

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

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

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 :

| Baby - Minis Poussins : 2016/2015/2014 | | |
|---|-------------|-----------|
| Mardi | 17h00-18h00 | Sébastien |
| Jeudi | 17h30-18h30 | Jean Marc |
| Poussins - Benjamins - Minimes : 2013/2012/2011/2010/2009/2008 | | |
| 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

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

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 : 06 15 60 04 86
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

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

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

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

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

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

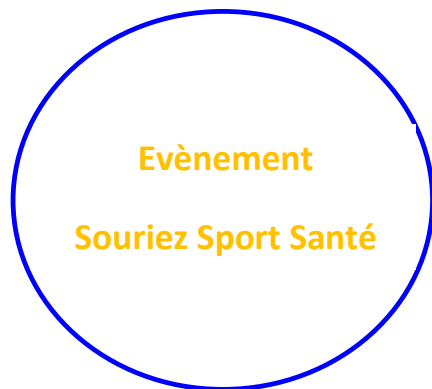
Lieux :
Salle Reine Jeanne, Dojo et Stade
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

| | | |
|-------|-------------|---------------------------|
| Lundi | 13h30-15h30 | Marchons ensemble |
| Mardi | 9h00-10h30 | Bien-Etre Ensemble |
| | 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)



BASKET



Salle Reine Jeanne (Plateau de Ventabren)

Horaires :

| | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------------|
| Baby : 2016/2015 | | |
| Mercredi | 13h00-14h30 | Antara |
| Minis Poussins : 2014/2013 | | |
| Mercredi | 13h00-14h30 | Antara |
| Poussins : 2012/2011 | | |
| Mardi | 17h00-18h15 | Damien |
| Jeudi | 16h45-18h00 | |
| Benjamins : 2010/2009 | | |
| Mardi | 18h00-19h15 | Damien |
| Jeudi | 17h45-19h15 | |
| Minimes : 2008/2007 | | |
| Mercredi | 18h00-19h30 | Mathieu |
| Vendredi | 18h00-19h30 | |
| Cadettes : 2006/2005/2004 | | |
| Mardi | 19h00-20h30 | Damien |
| Jeudi | 19h00-20h30 | |
| Juniors : 2005/2004 | | |
| Mercredi | 19h00-20h30 | Mathieu |
| Vendredi | 19h00-20h30 | |
| Loisir : 1998- | | |
| Mercredi | 20h30-22h30 | Frédéric/ Pierre |

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**.



Educateurs : Mathieu, Antara et Damien
Contact Damien :
06 27 50 36 32
basket@asv-ventabren.com

[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 Minimes | 162€ (dont 45,20€ de licence) (soit 2,25€ la séance) |
| Cadets Juniors Seniors | 177€ (dont 59,70€ de licence) (soit 2,45 € la séance) |
| Loisir | 51€ (soit 1,41€ la séance) |



ASSOCIATION SPORTIVE DE VENTABREN

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



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

David BINKOWSKI / Président : contact@asv-ventabren.com