

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

Contact :

athletisme@asv-ventabren.com

**Affiliation
à la FFA**

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

Horaires :

Mercredi	9h-10h30	2015	9 ans
		2014	10 ans
	10h30-11h45	2018	6 ans
		2017	7 ans
		2016	8 ans
	13h-14h30 NEW	Primaire	
	14h30-16h	2013	11 ans
2012		12 ans	
2011		13 ans	
2012		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



**Différents points de
départ tout au long
de l'année**

Horaires :

Baby vélo : 2020/2019		
Mercredi	11h-12h	Damien
Découverte du VTT : 2018/2017/2016		
Mercredi	9h30-11h	Damien
Initiation VTT : 2015/2014/2013/2012		
Mercredi	13h30-15h	Damien
Initiation ++ VTT : 2013/2012/2011/2010		
Samedi	10h -13h	George

Lieu de RDV :
Skate-park

Trottinette 8/12 ans (2016/2015/2014/2013/2012)		
Samedi	9h-10h	George

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

Baby : 152 € (soit 4,34€ la séance)
Découverte/Initiation : 182 € (soit 5,20€ la séance)
Initiation ++ : 360€ (soit 10€ la séance)
Trottinette : 152€ (soit 4,34€ la séance)

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.
- **Initiation ++ (11/12/13/14 ans)** : Apprendre à manier, conduire, franchir les difficultés en VTT.

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

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

Contact :

judo@asv-ventabren.com

Lieu :

Espace Roquefavour DOJO (Plateau de Ventabren)

Horaires :

Baby - Minis Poussins : 2019/2018/2017		
Mardi	17h00-18h00	Sébastien
Jeudi	17h30-18h30	Jean Marc
Poussins - Benjamins - Minimes : 2016/2015/2014/2013/2012/2011		
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)

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 !**

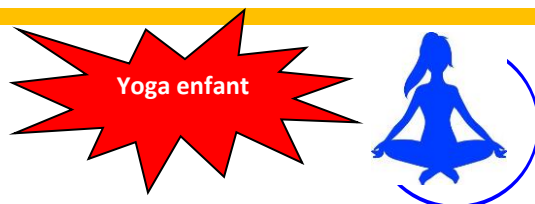
Des stages seront proposés le samedi matin.

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	4-10 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

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 :

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)

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)

Le père Noël volant

14 et 15 décembre 2024

Les Plumes de l'Aqueduc

7 et 8 juin 2025

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 et Vincent

Contact :

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

gymrythmique@asv-ventabren.com

Lieux :

Salles Reine Jeanne
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mercredi	
14h30-15h45	Loisir

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 professeures 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 (**15 mars 2025**)
- Chaque année, les élèves de la section se réunissent sur scène à l'occasion du **Grand Gala (21 Juin 2025)**, 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	Hip hop 5/6 ans
	17h45-18h30	Hip hop 7/8 ans
	18h30-19h15	Hip Hop 9/11 ans
Mercredi Alexia	9h15-10h00	Initiation danse 3/4 ans
	10h00-10h45	Street Jazz 5-7 ans
	16h00-17h00	Troupe enfants*
	17h00-18h00	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

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 4-10 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 ***
	18h30-19h30	Pilates**
	19h30-20h30	Cardio Danse
20h30-21h30	Yogalates ***	

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 : 190 € (soit 5,43€ 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 : 2019/2018		
Mercredi	13h00-14h30	Vincent
Minis Poussins : 2017/2016		
Mercredi	13h00-14h30	Vincent
Poussins : 2015/2014		
Lundi	16h45-18h00	Damien
Jeudi	17h00-18h30	
Benjamins : 2013/2012		
Lundi	17h45-19h00	Damien
Jeudi	18h30-20h00	
Minimes : 2011/2010		
Mardi	17h30-19h00	Vincent
Vendredi	17h30-19h00	
Cadets : 2009/2008		
Mardi	19h00-20h30	Vincent
Vendredi	19h00-20h30	
Séniors : 2006 et avant		
Mercredi	18h30-20h30	Antoine
Vendredi	20h30-22h30	
Loisir		
Mercredi	20h30-22h30	Clara/ Pierre

Educateurs : Damien et Vincent
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 :
Athlétisme / Basket / Multisports / 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

45€/an pour les Ventabrennais et 50€/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 2024 - 2025



Renseignements - Adhésion :

Esplanade des Associations – Salle Reine Jeanne - 13122 Ventabren

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

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