer et assurer le bien-être de nos communautés** » et « **Choisir ensemble comment on souhaite s'adapter aux changements climatiques plutôt que subir leurs conséquences** »!

Pour en apprendre plus sur le [programme ATCL du gouvernement du Québec](#).

Qu'est-ce qui attend la MRC de Coaticook en matière de transition écologique dans les prochains mois?

À court terme, les acteurs de la MRC de Coaticook pourront acquérir des connaissances fondamentales à la compréhension des enjeux climatiques du territoire et seront invités à une série d'activités de consultation et de mobilisation permettant de cibler des objectifs et des priorités à l'image des préoccupations des communautés.

À moyen terme, plusieurs initiatives et actions concrètes, créatives et concertées pourront voir le jour et matérialiser l'engagement de la MRC de Coaticook et de ses acteurs dans la transition écologique, dotant ainsi les communautés de réels moyens pour l'adoption de pratiques durables et pour l'adaptation aux défis climatiques et environnementaux.

P.-S. Je suis fière d'utiliser les services d'Acti-Bus chaque semaine pour me rendre au travail. J'espère vous y croiser; ensemble, on peut changer les choses!



EAST HEREFORD : L'ACCUEIL, C'EST DANS NOTRE NATURE

**Une montagne, des sentiers,
du plein air et de la culture...
que du bonheur!**

Les amoureux de la nature, ornithologues, mycologues, passionnés de la flore et de la faune s'y retrouvent. À l'ombre du mont Hereford (875 mètres), les adeptes de vélo de montagne, de la randonnée pédestre, de la chasse et de la pêche, du ski de randonnée et de montagne ainsi que de la motoneige cohabitent harmonieusement, tout en pratiquant leur sport favori.

Site enchanteur, le Jardin Sapins et merveilles vous permettra de découvrir les mystères et les vertus de cet arbre majestueux. Le long d'un sentier aménagé, des panneaux thématiques présentent des informations sur l'histoire, les aspects techniques et les pratiques environnementales entourant la commercialisation du sapin.

La République de l'Indian Stream (1832-1840)

De tout temps, les frontières fascinent et intriguent. Derrière les portes closes se chuchotent des secrets bien gardés, mais aussi des histoires oubliées. La municipalité souhaite partager avec ses visiteurs une période méconnue de son histoire. Un pavillon thématique sur la République de l'Indian Stream situé à la halte routière (angle de la rue Principale et de la route 253) illustre ce fait historique.



Jardin Sapins et merveilles

Première visite à East Hereford? Quelle est votre première impression? Grandioses, non, tous ces sapins fièrement plantés le long de nos routes locales? Il en pousse au-delà d'un million! Nos producteurs agricoles et forestiers ont vu, grâce à une terre propice à cette culture, une occasion de mettre en valeur nos grands espaces.



DIXVILLE : UN JOYAU SERTI DANS UN ÉCRIN DE VERDURE

Créée en 1874, la municipalité de Dixville célèbre cette année son 150^e anniversaire. C'est à la suite d'une fusion avec Saint-Mathieu-de-Dixville le 6 septembre 1995 que la municipalité de Dixville a acquis sa forme actuelle. Pour marquer cet événement, une grande fête organisée par le Comité des loisirs de Dixville aura lieu le 7 septembre prochain.

Un village unique

Le noyau villageois de Dixville se distingue par son absence de routes provinciales traversantes, lui conférant un caractère unique et paisible.

Le cœur du village abrite une école primaire, derrière laquelle se trouve le parc Jean-Marie. Ce parc dispose d'une surface multisport utilisable en toute saison et la toute nouvelle « pumtrack » en cours de

construction, offrant un espace de loisirs apprécié par les enfants et les adolescents.

Le parc Lanouette, situé au centre du village, comprend des modules de jeux pour les enfants d'âge préscolaire et un terrain de tennis. Les citoyens peuvent également profiter de la piscine municipale à quelques pas de là.

Dynamisme des Comités des loisirs

Chaque année, le Comité des loisirs de Dixville organise la Fête de la pêche au parc Cushing, situé au bord de la rivière Coaticook. Cet événement attire de nombreuses familles de la MRC de Coaticook. Des pêcheurs expérimentés y initient les jeunes à la pêche, leur offrant un permis valable jusqu'à leurs 18 ans.

Le Comité des loisirs de Stanhope est également très actif, organisant diverses activités tout au long de l'année. Les habitants bénéficient d'une gamme d'événements sociaux et sportifs qui renforcent le sentiment de communauté et encouragent la participation de tous les âges.

Développements récents

Récemment, la municipalité de Dixville a acquis les bâtiments de l'ancien Centre d'accueil Dixville Home. Ce nouvel espace accueillera bientôt un hôtel de ville avec une salle communautaire, offrant plus d'espace et de commodités pour les citoyens.

Pour suivre les activités de la Municipalité, vous pouvez visiter le site Web dixville.ca ou la page Facebook « Municipalité de Dixville ».

Au plaisir de vous accueillir à Dixville!





COMPTON

La municipalité de Compton est un lieu idéal tant comme milieu de vie, que comme place d'affaires et destination touristique. Profitez de la splendeur de ses paysages et de sa situation géographique à seulement 15 minutes de Sherbrooke et de Coaticook.

De plus, Compton est le rendez-vous des gourmands. Ses nombreuses entreprises agrotouristiques proposent une panoplie de produits du terroir de très grande qualité. Le marché de soir, les vergers et la virée gourmande les Comptonales en font un arrêt incontournable.

Par ailleurs, Compton possède un riche patrimoine issu des communautés anglophones et francophones. Venez le découvrir en visitant la résidence et le

magasin général de Louis-S.-St-Laurent, classés lieu historique national de Parcs Canada. Parcourez le chemin des Cantons et faites un pique-nique au pont couvert Spafford-Drouin, ou arrêtez-vous un moment dans le pittoresque hameau de Moe's River, sans oublier le panoramique chemin Cochrane avec son tunnel d'arbres.

Été comme hiver, nos différents parcs regorgent d'activités sportives, familiales ou culturelles. Notre sens de l'entraide, notre accueil, de même que la qualité de nos rassemblements sont tous des éléments qui nous distinguent et qui font de Compton un endroit dont nous sommes fiers et où il fait bon vivre.

Visitez compton.ca pour en savoir plus.



SAINT-HERMÉNÉGILDE : UNE BOUFFÉE DE NATURE

Cet été, que vous soyez amateur de plein air, passionné de vélo ou simplement en quête de détente, faites un arrêt au village de Saint-Herménégilde : nous avons tout pour vous séduire et vous accueillir!

Commencez votre visite par une journée ensoleillée à la plage du lac Wallace. Ses eaux claires et ses rives sablonneuses offrent un cadre idéal pour la baignade, le pique-nique en famille ou une paisible promenade au bord de l'eau. Pour ceux qui aiment observer les oiseaux, un arrêt au site ornithologique du marais Duquette s'impose. On y retrouve de nombreuses espèces d'oiseaux, et vous apprécierez certainement votre moment!

Pour les amoureux de la montagne, le majestueux mont Hereford vous attend avec ses sentiers de randonnée. Grimpez jusqu'à son sommet, qui est le troisième plus haut en Estrie, et vous serez récompensé par une vue panoramique à couper le souffle sur la région. De plus, dès cet automne vous aurez accès à une tour d'observation d'une hauteur de 47 pieds qui vous permettra d'observer le paysage à différentes hauteurs.

Les cyclistes trouveront également leur bonheur grâce à des circuits qui serpentent des paysages pittoresques et des routes paisibles. Que vous soyez débutant ou cycliste chevronné, venez pédaler dans

notre coin et vous pourrez ensuite vous reposer dans un de nos magnifiques campings ou gîtes.

Saint-Herménégilde, c'est aussi une multitude de sentiers pédestres, d'activités et d'attrails agrotouristiques. Explorez nos sentiers, découvrez notre patrimoine local et profitez des nombreuses activités de plein air qui s'offrent à vous.

Nous vous invitons chaleureusement à découvrir notre coin de paradis, où nature et convivialité se rencontrent pour créer des souvenirs inoubliables.

Bon séjour à Saint-Herménégilde!

Nouvelle identité



- Bottin des ressources
- Calendrier des activités
- Actualités du milieu communautaire



Besoins du quotidien

Dépannage alimentaire, popote roulante et cuisines collectives

Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook (CAB) : 819 849-7011

Transport adapté, interurbain

Actibus : 819 849-3024

Transport à la demande

Taxi 300 : 819 829-9000

Service d'accompagnement pour rendez-vous médical

Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook (CAB) : 819 849-7011 poste 201

Aide et maintien à domicile

Aide à domicile MRC de Coaticook : 819 849-7716



Bien-être et santé

Santé

Info-santé : 811 option 1

Clinique médicale GMF des Frontières : 819 849-4808

CLSC de la MRC-de-Coaticook (CSSS) :

819 849-9102 poste 57301

Hébergement pour femmes et enfants en difficulté

Maison séjour : 819 835-9272

Santé mentale et dépendance

Info-social : 811 option 2

L'Éveil - Ressource communautaire en santé mentale :

819 849-3003

Accompagnatrice de milieu pour famille :

819 943-3823

Travailleur de milieu pour les aînés : 819 345-0877



Sécurité

Service de police de Coaticook (SQ) :

819 849-4813 ou 310-4141

Protection de la jeunesse :

1 800 463-1029 (sans frais)



Éducation, formation et emploi



Milieu de vie, sports, culture et loisirs

Visitez le site complet de ressourcescoaticook.com en utilisant ce code QR pour découvrir toutes les ressources sociocommunautaires et les événements de la région.



LOCATION DE PLATEAUX

Vous voulez organiser votre propre activité avec vos amis? Que ce soit pour jouer au soccer ou au tennis, une seule fois ou pour la session, pour une fête d'enfant ou une réunion de famille, nos plateaux sont là, disponibles pour vous!

Réservation par téléphone au 819 849-7016, ext. 3

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	110 \$	395 \$	705 \$
Demi-gymnase	65 \$	235 \$	415 \$
Gymnase Frontalière	60 \$	215 \$	385 \$
Studio Danse	45 \$	160 \$	290 \$
Piscine (sauveteurs inclus)	150 \$	565 \$	1055 \$

Des frais supplémentaires pourraient s'ajouter selon les dates et heures de réservations.

ACTIVITÉS LIBRES

Contactez-nous pour connaître les disponibilités et modalités pour l'utilisation des plateaux en pratique libre.

819 849-7016, EXT.3

info@actisportscoaticook.ca



Fêtes d'enfants

Vous souhaitez offrir une fête extraordinaire avec des chasses aux trésors, maquillages, jeux de ballon géant... sans avoir à vous soucier du ménage ni même de l'organisation!

C'est ce qui vous est offert! Scannez le code QR pour plus d'informations et pour remplir le formulaire de demande!



Suivez-nous sur
[@actisportscoaticook](https://www.instagram.com/actisportscoaticook)
[@labcoaticook](https://www.instagram.com/labcoaticook)

FONDS LOISIRS

Le Fonds Loisirs c'est un financement simple et rapide destiné à la population de la MRC de Coaticook ayant un faible revenu. Acti-Sports est fier de faire partie des partenaires de ce Fonds et de faciliter l'accessibilité aux loisirs.



FONDS LOISIRS
Sports et culture



Merci à nos partenaires pour leur contribution à notre offre d'activités!

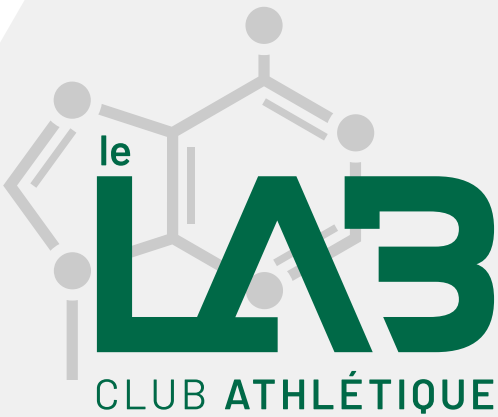


Acti-Sports est fier de faciliter l'accès à ses activités aux personnes en situation d'handicap en étant organisme membre de la CAL. Tous les détails sur leur site web : carteloisir.ca



Maintenant ouvert toute l'année!

Abonnements et services



INFO-LAB : 819 849-7016, EXT.4


lelab@actisportscoaticook.ca

HEURES D'OUVERTURES SESSION AUTOMNE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AM			6 h 30 - 8 h			9 h - 12 h
PM			15 h 30 - 21 h		15 h 30 - 19 h	-

le LAB : club athlétique, c'est plus qu'une salle d'entraînement, c'est un lieu de rencontre, de partage où on peut, en toute humilité et en toute humanité, sainement dépasser nos limites dans une ambiance fraternelle et inclusive. le LAB ce n'est pas un gym, c'est un mode de vie.

TARIF PAR MOIS

ABONNEMENTS	1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
Étudiant La Frontalière 	40 \$	NA	NA	NA
Étudiant 60 ans et +	70 \$	65 \$	55 \$	45 \$
Adulte	80 \$	75 \$	65 \$	55 \$

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / CONSULTATION

Disponible en tout temps, de jour comme de soir, selon les disponibilités de nos kinésiologues.

Séance 60 minutes | 60\$ pour 1 séance | 540 \$ pour 10 séances

Séance 30 minutes | 35\$ pour 1 séance | 630 \$ pour 20 séances

SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

	Évaluation condition physique	Programme d'entraînement
Membre	50 \$	60 \$
Non-Membre	100 \$	120 \$

(abonnement actif nécessaire pour avoir accès au tarif membre)

FORFAITS

	Base	le LAB	V.I.P.
Abonnement salle d'entraînement	3 mois	4 mois	12 mois
Entraînement privé	1/sem	2/sem	Illimité
Évaluation condition physique	1	1	Illimité
Programme d'entraînement	1	Illimité	Illimité
Consultation saines habitudes de vie	1	1	Illimité
Durée	3 mois	4 mois	12 mois
Tarif par mois	250 \$	365 \$	400 \$





ACTIVITÉS SPORTIVES

PICKLEBALL

LIGUE

🕒 16 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

LUNDI	19 H À 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	16 PLACES
JEUDI	19 H À 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	28 PLACES
VENDREDI	19 H À 21 H	NIVEAU AVANCÉ	16 PLACES
SAMEDI	9 H À 12 H	NIVEAU OUVERT	32 PLACES

\$ 1 X SEMAINE	145 \$
2 X SEMAINE	10 % DE RABAIS
3 X SEMAINE	15 % DE RABAIS
ENTRÉE UNIQUE	15 \$

Venez vous mesurer à des adversaires au niveau de jeu semblable au vôtre dans notre ligue amicale et inclusive. Plusieurs plages horaires aux niveaux de jeu différents vous sont offertes afin de vous permettre de vous dépasser tout en vous amusant.

Vous ne connaissez pas votre niveau? Vous pouvez vous fier à notre grille d'auto-évaluation disponible sur notre site web ou encore, venez nous voir lors de la semaine de porte ouverte du 9 au 14 septembre et nous vous aiderons à choisir.

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

Nouvelle offre!

🕒 16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE
LUNDI | 19 H À 21 H | NIVEAU INTERMÉDIAIRE | 16 PLACES

\$ 145 \$

Vous désirez en apprendre davantage avant de vous lancer dans les grands matchs? Notre instructrice vous prépare des séances adaptées afin de permettre de mieux maîtriser les différentes techniques et ainsi vous rendre plus à l'aise sur le terrain. Ces entraînements sont bien pour tout le monde, mais s'adressent principalement à des joueurs avec une certaine expérience qui désirent améliorer leurs habiletés.

CLINIQUE D'INITIATION

Nouvelle offre!

🕒 12 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE
JEUDI | 19 H À 21 H | 4 PLACES/SOIR

\$ 30 \$/SÉANCE

Les cliniques sont le meilleur moyen de vous initier au Pickleball si vous n'avez jamais joué et que vous n'êtes pas familier avec les règlements ou les stratégies et que vous désirez vous mettre à niveau. Après généralement seulement quelques séances, vous êtes prêts à intégrer notre entraînement dirigé ou directement une soirée de niveau intermédiaire.

DEK HOCKEY FÉMININ

Nouvelle offre!

🕒 24 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE
MARDI | 20 H - 21 H

\$ 145 \$

Rejoignez notre nouvelle soirée de Dek hockey réservée aux femmes! Ouverte à toutes, débutantes ou expérimentées, notre ligue offre un environnement convivial et dynamique pour pratiquer ce sport passionnant. Renforcez vos compétences, faites de nouvelles amies et profitez de l'esprit d'équipe dans une atmosphère encourageante et inclusive. Inscrivez-vous dès maintenant pour vivre des moments sportifs inoubliables!

LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE
MARDI | 19 H - 21 H

\$ INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 405 \$

Rassemble tes ami(e)s, forme une équipe et viens profiter de nos belles installations. Fais-vite, les places sont limitées! Équipe mixte de 6 à 8 joueurs/-joueuses (minimum 2 filles en tout temps sur le terrain).

TAPIS OUVERT JIU-JITSU BRÉSILIEN

🕒 SAMEDI | 9 H - 12 H

\$ INSCRIPTION INDIVIDUELLE : 80 \$

Le tapis ouvert est l'occasion de s'entraîner et de rouler avec qui vous voulez. Les tapis ouverts de Jiu-Jitsu brésilien invitent les athlètes des autres gym de leur région à venir dans le but d'apprendre quelque chose de nouveau les uns des autres. Il n'y a pas de plan de cours à suivre, les participants sont invités à s'entraîner à leur rythme et à leur convenance dans le respect.

CLUB DE TIR À L'ARC

🕒 MERCREDI ET VENDREDI | 19 H - 21 H

Acti-Sports offre aux archers, grands et petits, l'opportunité de découvrir et de perfectionner leurs techniques lors de pratiques intérieures supervisées.



	SAISON COMPLÈTE	DEMI-SAISON
	16 OCTOBRE AU 21 MARS	16 OCTOBRE AU 20 DÉCEMBRE OU 8 JANVIER AU 21 MARS
TARIFS		
14 ANS ET -	175 \$	100 \$
ADULTE	215 \$	125 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

Équipes sportives, rencontre familiale, groupes scolaires, services de garde et autres groupes en tout genre!

PARKOUR | MULTISPORTS | BASKETBALL | YOGA
JONGLERIE | CIRQUE AÉRIEN | CROSS-TRAINING

Informations et réservations : **819 849-7016, EXT. 3**
info@actisportscoaticook.ca

🕒 50 MINUTES | GROUPE JUSQU'À 20 PARTICIPANTS

Offert en tout temps en tout temps selon les disponibilités des plateaux et des moniteurs. Contactez-nous pour coordonner le tout!

\$ PLUSIEURS FORAITS DISPONIBLE DE 100 \$ À 200 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ





PISCINE

Session de 10 semaines du 20 septembre au 24 novembre

COURS DE NATATION NAGER POUR LA VIE

Information complète sur les prérequis et les techniques apprises pour chacun des cours disponibles sur notre site Web. Des questions? Veuillez communiquer avec nous à coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca



LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 9 cours théoriques et pratiques avec des moniteurs certifiés de la Société de Sauvetage
- 1 cours d'évaluation et rencontre avec le moniteur pour la remise du carnet
- Carnet de progression

Cours privé disponible sur demande

HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	ÂGE	VENDREDI	DIMANCHE	COÛTS
Avec la participation des parents		parent et enfant 1-2	4 à 24 mois	16 h 30	8 h	100 \$
		parent et enfant 3	2 à 3 ans	17 h	NA	
Sans la participation des parents	30 min.	préscolaire 1	3 à 5 ans	17 h 30	NA	
		préscolaire 2		18 h	NA	
		préscolaire 3		18 h 30	NA	
	45 min.	préscolaire 4-5	5 à 12 ans	19 h	NA	
		nageur 1-2		19 h 30	8 h 30	
		nageur 3-4		NA	9 h et 9 h 45	
60 min.	nageur 5-6	8 à 12 ans	NA	10 h 30 et 11 h 15	125 \$	
	nageur 7		20 h	NA	145 \$	
	nageur 8-9	jeune sauveteur	20h	NA		



Équivalences Croix-Rouge

Offert par les 12 municipalités et la MRC de Coaticook
le bain libre est **gratuit** pour tous!



Pour toute demande de location de piscine pendant les journées pédagogiques, les jours fériés ou autres, contactez-nous!

HORAIRE BAINS LIBRES ET CORRIDORS DE NAGE

	Automne 9 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE		Temps des fêtes 23 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER		Hiver / Printemps 6 JANVIER AU 8 JUIN		Semaine de Relâche 3 AU 9 MARS	
	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage
Lundi	NA	18 h à 19 h	16 h à 18 h	18 h à 19 h	NA	18 h à 19 h	9 h à 13 h	18 h à 19 h
Mardi	17 h 45 à 20 h	NA	9 h à 12 h	NA	17 h 45 à 20 h	NA	17 h 45 à 20 h	NA
Mercredi	17 h 45 à 20 h	NA	NA	NA	17 h 45 à 20 h	NA	17 h 45 à 20 h	NA
Jedi	17 h 45 à 20 h	20 h à 21 h	18 h à 20 h	20 h à 21 h	17 h 45 à 20 h	20 h à 21 h	17 h 45 à 20 h	20 h à 21 h
Vendredi	NA	NA	9 h à 12 h	NA	NA	NA	9 h à 13 h	NA
Samedi	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
Dimanche	13 h à 15 h 15	12 h à 13 h	13 h à 15 h	12 h à 13 h	13 h à 15 h 15	12 h à 13 h	13 h à 15 h 15	12 h à 13 h

ENFANTS ET ADOS

PARKOUR NINJA

MINI NINJA (PARENT-ENFANT) 2-4 ANS

🕒 GROUPE 1 | **SAMEDI** | 8 H - 8 H 30
GROUPE 2 | **SAMEDI** | 8 H 30 - 9 H
\$ 100 \$

Nouvelle offre!

Retour des Fêtes d'enfants, voir au dos de la programmation.

Par le jeu et dans un contexte éducatif, l'enfant pourra développer sa conscience corporelle, son équilibre, sa coordination et ses habiletés motrices de manière amusante et sécuritaire.

APPRENTI NINJA 5-8 ANS

🕒 GROUPE 1 | **SAMEDI** | 9 H - 9 H 45
GROUPE 2 | **SAMEDI** | 10 H - 10 H 45
\$ 125 \$

9-12 ANS

🕒 **SAMEDI** | 11 H - 12 H
\$ 145 \$

Viens courir, sauter, rouler, grimper et t'amuser avec nous! Au menu, course à obstacles, défi d'équilibre, jeux de gymnastique, fou rire et plaisir garantis! Bienvenue à tous les ninjas!

MAÎTRE NINJA 9-12 ANS

🕒 **MERCREDI** | 18 H - 19 H
\$ 145 \$

Pour nos ninjas les plus expérimentés qui ont soif d'en apprendre plus et de passer à l'étape supérieure. Il faut avoir déjà participé à nos précédents cours de parkours ou démontrer une réelle maîtrise des bases pour pouvoir intégrer ce groupe.

SOCCER

5-8 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 9 H - 10 H
\$ 145 \$

9-14 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 10 H 15 - 11 H 45
\$ 185 \$

Le soccer 5-8 ans propose un programme d'initiation au soccer qui vise d'abord et avant tout le plaisir et l'apprentissage. Ainsi, tous les participants pourront en tirer une expérience positive!

L'Académie offre, pour les 9 à 14 ans, une formation complète en compétences techniques et tactiques, avec des sessions amusantes et stimulantes. Les participants s'améliorent physiquement et mentalement, tout en apprenant à respecter les règles, leurs coéquipiers et à travailler en équipe.



HALTE le LAB

POUR 55 \$ + TX, VEZ PROFITER DU FAIT QUE VOTRE ENFANT EST À SON COURS POUR VOUS ENTRAÎNER.

Le plus difficile est fait, vous êtes déjà sur place!

Contactez-nous pour plus d'info : **819 849-7016, EXT. 4**

*Accès valide seulement pendant la plage horaire de cours de votre enfant. Un abonnement par cours et une seule personne par abonnement.

INITIATION AU TIR À L'ARC 5-14 ANS

🕒 **VENDREDI** | 19 H - 20 H
\$ 145 \$

Une opportunité pour les jeunes de découvrir une activité qui sort de l'ordinaire aux côtés d'archers expérimentés.

CIRQUE AÉRIEN 7-12 ANS

NIVEAU 1

🕒 GROUPE 1 | **SAMEDI** | 9 H - 10 H 30
GROUPE 2 | **SAMEDI** | 10 H 30 - 12 H
\$ 185 \$

NIVEAU 2

🕒 **JEUDI** | 17 H - 19 H
\$ 250 \$

Viens t'initier aux arts du cirque aérien avec les tissus et la corde lisse. Basé sur un encadrement individuel adapté à chaque élève, le cirque aérien est fait pour toi si tu as envie d'une activité physique artistique, créative, haute en adrénaline, et où il te sera possible de te dépasser tout en t'amusant! Pour pouvoir s'inscrire au niveau 2, il faut préalablement avoir fait nos sessions passées ou démontrer une maîtrise des techniques de bases.

INITIATION VÉLO DE MONTAGNE

21 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

6-8 ANS

🕒 **SAMEDI** | 9 H 30 - 11 H 30
\$ 125 \$ (frais d'accès au sentier inclus)

9-12 ANS

🕒 **SAMEDI** | 12 H 30 - 14 H 30

Initiez-vous au vélo de montagne grâce à un double partenariat avec Carbone Aventure et le Parc de la Gorge de Coaticook! Découvrez les bases de ce sport excitant tout en explorant des paysages à couper le souffle. Pas d'expérience nécessaire, plaisir garanti!

*Le matériel n'est pas inclus dans le cours, le participant doit s'assurer d'avoir au minimum le vélo en bon état, ainsi que le casque.

Parc de la Gorge de Coaticook



Nouvelle offre!

SKATEBOARD/TROTTINETTE

SKATEBOARD 7-12 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 9 H - 10 H
\$ 145 \$ (matériel inclus)

TROTTINETTE 7-12 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 10 H 15 - 11 H 15
\$ 145 \$ (matériel inclus)

Apprenez le skateboard et la trottinette avec les coaches expérimentés de Skatéducation! Cours adaptés à tous les niveaux, équipements fournis. Participez à des leçons, défis et jeux d'équilibre et devient le king du skatepark! Bienvenue à toutes et à tous!

Nouvelle offre!



ADULTES ET AÎNÉS



AQUAGYM 50 +

MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30



Un entraînement complet, avec nos kinésithérapeutes, comprenant des exercices cardiovasculaires et musculaires (30 minutes), suivi d'une session d'aquaforme en piscine (30 minutes).

AQUAFORME 50 +

LUNDI | 16 H 45 - 17 H 45
MARDI | 16 H 45 - 17 H 45

Un entraînement convivial et accessible dans un environnement qui atténue l'impact sur les articulations et réduit le risque de blessures.

AQUAZUMBA

MARDI | 20 H - 21 H

Entraînement qui intègre le concept de Zumba (mi-fitness, mi-danse) aux cours traditionnels d'aquaforme sur des rythmes latino-américains. Accessible à tous!

AQUAFORME PÉRINATAL

MERCREDI | 16 H 30 - 17 H 30

Nouvelle offre!

Ce cours s'adresse tant aux futures mamans qu'à celles qui ont accouché depuis peu et qui désirent améliorer, maintenir ou retrouver leur condition physique. Cette activité favorise le renforcement des systèmes cardiorespiratoire et musculosquelettique et favorise une bonne circulation sanguine. Nos sièges flottants conviennent pour des bébés de 6 à 24 mois.

Il n'est pas requis de savoir nager pour participer à un cours d'aquaforme.

CARDIOFIT / PERFOFIT

Cours signature chez Acti-Sports, tout le monde aime les CardioFit! Que ce soit pour la musique entraînante, les blagues de nos kinésithérapeutes ou le simple fait de s'entraîner en groupe, les gens aiment et reviennent dans ce cours session après session. Vous aimeriez en avoir un peu plus encore? Les PerfoFit sont la version plus épicée, plus intense de la formule traditionnelle. Toujours aussi plaisant et sous une musique endiablée, un entraînement complet par circuit qui combine des exercices musculaires et cardiovasculaire vous attend!



	CARDIOFIT	Compton	CARDIOFIT EXPRESS	PERFOFIT
LUNDI	18 h - 19 h	19 h 15 - 20 h 15	6 h 30 - 7 h	18 h - 19 h
MARDI	18 h - 19 h		NA	NA
MERCREDI	18 h - 19 h	19 h 15 - 20 h 15	6 h 30 - 7 h	18 h - 19 h
JEUDI	18 h - 19 h		NA	NA
VENDREDI			6 h 30 - 7 h	NA

CARDIO RANDO

LUNDI | 16 H 30 - 17 H 30



C'est dans le merveilleux décor du Parc de la Gorge de Coaticook que nous vous invitons à un entraînement tout en plein air! Beau temps, mauvais temps, c'est au fil des sentiers que notre entraîneur vous proposera une série d'exercices physiques et cardio, au grand bénéfice de votre santé. Venez faire le plein d'air et d'énergie avec nous!

ENTRAÎNEMENT NATATION

MERCREDI | 19 H - 20 H

Suivant vos objectifs, améliorez votre forme physique tout en ayant la possibilité d'apprendre différentes techniques et styles de nage.

SESSION

TARIFS ACTIVITÉS ADULTES	1 ACTIVITÉ SEMAINE	2 ACTIVITÉS SEMAINE	ENTRÉE UNIQUE	CARNET 10 ENTRÉES
COURS RÉGULIER	145 \$	10 % DE RABAIS	20 \$	175 \$
COURS EXPRESS	90 \$		15 \$	110 \$

GYMNASTIQUE DOUCE 60+

LUNDI | 16 H 30 - 17 H 30

Nouvelle offre!

La gym douce vous propose de mettre en mouvement votre corps, stimuler vos muscles et mobiliser vos articulations mais tout en douceur, sans aller jusqu'à la douleur. Cette discipline invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous!

PILATES

NIVEAU 1 | MARDI | 16 H 30 - 17 H 30
NIVEAU 2 | MARDI | 17 H 45 - 18 H 45

Nouvelle offre!

NIVEAU 1

La méthode Pilates permet d'améliorer le tonus musculaire, la mobilité et de corriger l'alignement corporel. Elle inclut plus de 500 exercices au sol, avec ou sans accessoires. Chaque exercice présente des variantes selon le niveau de l'adepte. Les exercices proposés sont construits autour d'éléments clés tels que : respiration, concentration, contrôle des abdominaux, contrôle de la ceinture scapulaire, alignement des segments, verticalité et coordination.

NIVEAU 2

Pour ceux et celles qui ont déjà pratiqué le Pilates et qui connaissent les principes. La méthode utilisée est Stott Pilates comme en niveau 1.

SPINNING

RÉGULIER

Entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son de musique rythmée et motivante!

EXPRESS (30 MINUTES)

Entraînement par intervalles de courte durée où l'intensité et la transpiration sont au rendez-vous!

	RÉGULIER	EXPRESS
LUNDI	17 h 45 - 18 h 45 19 h 45 - 20 h 30	19 h - 19 h 30
MARDI	19 h - 20 h	15 h 45 - 16 h 15
JEUDI	17 h 45 - 18 h 45 19 h 45 - 20 h 30	15 h 45 - 16 h 15 19 h - 19 h 30

YOGA

HATHA YOGA

GRUPE 1 | MERCREDI | 17 H - 18 H
GRUPE 2 | MERCREDI | 18 H 15 - 19 H 15

Découvrez la sérénité et l'équilibre avec notre cours de Hatha yoga. Parfait pour tous les niveaux, il combine postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps et apaiser l'esprit. Rejoignez-nous pour une expérience revitalisante et harmonieuse.

YIN YOGA

MERCREDI | 19 H 30 - 20 H 30

Plongez dans la détente profonde avec notre cours de Yin yoga. Idéal pour tous les niveaux, il se concentre sur des postures tenues longtemps pour étirer les tissus profonds et calmer l'esprit. Rejoignez-nous pour une pratique apaisante et régénératrice.



ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

**OFFRE D'ACTIVITÉS
MAINTENANT À
WATERVILLE ET
COMPTON**

détails sur notre site web



**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2024**
16 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE

SEMAINE PORTES OUVERTES
DU 9 AU 15 SEPTEMBRE

S'applique à tous les cours, à l'exception
des cours de natation pour enfant

INSCRIPTION du LUNDI 12 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 15 SEPTEMBRE à midi

**SALLE D'ENTRAÎNEMENT
MAINTENANT OUVERTE À L'ANNÉE**



Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!

LE CRIEUR PUBLIC

**CONSULTEZ L'ÉDITION D'AOÛT
AU VERSO**