

ASSOCIATION SPORTIVE DE VENTABREN



www.asv-ventabren.fr

SAISON 2026 - 2027

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 seniors 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 / Judo

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

Chers adhérents, partenaires et habitants de Ventabren,

Il y a un an, je prenais la tête de l'ASV avec l'ambition de moderniser notre belle association tout en préservant ses valeurs.

Cette première année a tenu toutes ses promesses en matière de nouveautés, mais elle nous a aussi confrontés à des défis inattendus.

La fin de la saison dernière a en effet été un peu chaotique.

En raison de motifs personnels ou de santé, plusieurs de nos éducateurs ont dû nous quitter.

Je tiens à les remercier chaleureusement pour leur engagement à nos côtés.

Face à ces départs, nous avons retroussé nos manches : c'est donc avec une équipe largement renouvelée, pleine d'énergie et de compétences, que nous abordons cette nouvelle page.

Cette rentrée place l'ASV sous le signe d'une transition que nous voulons profondément positive.

Nous continuons d'évoluer pour mieux vous accompagner, et cela passe aussi par des nouveautés sur le terrain !

Dès cette année, nous sommes très heureux de lancer **l'ASVROX et le Cross Training le samedi**, une nouvelle activité qui, je l'espère, vous ravira.

Plus que jamais, notre priorité reste de créer du lien, de vous proposer un encadrement de qualité et de partager ensemble de grands moments de sport et de convivialité dans notre beau village de Ventabren.

Un grand merci pour votre confiance et votre fidélité.

Excellente saison à toutes et à tous !

Sportivement,
Clément LETONNELIER

NEW
Maternelles
Adultes

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.

Les adhérents inscrits en **compétition** auront **2 entraînements** par semaine et seront accompagné au moins 1 fois par mois sur une **compétition officielle**.

Les **adultes** bénéficieront d'un **perfectionnement athlétique** et travailleront leur VMA et leur technique de course pour augmenter leurs performances avec **Thierry, préparateur physique**.

Lundi	17h00-18h00 NEW	CM1 / CM2	Compétition (Sur sélection)
	18h00-19h00 NEW	Collège	Compétition (Sur sélection)
	19h00-21h00	Adultes NEW	Perfectionnement Athlétique
Mercredi	13h00-14h00	CE1 / CE2	Loisir confirmé
	14h00-15h00	CP / CE1	Loisir débutant
	15H00-15H45	Maternelle NEW	Loisir débutant
	15h45-17h00	CE2 / CM1 / CM2	Loisir tous niveaux
	17h00-18h15	Collège	Loisir tous niveaux
	18h15-19h30	CM1 / CM2 / Collège	Compétition (Sur sélection)

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

Loisir : 142€

Compétition (2015/2016/2017) : 280€ (dont 64€ de licence)

Compétition (2013/2014) : 290€ (dont 76€ de licence)

Compétition (2011/2012) : 310€ (dont 92€ de licence)

Adulte : 160€

Educateur : Thierry

Responsable bénévole : Marie Hélène LECERF

06 63 08 19 12 / 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	Dimitri
	20h30-22h30	InterClubs	
Entraînement Poussins/Benjamins/Minimes			
Mercredi	13h-14h	7-10 ans (2016/2017/2018/2019)	Sébastien
	14h-15h	11-14 ans (2012/2013/2014/2015)	
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 62,97€ de licence)

Juniors / Adultes : 169€ (dont 68.57€ de licence) (soit 0.74€ la séance)

5 tournois offerts + 2 Ventabren

Jeu libre : 105€ (dont 68,57€ de licence) (soit 0.64€ la séance)

Enfant +10 ans samedi : 50€

Educateurs : Dimitri et Sébastien

Responsable bénévole : Julien GILBERT

Tél : 06 21 65 94 18

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 : 2020/2021		
Mercredi	13h00-14h30	Vincent
Minis Poussins : 2018/2019		
Mercredi	13h00-14h30	Vincent
Poussins : 2016/2017		
Lundi	17h00-18h00	Franck
Jeudi	17h00-18h30	
Benjamins : 2014/2015		
Lundi	18h00-19h00	Franck
Jeudi	18h30-20h00	
Minimes : 2012/2013		
Mardi	17h30-19h00	Vincent
Vendredi	17h30-19h00	
Cadets : 2010/2011		
Mercredi	17h30-19h00	Vincent
Vendredi	19h00-20h30	
Loisir		
Mercredi	20h30-22h30	Pierre

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

Baby / Minis-Poussins : 150€
(54€ de licence) (soit 2,51€ la séance)

Poussins : 171€
(54€ de licence) (soit 1,55 € la séance)

Benjamins / Minimes : 195€
(75€ de licence) (soit 1,73€ la séance)

Cadets / Juniors : 210€
(89€ de licence) (soit 1,71€ la séance)

Loisir : 60€ (soit 1,67€ la séance)

Educateurs : Vincent et Franck

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



A partir de 3 ans !

L'éveil sportif passe par la variété des activités, c'est possible à l'ASV grâce au **Multisports** qui permet aux enfants **de 3 à 7 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	2023	3 ans
		2022	4 ans
	10h30-12h	2021	5 ans
		2020	6 ans
		2019	7 ans

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

3/4 ans : 130€ (soit 2,86€ la séance)

5/6/7 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**, la **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 (**20 mars 2027**)
- Chaque année, les élèves de la section se réunissent sur scène à l'occasion du **Grand Gala (19 Juin 2027)**, point d'orgue de la saison qui fait salle comble.

Horaires et lieux :

			Salle
Mercredi	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	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	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)

Professeure : Alexia

Responsables Bénévoles : Caroline WACKENHEIM et Emmanuelle SALIBA

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

FITNESS



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. Entrainement 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.

Stretching : Méthode qui regroupe différentes techniques d'étirement.

Renfo Muscu adapté : Méthode de renforcement musculaire avec charge qui utilise les techniques posturales et respiratoires du Pilates.

Horaires et lieux :

Lundi	17h45-18h30	Pilates	Salle Danse
	18h35-19h20	Yogalates	
	19h25-20h10	Cardio Hiit Abdos stretch	
	20h15-21h00	Pilates	
Mercredi	8h45-9h30	Pilates	Dojo
	9h35-10h20	Stretching	
	10h25-11h10	Yogalates	
	11h15-12h00	Pilates	Salle Danse
	17h45-18h30	Pilates	
	18h35-19h20	Renfo Muscu adapté NEW	
	19h25-20h10	Cardio Danse	
	20h15-21h00	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)
 5 cours et + (sous réserve des places disponibles) : **390€** (soit 2,29€ la séance)

Professeure : 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	Rémi
Poussins - Benjamins - Minimes : 2017/2016/2015/2014/2013/2012		
Mardi	18h00-19h00	Sébastien
Jeudi	18h30-19h30	Rémi

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

172€ (dont 46€ de licence) (soit 2,19 € la séance)

Educateurs : Rémi et Sébastien

Contact :

judo@asv-ventabren.com

NOUVEAU

CROSS TRAINING ASVROX

Cross Training : Entraînement fonctionnel qui va solliciter l'ensemble des muscles grâce à des méthodes croisées exercées en hautes intensités.

ASVROX : Cross Training combiné à la course à pied.

Horaires et lieux :

Samedi	10h-11h	Crosstraining	Salle de Danse
	11h-12h	ASVROX	

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

10 séances adhérent ASV : **150€** (15€ la séance) / non adhérent : **170€** (17€ la séance)

Coachs : Célia et Thomas

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

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

La GR s'adresse aux jeunes filles **à partir de 6 ans** et combine de nombreux mouvements de la danse : équilibres, sauts, pivots et souplesse.

Ce travail corporel est associé à la manipulation d'engins : **ballon, cerceau, massues, ruban et corde.**

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

Lieux : Salle 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.

Le **Yoga Santé** s'adapte aux besoins spécifiques des séniors, il allie respiration, étirement, mobilité, équilibre et relaxation.

Lieux :

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

Horaires :

Mardi	9h00-10h30	Bien-Etre Ensemble
	10h30-12h00	
Jeudi	9h00-10h30	Yoga Santé
	10h30-12h00	
Vendredi	10h15-11h15	Yoga Santé NEW

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

1 cours : **190€** (soit 5,43€ la séance)
2 cours : **340€** (soit 4,72€ la séance)
3 cours : **450€** (soit 4.41€ la séance)

Educatrice : Anne Sophie

Responsable Bénévole : Ghislaine LA ROCCA

Tél : 06 65 67 87 12

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 !

Notre association est le lieu idéal pour pratiquer le volley en **compétition et/ou en loisir** à partir de 16 ans.

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 débutants ou moins expérimentés bénéficieront d'un **entraînement** avec Vincent, joueur pilier de Ventabren depuis plus de 40 ans !

Les plus confirmés et en compétition pourront s'entraîner dans un **cadre plus compétitif**.

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 trois équipes engagées en championnat UFOLEP : deux en **6x6 Mixte** et une en **4x4 féminin**. Rejoignez-nous pour partager des moments intenses sur le terrain et en dehors !

Lieu :

Salle Reine Jeanne (Plateau de Ventabren)

Horaires :

Mardi	19h00-20h30	Jeu Libre
Mardi	20h30-22h30	Compétition et Loisir Encadrements distincts
Vendredi*	20h30-22h30	Jeu Libre

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

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

2 cours/semaine : **77€** (dont 39.43€ de licence) (soit 1,86€ la séance)

Responsables bénévoles : Marine et Nicolas

Tél : 07 77 08 12 33

volley@asv-ventabren.com

VTT Performances



La section VTT ouvre l'activité à **partir de 12 ans**.

Elle a pour but le **perfectionnement** du pilotage du VTT, la maîtrise des obstacles et le franchissement des difficultés.

Encadrée par George, ancien 3^{ème} au Championnat du monde de Trial et coach expérimenté.

Horaires :

Performance Expert : à partir de 2015		
Samedi	9h -12h	George

[Tarifs \(hors cotisation ASV à payer 1 fois par adhérent\)](#)

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

Educateurs : George

Responsable Bénévole : Franck NICOLAS

Tél : 07 86 46 01 25

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 !

Le **Yoga Santé** s'adapte aux besoins spécifiques des seniors, il allie respiration, étirement, mobilité, équilibre et relaxation.

Horaires

Yoga Adultes avec Lesley :

Mardi	18h30-19h45	Ste Victoire
Jeudi	20h00-21h15	Danse
Vendredi	8h45-10h00	Dojo

Horaires

Enfants Primaire avec Anne Sophie :

Lundi	17h00-17h45	Danse
-------	-------------	-------

Horaires

Yoga Santé NEW avec Anne Sophie au dojo :

Vendredi	10h15-11h15	Dojo
----------	-------------	------

[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 : Lesley 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