

Association des 4 vents

Saison 2023 / 2024

PROGRAMME SPORTS et CULTURE

ASQV



LES HAIES LONGES TREVES



SOYEZ SPORT

Pratiques physiques



SOYEZ CULTURE

Animations, manifestations



SOYEZ LOISIR

Plaisir, détente, jeux, temps libre

MOT DU PRESIDENT

Dans notre dernier fascicule, nous étions perplexes quant au redémarrage d'une saison qui serait « normale ». Effectivement, même si la saison 2021/2022 s'est déroulée à peu près normalement, nombre d'adhérents ne sont pas revenus tout de suite, mais au fur et à mesure quelques-uns nous ont rejoint.

A l'occasion de l'Assemblée Générale 2021/2022 vous avez validé l'entrée au Comité Directeur de nouveaux engagés pour vous servir. Et ces arrivées ont été une vraie embellie : engagement total, créativité, et mise au point d'une vraie communication. Ainsi un site (www.asqv.fr) a vu le jour, et vous retrouverez sur ce lien tout ce qui concerne la vie de votre association, et comment y venir. Montrez à vos voisins et amis tout ce que nos professeurs savent faire, et enjoignez-les à nous rejoindre.

Cette fois je pense que nous sommes partis sur de bons rails pour faire une super saison. Des sections changent de nom, et une nouvelle section arrive : la Zumba.

Une autre activité nous tient à cœur : l'outil en main. On vous expliquera lors de l'Assemblée Générale ce qui se dresse derrière ce thème.

Je vous attends bien sûr pour notre Assemblée Générale le 23 septembre 2022. Nous avons besoin de vous, alors répondez présents.

Je souhaite que vos vacances se passent pour le mieux, et que la reprise ne soit pas trop dure, mais source d'une nouvelle étape dans votre vie avec un peu de détente ou de sport à l'ASQV !!



Toujours plus nombreux à adhérer aux Quatre Vents, nous avons besoin de vous pour renforcer notre équipe dirigeante. Vous serez source de proposition pour que le plus grand nombre d'habitants de nos communes trouvent leur place qui dans le sport, qui dans la culture.

Aussi ne manquez pas :

VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023

ASSEMBLEE GENERALE

19h30

SALLE PIERRE BRET - LE FAUTRE

Le verre de l'amitié clôturera votre assemblée



CULTURE



ARTS PLASTIQUES ET ATELIERS CRÉATIFS ENFANTS

Professeur : Valérie Di Pilla-Rizzi
Contact : valeriedp007@yahoo.fr

«Rêver, imaginer, créer, découvrir et apprendre ensemble en s'amusant.»

Un moment convivial, d'échanges et de création autour de l'art et des activités manuelles.

Vos enfants vont :
S'approprier des outils, des techniques,
Développer leur imaginaire,
S'enrichir d'un patrimoine culturel et personnel en s'ouvrant sur les autres et sur le monde.

Groupe de 15 enfants maximum de 5 à 12 ans

Cours les mardis de 17 h 15 à 18 h 45
Petite Salle du Fautre à Trèves
(à côté de la maison du gardien)

Reprise des cours le mardi 12 septembre 2023

Cours d'essais les mardis 12 et 19 septembre

Cotisation annuelle de 130€
pour 1 h 30 par semaine hors
vacances scolaire



THEATRE ENFANTS

Professeur : Valérie Di Pilla-Rizzi
Contact : valeriedp007@yahoo.fr

«Imaginer et créer ensemble en s'amusant.»
Un moment convivial, d'échanges, de jeux en développant et épanouissant sa personnalité.
Par le biais de jeux d'expressions, d'improvisations, d'apprentissage de textes ou d'une gestuelle sans parole, votre enfant va :
Travailler sur son comportement, la canalisation de son énergie,
Améliorer sa concentration, sa mémoire
Explorer son corps et ses limites Maitriser sa diction, ses émotions Apprendre à écouter, aider, respecter, Tolérer en libérant son imaginaire.

Groupe de 15 enfants maximum de 5 à 12 ans

Cours les lundis de 17 h 15 à 18 h 45
Salle de spectacles Pierre Bret au Fautre à Trèves

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

Cours d'essais les lundis 11 et 18 septembre

Cotisation annuelle 165 euros:
pour 1 h 30 par semaine hors
vacances scolaire

Chorale



Chef de chœur : **Michel RINAUDO**

Contacts de section : **Michèle SEEMANN** 04.72.24.95.05
Anne Marie FREDDI 04.72.24.93.29

Notre année 2022-2023 a été excellente avec le plaisir en septembre 2022 d'accueillir 10 nouveaux choristes portant notre effectif à 54 personnes

Nous nous réunissons, sous la houlette de Michel notre chef de chœur, tous les mercredis de 20h à 22h, dans une ambiance chaleureuse et amicale où chacun peut trouver sa place grâce à un chef attentif à chacun

Venez nous rejoindre vous serez accueillis avec plaisir et amitié !

Selon différents articles le chant permet d'améliorer ses capacités respiratoires, de soulager son mal de dos en se tenant droit, de renforcer son système immunitaire et c'est un véritable lifting naturel (*Philippe Barraqué, musicologue, musicothérapeute et auteur de « la voix qui guérit » et « La guérison harmonique »*)

C'est aussi excellent pour la mémoire !
Tout ceci en créant des relations amicales dans un groupe sympathique et joyeux.

Répétitions les mercredis de 20h à 22 h salle Pierre Bret, au Fautre à Trèves

Reprise des répétitions le mercredi 13 Septembre 2023
2 cours d'essai les mercredis 13 et 20 septembre.
Cotisation annuelle 100€



Atelier
Ecrivains



Animateur : Marc FILLON

Contact de section : Michèle BORGNE 06.21.40.76.87

Écrire, c'est jardiner !

Semer les mots, les aligner, les bichonner.

Ensuite les partager par la lecture conviviale des différents textes conclut la matinée.

Venez nous rejoindre **un samedi par mois de 10 h à 12 heures.**

La reprise des matinées aura lieu le 16 Septembre 2023

Dans la petite salle du Fautre à Trêves (à côté de la maison du gardien)

Cotisation annuelle 55 € pour 10 ateliers de 2 heures

Sports



Professeur : Arnaud BIESUZ

Baby-gym pour les 3 à 5 ans :

Le tout premier sport en collectivité que l'on pratique quand on est bébé. Dans cette séance de gym, les enfants s'amuse et développent leurs capacités motrices, sociales et sensorielles

Eveil sport pour les 5 à 7 ans :

Permettre à l'enfant de découvrir et développer différents mouvements de motricité, de gymnastique de base. Au cours de l'année : petites séquences de « découverte sport »
Le but premier de ce cours étant d'être ludique : partager, s'amuser en collectivité

Reprise des cours

Mercredi 13 septembre 2023.

Gym 3 pommes

15h30 à 16h30

Baby gym

16h30 à 17h30

2 cours d'essai les mercredis 13 et 20 septembre 2023

Cotisation annuelle 130 € (licence comprise+ reçu fiscal)

Pour 1 heure par semaine au gymnase le Fautre à Trêves
Hors vacances scolaire



Professeur Arnaud BIESUZ

Pour les enfants de 7 à 10 ans,
un éveil complet à la motricité et au développement.

De multiples jeux seront pratiqués tels que basket, kinball, tchoukball, handball, ultimate, vélo.....

Votre enfant va pouvoir partager ces activités physiques au sein **d'un groupe de 10 à 15 enfants** et se défouler au cours de séances d'une heure.

Reprise des cours

Mercredi 13 septembre 2023

de 17 h 40 à 18 h 40

Deux cours d'essai les mercredis 13 et 20 septembre.

Cotisation annuelle 130 € (licence comprise+ reçu fiscal) pour 1 heure par semaine au gymnase le Fautre à Trêves

Hors vacances scolaire

Kick Boxing



Professeurs : Mathieu DI-SOTTO
Emmanuelle BOROME0

Contact : 06.73.41.43.88

Multi boxe éducatives :
apprentissage

Pour enfants de 6 à 13 ans

A partir de 6 ans, travail du physique (souplesse, vitesse, endurance, équilibre, coordination, précision, ...) et l'apprentissage des coups de poings et des coups de pieds.

Les jeunes abordent également l'aspect psychologique de la confrontation avec la gestion de leur condition physique
Le contrôle de leurs coups, la tactique du combat, les feintes...
et gagnent ainsi en aisance et en confiance en soi.

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Un protège dents, une paire de gants de boxe, protèges tibias

Certificat médical à l'inscription

Cours Lundi et Jeudi de 18 h à 19 h

**Début des cours Lundi 11
et Jeudi 14 Septembre 2023**

Cours découverte
Lundis 11 et 18 septembre
Jeudis 14 et 21 Septembre

Cotisation annuelle 150€

Hors vacances scolaire

MULTI BOXE



Professeurs : Mathieu DI-SOTTO
Brice Letterrier
Emmanuelle Boromé0

Le Boxing Club ASQV propose la pratique du Kick-Boxing, K1, Muay-Thai.

Toutes ces activités sont enseignées dans un cadre pédagogique moderne visant une progression régulière et stimulante adaptée.

Le but est avant tout de développer tout un panel de qualités physiques telles que la puissance, la vitesse, l'endurance et l'agilité.

New : Un ring est installé dans le gymnase.

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Un protège dents, une paire de gants de boxe

Certificat médical à l'inscription

Cours Lundi et Jeudi de 19 h à 20 h 30

Reprise des cours

Lundi 11 Septembre 2023

Jeudi 14 Septembre 2023

Cours d'essai

Lundis 11 et 18 septembre

Jeudis 14 et 21 septembre

Cotisation annuelle 200€

Au complexe sportif le Fautre à Trèves

A.S.Q.V. Boxing Club Tél 06.35.17.89.76

Street dance Kids



Professeur : Floranne Odin

Contact : 06.12.97.83.93

Cours pour enfants : 8ans à 14 ans

La danse urbaine street dance : c'est un ensemble de plusieurs danse (afro dance, danse Ball, reggaeton, Street jazz, hip-hop)

Si vous avez envie de vous déhancher de maîtriser votre corps, venez nous rejoindre

Cours les mercredis : 15h30 à 16h30

Salle Pierre Brêt- le Fautre

Début des cours :

Mercredi 13 septembre 2023

Cours d'essai les mercredis 13 et

20 septembre

Cotisation annuelle 115 € de 1 heure par semaine

Hors vacances scolaire

Ritmo latino



Professeur : Floranne Odin

Contact : 06.12.97.83.93

Cours adultes :

Ce cours est une méthode de fitness originaire de Colombie , Elle allie exercices physiques, danses(merengue, salsa, samba...) et musiques latines.

L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser.

Cours les Lundis de 19h15 à 20h15 Salle Pierre-Brêt

Début des cours

le lundi 11 septembre 2023

Cours d'essai : lundis 11 et 18 septembre

Cotisation annuelle de 135 € 1h par semaine

Hors vacances scolaire

GYM Adaptée



Professeur : Cécile MOHR
Contact de section :
Françoise BRISE 06.16.46.23.06

La séance de gym Adaptée est une séance de « **BIEN VEILLIR** » destinée aux personnes avançant en âge, mais aussi aux personnes plus jeunes ayant des problèmes de santé ou n'ayant jamais ou peu pratiqué d'activité physique

Objectif de la séance :

- Cardio respiratoire
- Renforcement musculaire
- Souplesse
- Equilibre
- Mémoire
- Amélioration de la stabilité posturale
- Travail de la respiration.

Cours le Lundi matin de 8 h 50 à 9 h 50

Reprise des cours :
le lundi 11 septembre 2023

Cours d'essai :
les lundis 11 et 18 septembre

Cotisation annuelle 150 € pour 1 h par semaine (licence comprise + regu fiscal) au complexe sportif - Le Fautre.

GYM FITNESS



Professeur : Cécile MOHR
Contact de section :
Françoise BRISE 06.16.46.23.06

La séance de gym fitness est une séance de « **Gym Sport Santé**, sans compétition, pour tout public.
Pratiquer cette activité physique et sportive contribue à améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de « **Bien être** »

Cours variés de stretching, fitness, danse, zumba, musculation, travail de respiration, cardio training, tabata.

Cours mixtes, agréés FFEPGV (fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire).

Cours

le Lundi de 10 h à 11 h

le Mardi de 20 h 15 à 21 h 15

Reprise des cours :
Lundi 11 Septembre 2023
Mardi 12 Septembre 2023

Cours d'essai

les lundis 11 et 18 Septembre

les mardis 12 et 19 Septembre

Cotisation annuelle 150 € pour 1h par semaine (licence comprise+ regu fiscal) au complexe sportif -Le Fautre.

CROSS

TRAINING



Professeur : Arnaud BIESUZ

Contacts de section :

Francette Cadet

04.74.87.86.75

Sylvie Buet

04.74.87.84.63

Le cross training est un entraînement alliant les meilleurs exercices de cardio-musculation et haltéro à haute intensité.

Sport complet, le cross training vous fera travailler toutes les parties du corps.

Ce sport s'adapte aux débutants comme aux sportifs aguerris.

Les cours dynamiques sont enseignés dans la bonne humeur.

Reprise des cours

le mercredi 13 septembre 2023 :

19 h à 20 h et 20h à 21h

2 cours d'essai mercredi 13 et 20 septembre

Vendredi 16 septembre de 18h à 19h et 19h à 20h

2 cours essai vendredi 15 et 22 septembre

Cotisation annuelle :

150 € pour 1h par semaine

200€ pour 2 cours de 1h par semaine

Hors vacances scolaire

Au complexe sportif Le Fautre à Trèves

PILATES



Professeur : Colette TREMEAU

Groupe de 18 personnes maximum

Cette méthode est une gymnastique douce à l'écoute du corps, un chemin bien tracé vers l'harmonie.

Amélioration de la posture, travail des muscles profonds, étirements, concentration, respiration pour qu'après chaque séance d'une heure vous soyez satisfaits et ressentiez un bien-être physique et mental.

Cours du Mardi

18 h à 19 h / 19h à 20 h / 20 h15 à 21 h 15.

Reprise des cours le Mardi 13 Septembre 2023

Cours d'essai les mardis 13 et 20 septembre

Cours du Mercredi

8h45 à 9h45 / 9h45 à 10h 45 / 11h à 12 h /

18h30 à 19h30

Reprise des cours le Mercredi 14 Septembre 2023

Cours d'essai les mercredis 14 et 21 septembre

Cotisation annuelle :

160 € pour 1h par semaine,

Hors vacances scolaire

Salle Pierre Bret au complexe sportif
Le Fautre à Trèves

STRETCHING



Professeur : Arnaud BIESUZ

Le stretching est une pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés, alliés à une respiration profonde

Nouveauté pour cette année : Ouvert à tous, jeunes et moins jeunes

Cours les vendredis à 20h

Début des cours vendredi 15 septembre 2023 à 20h

2 cours d'essai les vendredi 15 et 22 septembre 2023

Cotisation annuelle :

150 € pour 1 h par semaine hors vacances scolaire

Au complexe sportif Le Fautre

YOGA



Professeur : Thierry Mottin

Contact de section :

Danielle Vachon 06.76.27.14.89

La méthode enseignée est celle de TKV Desikachar, grand maître indien. Vous serez guidés dans des pratiques posturales variées soutenues par une intention particulière permettant de canaliser le mental.

La méthode vous permettra une progression graduelle dans la pratique et une adaptation possible selon le niveau de chacun

- Exercices respiratoires et énergétiques
- Sensibilisation et initiation à la pratique méditative

Reprise des cours

le jeudi 14 septembre 2023 de 19 h
à 20 h 30 Salle des Haïes (côté Mairie)

Cours d'essai : jeudis 14 et 21 septembre
2023

**Pour les cours du vendredi voir le site
courant l'été.**

Cotisation annuelle 200€
pour 1h30 par semaine
Hors vacances scolaire

NATATION



Cours adultes

Contacts de section :

Paul GUICHARD : 04 72 24 91 76

Jacques MATRAT : 06 46 91 61 10

Michel BOIRON : 06 12 82 55 45

A la piscine de Loire sur Rhône pour 1h de natation, de détente et parfois d'aquagym, dans une ambiance très conviviale.

Un maître-nageur sera présent pour donner des cours collectifs tous niveaux.

Le port de bonnet de bain est obligatoire.

Tous les mercredis : **Voir le site courant été**

Reprise des cours

En suspend dû à la nouvelle organisation de vienne Condrieu aggro dont la piscine dépend

Cotisation annuelle 165 €1h
par semaine hors vacances scolaire

Piscine de Loire sur Rhône



FOOTBALL CLUB

La pratique du football dans notre club est axée sur la formation des joueurs, le respect des règles, des arbitres, des adversaires et de ses partenaires. La notion du plaisir de jouer est essentielle dans notre pédagogie.

Notre objectif principal est d'offrir à TOUS la possibilité de pratiquer le football en compétition dans un esprit de convivialité

Les différentes catégories présentes dans notre club sont les suivantes :

SAISON 2022-2023						COMPETITION
cat / né(e) en	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
U7 (2017/2018)			16h15 - 17h30			Samedi Matin (1 samedi sur 2 hors période vacances scolaires et hors trêve hivernale)
U9 (2015/2016)			17h30 - 19h00			Samedi Matin (1 samedi sur 2 hors période vacances scolaires et hors trêve hivernale)
U11 (2013/2014)			17h30 - 19h00			Samedi matin ou après-midi (tous les samedis hors vacances scolaires et hors trêve hivernale)
U13 (2011/2012)			17h30 - 19h00		18h30- 19h30	Samedi après-midi au Fautre et à l'extérieur (tous les samedis hors vacances scolaires et hors trêve hivernale)
Senior		19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		Dimanche après-midi

Les jours et horaires des entraînements pourront être modifiés à la rentrée si besoin.

Les entrainements de toutes les catégories se déroulent au complexe sportif du Fautre à Trèves.

La saison débutera le **9 septembre 2023 à 10h00** pour les inscriptions et un premier entrainement pour les enfants de 10h à 11h au Fautre suivi d'une réunion d'informations pour les parents.

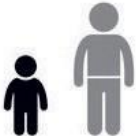
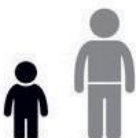
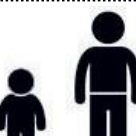
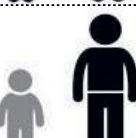


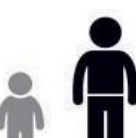
Les mercredis de septembre auront lieu des entrainements d'essais gratuits et une permanence pour les inscriptions.

Prix des licences : 85 € (U7), 90 € (U9), 95 € (U11), 100 € (U13), 150 € (Senior)

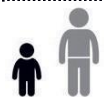



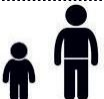
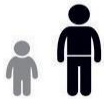
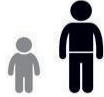



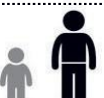
Chaque année nous organisons également un stage la première semaine des Vacances de Pâques pour les U7 à U13 et un tournoi U7 et U9 au Fautre.

Renseignements : Sébastien Brochier 06.61.71.09.79/ Mohamed Zerari : 06.64.70.86.14

Culture

ARTS PLASTIQUES	Mardi 17 h 15 à 18 h 45	
THEATRE ENFANTS	Lundi 17 h 15 à 18 h 45	
ATELIER « ECRIVENTS »	Samedi 10 h à 12 h (1 samedi par mois)	
CHORALE	Mercredi 20 h à 22 h Possibilité les Jeudi 20h22h	
Sport	Nouveautés	
Street dance kids	Mercredi 15h30 à 16h30	
Ritmo latino	Lundi 19h15à 20h15	
Stretching	Vendredi 20h	

Sports

BABY GYM 3 à 5 ANS	Mercredi :16 h 30 à 17 h 30	
EVEIL SPORTS 5 à 7ANS	15h30 à 16h30	
MULTISPORTS ENFANTS	Mercredi 17 h 40 à 18 h 40	
KICK BOXING ENFANTS	Lundi – Jeudi 18 h à 19 h	
MULTIBOXES	Lundi – Jeudi 19 h à 21 h	
FOOTBALL	voir tableau page 14	
GYM fitness	Lundi 10 h à 11 h Mardi 20 h 15 à 21 h 15	
GYM ADAPTEE	Lundi 8 h 50 à 9 h 50	
CROSS TRAINING	Voir page 11	
PILATES	Voir page 11	
NATATION	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	
YOGA	Jeudi 19 h à 20 h 30	

VOTRE PRÉSENCE FAIT LA DIFFERENCE



Siège Social :

A.S.Q.V. Association des Quatre Vents
Complexe Culturel et Sportif du Fautre
69420 TREVES

Membres du bureau :

Président :

Maurice DENUZIERE 06 07 55 95 31 ou 04 77 20 20 45

Comptables :

Marie BONNIER 06 59 15 36 17 / bonnierlacroix@gmail.com
Gabriel Denuzière

Trésorières :

Raymonde JURY
Francette Cadet 06.82.88.36.57
Christiane Kouyane

Secrétaires :

Pascale Bargeault 06.21.30.98.61
Christelle Poretti Moreton

Correspondance : associationasqv@gmail.com

Site Internet : <https://www.asqv.fr>

