

ASSOCIATION SPORTIVE DE

VENTABREN



www.asv-ventabren.fr

SAISON 2025 - 2026

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 : Multisports / Danse / Pom Pom Girl

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

Rejoignez le bureau ou donnez de votre temps à l'association en vous investissant sur la Recherche de partenariat, la Communication ou la Vie du club.

Devenez partenaire !

Soutenez financièrement l'ASV et bénéficiez d'une **mise en avant de votre entreprise** sur nos site web, e-mails, réseaux sociaux, application mobile, affichages et maillots des équipes compétitives.

Votre contribution est **déductible des charges** de votre entreprise.

Contactez nous pour explorer un partenariat gagnant-gagnant.

Adhésion ASV

45€/an pour les Ventabrennais et 50€/an pour les extérieurs

Un mot du Président

Cher adhérents, partenaires et habitants de Ventabren,

Je suis ravi et très fier de prendre les rênes de l'ASV !

Je voulais commencer par un grand MERCI à **David BINKOWSKI**, notre ancien président. Pendant 10 ans, il a œuvré à la tête de notre association, permettant de bâtir des **bases solides** et d'assurer sa **pérennité**. C'est sur cet héritage que nous allons continuer à construire avec vous.

Cette année est un moment de **transition**. Je compte capitaliser sur les **forces et valeurs de l'ASV**, tout en lui donnant une **touche de modernisme** !

Au programme : nouveau **logo**, refonte du **site**, un nouveau **système de gestion et d'inscription** couplé à une **application mobile**, une présence accrue sur les **réseaux** pour plus de proximité avec vous, nos adhérents.

Ce sera aussi l'occasion de lancer de **nouveaux projets** pour apporter un souffle nouveau, créer encore de **lien** et partager de bons moments dans notre beau village de Ventabren.

J'ai hâte de vivre cette nouvelle aventure avec vous.

Sportivement,

Clément LETONNELIER, Président de l'ASV

Affiliation à
la FFA

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.

Lieux :

Salle Reine Jeanne et Stade
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mercredi	9h00-10h30	CE1 / CE2	Loisir confirmé
	10h30-11h45	CP / CE1	Loisir débutant
	12h45-14h00	CE2 / CM1 / CM2	Loisir tous niveaux
	14h00-15h30 NEW	CM1 / CM2 / Collège	Compétition (Sur sélection)
	15h30-17h00	Collège	Loisir tous niveaux

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

Loisir : **142€**

Compétition (2014/2015/2016) : **210€** (dont 64€ de licence)

Compétition (2012/2013) : **220€** (dont 76€ de licence)

Compétition (2010/2011) : **240€** (dont 92€ de licence)

Educateur : Daniel

Responsable bénévole : Marie Hélène LECERF

athletisme@asv-ventabren.com

BADMINTON



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 jeune** 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 :

Entraînement Juniors/Adultes			
Lundi	19h00-20h30	Promobad	Damien
Lundi	20h30-22h30	InterClubs	Pierrick
Entraînement Poussins/Benjamins/Minimes NEW			
Mercredi	13h-14h	7-10 ans (2015/2016/2017/2018)	Sébastien
Mercredi	14h-15h	11-14 ans (2011/2012/2013/2014)	Sébastien
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)

Poussins/Benjamins/Minimes : **140€** (dont 64,47€ de licence)

Juniors / Adultes : **165€** (dont 64,47€ de licence) (soit 0.74€ la séance)

5 tournois offerts + 2 Ventabren

Jeu libre : **100€** (dont 64,47€ de licence) (soit 0.64€ la séance)

Enfant +10 ans samedi : **50€**

Educateurs : Damien et Pierrick

Responsable bénévole : Anaïs ALVES

Tél : 06 17 81 49 81

badminton@asv-ventabren.com

BASKET



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**.

La section Basket se veut **plus compétitive** et met en place des **détections de joueurs** pour intégrer les équipes à partir de Benjamins.

La section **Basket loisir, mixte** et ouverte à **tous les niveaux**, propose une pratique axée sur le plaisir de jouer et la convivialité.

Une expérience préalable en basket ou sport collectif est recommandée.

Lieu :

Salle Reine Jeanne (Plateau de Ventabren)

Horaires :

Baby : 2020/2019		
Mercredi	13h00-14h30	Vincent
Minis Poussins : 2018/2017		
Mercredi	13h00-14h30	Vincent
Poussins : 2016/2015		
Lundi	17h00-18h00	Damien
Jeudi	17h00-18h30	
Benjamins : 2014/2013		
Lundi	18h00-19h00	Damien
Jeudi	18h30-20h00	
Minimes : 2012/2011		
Mardi	17h30-19h00	Vincent
Vendredi	17h30-19h00	
Cadets : 2010/2009		
Mercredi	17h30-19h00	Vincent
Vendredi	19h00-20h30	
Séniors : 2007 et avant		
Mardi	19h00-20h30	Lucas
Mercredi	19h00-20h30	
Loisir		
Mercredi	20h30-22h30	Clara/ Pierre

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

Baby / Minis-Poussins : 130€

(39,80€ de licence) (soit 2,51€ la séance)

Poussins : 151€

(39,80€ de licence) (soit 1,55 € la séance)

Benjamins / Minimes : 172€

(47,90€ de licence) (soit 1,73€ la séance)

Cadets / Juniors : 190€

(67€ de licence) (soit 1,71€ la séance)

Séniors : 190€

(67€ de licence) (soit 1,71€ la séance)

Loisir : 60€ (soit 1,67€ la séance)

Educateurs : Damien et Vincent

Responsable bénévole :

Yoann BERGER 07 83 63 09 24

Responsable bénévole (pour les

loisirs) : Pierre STAMPER 06 84 62 57 40

basket@asv-ventabren.com

CARTE MULTISPORTS



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.

Lieux :

Salle Reine Jeanne et extérieur

(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mercredi	9h15-10h30	2021	4 ans
		2020	5 ans
	10h30-12h	2019	6 ans
		2018	7 ans
		2017	8 ans

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

4/5 ans : 130€ (soit 2,86€ la séance)

6/7/8 ans : 142€ (soit 2,91€ la séance)

Educateur : Sébastien et Vincent

Contact :

cartems@asv-ventabren.com

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 **street jazz**, le **zumba** et le **Ragga**

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

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 (**14 mars 2026**)
- Chaque année, les élèves de la section se réunissent sur scène à l'occasion du **Grand Gala (20 Juin 2026)**, point d'orgue de la saison qui fait salle comble.

Horaires et lieux :

Lundi Sarah	17h00-17h45	Hip hop 6/8 ans	Dojo
	17h45-18h30	Zumba/Ragga primaire NEW	Dojo
	18h30-19h15	Hip Hop 9/12 ans	Dojo
Mercredi Alexia	9h15-10h00	Initiation danse 3/4 ans	Danse
	10h00-10h45	Street Jazz 5-7 ans	Danse
	16h00-17h30	Troupe enfants / ados (Cours supplémentaire sur sélection)	Danse
Jeudi Alexia	17h00-17h45	Hip Hop New style 6-9 ans	Ste Victoire
	17h45-18h30	Hip Hop New Style 10-13 ans	Ste Victoire
	18h30-19h15	Zumba/Ragga pré ados/adultes NEW	Ste Victoire
	19h15-20h00	New Style ados/adultes	Ste Victoire

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

- 1 cours par semaine : **156€** (soit 4,43€ la séance)
- 2 cours par semaine : **216€** (soit 3,07€ la séance)
- 3 cours par semaine : **285€** (soit 2,64€ la séance)

Professeures : Alexia et Sarah

Contact Alexia : 06 18 33 87 15 / danse@asv-ventabren.com

PILATES / CARDIO YOGALATES



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

Yogalates : 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.

Barre au sol : 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.

Horaires et lieux :

Lundi	18h30-19h15	Yogalates	Salle Danse
	19h20-20h05	Cardio Hiit Abdos stretch	
	20h10-20h55	Pilates	
	21h00-21h45	Yogalates	
Mercredi	8h45-9h30	Pilates	Dojo
	9h35-10h20	Barre au sol	
	10h25-11h10	Yogalates	
	11h15-12h00	Swissball	Salle Danse
	18h00-18h45	Pilates	
	18h50-19h35	Yogalates	
	19h40-20h25	Cardio Danse	
	20h30-21h15	Yogalates	

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

- 1 cours par semaine : **160€** (soit 4,71€ la séance)
- 2 cours par semaine : **250€** (soit 3,47€ la séance)
- 3 cours par semaine : **310€** (soit 2,87€ la séance)
- 4 cours par semaine : **351€** (soit 2,44€ la séance)

Professeures : Anne Sophie

Contact Alexia : 06 18 33 87 15 / danse@asv-ventabren.com

JUDO



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.

Plusieurs **tournois** sont organisés dans l'année dont un à Ventabren.

Lieu :

Espace Roquefavour DOJO
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Baby - Minis Poussins : 2020/2019/2018		
Mardi	17h00-18h00	Sébastien
Jeudi	17h30-18h30	Jean Marc
Poussins - Benjamins - Minimes : 2017/2016/2015/2014/2013/2012		
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)

Educateurs : Jean Marc et Sébastien

Contact : Juluan GAULTIER

judo@asv-ventabren.com

P O M P O M G I R L

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.

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)

Educatrice : Alexia

Contact : Alexia 06 18 33 87 15

gymrythmique@asv-ventabren.com

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.

Lieux :

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

Horaires :

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

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

Bien être Ensemble :

1 cours : **190€** (soit 5,43€ la séance)

2 cours : **340€** (soit 4,72€ la séance)

Marchons Ensemble :

1 cours : **230€** (soit 6,76€ la séance)

2 cours : **370€** (soit 5,44€ la séance)

Educateurs : Anne Sophie et Damien

Responsable Bénévole Bien être Ensemble : Ghislaine LA ROCCA Tél : 06 65 67 87 12

Contact Marchons Ensemble : Damien Tél : 06 27 50 36 32

sportsante@asv-ventabren.com

VOLLEY



Que vous ayez déjà quelques bases ou que vous souhaitiez perfectionner votre jeu, notre section volley-ball vous ouvre ses portes ! **Femmes, hommes, jeunes** ou **moins jeunes**, petits ou grands, notre association est le lieu idéal pour pratiquer le volley en **compétition** et/ou en **loisir**.

Nous cultivons une atmosphère à la fois **sportive** et **conviviale**, où le plaisir du jeu et la progression technique de chacun sont nos priorités. Les joueurs moins expérimentés bénéficient d'un entraînement commun avec les joueurs plus confirmés, garantissant une progression rapide et efficace. Au-delà des terrains, nous aimons nous retrouver lors de **moments conviviaux** pour échanger sur nos progrès et renforcer les liens.

Envie de vous mesurer à d'autres équipes ? Nous avons actuellement deux équipes engagées en **championnat UFOLEP 6x6 Mixte** et une équipe en **championnat UFOLEP 4x4 Filles**.

Rejoignez-nous pour partager des moments intenses sur le terrain et en dehors !

Lieu :

Salle Reine Jeanne
(Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mardi Encadré	20h30-22h30
Vendredi*	20h30-22h30

* Régulièrement dédié aux matchs selon la période de l'année

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

2 cours/semaine : **70€** (dont 32,50€ de licence) (soit 1,86€ la séance)

Educateur : Cédric

Responsable bénévole : Clément LETONNELIER

Tél : 06 88 64 37 99

volley@asv-ventabren.com

Différents points
de départ

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 pour appréhender la pratique.
- **Découverte (6/7/8 ans)** : Acquérir les différents fondamentaux du VTT pour commencer à maîtriser les bons gestes et avoir 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.
- **Performance (11 ans et plus)** : Perfectionnement du pilotage du VTT, maîtrise des obstacles et franchissement des difficultés avec George, ancien 3^{ème} au Championnat du monde de Trial et coach expérimenté.

Horaires :

Baby vélo : 2021/2020		
Mercredi	11h-12h	Damien
Découverte du VTT : 2019/2018/2017		
Mercredi	9h30-11h	Damien
Initiation VTT : 2016/2015/2014/2013		
Mercredi	13h30-15h	Damien
Performance Expert : à partir de 2013		
Samedi	9h -12h	George
Performance Confirmé : à partir de 2014		
Samedi	13h00-14h30	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)

Performance Confirmé : **200€** (soit 5,88€ la séance)

Performance Expert : **360€** (soit 10,59€ la séance)

Educateurs : Damien et George

Responsable Bénévole : Nicolas

Tél : 06 88 73 48 13

vtt@asv-ventabren.com

Yoga Enfants

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.

Horaires

(Adultes avec Patricia) :

Mardi	18h30-19h45	Ste Victoire
Jeudi	20h00-21h15	Danse
Vendredi	9h00-10h15	Dojo

Horaires

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

Lundi	16h45-17h30	4-10 ans
	17h35-18h25	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)

Professeures : Patricia et Anne Sophie

Responsable Bénévole (cours adultes) :

Dominique MARCHASSON : 06 15 60 04 86 / yoga@asv-ventabren.com

Pour les cours enfants : Alexia 06.18.33.87.15 / danse@asv-ventabren.com