

LE CRIEUR PUBLIC

N° 3 | NOVEMBRE 2024

VOTRE SOURCE D'INFORMATION CITOYENNE DE LA RÉGION DE COATICOOK

MRC Coaticook

2

NOUVELLES SPONTANÉES

Projet de parc éolien

5

AMÉNAGEMENT ET ENVIRONNEMENT

Ouverture de l'écocentre permanent
à Coaticook

6

MUNICIPALITÉS

Coup d'œil sur quatre
de nos municipalités



**Ne ratez pas les
marchés de Noël de la
région de Coaticook!**

HORAIRE À LA PAGE 8

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

**PROGRAMMATION
HIVER AU VERSO**
INSCRIPTION DÈS LE 2 DÉCEMBRE





Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Il y a presque deux ans maintenant, la MRC vous annonçait avoir été rencontrée par une entreprise de production d'énergie éolienne (Innergex). Les élus avaient alors annoncé avoir de l'intérêt à recevoir un projet précis lorsque ce sera rendu possible par Hydro-Québec. Depuis le tout début du processus, nous nous engageons à être transparents et à recueillir vos avis et préoccupations vis-à-vis du projet de parc éolien. Les premières étapes de consultation ont permis de soulever de nombreux points de vue, et cela fait partie de notre processus démocratique : chaque opinion compte et chacune mérite d'être entendue.

Nous savons qu'un projet d'une telle envergure suscite des questions et parfois des inquiétudes. Certains d'entre vous ont exprimé leurs réserves ou leur désaccord, et nous tenons à vous remercier pour votre implication et votre franchise. Cependant, nous avons également remarqué que certaines de ces réactions sont empreintes de frustration et parfois, malheureusement, de manque de respect à l'égard de ceux et celles qui portent ce projet ou y travaillent en toute bonne foi. Comme mentionné à plusieurs reprises, c'est notre travail d'élus d'évaluer si les projets qui nous sont proposés sont bons ou non pour notre région, mais pour ce faire, nous devons y songer. Il n'est donc pas envisageable pour le conseil de la MRC de refuser un

projet avant d'évaluer l'ensemble des aspects, négatifs comme positifs. Il est naturel d'avoir des opinions divergentes, mais il est essentiel que ces discussions se déroulent dans un climat d'écoute et de respect et qu'ultimement la décision s'appuie sur des arguments couvrant les deux côtés de la médaille.

En tant qu'élus, nous avons à cœur de représenter les intérêts de la communauté dans son ensemble et de nous assurer que les décisions sont prises avec le souci du bien commun. Nous croyons qu'il est possible de débattre respectueusement et de poser toutes les questions nécessaires pour obtenir des réponses claires et transparentes.

Pour ce projet, comme pour l'ensemble des projets de la MRC (parce que, croyez-moi, c'est loin d'être le seul!), tous les citoyens sont invités à donner leur opinion et poser leurs questions dans un esprit constructif.

Pour l'instant, il n'y a aucun avancement dans le projet de parc éolien et les prochaines étapes ne dépendent pas de nous ni d'Innergex, mais bien d'Hydro-Québec. Soyez toutefois assurés que s'il y a du progrès, vous en serez informés et il y aura assurément des rencontres et des moments organisés pour favoriser les espaces d'échange et d'information.

Vos idées et questions sont toujours les bienvenues, mais l'écoute mutuelle est également essentielle. Merci de faire de notre région un endroit où la diversité des opinions est une force, et où chacun et chacune se sentent entendus et respectés.

Sincèrement,

Bernard Marion

Préfet de la MRC et maire de Sainte-Edwidge

LE CREE LANCE SON TOUT PREMIER DÉFI CITOYEN POUR LE CLIMAT!

**Le principe est simple :
12 mois, 12 défis!**

Protéger la planète et lutter contre les changements climatiques peut aussi se faire tranquillement à la maison, par de tout petits gestes pas bien compliqués. Le changement commence avec nous!

Voici les trois prochains défis!

Novembre : On réduit ses déchets dans la cuisine.

Décembre : On offre un cadeau écoresponsable.

Janvier : On réutilise ou on répare un objet.

La MRC de Coaticook embarque dans le Défi. Et vous?

Défi citoyen pour le Climat

Liste des défis par mois

Octobre	On visite les milieux naturels
Novembre	On réduit ses déchets dans la cuisine
Décembre	On offre un cadeau écoresponsable
Janvier	On réutilise ou on répare un objet
Février	On diminue la pollution lumineuse
Mars	On économise l'eau potable à la maison
Avril	On essaye l'écoconduite
Mai	On favorise la biodiversité chez soi
Juin	On identifie une espèce
Juillet	On économise l'eau à l'extérieur
Août	On consomme des aliments faibles en carbone
Septembre	On essaye la mobilité durable



CREE
Conseil régional
ENVIRONNEMENT
ESTRIE

LES BOURSES DES NOUVEAU-NÉS SONT DE RETOUR!

Comme chaque année à l'automne, des bourses sont offertes pour célébrer les bébés nés ou adoptés entre le 19 novembre 2023 et le 19 novembre 2024. En tout, 7500 \$ seront répartis entre les familles gagnantes! Pour être admissible, vous devez inscrire votre enfant auprès de votre municipalité **avant le 29 novembre 2024**.

Bonne chance à tous!

INSCRIPTIONS 2024
BOURSES DES NOUVEAU-NÉS

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT AVANT LE 29 NOVEMBRE 2024 AUPRÈS DE VOTRE MUNICIPALITÉ

*POUR LES ENFANTS NÉS OU ADOPTÉS
DEPUIS LE 19 NOVEMBRE 2023 ET AVANT LE 19 NOVEMBRE 2024

UN TOTAL DE 7500 \$ À GAGNER!

LES TIRAGES AURONT LIEU AU DÉBUT DÉCEMBRE

INFORMATION : 819-849-9166

UNE INITIATIVE DE **MRC Coaticook**

EN PARTENARIAT AVEC **Desjardins**
Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

LE COMITÉ JEUNESSE LANCE OFFICIELLEMENT SON FONDS JEUNESSE!

Vous êtes un organisme, une municipalité, une école ou même un jeune de la région? L'important pour nous est que vous ayez un projet jeunesse, un projet pertinent et porteur pour les jeunes de la région de Coaticook ayant entre 13 et 29 ans!

Eh oui! Grâce au soutien financier du Secrétariat à la jeunesse du Québec, par l'entremise de son Programme des stratégies jeunesse en milieu municipal, le Comité jeunesse de la MRC de Coaticook lance officiellement son Fonds jeunesse! Sa mission est d'encourager la réalisation de projets par et pour les jeunes, en plus d'offrir aux membres du Comité la chance d'analyser les demandes et de devenir des acteurs clés dans le développement de leur territoire.

Trois priorités ont été ciblées par les jeunes pour la première année :

- 1- Favoriser le développement d'une offre résidentielle accessible;
- 2- Encourager la tenue d'événements adaptés aux jeunes (sportifs, culturels ou autres);
- 3- Instaurer des mécanismes de consultation des jeunes.

Le Comité jeunesse a très hâte de recevoir des demandes à analyser et voir l'avenir de notre territoire s'épanouir pour notre jeunesse d'ici!

Tous les détails du Fonds jeunesse se retrouvent sur le [site de la MRC dans la section « Fonds et programmes »](#).

La période 2024-2025 a débuté et se fait en continu jusqu'à épuisement des fonds. Pour poser des questions ou pour vérifier l'admissibilité de votre demande au Fonds jeunesse, vous devez communiquer avec Pierre-Alexandre Bigras, agent de développement territorial, à l'adresse p-a.bigras@mrcdecoaticook.qc.ca ou au 819 849-7083, poste 240.

L'ART DE LA RELÈVE ENTREPRENEURIALE : ASSURER LA PÉRENNITÉ DES ENTREPRISES D'ICI!

Vous avez sans doute remarqué que de nombreuses entreprises dans notre région approchent une période critique : la transition vers une nouvelle génération de dirigeants. Par contre, si plusieurs entrepreneurs songent à la retraite, les repreneurs potentiels se font parfois rares... En effet, 60 % des propriétaires de PME ont 55 ans et plus et, de ce nombre, 25 % envisageront la fermeture de leur entreprise au lieu de la transférer à la relève.

Et si nous pouvions être la solution à ce défi? Oui, oui, **nous**, collectivement, pouvons soutenir et dynamiser notre économie locale en encourageant la relève!

Cette situation vous interpelle? Voici quelques questions et réponses au sujet de la relève entrepreneuriale dans notre région.

Pourquoi est-il important d'encourager la relève entrepreneuriale?

La relève offre une solution gagnante aux entrepreneurs en fin de carrière tout en permettant à de nouveaux talents d'accéder à l'entrepreneuriat en bénéficiant d'une entreprise établie. C'est une façon de pérenniser les entreprises locales et de préserver les savoir-faire dans notre communauté.

Comment les futurs repreneurs peuvent-ils se préparer?

Il existe plusieurs ressources pour les repreneurs potentiels, incluant des formations en gestion, des conseils fiscaux, ainsi que les services de mentors ou coachs qui ont déjà parcouru ce chemin. Nous travaillons à relier les entrepreneurs prêts à passer le flambeau à ceux qui sont prêts à relever le défi.

Est-ce un processus long et compliqué?

La relève d'entreprise peut prendre entre 3 à 8 ans pour bien se concrétiser, mais elle peut également se finaliser sur une période beaucoup plus courte si une occasion favorable se présente, par exemple lors d'un transfert familial bien planifié ou d'une vente rapide à un repreneur qualifié. L'important est d'adapter le processus aux besoins spécifiques de l'entreprise et aux objectifs des parties concernées, tout en veillant à la pérennité des activités et à la continuité des valeurs entrepreneuriales.

Vous pensez vendre ou acheter une entreprise? Les questions surgissent dans votre esprit? N'hésitez pas à communiquer avec nous ou à consulter notre site Internet. Nous avons des outils intéressants tels qu'une subvention pouvant atteindre 15000 \$ en honoraires professionnels. Informez-vous!

Ensemble, assurons un avenir prometteur à nos entreprises et à notre économie régionale!



Mon nom est Josée Turgeon. Je suis conseillère en développement des affaires et je travaille sur des initiatives liées à la relève entrepreneuriale à la MRC de Coaticook. La relève est fondamentale, non seulement pour moi, mais aussi pour les entrepreneurs de notre région qui souhaitent assurer la continuité de leurs entreprises et, avec elles, maintenir des emplois et une prospérité locale.

- **90 %** des entrepreneurs n'ont pas de plan de relève officiel
- **De 70 % à 90 %** des entreprises québécoises sont des entreprises familiales
- **67 %** des transferts d'entreprises échouent et seulement 15 % des entreprises transmises aux enfants atteignent la troisième génération
- **99 %** des entreprises québécoises sont des PME et la moitié des propriétaires prévoient prendre leur retraite d'ici 2030

Source des données : RCGT



OUVERTURE DE L'ÉCOCENTRE PERMANENT À COATICOOK



Près d'un an après l'ouverture de l'écocentre de Waterville, un second écocentre permanent est maintenant ouvert, cette fois-ci à Coaticook, rue Ernest-Lafaille!

Après plusieurs mois de travaux, l'écocentre de Coaticook a finalement ouvert ses portes le 6 novembre.

Les heures d'ouverture sont les suivantes :

Mercredi et jeudi de 8 h 30 à 16 h
Samedi de 8 h 30 à 15 h

Il est important de savoir qu'avec deux écocentres actifs sur le territoire, il n'y aura maintenant plus d'écocentres occasionnels dès l'été 2025. Nous croyons qu'il s'agit d'une bonne nouvelle pour la région, puisque les deux sites offrent des horaires complémentaires et sont accessibles sans rendez-vous de façon permanente à l'ensemble des citoyens de la MRC de Coaticook.

WATERVILLE 		COATICOOK 		Journées d'ouverture pour les écocentres de Coaticook et Waterville			Mercredi de 8 h 30 à 16 h Jeudi de 8 h 30 à 16 h Vendredi de 8 h 30 à 16 h Samedi de 8 h 30 à 15 h	
NOVEMBRE 2024								
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
27	28	29	30	31	1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		

D'ailleurs, savez-vous que l'écocentre de Coaticook sera dorénavant un point de dépôt pour AgriRécup?

Vous devez respecter les consignes suivantes pour que vos produits soient acceptés sans frais.

Voici les produits qui seront acceptés :

- Pellicules d'enrobage de plastique blanc (en sac ou en ballot);
- Bâches et sacs-silos pour ensilage noirs et blancs (en sac ou en ballot);
- Sacs de litière, de ripe et de mousse de tourbe (en sac ou en ballot);

- Sacs de moulée en papier ou en plastique (en sac ou en paquet);
- Ficelles (en sac);
- Tubulures d'érablières séparées en deux catégories :
 - o Tubulures souples (5/16);
 - o Tubulures rigides (maître-ligne, ou « main »).

Les sacs pour ensacher vos matières sont dorénavant disponibles à l'écocentre uniquement.

QUIZ : MAÎTRISEZ LES DÉCHETS!

1- Que signifie l'acronyme 3RV-E?

- Réduire, réutiliser, recycler, valoriser-éliminer
- Réduire, réaliser, récupérer, valoriser-échanger
- Recycler, réduire, racheter, vider-enfourir
- Recycler, réduire, réinventer-éliminer

2- Où vont nos matières recyclables?

- Site d'enfouissement technique
- SherbroRecycle
- RécupEstrie
- Centre de récupération Coaticook

3- Combien de fois une feuille de papier peut-elle être recyclée?

- 2 fois
- 3 fois
- 6 fois
- 8 fois

4- Que signifie l'acronyme RDD?

- Résidus domestiques dangereux
- Récupération des déchets
- Recycler, détruire, décomposer
- Rire, décrire, douter

5- Parmi ces déchets, lequel va au recyclage?

- Sac de chips
- Aérosol
- Papier ciré
- Papier bulle

6- Quel est le temps de dégradation de la styromousse?

- 1 an
- 50 ans
- 100 ans
- 500 ans

7- Quel type d'aérosol peut être mis dans le bac à déchets?

- Crème fouettée
- Peinture
- Crème solaire
- Aucun

Réponses : 1-a, 2-c, 3-d, 4-a, 5-d, 6-c, 7-d



BARNSTON-OUEST, UN VILLAGE À DÉCOUVRIR!

Barnston-Ouest est une découverte pour tous ceux et celles qui s'y aventurent. Que ce soit pour ses paysages vallonnés, son agriculture dynamique, son riche patrimoine, né de la rencontre des Anglais, des Américains et des Canadiens français, ou de sa culture en effervescence.

La culture et le patrimoine au cœur de la communauté

Dans notre petite communauté se déploient des événements culturels incontournables que sont le Triskel Festival et le très populaire ShazamFest, la très courue expo-vente Céramique à Way's Mills, ainsi que le féérique Marché de Noël de Way's Mills. Autant de propositions culturelles qui sauront ravir petits et grands.

N'oublions pas le Centre d'art Rozynski, qui poursuit la mission des Rozynski de faire connaître et rayonner l'art de la céramique bien au-delà des limites de notre belle région!

Barnston-Ouest, c'est aussi un patrimoine bâti exceptionnel avec la grange ronde de la famille Holmes, les deux églises qui se

font face dans le hameau de Way's Mills (l'église de l'Épiphanie et l'église Union), les 13 cimetières qui ponctuent son paysage ainsi que les maisons du Site patrimonial du Hameau-de-Way's Mills, qui rappellent la présence anglaise et américaine du début de sa fondation.

Promenade en nature

Barnston-Ouest offre aussi un accès unique à la nature par l'entremise de ses sentiers. Le sentier Onès-Cloutier, à la sortie du hameau de Way's Mills, le sentier Michèle-Dutrisac, où sont installés les panneaux de mise en valeur de la rivière Niger, ainsi que le sentier Peter-Kilburn, situé au cœur de la Forêt-témoin.

Si l'envie vous en prend, venez nous visiter et découvrir notre magnifique coin de pays! Une belle découverte et du bonheur assuré...

Au plaisir de vous y croiser!

Vous pouvez consulter [notre site Web](#) et nous suivre sur [Facebook](#).



BIENVENUE À SAINT-VENANT-DE-PAQUETTE!

Charmant petit village niché au cœur des Appalaches, Saint-Venant-de-Paquette, surnommé la Vallée de brume, est riche par sa nature et le calme qui y règne. La municipalité compte une population d'un peu moins d'une centaine de Paquettevilliennes et Paquettevilliens, pour qui le sens de la communauté et de l'entraide est une seconde nature! Que ce soit par leur implication auprès de l'organisme Les Amis du Patrimoine qui fait rayonner Saint-Venant-de-Paquette à l'échelle du Québec ou bien par leur participation à la

vie municipale, tous et toutes répondent présents et viennent ajouter leurs couleurs à la communauté.

Allez jeter un coup d'œil au nouveau site Web : amisdupatrimoine.qc.ca

Les Soirées loisirs et la bibliothèque

La municipalité vous intrigue et vous aimeriez aller à la rencontre de ses citoyens? N'hésitez pas à vous joindre à

eux dès 19 h tous les deuxièmes vendredis du mois lors des Soirées loisirs organisées au centre communautaire. Dans une ambiance conviviale, tous et toutes sont invités à se rassembler pour montrer leurs talents au jeu de poches, au ping-pong, au billard ou tout simplement pour venir partager une agréable soirée entre voisins. La chaleureuse bibliothèque ouvre également ses portes pour cette occasion, en plus d'être ouverte tous les mardis de 9 h 30 à 10 h 30.

WATERVILLE : UNE VILLE COLORÉE, UN MILIEU DE VIE DYNAMIQUE, UN EMPLACEMENT STRATÉGIQUE

Waterville est une petite ville accueillante, qui charme par ses espaces verts aux abords montagneux et par la richesse de son patrimoine. Sa proximité avec Sherbrooke, Magog et Coaticook ainsi que l'énergie dynamique qui y règne en font un endroit vivant, en constante croissance. Les citoyens, commerces et organismes œuvrent ensemble dans un esprit de respect et de solidarité pour promouvoir le développement de la ville. Ces dernières années, Waterville est devenue un choix prisé pour ceux qui recherchent un milieu de vie actif et une communauté impliquée. Son slogan, *Proximité humaine. Proximité urbaine.*

résume parfaitement les valeurs qui animent cette communauté.

Emplois stimulants, services de proximité diversifiés et milieu de vie animé

Officiellement incorporée en 1876, la ville est marquée par le développement industriel. À l'aube de ses 150 ans, Waterville se démarque toujours par son tissu industriel important qui assure à lui seul tout près de 1200 emplois, et ce, tout en ayant maintenu un cadre de vie où la nature est toujours à proximité.



En plus des nombreuses résidences ancestrales de style Nouvelle-Angleterre qui contribuent au cachet champêtre de la ville, plusieurs nouvelles constructions ont permis d'élargir l'offre de logements dans la section urbaine de Waterville au fil des dernières années. Au plaisir d'habiter s'ajoute celui de retrouver une belle variété de services de proximité : écoles, épicerie, dépanneur, café, quincaillerie, restaurants, marché public en période estivale, soins de santé, bibliothèque, parcs, golf, sentiers, organismes communautaires, culturels et de loisirs, tous aussi dynamiques les uns que les autres.

On ne passe pas à Waterville, on vient à Waterville!

Peu importe la saison, plusieurs activités amènent les gens à Waterville pour jouer au golf sur l'un des plus beaux et des plus anciens terrains de golf en Estrie, découvrir le circuit des bâtiments patrimoniaux, emprunter le nouveau Sentier de la rivière pour y découvrir la faune qui anime la rivière Coaticook, participer aux danses trad, visiter la petite école de rang, danser à la Fête des voisins, courir pour une bonne cause, patiner sous les lumières noires...

Waterville mérite le détour!

SAINTE-EDWIDGE-DE-CLIFTON : UN MILIEU PAISIBLE, UNE COMMUNAUTÉ VIVANTE!

Avec ses paysages vallonnés et ses nombreuses terres agricoles, la municipalité offre un paysage à l'image de ses citoyens où chacun rayonne de sa personnalité.

La municipalité se démarque par ses divers services, que ce soit à la piscine municipale l'été ou à la patinoire l'hiver. Elle propose aussi un sentier pédestre de 2,1 km et de nombreux parcs pour enfants : le parc-école, le parc du Voisinage 0-5 ans doté d'une nouvelle balançoire, le parc Beausoleil avec son terrain de balle et son nouveau pavillon multifonctionnel, où se retrouve également le restaurant Chez Matante.

Le Café du village accueille les aînés au centre communautaire tous les jeudis après-midi où exercices, rencontres et plaisir sont au rendez-vous. Une association de gens du bel âge qui continuent de se tenir actifs dans la joie et la bonne humeur!

De plus, la municipalité possède une collection de miniatures : maisons, accessoires agricoles et articles de maison du style rouet ou machine à coudre du début du siècle, la Collection Péloquin présente des œuvres en bois sculpté, un retour dans le temps qui promet de vous en mettre plein la vue.

Notre église appartient désormais à l'OBNL la Fabrique à bonheur, collectif de gens motivés à offrir à leurs concitoyens des activités, des spectacles et d'autres événements. Dernièrement, ce fut la récolte des citrouilles, lors de laquelle un défi a été lancé pour deviner le poids de la plus grosse citrouille... Elle pesait près de 260 kg (572 lb)!

La municipalité est aussi fière de participer à des projets innovateurs, tels que Sous les pavés en collaboration avec le CREE (Conseil régional de l'environnement de l'Estrie) qui a aménagé un espace pour reverdir la cour de l'école. Il y a aussi le

programme OASIS qui lutte contre les îlots de chaleur et le projet forestier PIVOT qui contribue à la décarbonation.

Une communauté engagée où se côtoient de somptueux paysages et des gens attachants, voilà Sainte-Edwidge-de-Clifton!





Club FADOQ-Coaticook
Estrie

Les activités à venir!

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale

MERCREDI 20 NOVEMBRE à 13 h

au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook



Soins santé-vous bien, nutrition avec Christine Bonsant

MERCREDI 29 JANVIER à 13 h

au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook

C'est gratuit et aucune inscription n'est requise, bienvenue à tous les ainé.e.s.
Jeux et activités en après-midi!

SOYEZ NOMBREUX À VISITER LES
**MARCHÉS
DE NOËL**
DE LA RÉGION DE COATICOOK

PAVILLON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE COATICOOK	9 & 10 NOVEMBRE
VILLAGE DE WAY'S MILLS	23 & 24 NOVEMBRE
CENTRE JARDIN DANSEREAU	30 NOV. & 1ER DÉCEMBRE
MUSÉE BEAULNE	7 & 8 DÉCEMBRE

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 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 réservation.

ACTIVITÉS LIBRES

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

819 849-7016, POSTE 3

info@actisportscoaticook.ca



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

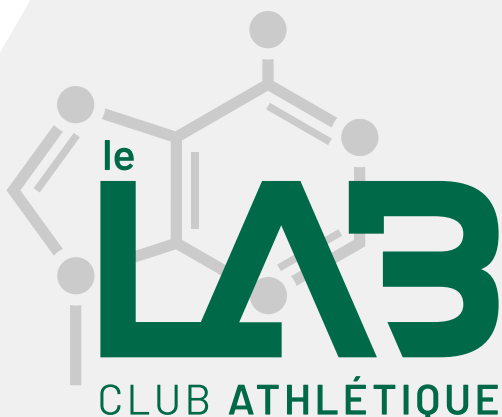


Merci à nos partenaires pour leur contribution à notre offre d'activités!



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





INFO-LAB : 819 849-7016, POSTE 4
 lelab@actisportscoaticook.ca


Maintenant ouvert toute l'année!
 Abonnements et services

HEURES D'OUVERTURE SESSION HIVER

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

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

ABONNEMENTS	1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
Étudiant La Frontalière 	40 \$	S.O.	S.O.	S.O.
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 kinésithérapeutes.

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 de la 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 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
Durée	3 mois	4 mois	12 mois
Tarif par mois	250 \$	365 \$	400 \$





ACTIVITÉS SPORTIVES

PICKLEBALL

LIGUE

🕒 13 JANVIER AU 19 AVRIL

LUNDI	19 H - 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	16 PLACES
JEUDI	19 H - 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	16 PLACES
JEUDI	19 H - 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE +	16 PLACES
SAMEDI	9 H - 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 portes ouvertes du 6 au 12 janvier et nous vous aiderons à choisir.

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

🕒 13 JANVIER AU 14 AVRIL
LUNDI | 19 H - 21 H | POUR DÉBUTANT INITIÉ | 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 CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT

🕒 9 JANVIER AU 17 AVRIL
JEUDI | 19 H - 21 H | 4 PLACES / SOIR

\$ 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. Pour information ou réservation, contactez notre entraîneuse de pickleball niveau 2 PNCE, Louise Benoît, au benoitlo0804@gmail.com

Nouvelle offre!

Nouvelle offre!

DEK HOCKEY FÉMININ

🕒 14 JANVIER AU 1^{ER} AVRIL
MARDI | 20 H - 21 H

\$ 145 \$

Soyez de 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-vous 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!

Nouvelle offre!

LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 14 JANVIER AU 1^{ER} AVRIL
MARDI | 19 H - 21 H

\$ INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 405 \$

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).



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

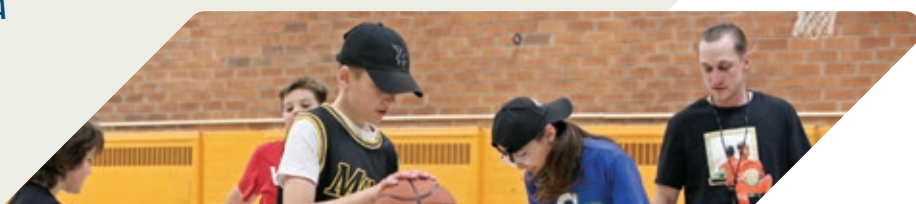
PARKOUR | MULTISPORTS | BASKETBALL | YOGA
JONGLERIE | CIRQUE AÉRIEN | CROSS-TRAINING

Information et réservation : **819 849-7016, POSTE 3**
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 DE 110 \$ À 220 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ





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



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

Cours privé disponible sur demande

HORAIRE ET TARIFS

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



Équivalences Croix-Rouge

Formations combinées sauvetage Médaille et Croix de bronze

28 février	18 h - 21 h
1 ^{er} mars	12 h - 17 h
2 mars	12 h - 17 h
3 mars	8 h - 16 h
4 mars	8 h - 16 h
5 mars	8 h - 16 h
6 mars (examen)	8 h - 12 h

BAIN LIBRE
Consultez l'horaire en ligne au actisportscoaticook.ca/activites-libres

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!





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 \$

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 \$

Viens courir, sauter, rouler, grimper et t'amuser avec nous! Au menu, course à obstacles, défis d'équilibre, jeux de gymnastique, fous rires 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 parkour ou démontrer une réelle maîtrise des bases pour pouvoir intégrer ce groupe.

Retour des Fêtes d'enfants!

Voir au dos de la programmation.

Nouvelle offre!



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

MULTISPORTS

2-4 ANS (PARENT-ENFANT)

🕒 DIMANCHE | 9 H - 9 H 45
\$ 125 \$

Nouvelle offre!



Chaque saison, l'enfant pourra découvrir et pratiquer un nouveau sport chaque semaine parmi les 21 disciplines que nous offrons. Aucune compétition, seulement du plaisir à travers la pratique de différentes habiletés. Un échauffement suivi de 3 à 5 habiletés par semaine, entrecoupées de plusieurs jeux de groupe. Le matériel et le cours sont adaptés à l'âge des enfants.

4-6 ANS

🕒 DIMANCHE | 9 H 50 - 10 H 35
\$ 125 \$

7-12 ANS

🕒 DIMANCHE | 10 H 40 - 11 H 40
\$ 145 \$

Viens botter, dribbler et découvrir de nouveaux sports chaque semaine dans le plaisir. Un échauffement suivi de 3 à 5 habiletés par semaine, entrecoupées de plusieurs jeux de groupe. Le matériel et le cours sont adaptés à l'âge des enfants.

SOCCER

5-8 ANS

🕒 DIMANCHE | 12 H 30 - 13 H 30
\$ 145 \$

9-14 ANS

🕒 DIMANCHE | 13 H 30 - 15 H
\$ 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.

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.

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.

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!



BIATHLON 8-16 ANS

🕒 MARDI | 18 H 30 - 20 H 30
\$ 250 \$



Nouvelle offre!

Découvre le biathlon, une activité qui combine précision et endurance. Après un échauffement en plein air, tu t'entraîneras en gymnase et affineras ta précision avec une carabine d'exercice laser. Tu auras l'occasion de pratiquer le ski de fond, ainsi que la possibilité de participer à des compétitions. N'oublie pas ta bouteille d'eau et des vêtements confortables et adaptés à la température extérieure.

HORAIRE DES ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS

	6 h	7 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h
Lundi	CARDIOFIT EXPRESS				GYMNASTIQUE DOUCE 60+ AQUAFORME 50+	SPINNING AQUAFORME 35+ CARDIOFIT COMPTON PERFOFIT	SPIN EXPRESS ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ PICKLEBALL PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE CARDIOFIT		
Mardi				SPIN EXPRESS	PILATES NIVEAU 1 AQUAFORME 50+ CARDIOFIT ST-MALO	PILATES NIVEAU 2 CARDIOFIT	SPINNING LIGUE VOLLEYBALL ENTRAÎNEMENT NATATION		DEK FÉMININ AQUAZUMBA
Mercredi	CARDIOFIT EXPRESS			AQUAGYM 50+	AQUAGYM 50+	HATHA YOGA CARDIOFIT WATERVILLE AQUAFORME 35+ PERFOFIT		CLUB DE TIR À L'ARC	
Jeudi				SPIN EXPRESS		SPINNING CARDIOFIT	SPIN EXPRESS PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE + PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE PICKLEBALL CLINIQUE INITIATION ET PERFECTIONNEMENT CIRQUE AÉRIEN		SPINNING
Vendredi	CARDIOFIT EXPRESS							CLUB DE TIR À L'ARC	
Samedi		PICKLEBALL							

- Gym Frontalière
- Gym Promutuel
- Gym Laiterie
- Gym IGA
- Studio danse
- Piscine
- LAB
- Autre





ADULTES ET AÎNÉS

AQUAGYM 50+

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



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

AQUAFORME 50+

LUNDI ET 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 35+

LUNDI ET MERCREDI | 18 H - 19 H

Entraînement qui permet d'améliorer la capacité cardiovasculaire et musculaire dans la piscine. Accessible à tous!

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

ENTRAÎNEMENT NATATION

MARDI | 18 H 45 - 19 H 45

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

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 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, cet entraînement complet par circuit combine des exercices musculaires et cardiovasculaires!



	CARDIOFIT	PERFOFIT
LUNDI	18 h - 19 h 19 h 15 - 20 h 15	6 h 30 - 7 h
MARDI	16h30 - 17h30 18 h - 19 h	S.O.
MERCREDI	18 h - 19 h	6 h 30 - 7 h
JEUDI	18 h - 19 h	S.O.
VENDREDI	S.O.	6 h 30 - 7 h

CIRQUE AÉRIEN

JEUDI | 19 H - 21 H
\$ 250 \$



Viens t'initier aux arts du cirque aérien avec les tissus et la corde lisse dans notre local adapté au plafond de 6 m (20 pi)! Tu pourras développer tes habiletés techniques et artistiques à l'aide d'un entraînement physique complet. Chaque cours t'amènera à progresser vers des figures, des chutes et des enchaînements de plus en plus complexes. 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!

SESSION

TARIFS ADULTES	1 ACTIVITÉ PAR SEMAINE	2 ACTIVITÉS PAR 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

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

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 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!

	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.

MUNICIPALITÉ
Saint-Malo

Waterville
PROXIMITÉ HUMAINE PROXIMITÉ URBAIN

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

CENTRE SPORTIF DESJARDINS / 497, rue Saint-Jean-Baptiste, Coaticook (Québec)

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

Détails sur notre site Web

Compton

**PROGRAMMATION
HIVER 2025**

13 JANVIER AU 23 MARS

SEMAINE PORTES OUVERTES

DU 6 AU 12 JANVIER S'applique à tous les cours
pour adultes et enfants

INSCRIPTION du LUNDI 2 DÉCEMBRE à 7 h au DIMANCHE 12 JANVIER à midi

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



Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!

LE CRIEUR PUBLIC

**CONSULTEZ L'ÉDITION
DE NOVEMBRE AU VERSO**