

# LE CRIEUR PUBLIC

N° 6 | AOÛT 2025

VOTRE SOURCE D'INFORMATION CITOYENNE DE LA RÉGION DE COATICOOK

MRC Coaticook

3

## DÉVELOPPEMENT DES COMMUNAUTÉS

En route vers les démarches de consultation familles et aînés

4

## DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

Un deuxième colloque RH à venir

5

## AMÉNAGEMENT ET ENVIRONNEMENT

Découvrez le circuit Aquaticook!



**Ne ratez pas la  
Fête de la rentrée  
le 13 septembre  
prochain!**

PAGE 2



# ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

PROGRAMMATION  
AUTOMNE AU VERSO  
INSCRIPTION DÈS LE 15 SEPTEMBRE





## MOT DU PRÉFET

Bonjour à tous et à toutes,

Je vous souhaite une bonne lecture de cette édition estivale du *Crieur public*, qui est jumelé avec votre programmation Acti-Sports!

En mon nom et au nom du conseil de la MRC, je désire remercier les 73 équipes qui étaient présentes à la troisième édition du **Tournoi de poches de la MRC**, qui avait lieu le vendredi 11 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 Loisirs! Voici les équipes gagnantes du tournoi:

Dans la classe A: **Les pierres tombales – Xavier Gaudreau et Bruno Bélanger.**

Dans la classe B: **Niedner international – Daniel Adam et Amir Majjedi.**

Dans la classe C: **BigBill 1 – Jobin Audet et Benjamin Poliquin.**

Dans la classe D: **CIGN qu'on est bon – Sylvain Madore et Britany Blouin.**

Félicitations aux gagnants et un merci spécial à nos commanditaires: l'épicerie Super C de Coaticook, la microbrasserie Hop Station et Location de tentes de la Vallée!

Bernard Marion

Préfet de la MRC et  
maire de Sainte-Edwidge



## RESSOURCES COATICOOK : LE COMPLÉMENT COMMUNAUTAIRE AU BOTTIN TÉLÉPHONIQUE



Vous arrive-t-il de chercher un endroit où donner vos objets usagés? Où inscrire votre enfant à des activités sportives? Où vous rendre pour un rendez-vous médical? Ressources Coaticook est là pour cela! Ce répertoire permet de trouver facilement les organismes et les services offerts dans la région de Coaticook, ainsi que de faciliter la recherche d'informations, d'organismes et de services.

### Un répertoire en ligne depuis 2017

Le site Web de Ressources Coaticook a été créé en 2017 avec le désir de plusieurs partenaires de retrouver à un seul et même endroit l'information concernant le milieu communautaire de la MRC de Coaticook. Le site Web a bénéficié d'une mise à jour en 2024 pour faciliter la navigation du répertoire, des offres d'emplois et de notre calendrier d'événements!

### Les événements de la région en un clin d'œil

Chaque mois, Ressources Coaticook affiche des dizaines d'événements sur son calendrier. Spectacles, sports, santé... Retrouvez une variété d'activités pour rencontrer des gens et augmenter votre bien-être. Les événements du milieu communautaire sont souvent gratuits et facilement accessibles, alors n'hésitez pas à sortir de chez vous!

Retrouvez les ressources communautaires de la région de Coaticook organisées en catégories :



Milieu de vie



Bien-être et santé



Besoins du quotidien



Sécurité



Éducation, formation & emploi

Le tout, à un endroit : [ressourcescoaticook.com](https://ressourcescoaticook.com)



# GUIDON & Houblon

UNE BOUCLE DE 67 KILOMÈTRES

4 OCTOBRE 2025

Une aventure sur deux roues sillonnant les plus belles routes pavées et de gravier de la Région

PLACES LIMITÉES!

DÉPART: MICROBRASSERIE HOP STATION, À COATICOOK

TOURISME@MRCDECOATICOOK.QC.CA





# circonflexe

## Prêt-pour-bouger



### Circonflexe arrive chez nous!

Dès l'automne, vous pourrez emprunter gratuitement de l'équipement récréatif, tout près de chez vous, au Centre sportif Desjardins de Coaticook. Restez à l'affût des réseaux sociaux de la MRC pour savoir quand ce service sera officiellement accessible!

- **Vélos**
- **Trottinettes**
- **Planches à roulettes**
- **Jeux de jardin**
- **Équipements de sports de raquette**

Bien plus encore!



# DÉMARCHE DE CONSULTATION POUR LES FAMILLES ET LES AÎNÉS DE LA MRC DE COATICOOK

Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, la MRC et ses 12 municipalités se sont engagées dans la réalisation de la démarche MADA (Municipalité amie des aînés), pour le renouvellement de leur politique et de leur plan d'action pour les familles et les personnes aînées.

D'ailleurs, des consultations publiques sont prévues dans chacune des municipalités dès l'automne! Elles se feront auprès des familles et des personnes aînées de la région et porteront sur plusieurs thématiques liées à la qualité de vie et aux préoccupations de ces populations.

La participation de tous étant essentielle, vous serez invités à nous faire part des enjeux et de vos souhaits pour votre municipalité et l'ensemble de la MRC. L'objectif est d'obtenir un plan d'action qui vous ressemble et qui répond à vos besoins.

Restez à l'affût de l'information diffusée par votre municipalité dans les semaines à venir pour connaître les détails des consultations et la façon d'y prendre part.

### LA COURSE COLORÉE DES FAMILLES

**13 septembre 2025 14h au Parc Laurence**  
Procurez-vous vos billets au [mfmrcccoaticook.org](http://mfmrcccoaticook.org)

Présentée par **Desjardins** Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

au profit de **Maison Famille** MRC de Coaticook

**SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2025 | PARC LAURENCE COATICOOK**

**Fête de la rentrée**  
Région de Coaticook

PROGRAMMATION MAINTENANT DISPONIBLE!

PRÉSENTÉE PAR **Desjardins** Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

UNE INITIATIVE DE **MRC Coaticook**

ANIMATIONS PAR LES ORGANISMES DU TERRITOIRE | JEUX GONFLABLES | CANTINES ET BAR SUR PLACE | GRATUIT ET OUVERT À TOUS!



En partenariat avec :





# FAITES CONNAISSANCE AVEC ÉMILIE ET SARA-JANE!

Dans l'objectif de répondre aux besoins des entrepreneurs de la région et d'offrir du soutien pour la réalisation de projets d'affaires, l'équipe du développement économique de la MRC de Coaticook accueille deux nouvelles ressources : Émilie Pinard et Sara-Jane Breault.

Forte de son expertise en gestion et en communications, Émilie Pinard apporte une approche humaine et orientée vers les résultats! Son mandat est d'accompagner les entreprises des secteurs bioalimentaire et industriel, et ce, particulièrement pour les projets d'innovation et de développement durable. La MRC lui confie aussi le mandat de tisser et renforcer les liens entre nos entreprises et l'ensemble des partenaires de l'écosystème entrepreneurial.

Sara-Jane Breault, quant à elle, met à profit ses 10 ans d'expérience en conseil aux entreprises pour offrir un accompagnement personnalisé et stratégique aux entrepreneurs. Elle a pour mandat d'accompagner et d'outiller les entreprises du territoire et de leur offrir l'expertise financière nécessaire dans leur processus de démarrage, de croissance ou de restructuration et dans l'élaboration de leurs orientations stratégiques.

Ce duo complémentaire s'ajoute à une équipe solide, qui sait guider les entreprises du territoire dans la concrétisation de leurs rêves et objectifs. Les entrepreneurs sont invités à communiquer avec l'équipe pour bénéficier de services d'accompagnement personnalisé, d'analyse de projet ou de conseils stratégiques, que ce soit pour optimiser le développement de leur entreprise ou pour démarrer un nouveau projet d'affaires!

N'hésitez pas à aller visiter notre site web <https://www.mrcdecoaticook.qc.ca/dev-economique/entreprendre/> pour consulter tous nos outils, pour prendre connaissance de la nouvelle politique Fonds Vitalité entrepreneuriale ou encore pour prendre rendez-vous avec nous!



## Colloque RH Région de Coaticook

TRANSFORMEZ LA GESTION DE VOS RH AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

JEUDI 16 OCTOBRE DE 8H À 12H | PAVILLON DES ARTS ET DE LA CULTURE  
20\$ PAR PERSONNE | INSCRIPTION OBLIGATOIRE





# RAPPEL POUR LA VIDANGE DES FOSSES SEPTIQUES

Cette année, en réponse à la menace de grève de Postes Canada, nous vous avons fait parvenir votre avis de vidange plus tôt qu'à l'habitude.

Voici un petit rappel des dates de vidanges de fosses septiques selon votre municipalité :

- **Saint-Herménégilde : du 4 au 22 août**
- **Stanstead-Est : du 18 août au 19 septembre**
- **Barnston-Ouest : du 15 septembre au 17 octobre**

Dans cet envoi, un dépliant vous indiquait la marche à suivre pour bien dégager les fosses, mais n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions!

Isabelle Bourbeau, adjointe administrative en environnement  
819 849-7083, poste 216 | i.bourbeau@mrcdecoaticook.qc.ca

## Offre estivale Transport à la demande

Dès maintenant, et jusqu'au 2 septembre, de **nouveaux arrêts vous sont offerts à Barnston et Baldwin!**

Du **lundi au vendredi**  
de 10 h à 18 h 30,  
et **le samedi**  
de 10 h à 16 h 30

**4\$**  
par billet



Commander 30 minutes avant le départ sur l'application Blaise Transit ou au 819 829-9000



## CIRCUIT AQUATICOOK

Les municipalités de Coaticook, Compton et Waterville sont enchantées d'offrir à leurs citoyens et à leurs visiteurs une façon unique de découvrir les beaux paysages de la superbe rivière qui les traverse : la Coaticook!

Le circuit Aquaticook propose deux sections canotables, totalisant 26,5 km de rivière balisés. À noter que les mises à l'eau sont parfois abruptes!

### 1. La Virée (22 km – sens unique)

Cette section part du parc Denis-Marcoux à Coaticook et descend vers Compton jusqu'au pont Drouin, avec possibilité de sortir au pont Hatley à Compton (15 km). Il est aussi possible de poursuivre sur le parcours de la Sympathique (4,5 km).

Lorsque le débit de l'eau est moyen ( $2 \text{ à } 10 \text{ m}^3/\text{s}$ ), il y a des risques que plusieurs roches apparaissent à la surface de l'eau et il faut parfois porter l'embarcation. Les premiers kilomètres présentent parfois quelques rapides et eaux vives.

### 2. La Sympathique (4,5 km)

Ce tronçon relie le pont Drouin de Compton jusqu'au Collège François-Delaplace à Waterville. Son niveau d'eau étant suffisant en tout temps, il constitue une valeur sûre à n'importe quel moment! Il est possible de parcourir ce circuit en aller-retour.

À l'aide de la carte du circuit, découvrez les tronçons et sites de mise à l'eau qui sont à votre disposition.

### IMPORTANT – EAU IMPROPRE À LA BAIGNADE

La baignade et les activités nautiques sont interdites en tout temps sur les tronçons **Urbain de Coaticook** et **Le Rappel**. Sur les tronçons **La Virée** et **La Sympathique**, la baignade est interdite en tout temps et les activités nautiques sont interdites lorsque le débit d'eau est supérieur à  $5,3 \text{ m}^3/\text{sec}$ .

Pour connaître le débit de l'eau selon la station hydrométrique de la rivière Coaticook (n° 030215), vous pouvez utiliser le code QR suivant :





# ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

**OFFRE D'ACTIVITÉS  
MAINTENANT À  
WATERVILLE, COMPTON  
ET ST-MALO**

Détails sur notre site Web



**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2025**

**DU 15 SEPTEMBRE AU 23 NOVEMBRE**  
EXTENSION JUSQU'AU 21 DÉCEMBRE

**SEMAINE PORTES OUVERTES**

**DU 8 AU 14 SEPTEMBRE** S'applique à tous les cours, à l'exception  
des cours de natation pour enfant

**INSCRIPTION** du LUNDI 11 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 14 SEPTEMBRE à midi

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



**Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!**





## ADULTES ET ÂÎNÉS

SESSION

| TARIFS ADULTES | 1 ACTIVITÉ PAR SEMAINE | RABAIS MULTI ACTIVITÉS                                                              | ENTRÉE UNIQUE | CARNET 10 ENTRÉES |
|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| COURS RÉGULIER | 150 \$                 | 2 <sup>E</sup> COURS 10 %<br>3 <sup>E</sup> COURS 15 %<br>4 <sup>E</sup> COURS 20 % | 25 \$         | 180 \$            |
| COURS EXPRESS  | 95 \$                  |                                                                                     | 15 \$         | 115 \$            |

### AQUAFORME 50+

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

Maintien ou remise en forme pour homme ou femme dans la cinquantaine. Il n'est pas obligatoire de savoir nager pour participer à ce cours ! Du plaisir au programme !

### ENTRAÎNEMENT BOOTCAMP

**MARDI | 18 H 55 - 19 H 55**

Entraînement aquatique alliant force et cardio de niveau intermédiaire. Si tu veux dépenser ton énergie, c'est ici que tu t'inscris ! \*Il est nécessaire d'avoir une base en natation pour ce cours. Pour homme et femme.

Nouvelle offre!

### AQUAGYM 50+

**MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30  
16 H - 17 H**



Le parfait mélange entre le gym au sec et la piscine ! 30 min au gym et 30 min en piscine pour un entraînement complet. Pour homme et femme de tous âges.

### AQUAZUMBA

**MARDI | 20 H - 21 H**

Pour les gens de tous âges qui ont le rythme dans le sang ou pas ! Toujours avec les pieds dans le fond, enchaînez les mouvements de danse et les rires après une grosse journée de travail ! Pour homme et femme.

### AQUAPOUSSETTE

**MARDI | 15 H 30 - 16 H 30**

Entraînement avec maman ou papa ! Apporte ton enfant dans l'eau avec toi pour te garder en forme ! Un adulte par enfant. \*Limite de poids à 40 lbs pour l'enfant. (L'enfant sera parfois dans vos bras en guise d'haltère et parfois dans un petit bateau pour vous permettre de bouger librement.) À bientôt !

Nouvelle offre!

### AQUAFORME

**MARDI | 17 H 50 - 18 H 50**

L'aquaforme est pour les gens de tous âges intéressés à bouger dans l'eau à l'aide d'une multitude d'outils différents ! Pour homme et femme. Du plaisir garanti ! \* Il n'est pas nécessaire de savoir bien nager pour ce cours.

### CARDIOFIT / PERFOFIT

Le classique qui fait l'unanimité!

CardioFit, c'est notre cours signature : un entraînement en circuit accessible, motivant, et animé par nos kinésithérapeutes qui savent garder le fun au rendez-vous. Une dose d'énergie, un brin de sueur, et beaucoup de sourires !

Envie de pimenter ça?

PerfoFit, c'est la version plus intense : même formule gagnante, mais avec un défi musclé pour repousser tes limites... toujours dans le plaisir !



|          |                                  |             |
|----------|----------------------------------|-------------|
| LUNDI    | 18 h - 19 h<br>19 h 15 - 20 h 15 | 18 h - 19 h |
| MARDI    | 18 h - 19 h                      | -           |
| MERCREDI | 18 h - 19 h                      | 18 h - 19 h |
| JEUDI    | 18 h - 19 h                      | -           |

### ENTRAÎNEMENT NATATION

**MERCREDI | 17 H 15 - 18 H 15**

Pour les adultes désirant perfectionner leurs techniques de nage de niveau débutant, intermédiaire ou avancé. Un certain niveau de flottabilité est requis pour ce cours. Vous n'êtes pas certain ou certaine d'avoir le niveau pour ce cours ? Écrivez-nous, nous nous ferons un plaisir de vous aider !

### 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 MAMAN-BÉBÉ

**VENREDI | 9 H 30 - 10 H 30**

10% de rabais pour les membres de la Maison de la Famille

Un entraînement doux et motivant pour femmes enceintes et nouveaux parents, avec bébé à vos côtés. En partenariat avec la Maison de la Famille de Coaticook.



### SPINNING

**RÉGULIER**

Entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son d'une musique rythmée et motivante!

**EXPRESS (30 MINUTES)**

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

|       |          |                                        |         |                                     |
|-------|----------|----------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| LUNDI | RÉGULIER | 17 h 45 - 18 h 45<br>19 h 45 - 20 h 30 | EXPRESS | 19 h - 19 h 30                      |
| MARDI |          | 19 h - 20 h                            |         | 15 h 45 - 16 h 15                   |
| JEUDI |          | 17 h 45 - 18 h 45<br>19 h 45 - 20 h 30 |         | 15 h 45 - 16 h 15<br>19 h - 19 h 30 |

### YOGA

**HATHA** Sérénité & équilibre

Un cours accessible à tous, combinant postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps et calmer l'esprit. Une parenthèse revitalisante dans votre semaine!

**MERCREDI**

17 h - 18 h  
18 h 15 - 19 h 15

**YIN** Douceur & profondeur

Un cours apaisant accessible à tous, avec des postures tenues longtemps pour étirer en profondeur et relâcher les tensions. Une vraie pause régénératrice.

19 H 30 - 20 H 30

### CIRQUE AÉRIEN

**JEUDI | 19 H - 21 H**

**\$ 260 \$**

Découvre les arts du cirque aérien dans un local adapté avec plafond de 6 m ! Chaque cours te fera progresser vers des figures, chutes et enchaînements impressionnants, dans un cadre sécuritaire et personnalisé. Une activité artistique, physique et créative, parfaite pour te dépasser !



# ENFANTS ET ADOS

## PARKOUR NINJA

Un terrain de jeu XXL pour les petits ninjas en herbe!

Viens courir, sauter, grimper, rouler et relever des défis dignes des plus grands guerriers ninjas ! Grâce à un mélange de parcours à obstacles, d'épreuves d'agilité, de jeux de gymnastique et de défis d'équilibre, les enfants développeront leur coordination, leur force, leur confiance... et leur plaisir de bouger.

Une activité haute en énergie, remplie de rires, d'action et de dépassement. Que tu sois un ninja discret ou un vrai cascadeur, tu es le bienvenu !

### MINI NINJA (PARENT-ENFANT) 2-4 ANS

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

### APPRENTI NINJA 5-8 ANS

🕒 GROUPE 1 | SAMEDI | 9 H - 9 H 45  
GROUPE 2 | SAMEDI | 10 H - 10 H 45  
\$ 130 \$

### 9-12 ANS

🕒 SAMEDI | 11 H - 12 H  
\$ 150 \$



## INITIATION AU TIR À L'ARC 5-14 ANS

🕒 VENDREDI | 19 H - 20 H  
\$ 150 \$

Ce cours d'initiation permet aux jeunes de découvrir le tir à l'arc dans un environnement sécuritaire et stimulant, accompagnés par des archers passionnés et expérimentés. À travers des jeux, des défis et des apprentissages techniques adaptés à leur niveau, les participants apprendront à manier l'arc avec précision tout en développant leur concentration, leur coordination et leur confiance.

Une occasion unique d'essayer une discipline aussi captivante que valorisante !



## HALTE le LAB

POUR 55 \$ + TX, VENEZ VOUS ENTRAÎNER PENDANT QUE VOTRE ENFANT EST À SON COURS.

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

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

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

## CIRQUE AÉRIEN

7-12 ANS

### NIVEAU 1

🕒 GROUPE 1 | SAMEDI | 9 H - 10 H 30  
GROUPE 2 | SAMEDI | 10 H 30 - 12 H  
\$ 190 \$

### NIVEAU 2

🕒 JEUDI | 17 H - 19 H  
\$ 260 \$

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 suivi le cours de niveau 1 ou démontrer une maîtrise des techniques de base.

## NINJA AQUATIQUE

4-6 ANS

🕒 JEUDI | 16 H 45 - 17 H 30  
\$ 130 \$

7-10 ANS

🕒 JEUDI | 17 H 45 - 18 H 45  
\$ 150 \$

Votre enfant a beaucoup d'énergie et aime bien l'eau? Le Ninja aquatique est arrivé. Pirouette, cacahouète, votre enfant apprendra plein de figures à travers différentes activités ou parcours aquatiques. \*Prendre soin d'inscrire votre enfant dans le bon groupe d'âge !

Nouvelle offre!

## SKATEBOARD/TROTINETTE

### SKATEBOARD 7-12 ANS

DIMANCHE | 9 H - 10 H  
150 \$ (matériel inclus)

### TROTINETTE 7-12 ANS

🕒 DIMANCHE | 10 H 15 - 11 H 15  
\$ 150 \$ (matériel inclus)

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



## MULTISPORTS

5-8 ANS

🕒 DIMANCHE | 9 H - 9 H 45  
\$ 130 \$

9-12 ANS

🕒 DIMANCHE | 10 H - 11 H  
\$ 150 \$

Un cours énergique et ludique où tous auront l'occasion de découvrir une foule de sports et de jeux en compagnie de l'Escouade d'animation des camps Kionata! Chaque semaine, une nouvelle activité est à l'honneur : soccer, ballon-chasseur, athlétisme, mini-baseball, jeux coopératifs, défis moteurs, et plus encore. L'objectif? Bouger, s'amuser et développer ses habiletés dans un environnement dynamique, inclusif et bienveillant. Aucune expérience requise, juste l'envie de participer et d'avoir du plaisir en gang !

Nouvelle offre!





## COURS DE NATATION NAGER POUR LA VIE

Consultez notre site Web pour connaître les prérequis et les techniques pour chacun des cours. Des questions? Veuillez communiquer avec nous à [coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca](mailto:coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca)



### LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

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

### HORAIRE ET TARIFS

|                                 | DURÉE                                                                                          | COURS                |                 | ÂGE         | VENDREDI   | SAMEDI  | DIMANCHE | COÛTS  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|-------------|------------|---------|----------|--------|
| Avec la participation du parent | 30 min                                                                                         | parent et enfant 1   |                 | 4 à 24 mois | 17 h       | -       | -        | 100 \$ |
|                                 |                                                                                                | parent et enfant 2-3 |                 | 2 à 3 ans   | -          | 8 h     | 8 h      |        |
| préscolaire 1-2                 |                                                                                                | 3 à 5 ans            | -               | 8 h 30      | 8 h 30     |         |          |        |
| préscolaire 3-4                 |                                                                                                |                      | 17 h 30         | -           | 9 h        |         |          |        |
| préscolaire 5                   |                                                                                                |                      | -               | 9 h         | 9 h 30     |         |          |        |
| Sans la participation du parent |                                                                                                | 60 min               | nageur 1        |             | 5 à 12 ans | 18 h    | 9 h 30   |        |
|                                 | nageur 2                                                                                       |                      | 18 h 30         | 10 h        |            | 10 h 30 |          |        |
|                                 | nageur 3-4                                                                                     |                      | 17 h            | 8 h         |            | -       |          |        |
|                                 | nageur 5-6                                                                                     |                      | 18 h            | 9 h 30      |            | -       |          |        |
|                                 |  nageur 7     |                      | jeune sauveteur | 8 à 12 ans  | 19 h       | -       | -        |        |
|                                 |  nageur 8-9 |                      |                 |             | -          | 10 h 30 | -        |        |



Équivalences Croix-Rouge

### COURS PRIVÉ OFFERT SUR DEMANDE

Remplissez le formulaire ici! »



**BAIN LIBRE**  
Consultez  
l'horaire en ligne au  
[actisportscoaticook.ca](http://actisportscoaticook.ca)

Besoin de la  
piscine un jour férié  
ou pédagogique?  
Contactez-nous!

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





## ACTIVITÉS SPORTIVES

### PICKLEBALL

🕒 15 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

|          |                           |                                                                 |                                     |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| LUNDI    | 19 H - 21 H               | NIVEAU INTERMÉDIAIRE<br>NIVEAU INTERMÉDIAIRE +                  | 16 PLACES<br>16 PLACES              |
| MERCREDI | 19 H - 21 H               | NIVEAU OUVERT                                                   | 16 PLACES                           |
| JEUDI    | 19 H - 21 H               | NIVEAU INTERMÉDIAIRE<br>NIVEAU INTERMÉDIAIRE +<br>NIVEAU AVANCÉ | 16 PLACES<br>16 PLACES<br>14 PLACES |
| SAMEDI   | 8 H - 10 H<br>10 H - 12 H | NIVEAU OUVERT<br>NIVEAU OUVERT                                  | 32 PLACES<br>32 PLACES              |

\$ 1 X SEMAINE 165 \$  
ENTRÉE UNIQUE 20 \$ ( Rabais offerts lors que vous prenez plus d'1 x semaine )

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.

### CLINIQUE D'INITIATION CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT

🕒 SUR DEMANDE SELON LES DISPONIBILITÉS DE PLATEAUX

\$ INITIATION | 30 \$ / PERSONNE / SÉANCE  
PERFECTIONNEMENT | 40 \$ / PERSONNE / SÉANCE

Les cliniques sont le meilleur moyen de vous initier au pickleball si vous n'avez jamais joué, que vous connaissez peu les règlements ou les stratégies et que vous désirez vous mettre à niveau. En général, après seulement quelques séances, vous êtes prêts à intégrer notre entraînement dirigé ou une soirée de niveau intermédiaire. Contactez-nous pour vous informer et pour réserver votre clinique.

### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

🕒 17 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE  
MERCREDI | 19 H À 21 H | 16 PLACES

\$ 165 \$

Vous désirez en apprendre davantage avant de vous lancer dans les grands matchs? Nous vous préparons 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 connaissance des règlements et techniques de base et qui désirent améliorer leurs habiletés.

### LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE  
MARDI | 19 H - 21 H

\$ INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 420 \$

Rassemblez vos ami(e)s, formez une équipe et venez profiter de nos belles installations. Faites vite, les places sont limitées! Équipe mixte de 6 à 8 personnes (minimum 2 filles en tout temps sur le terrain).

### KIN-BALL

ADULTES

🕒 MERCREDI | 19 H - 21 H

\$ 100 \$

Il s'agit d'un cours récréatif de Kin-Ball, les personnes de 16 ans et plus sont les bienvenues!

ENFANTS

🕒 DIMANCHE | 13 H - 15 H

\$ 90 \$

Les enfants pourront apprendre ensemble les bases du Kin-Ball de façon sécuritaire tout en s'amusant!



### 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.



| TARIFS      | SAISON COMPLÈTE | DEMI-SAISON |
|-------------|-----------------|-------------|
| 14 ANS ET - | 180 \$          | 110 \$      |
| ADULTE      | 225 \$          | 135 \$      |

### ACTIVITÉS SPORTIVES

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

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

Information et réservation : 819 849-7016, POSTE 2  
info@actisportscoaticook.ca

🕒 50 MINUTES | GROUPE JUSQU'À 20 PERSONNES

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

\$ PLUSIEURS FORAITS À PARTIR DE 220 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ





**Maintenant ouvert toute l'année!**

Abonnements et services

# le LAB

## CLUB ATHLÉTIQUE

**INFO-LAB : 819 849-7016, POSTE 4**

lelab@actisportscoaticook.ca

## HEURES D'OUVERTURE

|                       |              |              |                |               |
|-----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>Lundi au jeudi</b> | 6 h 30 à 8 h | <b>MATIN</b> | 15 h 30 à 21 h | <b>SOIRÉE</b> |
| <b>Vendredi</b>       | 6 h 30 à 8 h |              | 15 h 30 à 19 h |               |
| <b>Samedi</b>         | 9 h à 12 h   |              | Fermé          |               |
| <b>Dimanche</b>       | Fermé        |              | Fermé          |               |

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 ses limites dans une ambiance fraternelle et inclusive. Le LAB, ce n'est pas un gym, c'est un mode de vie.

## TARIF PAR MOIS

| <b>ABONNEMENTS</b>                                                                                        | <b>1 mois</b> | <b>3 mois</b> | <b>6 mois</b> | <b>12 mois</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Étudiant La Frontalière  | 45 \$         | -             | -             | -              |
| Étudiant   60 ans et +                                                                                    | 80 \$         | 65 \$         | 55 \$         | 45 \$          |
| Adulte                                                                                                    | 90 \$         | 75 \$         | 65 \$         | 55 \$          |

## ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / CONSULTATION

Offert en tout temps, de jour comme de soir, selon les disponibilités de nos kinésioles.

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

**Séance 45 minutes** | 50 \$ pour 1 séance | 585 \$ pour 13 séances

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

## SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

### Évaluation de la condition physique

### Programme d'entraînement

|            |        |        |
|------------|--------|--------|
| Membre     | 50 \$  | 60 \$  |
| Non-membre | 100 \$ | 120 \$ |

(abonnement actif nécessaire pour avoir accès au tarif membre)

## FORFAITS

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



## 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, poste 2

| Plateaux                        | Tarif horaire | Demi-journée | Journée |
|---------------------------------|---------------|--------------|---------|
| Gymnase double                  | 115 \$        | 415 \$       | 735 \$  |
| Demi-gymnase                    | 70 \$         | 250 \$       | 450 \$  |
| Gymnase Frontalière             | 65 \$         | 235 \$       | 415 \$  |
| Studio Danse                    | 50 \$         | 180 \$       | 320 \$  |
| Piscine (sauveteurs non inclus) | 90 \$         | 325 \$       | 575 \$  |

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

## ACTIVITÉS LIBRES

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

**819 849-7016, POSTE 5**

[appariateur@actisportscoaticook.ca](mailto:appariateur@actisportscoaticook.ca)



**circonflexe**  
Empruntez gratuitement de  
l'équipement, tout près de chez vous!  
Au Centre Sportif Desjardins | Coaticook

- Vélos
- Trotinettes
- Planches à roulettes
- Jeux de jardin
- Équipements de sports de raquette
- Bien plus encore!



## Fêtes d'enfants

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

C'est ce que nous vous offrons! Le tarif est de 180 \$ pour deux heures d'animation et une heure de location de salle durant les heures proposées. Des frais s'ajoutent si le groupe compte plus de 12 enfants et si la fête se déroule hors des heures habituelles d'Acti-Sports. Scannez le code QR pour obtenir plus d'information et pour remplir le formulaire de demande!



Suivez-nous sur  
[@actisportscoaticook](https://www.instagram.com/actisportscoaticook)  
[@labcoaticook](https://www.facebook.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'accès 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 de handicap en étant organisme membre de la CAL. Tous les détails sur ce site Web : [carteloisir.ca](http://carteloisir.ca)

