

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 :

Mercredi	9h-10h30	2014	9 ans
		2013	10 ans
	10h30-11h45	2017	6 ans
		2016	7 ans
	14h30-16h	2015	8 ans
		2012	11 ans
2011		12 ans	
		2010	13 ans
		2009	14 ans

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

Enfants/Ados : 132€

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

Responsable bénévole :

Clément LETONNELIER : 06.88.64.37.99

volley@asv-ventabren.com



Lieu :

Salle Reine Jeanne
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mardi	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)

VTT / TROTTINETTE



NOUVEAU

Différents points de départ tout au long de l'année

Horaires :

Baby vélo : 2019/2018

Mercredi	11h-12h	Damien
Découverte du VTT : 2017/2016/2015		
Mercredi	9h30-11h	Damien
Initiation VTT : 2014/2013/2012/2011		
Mercredi	13h30-15h	Damien
Initiation ++ VTT : 2012/2011/2010/2009		
Samedi	10h -13h	George

Lieu de RDV :

Skate-park

Trottinette 8/12 ans (2016/2015/2014)

Samedi	9h-10h	George
--------	--------	--------

Votre enfant souhaite se mettre à la pratique d'un sport fun et accessible ? La **trottinette** est un excellent choix !

En pratiquant la trottinette, l'enfant développera de nombreuses qualités physiques telles que ses **facultés motrices**, sa **coordination**, son **équilibre**, son **tonus** et **maintien musculaire**.

Educateurs : Damien et George

Contact : Nicolas

Tél : 06 88 73 48 13

vtt@asv-ventabren.com

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

Baby : 132 € (soit 3,33€ la séance)

Découverte/Initiation : 162 € (soit 4,44€ la séance)

Initiation ++ : 360€ (soit 10€ la séance)

Trottinette : 141€ (soit 3,43€ la séance)

JUDO / JU-JITSU

Le judo contribue à l'épanouissement moral et physique de votre enfant **dès l'âge de 5 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.

Educateurs : Jean Marc et Sébastien

Responsable bénévole : Nadège

MONGAILLARD 07 49 69 39 18

judo@asv-ventabren.com

Lieu :

Espace Roquefavour DOJO (Plateau de Ventabren)

Horaires :

Baby - Minis Poussins : 2018/2017/2016		
Mardi	17h00-18h00	Sébastien
Jeudi	17h30-18h30	Jean Marc
Poussins - Benjamins - Minimes : 2015/2014/2013/2012/2011/2010		
Mardi	18h00-19h00	Sébastien
Jeudi	18h30-19h30	Jean Marc

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

162€ (dont 37€ de licence)
(soit 2,19 € 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 5 ans** aux seniors sous forme d'ateliers, de jeux et de petits matchs dans un esprit de **convivialité**.

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 : 2018/2017/2016 - 2015/2014		
Mercredi	15h30-16h30	Damien
Benjamins - Minimes - Cadets : 2013/2012 - 2011/2010 - 2009/2008		
Mercredi	16h30-18h00	Damien
Juniors/Adultes PromoBad		
Lundi	19h00-20h30	Damien
Juniors/Adultes Compétition		
Lundi	20h30-22h30	Olivier
Créneaux libres		
Jeudi	20h00-22h30	Libre à partir de Cadets
Samedi	10h00-12h00	Libre Jeunes Adultes & Familles

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

Une augmentation de 10€ a été faite sur nos cotisations, celle-ci représente uniquement l'augmentation de la ligue et la fédé sur les licences

Mini Poussins	129€ (dont 56,82€ de licence) (soit 1,64€ la séance)
Benjamins Minimes Cadets	141€ (dont 64,47€ de licence) (soit 1,86€ la séance)
Juniors/Adultes	165€ (dont 64,47€ de licence) (soit 1,86€ la séance) 5 tournois offerts + 2 Ventabren
Jeu libre	60€ (soit 2,14€ la séance)
Enfant +10 ans samedi	50€ (l'adhésion n'est pas obligatoire)



YOGA

Venu du fond des âges, le Yoga, transmis par des générations de Yogi, peut s'adapter aux exigences de la vie actuelle.

Il nous propose un « travail » du corps, des respirations, des exercices pour nous accompagner vers une meilleure gestion de nos potentiels, **tout en respectant nos limites et nos capacités** et favoriser ainsi notre santé et notre équilibre.

Détente, stabilité, énergie, vitalité, découverte du souffle, connaissance de soi, qualité relationnelle, présence, liberté ... **Les bénéfices qu'il peut nous apporter sont très nombreux !**

Professeures : Patricia et Anne Sophie

Responsable Bénévole :

Dominique MARCHASSON : 06 15 60 04 86

yoga@asv-ventabren.com

Yoga enfant



Horaires (adultes avec Patricia) :

Mardi	18h15-19h30	Ste Victoire
Jeudi	20h00-21h15	Danse
Vendredi	9h00-10h15	Dojo

Horaires

(enfants avec Anne Sophie à la salle de danse) :

Lundi	17h00-17h45	4-6 ans
	17h45-18h30	7-12 ans

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

Adultes : 195€ (soit 5,42€ la séance)
Enfant : 156€ (soit 4,43€ la séance) -> peut être inclus dans un forfait danse

Le père Noël volant
2 et 3 décembre 2023

Les Plumes de l'Aqueduc
25 mai 2024

Educateurs : Damien et Olivier

Responsable bénévole :

Anaïs ALVES

Tél : 06 17 81 49 81

badminton@asv-ventabren.com

MULTI-SPORTS



L'éveil sportif passe par la variété des activités, c'est possible à l'ASV grâce au **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 : Sébastien

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	2019	4 ans	
		2018	5 ans	
	10h30-12h	2017	6 ans	
		2016	7 ans	
		2015		8 ans

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

4/5 ans : 120€ (soit 2,86€ la séance)

6/7/8 ans : 132€ (soit 2,91€ la séance)

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.

Plusieurs interventions lors de manifestations sont proposées dans l'année.

Educatrice : Alexia

Contact : Alexia 06 18 33 87 15

gymrhythmique@asv-ventabren.com

Lieux :
Salles Reine Jeanne
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mercredi

13h30-14h45	Loisir
14h45-16h	Avancé (sélectionnée par Alexia)

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

- 162€ (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** et le **street jazz**.

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

* Cours supplémentaire, sur sélection par Alexia

[3 grands rendez-vous :](#)

- Une représentation en décembre est proposée chaque année, suivie d'un "**Goûter de Noël**"
- Un **gala de charité** mélangeant différents styles de danse est organisé en début d'année (**23 mars 2024**)
- Chaque année, les élèves de la section se réunissent sur scène à l'occasion du **Grand Gala (22 Juin 2024)**, point d'orgue de la saison qui fait salle comble.

Pilates Yogalates Cardio Hiit

Avec Anne Sophie

**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.

**** Méthode douce en musique qui permet de raffermir et d'étirer tous les muscles avec des exercices de danse au sol, de yoga, de pilates et de stretching.

Professeures : Anne Sophie, Alexia et Sarah

Contact Alexia : 06 18 33 87 15

danse@asv-ventabren.com

Lundi Sarah	17h00-17h45	Initiation Hip hop 4/6 ans
	17h45-18h30	Hip hop 7/8 ans
	18h30-19h15	Hip Hop 9/10 ans
Mercredi Alexia	9h30-10h15	Initiation danse 3/4 ans
	10h15-11h00	Street Jazz 5-7 ans
	16h15-17h00	Street Jazz 8-13 ans
	17h00-18h30	Troupes ados*
Jeudi Alexia	17h00-17h45	Hip Hop New style 6-8 ans
	17h45-18h30	Hip Hop New Style 9-11 ans
	18h30-19h15	New Style 12-14 ans
	19h15-20h00	New Style ados/adultes
Vendredi Alexia	17h00-18h00	Troupe enfants*

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

1 cours	156€ (soit 4,43€ la séance)
2 cours	216€ (soit 3,07€ la séance)
3 cours	285€ (soit 2,64€ la séance)
4 cours et plus	318€ (soit 2,20€ la séance)

Lundi	17h00-17h45	Yoga 4-6 ans
	17h45-18h30	Yoga 7-12 ans
	18h30-19h30	Yogalates ***
	19h30-20h30	Cardio Hiit Abdos stretch
Mercredi	20h30-21h30	Pilates**
	9h00-10h00	Pilates**
	10h00-11h00	Barre au sol****
	11h00-12h00	Yogalates *** NEW
	18h30-19h30	Pilates**
	19h30-20h30	Cardio Danse NEW
Samedi	20h30-21h30	Yogalates ***
	9h00-10h00	Yogalates ***
	10h00-11h00	Cardio Hiit Abdos stretch
	11h00-12h00	Pilates swissball et petits matériels

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

Yoga enfant	156€ (soit 4,43€ la séance) -> cumulable dans un forfait danse
1 cours	180€ (soit 5,14€ la séance)
2 cours	267€ (soit 3,79€ la séance)
3 cours	315€ (soit 3,09€ la séance)
4 cours	351€ (soit 2,50€ 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
Responsable Bénévole :
Ghislaine LA ROCCA
Tél : 06 65 67 87 12
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	9h00-10h30	
	10h30-12h00	

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

1 cours : 156 € (soit 4,43€ la séance)
2 cours : 282 € (soit 4€ la séance)
3 cours : 390 € (soit 3,80€ la séance)

BASKET



Lieu :
Salle Reine Jeanne (Plateau de Ventabren)

Horaires :

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

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 en semaine pour les **Basket Loisir**.

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

Baby Minis-Poussins	120€ (dont 39,80€ de licence) (soit 2,30€ la séance)
Poussins	141€ (dont 39,80€ de licence) (soit 1,45 € la séance)
Benjamins Minimes	162€ (dont 47,90€ de licence) (soit 1,63€ la séance)
Cadets Juniors	180€ (dont 67€ de licence) (soit 1,61€ la séance)
Séniors	180€ (dont 67€ de licence) (soit 3,23€ la séance)
Loisir	51€ (soit 1,41€ la séance)

Baby : 2018/2017		
Mercredi	13h00-14h30	Daniel
Minis Poussins : 2016/2015		
Mercredi	13h00-14h30	Daniel
Poussins : 2014/2013		
Lundi	16h45-18h00	Damien
Jeudi	17h00-18h30	
Benjamins : 2012/2011		
Lundi	17h45-19h00	Damien
Jeudi	18h30-20h00	
Minimes : 2010/2009		
Mardi	17h30-19h00	Sami
Vendredi	17h30-19h00	
Cadets : 2008/2007		
Mardi	19h00-20h30	Sami
Vendredi	19h00-20h30	
Séniors : 2005 et avant		
Mercredi	18h30-20h30	
Loisir		
Mercredi	20h30-22h30	Frédéric/ Pierre

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



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

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

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

STAGES MULTISPORTS pour les 4-14 ans



A chaque vacances scolaires (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

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

ASSOCIATION SPORTIVE DE VENTABREN



www.asv-ventabren.fr



SAISON 2023 - 2024



Renseignements - Adhésion :

Esplanade des Associations – Salle Reine Jeanne - 13122 Ventabren

Alexia BONNEFOND AVENA / Assistante de Gestion – Tél : 04 42 28 88 97 –
admin@asv-ventabren.com

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