

# ATHLETISME



**Marcher - Courir – Sauter – Lancer** : ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme.

Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi notre approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique.

**La course** : c'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain.

**Le lancer** : il s'agit d'envoyer le plus loin possible différents objets (vortex, javelots, poids ...).

**Les sauts** : hauteur, longueur ou triple saut, tout pour aller le plus haut et le plus loin.

**Educateur** : Daniel

**Responsable bénévole** :

**Agnès MARFOURE**

Tél : 06 22 11 33 95

[athletisme@asv-ventabren.com](mailto:athletisme@asv-ventabren.com)

Lieux :  
Salle Reine Jeanne et Stade  
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Lundi	17h30-19h	2010	11 ans
		2009	12 ans
		2008	13 ans
		2007	14 ans
Mercredi	9h15-10h30	2015	6 ans
		2014	7 ans
		2013	8 ans
		2012	9 ans
		2011	10 ans
	10h30-12h		

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

Enfants/Ados : 130€

# VOLLEY



Les femmes et les hommes, les jeunes et les moins jeunes, les grands et les moins grands, confirmés ou non pourront pratiquer le Volley en **compétition** et/ou en **loisir**.

Nous privilégions, une **ambiance sportive et conviviale**, les aspects techniques et le jeu, adaptés aux aspirations de chacun : les débutants suivent un entraînement commun avec celui des compétiteurs afin de progresser au plus vite. Des moments conviviaux sont organisés afin de discuter de la progression de chacun.

Deux équipes sont inscrites en championnat UFOLEP 6\*6 MIXTE et une équipe en coupe UFOLEP 4\*4 MIXTE

**Contact** : 06 14 32 36 04

[volley@asv-ventabren.com](mailto:volley@asv-ventabren.com)

Lieu :  
Salle Reine Jeanne  
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Lundi	20h30-22h30
Vendredi*	20h30-22h30

\*Dont Matches amicaux, de championnat et tournois.

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

2 cours/semaine : 60€ (dont 32,50€ de licence)  
(soit 1,86€ la séance)

# JUDO / JU-JITSU



Le judo contribue à l'épanouissement moral et physique de votre enfant **dès l'âge de 6 ans**. On lui enseigne des valeurs telles que **la politesse, le courage, la sincérité, la modestie, le contrôle de soi, le respect...**

Les plus timides prendront de l'assurance dans un esprit d'entraide, de respect mutuel mais aussi de dépassement de soi. Le judo canalise également les énergies et plus généralement enseigne aux enfants à maîtriser leurs émotions et impulsions.

Les règles d'arbitrage, auxquelles ils sont rapidement initiés, offrent les conditions d'une sociabilité, d'écoute et d'attention envers l'autre.

Lieu :

Espace Roquefavour DOJO (Plateau de Ventabren)

Horaires :

Minis Poussins - Poussins : 2015/2014/2013		
Mardi	17h00-18h00	Sébastien
Jeudi	17h30-18h30	Jean Marc
Benjamins - Minimes : 2012/2011/2010/2009/2008/2007		
Mardi	18h00-19h00	Sébastien
Jeudi	18h30-19h30	Jean Marc

**Tournoi de Judo**  
Dimanche 27 mars 2022

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

6/13 ans : 160€ (dont 37€ de licence)  
(soit 2,19 € la séance)

**Educateurs** : Jean Marc et Sébastien

**Responsable bénévole** :

**Delphine BROTHIER** : 06 20 85 29 42

[judo@asv-ventabren.com](mailto:judo@asv-ventabren.com)

# VTT



La section VTT ouvre l'activité à **partir de 4 ans**. Le mercredi et le samedi aura lieu différents cours :

- **Baby vélo (4/5 ans)** : Premières ballades en colline
- **Découverte (6/7/8 ans)** : Acquérir les différents fondamentaux du VTT, et a pour but d'automatiser les bons gestes, les bons réflexes sur le vélo.
- **Initiation (9/10/11/12 ans)** : Progresser dans la fluidité et la lecture du terrain sur des parcours variés.
- **Perfectionnement (13/14/15/16 ans)** : Apprendre à manier, conduire, franchir les difficultés en VTT.

**Educateurs : Damien et George**  
**Contact : Damien BONNEFOND :**  
 Tél : 06 27 50 36 32  
[vtt@asv-ventabren.com](mailto:vtt@asv-ventabren.com)

Lieu de RDV :  
 Devant l'école de Ventabren  
 Devant la salle Reine Jeanne (Plateau)

## Horaires :

Baby vélo : 2017/2016		
Mercredi	13h30-14h30	Damien
Découverte du VTT : 2015/2014/2013		
Mercredi	14h30-16h00	Damien
Initiation VTT : 2012/2011/2010/2009		
Mercredi	16h15-17h45	Damien
Perfectionnement VTT : 2008/2007/2006/2005		
Samedi	9h -12h	George

Tarifs (hors cotisation ASV à payer 1 fois par adhérent)

Baby : 130 € (soit 3,43€ la séance)  
 Découverte/Initiation : 160 € (soit 4,57€ la séance)  
 Perfectionnement : 300€ (soit 6,25€ la séance)

# YOGA

Le **yoga** est une activité qui permet, par des exercices simples de respiration et de concentration, d'arriver à un **meilleur équilibre physique et mental**, en apprenant à se détendre.

Quelque soit votre âge et votre niveau de pratique, le Yoga contribue à vous apporter une meilleure **forme physique** en assouplissant et tonifiant la colonne vertébrale, les articulations et les muscles, par des postures simples.

Il permet également une meilleure utilisation des **capacités respiratoires** en contrôlant et en maîtrisant le souffle par des exercices respiratoires.

**Professeures : Patricia et Anne Sophie**  
**Responsable Bénévole :**  
**Dominique MARCHASSON :**  
[yoga@asv-ventabren.com](mailto:yoga@asv-ventabren.com)



## Horaires (adultes avec Patricia) :

Mardi	18h00-19h15	Ste Victoire
Jeudi	20h-21h15	Danse
Vendredi	8h45-10h00	Dojo
	10h00-11h15	Dojo

## Horaires (enfants avec Anne Sophie au dojo) :

Mercredi	10h-10h45	Parent/Enfant
	10h45-11h30	Enfant

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

Adultes : 195€ (soit 5,42€ la séance)  
 Parent/Enfant : 155€/ personne (soit 4,43€ la séance)

# BADMINTON



"5 grammes de plumes des tonnes d'émotion !"

Le badminton développe des qualités physiques : adresse, réflexe, souplesse, endurance...

7 terrains sont mis à disposition, permettant, une **activité ludique** que l'on pratique : en simple, en double et en mixte, en loisir ou en compétition, **de 4 ans** aux seniors sous forme d'ateliers, de jeux et de petits matchs dans un esprit de **convivialité**.

Cette saison, nous confirmons notre deuxième étoile « **école française de badminton** » ce qui est un gage de qualité et de sérieux.

Les adultes peuvent s'engager soit en **PromoBad** : une compétition en équipe conviviale et progressive pour des joueurs débutants qui ne sont pas en mesure ou qui n'ont pas encore la volonté de s'inscrire sur le circuit de compétition classique. Pour les plus mordus des **Compétiteurs**, ils participent en équipe au championnat interclubs et aux tournois de leur choix organisés par le club et ceux des alentours.

Le créneau du **samedi de 10h00 à 12h00** est un créneau famille ouvert à tout le monde petits et grands en créneau libre.

Lieu :  
 Salle Reine Jeanne (Plateau de Ventabren)

## Horaires :

Minis Bad - Poussins : 2015/2014/2013/2012 - 2011/2010		
Mercredi	15h00-16h00	Philippe
Benjamins - Minimes - Cadets : 2009 /2008/2007/2006/2005/2004		
Mercredi	16h00-17h30	Philippe
Juniors/Adultes PromoBad		
Lundi	19h00-21h00	Dimitri
Juniors/Adultes Compétition		
Mardi	20h30-22h30	Philippe
Créneaux libres		
Jeudi	20h30-22h30	Libre à partir de Cadets
Samedi	10h00-12h00	Libre Jeunes Adultes & Familles

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

Mini/ Poussins/ Benjamins/ Minime/Cadet	120€ (dont 46,82€ de licence en cas de compétition) (soit 1,64€ la séance)
Juniors/ Adultes	130€ (dont 54,47€ de licence en cas de compétition) (soit 1,86 € la séance)
Jeu libre	55€ (soit 2,14€ la séance)

**Le père Noël volant**  
 11 et 12 décembre 2021  
**La Plume de l'Aqueduc**  
 26 mai 2022  
**Les gangs des plumes**  
 28 et 29 mai 2022

**Educateurs : Dimitri et Philippe**  
**Responsable bénévole :**  
**Emilien DAUBRESSE / Sylvain MARGOT**  
 Tél : 07 81 44 83 56 / 06 13 49 48 35  
[badminton@asv-ventabren.com](mailto:badminton@asv-ventabren.com)

# CARTE MULTI-SPORTS



L'éveil sportif passe par la variété des activités, c'est possible à l'ASV grâce à la **Carte Multisports** qui permet aux enfants de **4 à 8 ans** de découvrir **5 activités** différentes et variées tout au long de l'année.

Des cycles de **5 ou 6 semaines** sont proposés : un sport athlétique, un sport de balle, de la gymnastique, un sport d'opposition et un sport de nature sont essayés, sous une forme toujours ludique et encadrés par des moniteurs diplômés et spécialisés.

Educateur : Antara

Responsable Bénévole :

Agnès MARFOURE

Tél : 06 22 11 33 95

[cartems@asv-ventabren.com](mailto:cartems@asv-ventabren.com)

Lieux :  
Salle Reine Jeanne et extérieur  
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mercredi	9h15-10h30	2017	4 ans
		2016	5 ans
	10h30-12h	2015	6 ans
		2014	7 ans
		2013	8 ans

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

4/5 ans : 110€ (soit 2,86€ la séance)

6/7/8 ans : 120€ (soit 2,91€ la séance)

**NEW**

## POM POM GIRL

Cette activité s'adresse aux jeunes filles à partir de **6 ans**, elle combine la danse et la gymnastique.

Un travail corporel de souplesse, d'équilibre et de coordination est associé à la manipulation de pompons et à la réalisation de figures acrobatiques.

C'est avec un support musical en groupe que cette activité prend tout son sens.

Educatrice : Alexia

Contact : Alexia 06 18 33 87 15

[gymrythmique@asv-ventabren.com](mailto:gymrythmique@asv-ventabren.com)

Lieux :  
Salles Reine Jeanne  
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mercredi	14h-15h30
----------	-----------

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

- 160€ (soit 4,70€ la séance)

# DANSE



La **danse** à l'ASV peut se pratiquer dès le plus jeune âge (3 ans) avec notre cours d'**Initiation**. Les adultes, adolescents et enfants peuvent s'orienter vers le **Hip Hop**, le **New style**, le **Ragga**, le **street jazz**, le **Cardio Danse**, la **Zumba**, le **Pilates** et le **Yogalates**.

Nos professeurs diplômées, chacune dans leur style, leur feront découvrir ou se perfectionner sur différents aspects de la danse.

3 grands rendez-vous :

- Une présentation en décembre est proposée chaque année, suivie d'un "**Goûter de Noël**". C'est l'occasion d'un échange convivial entre parents, enfants et professeurs.
- Un gala mélangeant différents styles de danse est organisé au profit d'une association caritative. Le samedi 19/03/2022.
- Chaque année, les 200 élèves de la section se réunissent sur scène à l'occasion du **Grand Gala** point d'orgue de la saison qui fait salle comble sur 3 représentations. Les 24 et 25 juin 2022.

\* Sur sélection par Alexia

\*\*Méthode douce qui s'adapte à tout le monde pour développer les muscles profonds et obtenir une solide sangle abdominale.

\*\*\*Programme qui allie le yoga dynamique ancestral Ashtanga avec le pilates.

Entraînement unique et dynamique de force et de souplesse avec des exercices pilates pour les muscles posturaux.

Ce cours s'adresse aux personnes ayant les bases du pilates ou du yoga.

Professeures : Anne Sophie, Alexia et Sarah

Contact Alexia : 06 18 33 87 15

[danse@asv-ventabren.com](mailto:danse@asv-ventabren.com)

Lundi Anso	17h00-17h45	Hip Hop 9/12 ans
	17h45-18h30	Zumba/Ragga 9/12 ans
	18h30-19h30	Yogalates ***
	19h30-20h30	Cardio Hiit Abdos Stretch
Lundi Sarah	20h30-21h30	Pilates **
	17h00-17h45	Initiation Danse 3/5 ans
	17h45-18h30	Hip hop 6/8 ans <b>NEW</b>
Mercredi Anso	18h30-19h15	Hip Hop 9/12 ans <b>NEW</b>
	9h00-10h00	Pilates **
	10h00-10h45	Yoga parent/enfant <b>NEW</b>
	10h45-11h30	Yoga enfant <b>NEW</b>
Mercredi Alexia	11h30-12h30	Hip Hop/Zumba 6/10 ans
	9h30-10h15	Initiation 3/5 ans
	10h15-11h00	Street Jazz 6-8 ans <b>NEW</b>
	16h00-17h00	Street Jazz 9-13 ans <b>NEW</b>
Mercredi Anso	17h00-18h30	Troupes ados* <b>NEW</b>
	18h30-19h15	Pilates **
	19h15-20h15	Yogalates ***
	20h15-21h	Cardio Danse
Jeudi Alexia	21h-21h45	Cardio Hiit Abdos Stretch
	16h45-17h45	Troupes enfants* <b>NEW</b>
	17h45-18h30	HH/New Style 12-15 ans <b>NEW</b>
	18h30-19h15	Ragga Dancehall ados/adultes <b>NEW</b>
Samedi Anso	19h15-20h00	New Style 16 ans + <b>NEW</b>
	9h00-10h00	Yogalates ***
	10h00-11h00	Cardio hiit Abdos Stretch <b>NEW</b>
	11h00-12h00	Pilates petits matériels <b>NEW</b>

Tarifs (hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent)

3/5 ans	125€ (soit 3,57€ la séance)
---------	-----------------------------

Cours de danse (hors pilates et yogalates)

1 cours	155€ (soit 4,43€ la séance)
2 cours	215€ (soit 3,07€ la séance)
3 cours	285€ (soit 2,64€ la séance)
4 cours et plus	318€ (soit 2,20€ la séance)

Pilates et Yogalates

1 cours	180€ (soit 5,14€ la séance)
2 cours	265€ (soit 3,79€ la séance)

# SPORT SANTE



**Adultes et Seniors** venez-vous surprendre et vous dépasser à travers de multiples activités sportives et ludiques.

Vous évoluerez en petits groupes tout en bénéficiant d'un **suivi personnalisé** par les éducateurs sportifs et des professionnels santé (bilan initial et suivis périodiques des progrès).

Vous constaterez rapidement les bienfaits de cette activité sur votre quotidien : coordination, équilibre, souplesse, cardio, mémoire...

« **Bouger** », au même titre que « **bien manger** », est un facteur important pour protéger son capital santé, préserver sa qualité de vie et son bien-être psychologique.

**Educateurs : Anne Sophie et Damien**  
**Contact Damien : 06 27 50 36 32**  
[sportsante@asv-ventabren.com](mailto:sportsante@asv-ventabren.com)

**Lieux :**  
Salle Reine Jeanne, Dojo et Stade  
(Plateau de Ventabren)

**Horaires :**

Lundi	13h30-15h30	<b>Marchons ensemble</b>
Mardi	9h00-10h30	<b>Bien-Etre Ensemble</b>
	10h30-12h00	
Jeudi	9h30-11h00	

[Tarifs \(hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent\)](#)

1 cours : 155 € (soit 4,43€ la séance)

2 cours : 280 € (soit 4€ la séance)

**Evènement**

**Souriez Sport Santé**

# BASKET



La section Basket propose des équipes dans toutes les catégories d'âges, de Mini-poussins à **partir de 5 ans** jusqu'aux Juniors.

Les entraînements se déroulent à la **Salle Reine Jeanne** 1 à 2 fois/semaine selon les catégories et les matchs pour les 5 équipes engagées en championnat départemental ont lieu **chaque week-end de septembre à mai**.

**Des Plateaux Rencontre 1 fois / mois** sont proposés aux **mini-poussins** et des matchs amicaux sont organisés une fois / mois en semaine pour les **Basket Loisir**.

**Tournois**  
11 et 12 juin 2022

**Educateurs : Mathieu, Antara et Damien**  
**Contact Damien :**  
06 27 50 36 32  
[basket@asv-ventabren.com](mailto:basket@asv-ventabren.com)

Salle Reine Jeanne (Plateau de Ventabren)

**Horaires :**

<b>Baby : 2016/2015</b>		
Mercredi	13h00-14h30	Antara
<b>Minis Poussins : 2014/2013</b>		
Mercredi	13h00-14h30	Antara
<b>Poussins : 2012/2011</b>		
Mardi	17h00-18h30	Damien
Jeudi	17h00-18h30	
<b>Benjamins : 2010/2009</b>		
Lundi	17h30-19h00	
Mercredi	16h30-18h00	
<b>Minimes : 2008/2007</b>		
Mercredi	18h00-19h30	Mathieu
Vendredi	18h00-19h30	
<b>Cadettes REGION : 2006/2005/2004</b>		
Mardi	19h00-20h30	Damien
Jeudi	19h00-20h30	
<b>Juniors : 2005/2004</b>		
Mercredi	19h00-20h30	Mathieu
Vendredi	19h00-20h30	
<b>Loisir : 1998-</b>		
Mercredi	20h30-22h30	Frédéric/ Pierre

[Tarifs \(Hors cotisation ASV à payer une seule fois par adhérent\)](#)

Baby/Minis-Poussins	120€ (dont 27,10€ de licence) (soit 3,33€ la séance)
Poussins	141€ (dont 27,10€ de licence) (soit 1,95 € la séance)
Benjamins	162€ (dont 45,20€ de licence) (soit 2,25€ la séance)
Minimes	
Cadets Juniors Seniors	177€ (dont 59,70€ de licence) (soit 2,45 € la séance)
Cadettes Région	240€ (dont 59,70€ de licence) (soit 5,29 € la séance)
Loisir	51€ (soit 1,41€ la séance)



# ASSOCIATION SPORTIVE DE VENTABREN

[www.asv-ventabren.com](http://www.asv-ventabren.com)

Depuis 1978, l'ASV est un club omnisport géré par des bénévoles. Elle propose 11 Sections Sportives destinées aux enfants, aux ados, aux adultes et aux séniors chacune encadrée par des éducateurs compétents.

## Envie de vous investir ? D'apporter de nouvelles idées ?

Devenez Responsable Bénévole de section. Plusieurs sections en ont besoin :  
Basket / Danse / Pom Pom Girl / Sport Santé / VTT

Devenez Parent Responsable ou Officiel de Table de Marque de l'équipe de Basket de votre enfant

Intégrez une Commission : Partenariat / Communication / Vie du Club

## Envie de soutenir l'ASV dans ses projets ?

Devenez Mécène.

Contrairement aux idées reçues, le mécénat n'est pas qu'une affaire de grands groupes ou d'entreprises.

En tant que particulier, vous pouvez également profiter des avantages fiscaux prévus par la loi en effectuant un don à l'ASV, une association d'intérêt général (soit une réduction d'impôt d'un montant équivalent à 66% du don). Par exemple, pour un don de 100 €, vous bénéficierez d'une réduction de 66€, il ne vous en coûtera que 34€.

## Adhésion ASV

50€/an pour les Ventabrennais et 55€/an pour les extérieurs

- 50% pour ceux qui étaient adhérents de la saison 2020-2021

Les horaires et les éducateurs peuvent être susceptibles d'être modifiés.



## STAGES MULTISPORTS pour les 4-14 ans

A chaque vacance scolaire (hors Noël), l'ASV propose des stages multisports en plusieurs formules :

- Détente -> pour les 4-8 ans, multisports le matin et activités récréatives l'après midi
- Loisir -> pour les 6-12 ans, un sport différent le matin et l'après midi en découverte
- Perfectionnement -> pour les 8-14 ans, un sport différent le matin et l'après midi avec de la technique

Une multitude de sports est proposée à vos enfants : Basket, VTT, GRS, sports de glisse, Cirque, Athlétisme, sports US, Badminton, Judo, sports de balle...

# ASSOCIATION SPORTIVE DE VENTABREN



[www.asv-ventabren.fr](http://www.asv-ventabren.fr)



## SAISON 2021 - 2022

### Renseignements - Adhésion :

Esplanade des Associations – Salle Reine Jeanne - 13122 Ventabren

Alexia BONNEFOND AVENA / Assistance de Gestion – Tél : 04 42 28 88 97 –  
[admin@asv-ventabren.com](mailto:admin@asv-ventabren.com)

David BINKOWSKI / Président : [contact@asv-ventabren.com](mailto:contact@asv-ventabren.com)