FORUM DES ASSOCIATIONS SAMEDI 9 SEPTEMBRE 13H Maison Pour Tous de Villiers-le-Bâcle









Saison 2023-2024

http://www.asvlb.fr/

Livret sportif imprimé par Global Print Solution 4 rue Amédée Gordini – 78114 Magny les Hameaux



Quelques mots sur l'A.S.V.L.B.

Depuis 1982, l'ASVLB est une association sportive adhérente à la Fédération Sportive des Clubs Omnisports (FFCO) en sus des fédérations affinitaires relatives aux activités sportives pratiquées par les sections qui la composent. Elle est également agréée par la Délégation Départementale Jeunesse et Sport. Elle est gérée par un Comité Directeur comprenant un bureau et les Présidents des différentes sections.

L'ASVLB, c'est 500 adhésions, 20 bénévoles, 20 salariés, des équipements sportifs modernes, des résultats sportifs notables sur le plan départemental, national et des animations.

Le Comité Directeur :

Président : Franco PONTIGGIA (Président équitation)

Secrétaire : Marie GUERIN

Trésorière : Françoise GIGANDET (vice-présidente Gym)

Marcela HATALOVA (Présidente Gym)

Jérémie METIVIER (Président Futsal)

Etienne DERVYN (Président Plongée)

Éric PROVOST (Président Tennis)

Marie SMITH (Trésorière Tennis)

Jérôme BOYER (Président Judo)

Nathan SPOHN (Secrétaire Judo)

Céline CHESNÉ (Présidente Karaté)

Pierre-François LAVALLEE (Président Badminton)



RAPPEL : Les aides financières



Afin de promouvoir la pratique d'activités sportives et culturelles pratiquées par <u>les enfants</u> habitant la Commune, la Municipalité octroie des aides financières dans la limite de 2 activités par enfant et par an.

Elles s'appliquent pour les jeunes âgés de moins de 18 ans (prolongées à 21 ans si l'intéressé, sans activité salariée, est toujours à la charge de ses parents)

La participation communale:

Cette « participation communale » (25% de la cotisation) est directement versée à l'association, et par conséquent, <u>les cotisations des sections ASVLB tiennent déjà compte de cet abattement</u>. L'ASVLB communiquera alors l'identité et les coordonnées des bénéficiaires à la Mairie pour faire valoir cet abattement.

Par contre, cette participation ne s'applique pas aux enfants des autres communes, <u>ni au-delà de 2 activités pour les Villebaclais</u>; le plein tarif est alors appliqué.

Pour plus de détail, voir la tarification des sections.

Le Quotient Familial :

Une participation éventuelle du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au coût des activités de vos enfants est possible en fonction de votre Quotient Familial. Vous êtes invités, muni de votre dernier avis d'imposition, à le faire calculer en Mairie.

Si votre Quotient Familial vous donne droit à une participation, présentez-vous en Mairie avec l'attestation de facture de l'ASVLB, fournie dans le mois suivant votre règlement.

Les coupons sport ANCV:

En cas de règlement par coupon sport ANCV, une majoration de 1% pour frais de gestion sera appliquée.



Modalités des inscriptions

Les inscriptions se dérouleront à la Maison Pour Tous lors du Forum des Associations :

Le samedi 9 septembre 2023 de 13h00 à 18h00

La cotisation ASVLB (comprise dans les tarifs des sections) est de <u>13€ par adhésion</u> (et non par adhérent). Pour les inscriptions en cours d'année, il faudra contacter directement les responsables des sections concernées



<u>RAPPEL</u>: Certains documents ou justificatifs sont obligatoires pour s'inscrire à certaines disciplines ou activités. Sans ces documents, l'inscription ne sera pas validée.

Pendant le forum, il vous sera demandé votre adresse de messagerie électronique.

Transferts

L'ASVLB propose, aux parents qui le souhaitent, d'assurer un retour des enfants à 17h30 vers la garderie : le lundi, le mardi, le vendredi.

<u>Ce service sera facturé 65€ pour le premier enfant, puis 40 € par enfant supplémentaire, et pour l'année sportive et pour toutes les activités</u>

COVID₁₀

Dès l'apparition de symptômes, se faire tester et s'isoler en cas de positivité.

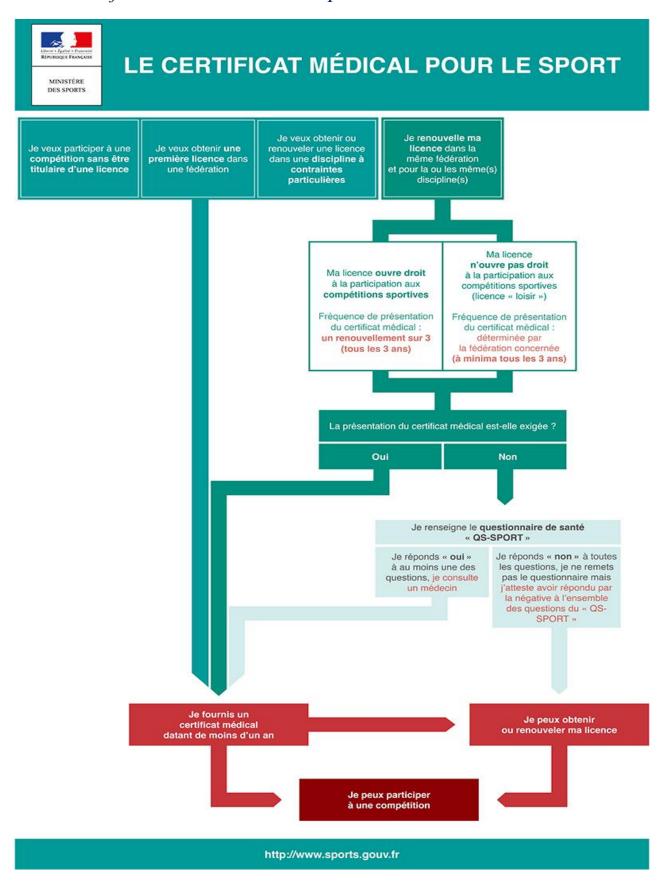
Faut-il un certificat médical pour obtenir une licence sportive?

Réponse sur https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/certificatMedical

Une attestation signée précisant que chacune des rubriques du questionnaire de santé spécifique aux mineurs a donné lieu à une réponse négative. Si une réponse est positive à ce questionnaire, un certificat médical attestant de la non-contre-indication à la pratique souhaitée.

Renouvellement de licence : le certificat médical est valable 3 ans. Durant l'intervalle des 3 ans, une attestation signée précisant que chacune des rubriques du questionnaire CERFA N°15699*01 a donné lieu à une réponse négative. Si une réponse est positive à ce questionnaire, un certificat médical attestant de la noncontre-indication à la pratique en compétition sera obligatoire.

Certificat Médical : Suivez le parcours !



C'est une allocation de rentrée sportive. D'un montant de 50 euros, cette aide de l'État est destinée aux enfants de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2023. Elle leur permettra de prendre une adhésion ou une licence dans une association sportive dès septembre 2023 durant toute l'année scolaire 2023-2024. Pour les jeunes, c'est une opportunité de :

- rejoindre un club
- retrouver des camarades
- pratiquer son sport favori ou l'essayer

Pourquoi faire du sport ?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même à intensité modérée, est un des meilleurs moyens pour prévenir les risques liés à la sédentarité ainsi que pour lutter contre de nombreuses pathologies chroniques associées (obésité, hypertension artérielle) et limiter le développement d'affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète).

À qui s'adresse le "Pass'Sport"?

Le Pass'Sport s'adresse aux allocataires de l'<u>Allocation de Rentrée Scolaire 2023 (ARS)</u>, et aux jeunes de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'<u>Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)</u> Au total, 5,4 millions d'enfants seront éligibles au Pass'Sport.

Comment cela fonctionne?

Les familles éligibles seront notifiées de cette aide par un courrier dans la 2ème moitié du mois d'août. Elles devront présenter ce courrier aux clubs sportifs de leur choix et volontaires du réseau Pass'Sport lors de l'adhésion de leur enfant et se verront retrancher 50 euros à l'inscription. Ce montant couvre tout ou partie du coût d'inscription dans un club, c'est à-dire à la fois la partie "licence" reversée à la fédération, ainsi que la partie "cotisation qui revient au club. Elle sera donc versée non pas aux familles mais directement aux clubs. Cette aide sera cumulable avec les dispositifs similaires mis en place par de nombreuses collectivités et les aides de la Caisse d'Allocations Familiales.

Où l'utiliser?

Le Pass'Sport pourra être utilisé :

• dans les associations sportives affiliées aux fédérations sportives délégataires

Les associations sportives partenaires du dispositif Pass'Sport seront identifiées sur une carte interactive disponible sur le site www.sports.gouv.fr.



Foot en salle

Cette section réunit celles et ceux qui ont envie de « taper la balle », de se retrouver une fois par semaine à la Halle des Sports afin de jouer ensemble. Il s'agit surtout d'un moment de partage et d'échange autour du foot.

Les règles sont adaptées à cette version du football :

- Terrain réduit
- Temps de jeu raccourci
- Equipes de 5 à 6 joueurs

Nous regroupons un large éventail de personnes âgées de 16 à 50 ans. Tous les niveaux de jeu sont acceptés, le but étant de passer un bon moment et éventuellement de progresser sur l'année!

Venez essayer !!!

Tarifs:

Villebaclais/Saint-Aubinois : 30 €

• Extérieur : 40€

• Remise commerciale de 5€ pour les réinscriptions

Horaires

Tous les jeudis, y compris pend	lant les vacances scolaires (sauf été)
JEUNES à partir de 16 ans et ADULTES	De 20h45 à 23h (variable selon l'effectif) A la Halle des Sports

Les inscriptions se feront au forum des associations au sein de l'ASVLB. Venez nombreux et n'oubliez pas de fournir **un certificat médical** obligatoire afin de valider votre inscription.

Pour plus de renseignements contactez : Damien BITUSSI au 06.74.10.85.14

Section EQUITATION



Où MONTER?

Au centre équestre <u>La Lisière</u>, 2 allée du Bois 91190 Saint-Aubin (Le Mesnil Blondel) Tel/Fax: 01 69 41 94 30

LES ACTIVITES

Les reprises sont des cours collectifs hebdomadaires d'une heure (½ heure pour les petits débutants à partir de 4 ans), sur shetlands ou double-poney selon l'âge ou le niveau. Elles ont lieu à l'intérieur dans le manège ou à l'extérieur dans la carrière, parfois en promenade. Elles suivent la progression de la Fédération Française d'équitation.

Les stages complètent l'enseignement des reprises. Ils permettent le passage des *galops*, examens fédéraux. Ils comprennent 3 heures d'équitation par jour, l'entretien du matériel, les soins aux poneys. Ils ont lieu sur 4 ou 5 jours pendant les vacances scolaires.

<u>Autres</u> concours de sauts d'obstacles ou de dressage, randonnées.

L'INSCRIPTION

<u>D'abord au centre équestre</u> pour réserver un créneau horaire valable pour l'année scolaire. Puis auprès de la section lors du forum des associations et celui de l'ASVLB pour valider l'inscription et s'acquitter du règlement.

ATTENTION ! <u>Vous ne payez rien au centre équestre</u> mais vous précisez que vous adhérez à l'ASVLB. Votre réservation sera confirmée après paiement à la section équitation.

L'ASVLB ne prend pas en charge les autres activités équestres. Aucun certificat médical n'est demandé à l'inscription.

TARIFS ANNEE 2023-2024

Tarifs des reprises (adhésion comprise): une heure par semaine, 3 trimestres, incluant la participation communale sous condition *

- Shetland 4-6 ans ½ Heure* 355€
- Poney shetland 1 Heure* 606€
- Double poney 1 Heure* 664€
 Cheval (18/21 ans) 1 Heure* 774€
- Cheval (+18ans) 1 Heure 1027€

* La participation communale s'applique pour l'année scolaire de l'adhérent s'il est à la charge de ses parents et résidant sur la commune de Villiers-le-Bâcle.

Club affilié FFE La Lisière – Saint-Aubin https://www.harasdelalisiere.com/ https://www.facebook.com/Haras-de-La-Lisière-484061778316763/

Adhésion à la section 13 €

Contact : Franco PONTIGGIA franco.pontiggia@u-psud.fr

REPRISE DES ACTIVITES : 4 Septembre 2023



JUDO



Politesse Sincérité Courage Honneur Respect

Modestie

Contrôle de soi

Amitié



CLUB LABEL BRONZE - FFJDA 910300



- Ouverture des cours à partir de la moyenne section
- Tee-shirt offert à tous les judokas



REPRISE DES COURS

Mercredi 13 septembre 2023

KIMONOS

Possibilité d'essayer et d'acheter un kimono Adidas avec logo club lors du forum et tout au long de l'année

Vie du club

En cours d'année, diverses manifestations sont organisées (passage de ceinture, stages, cours parents-enfants, rencontre avec des athlètes, tournois amicaux, compétitions de la ligue...)

Compétitions

Un passeport sportif est nécessaire pour la pratique des compétitions à partir du niveau Benjamins. Le passeport n'est pas compris dans les frais d'inscriptions. Son prix est de $8 \in$.

COTISATIONS SAISON 2023-2024								
CATÉGORIES Villiers Saint-Aubin Châteaufort Extérieurs								
Débutants (2018-2019)	154€	123€	180€	205€				
De Pré-poussins (2017) à Juniors -18 ans (2006)	179€	143€	213€	238€				
A partir de Junior (2005) et +	238€ 238€ 213€ 238€							
Salle Cardio-Training	130€							

Tarife

Les tarifs comprennent l'adhésion à l'ASVLB (13€), la licence avec assurance (41€) et à partir des benjamins, l'accès à la salle cardio.

Н	HORAIRES DES COURS 2023-2024					
CATÉGORIES	Naissances	Lundi	Mercredi			
Débutants	2019/2018		16H45 à 17H45			
Pré-Poussins 1ère année Pré-Poussins 2ème année	2017/2016	16H45 à 17H45	17H45 à 18H45			
Poussins 1ère année	2015	17H45 à 18H45	17H45 à 18H45			
Poussins 2ème année Benjamins 1ère année	2014 2013	17H45 à 18H45	18H45 à 19H45			
Benjamins 2ème année Minimes 1ère année	2012 2011	18H45 à 19H45	18H45 à 19H45			
Minimes 2ème année Cadets Juniors et Seniors	2010 2009 / 2008 / 2007 2006 et +	19H45 à 20H45	19H45 à 20H45			
Salle Cardio-Training		16H45 à 20H45				

Possibilité d'un transfert école Villiers-le-Bâcle – judo à 16h45 et 17h45 le lundi et le mercredi

Certificat médical:

- Pour les judokas mineurs : une attestation signée précisant que chacune des rubriques du questionnaire de santé spécifique aux mineurs a donné lieu à une réponse négative. Si une réponse est positive à ce questionnaire, un certificat médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du judo en compétition sera obligatoire.
- Pour les judokas de 18 à 30 ans : à 18 ans ou lors de la 1ère demande de licence un certificat médical est obligatoire avec la mention « non-contre-indication à la pratique du judo en compétition
 - ». Puis pour les années suivantes une attestation signée précisant que chacune des rubriques du questionnaire de santé spécifique aux majeurs a donné lieu à une réponse négative. Si une réponse est positive à ce questionnaire, un certificat médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du judo en compétition sera obligatoire.
- Pour les judokas à partir de 30 ans : le certificat médical est valable 5 ans. Durant l'intervalle des 5 ans, une attestation signée précisant que chacune des rubriques du questionnaire de santé spécifique aux majeurs a donné lieu à une réponse négative. Si une réponse est positive à ce questionnaire, un certificat médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du judo en compétition sera obligatoire.
- Pour les adhérents à la salle cardio-training : un certificat médical est obligatoire avec la mention « non-contre-indication à l'utilisation d'appareils de cardio-training ».







ASVLB_JUDO



Le Karaté, un art martial accessible à tous! Rejoignez-nous!

Affiliation FFKAMA 0910636

Contrairement à certaines idées reçues, le karaté est accessible à toutes et à tous, et peut se pratiquer à tout âge. Alors, venez découvrir, en famille ou entre amis, cet Art Martial séculaire et en apprécier le côté sportif et son potentiel dans le développement personnel :

- L'amélioration de la condition physique générale.
- Le développement de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination.
- L'augmentation du tonus musculaire.
- L'amélioration de la capacité cardiovasculaire.
- Une augmentation de la capacité de concentration.
- Un accroissement de la confiance en soi.
- Une plus grande facilité à gérer le stress de la vie quotidienne.

Nous proposons des cours adaptés au niveau de chacun(e), afin de permettre une progression cohérente et attractive. Aussi, nos jeunes portent les couleurs du club lors de compétitions départementales, régionales et nationales, auxquelles nous nous efforçons de participer. Par ailleurs, nous nous attachons à entretenir une ambiance familiale ouverte sur l'échange et la communication.

Les cours sont assurés par des professeurs diplômés et titrés :

- Benoit Fourré, directeur technique, ceinture noire 5^e Dan, triple champion de France Kata par équipe ;
- **Vincent Chazarenc**, ceinture noire 3^e Dan, karaté traditionnel;
- Vincent Chapellier, ceinture noire 2^e Dan, et champion de France Kata par équipe ;
- **Julien Piscione**, ceinture noire 2º Dan, vainqueur de la Coupe de France combiné kata/combat, vice-champion du monde universitaire kata par équipe ;

Assistés par :

- Franck Veber, ceinture noire 4^e Dan;
- Xavier Louchart, ceinture noire 1^{er} Dan.

Pour tous renseignements et informations complémentaires, vous pouvez contacter :

E-mail: asvlbkarate@gmail.com

Page Facebook : www.facebook.com/asvlbkarate
Site internet : www.asvlbkaratesite.wordpress.com

Les cours se déroulent à la salle Foujita de Villiers-le-Bâcle, et au gymnase Christian Marty de Toussus-le-Noble.

Cours	Lundi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7 à 12 ans		18h30 – 19h30 Salle Foujita		10h00 - 11h00 Gymnase C. Marty
Cours préparation à la compétition kata				9hoo – 10hoo Gymnase C. Marty
13 à 17 ans	20h00 – 21h30 Gymnase C. Marty	19h30 – 21h00 Salle Foujita		10h00 – 11h00 Gymnase C. Marty
Adultes	20hoo – 22hoo Gymnase C. Marty	19h30 – 21h15 Salle Foujita		
Cours orienté Techniques de combat			18h30 – 20h00 Salle Foujita	

	Cotisations 2023 – 2024							
Catégories	Villiers- le-Bâcle	Saint-Aubin Châteaufort Extérie						
7 à 12 ans	137€	117€	152€	177€	177€			
13 à 17 ans	160€	137€	182€	207€	207€			
Adultes	232€	232€	207€	232€	232€			

La reprise des cours est fixée au lundi 11 Septembre 2023.

Les tarifs comprennent l'adhésion à l'ASVLB (13 €) et la licence FFK avec l'assurance (37 €). Vous êtes plusieurs membres d'une même famille à vous inscrire ? N'hésitez plus, 15% de réduction sur votre cotisation (hors adhésion ASVLB et licence FFK) vous attendent.

IMPORTANT: Toute demande de remboursement en cours d'année devra être justifiée par un certificat médical de non-aptitude, établi à la date de la sollicitation. Les frais fixes ne seront pas remboursés (licence/assurance, et adhésion ASVLB). Il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires, mais des stages seront organisés pour les volontaires (sauf vacances de Noël). Le coût de ces stages n'est pas inclus dans la cotisation annuelle.

Pour toute nouvelle inscription, il est obligatoire de prévoir un certificat médical mentionnant l'autorisation de la pratique du karaté, nécessaire pour l'obtention de la licence FFKaraté. Les mineurs doivent fournir une attestation sur l'honneur.

Toute personne n'ayant pas son certificat médical ou son attestation à la date du 30 Septembre 2023, se verra refuser l'accès aux tatamis.

Section GYMNASTIQUE

Reprise des cours : lundi 11 septembre 2023

Adresse mail de la section : gym@asvlb.fr Site web : https://asvlb.fr/index.php/gym/

Affiliation UFOLEP: 091679010

Affiliation FSCF 1819-42



Les cours de gymnastique sont ouverts à tous : tout-petits, enfants, ados et adultes, jeunes et moins jeunes. Nous vous espérons nombreux cette année encore, pour profiter de ces moments sportifs où s'allient esprit sportif, détente, et convivialité.

La cotisation annuelle comprend l'adhésion à l'ASVLB (13 €), la licence si agrès (15,5€ à 21 € pour la licence enfant) ou assurance. Les tarifs sont susceptibles d'évoluer en cas d'augmentation du coût des licences.

L'ASVLB se réserve le droit d'annuler un cours pour lequel le nombre d'inscrits serait insuffisant : 8 inscriptions minimum par cours.

Toute demande de remboursement en cours d'année devra être justifiée par un certificat médical de non aptitude établi à la date de la sollicitation. Tout trimestre_commencé reste dû, seule la cotisation (hors adhésion à l'ASVLB et la licence /assurance) peut être remboursée.

FITNESS JEUNES ET ADULTES

Fitness s'entend au sens large et se décline sous de nombreuses formes! Au total, 20 cours hebdomadaires au choix et/ou à volonté! La couleur de l'étoile indique le niveau de difficulté du cours, en fonction de son intensité « cardio » (voir l'agenda pages 16-17 du livret).

	VLB adultes	VLB jeunes	StA adultes	StA jeunes	Extérieurs
ıh (cours à VLB uniquement)	150€				
Pack Fitness Illimité	240€	202.50€	189€	162€	270€

Le Tarif ih implique l'inscription à un cours spécifique, uniquement à Villiers. Le forfait « Fitness » vous ouvre l'accès à tous les cours de fitness du planning ASVLB (MPT & Salle Foujita à Villiers, Salle de la Colombe et Salle Picasso à St-Aubin).

Il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires. Tarifs pour 30 semaines de cours.

Gymnastique pour tous + Gymnastique artistique ENFANTS à Villiers-le-Bâcle

Cours	Mercredi	Vendredi	Samedi	VLB	Tarifs St- Aubin	Ext
Bébé-parents (2021-2022)			9h45-10h30	150€	120€	200€
Mini-gym (2019-2020)		16h45-17h30		150€	120€	200€
Eveil agrès (2017-2018)		16h45-18h		195€	156€	260€
Gym loisirs (2017)	17h00-19h00 O	U 18h-20h		240€	192€	320€
Agrès 2,5h		18h00-20h30		293€	234€	390€
Agrès 4,5h	17h00-19h00	18h00-20h30		435€	348€	580€

Les inscriptions dans les différents groupes se font en accord avec les entraineurs.

A NOTER:

Dès 7 ans, pour l'enfant, la compétition est un facteur de motivation et d'évaluation de ses aptitudes. Nous encourageons cette possibilité en adhérant à une fédération de sport pour tous « UFOLEP » pour qui le sport est un moyen d'épanouissement et non une fin en soi. Les équipes « matchent » 2 ou 3 fois par saison.



Le tarif 4,5h inclus cette année le nouveau justaucorps du club d'une valeur de 75 euros.



<u>Information</u>: pour les transferts vers les salles de sports, merci de ne pas oublier de donner l'autorisation parentale à école et/ou au centre de loisirs.

Certificat médical : voir le paragraphe dédié en page 4 du livret.

Il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires.

Merci de contacter la section par email si impossibilité de venir au forum.

Gymnastique artistique ADULTE à Villiers-le-Bâcle

En autonomie.

Mercredi 18h30-20h00 et Vendredi 19h00-20h30

Tarif	VLB	St-Aubin	Extérieur
Agrès Adulte	100€	80€	110€

Gymnastique Rythmique à Toussus le Noble :



Activité sportive à composante artistique proche de la danse et de la gymnastique, utilisant plusieurs engins d'adresse (corde, ruban, cerceau, ballon, massues).

<u>Cours les vendredi soir et samedi après-midi au Gymnase Christian Marty à Toussus-le-Noble :</u>

- Initiation dès 4 ans
- · Loisir Débutant ou Confirmé
- Compétition possible à partir de 8 ans

Renseignements et inscriptions auprès de Lauriane

Mail: asvlb.bureaugr@gmail.com

Renseignements compétitions : Compet.gr@gmail.com

Les inscriptions se feront aux forums des associations le 9 septembre 2023 :

- A Toussus-le-Noble Gymnase Christian Marty
- A Châteaufort Clot Brosset

Pas d'inscription à Villiers-le-Bâcle

Tarifs GR	Chateaufort- Toussus le Noble - Villiers le Bacle	Extérieurs
initiation 1h	132€	157€
loisirs 1h30	202€	227€
pré-compétition 2h	252€	277€
compétition 2h	263€	288€
compétition 4h	403 €	428€

Loisirs 1 (6-7 ans)		samedi (14h-15h30)
Loisirs 2 (8 et plus)		samedi (14h-15h30)
Compétition 1	vendredi (18h-20h30)	
Compétition 2	vendredi (18h15-20h15)	
Compétition 3	vendredi (19h - 21h)	
Compétition 4 jeunesse		samedi (14h-16h)
Compétition 5		samedi (16h-18h)

Pré-inscription par mail pour les cours compétitions avant le 9 septembre et les inscriptions définitives au Forum.

Il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires.

Le planning mis à jour en cours de l'année est sur le site ASVLB https://asvlb.fr/index.php/gym/ Les annulations et reports de cours sont communiqués par email et sur **Telegram**

jeunes et adultes cours collectifs PLANNING FITNESS jeunes et adultes cours collectifs Lundi Mercredi Mercredi leudi Vendredi Samedi Pilates / Gym Marine Renforcement douce Musculaire 9h30h-11h 9h45-11h Renforcement Don musculatre Mathilde ☆ 10-11h30 Gym douce Step 11-12h30 11h15-12h15 Mathilde Renfo - Cardio Gym posturale 17-18h Isaline Brigitte ★ Qi Gong Marine Pilates Fitness doux 18h00-19h 18-19h Circuit training 18h30-19h15 18h-19h15 Frédéric * Stretching Renforcement Yann Don Step débutant 19h-19h30 nusculaire postura Renforcement Zumba Body Pump 19h00-20h00 musculaire + Streching 19h30-20h00 19h15-20h30 19h15-20h15 19h15-20h30 Cardio Step 20-21h 20h00-21h00 Body Combat + Streching Renforcement 20h30-21h45 musculaire Intensité faible 21-22h Saint-Aubin - Salle de la Colombe Villiers-le-Bâcle - Salle Foujita Intensité moyenne Saint-Aubin - Salle Picasso Villiers-le-Bâcle - Maison Pour Tous Intensité forte

Il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires.

Le planning mis à jour en cours de l'année est sur le site ASVLB https://asvlb.fr/index.php/gym/

Les annulations et reports de cours sont communiqués par email et sur Telegram



Section Badminton

Horaires:

Jeudi: 19h00 à 20h30 Samedi: 14h00 à 16h00



<u>Jeune:</u> < 18 ans Adulte: +18 ans

	Jeune	Adulte	Parent - Jeune
Villiers-le-Bâcle / Saint-Aubin	20€	40 €	55€
Externes	30 €	50 €	70 €

- Parent Jeune : prix pour un adulte et un jeune de la même famille (majeur + jeune < 18 ans)
- En cas de compétition ou de démonstration, la Halle des Sports ne sera pas disponible. Un affichage et une information par mail seront donnés à chaque adhérent.
- Les volants sont fournis par le club. Une tenue de sport est indispensable.
- Activité libre, il n'y a pas de cours dispensé.

Section TENNIS





La section Tennis offre un éventail de services allant de la simple utilisation de ses courts jusqu'aux cours de tennis adaptés au niveau de chacun :

Une école de tennis / Mini-tennis

L'école de tennis est ouverte aux enfants âgés de 6 à 18 ans. Des cours de 1h ou 1h30 sont proposés en semaine, dont l'encadrement est assuré par un moniteur (brevet d'Etat) ou deux initiateurs de tennis (brevet fédéral). Les élèves sont répartis dans des groupes de 5 à 6 joueurs selon leur niveau et leur âge. La section mini-tennis (enfants de 5 à 6 ans) reçoit un cours spécifique à base de jeux ludiques.

o <u>Compétitions</u>

Des entraînements pour **les équipes** sont organisés, à raison de 1 h 30 par séance pendant 22 semaines (hors vacances scolaires).

Cours adultes

D'autre part, des **cours collectifs adultes** sont proposés pour les adhérents souhaitant améliorer leur jeu, à raison de 30 séances de 1 heure. (1 séance/semaine, hors vacances scolaires).

La section tennis dispose de 2 courts extérieurs et de 2 courts intérieurs chauffés dans la halle des sports où des créneaux horaires sont spécifiquement réservés pour la **pratique libre** du tennis. Les adhérents devront s'y conformer. Un planning sera affiché sur notre site internet et dans la halle des sports.

Des **activités** sont prévues tout au long de l'année (championnat officiel par équipe, challenge de l'Essonne, rencontre interclub amicale, tournoi interne, double-surprise...)

Pour de plus amples renseignements, merci de contacter :

Sébastien TRENTIN : 06 07 56 17 44
 Eric PROVOST : 06 66 20 36 67

o **@mail** : <u>info@asvlb-tennis.fr</u>

Site internet : http://www.asvlb-tennis.fr



TARIFS 2023 / 2024



La Fédération Française de Tennis a modifié les modalités des licences pour créer trois niveaux de licence différents : ENFANT, JEUNE et ADULTE. Nous avons ajusté les fourchettes d'âges des cours et les tarifs pour aligner avec la fédération		NOUVELLES INSCRIPTIONS		RENOUVELLEMENTS Membre pour au moins une des 3 demières saisons	
TARIF ▲Âge atteint au cours de l'année 2024	DESCRIPTION	VLB	EXT	VLB	EXT
MINI TENNIS 6 ans ou moins (ENFANT)	5/6 élèves par cours de 1h00 par	220€	310€	170€	250€
ECOLE DE TENNIS 7 à 18 ans inclus (JEUNE)	semaine pendant 30 semaines scolaires	290€	380€	230€	310€
ECOLE DE TENNIS INTENSIF 7 à 18 ans inclus (JEUNE)	5/6 élèves par cours / 1h30 par semaine / 30 semaines scolaires / badge inclus	390€	475€	320€	400€
BADGE OPTIONNEL	Accès terrains (école de tennis & mini tennis)	25€		·	
COLLECTIF ADULTE 19 ans ou plus (ADULTE)	5/6 élèves par cours / 1h00 par semaine / 30 semaines scolaires / badge inclus	375€	465€	295€	375€
COLLECTIF ADULTE INTENSIF 19 ans ou plus (ADULTE)	5/6 élèves par cours / 1h30 par semaine / 22 semaines scolaires / badge inclus	425€	515€	375€	465€
TENNIS LOISIR ENFANT 6 ans ou moins (ENFANT)		130€	220€	95€	185€
TENNIS LOISIR JEUNE 7 à 18 ans inclus (JEUNE)	Accès terrains + badge inclus	140€	230€	110€	195€
TENNIS LOISIRS ADULTE 19 ans ou plus (ADULTE)	_	195€	285€	145€	235€

NOTES

Les frais de licence FFT (32€ adulte, 22€ jeune, 12€ enfants) et de fonctionnement ASVLB (20€) sont inclus. Au-delà de la 1° prestation de tennis pour une même personne, ces frais seront déduits. Ces frais ne pourront, en aucun cas, être remboursés. Le tarif appliqué à tout abonnement est celui du cours quel que soit le niveau d'âge de l'abonné.

REMBOURSEMENTS

La cotisation à l'activité ne pourra être remboursée que pour des raisons médicales et sur présentation d'un certificat médical l'attestant. Tout trimestre commencé restera dû.

CERTIFICAT MEDICAL

Conformément à la Loi Sport du 2 mars 2022, la Fédération Française de Tennis a validé la suppression du certificat médical, ainsi que des attestations, dans le cadre de la délivrance d'une licence à un pratiquant **majeur.**Cependant, pour tout pratiquant **mineur**, il convient toujours de présenter une **attestation**, signée des personnes

Cependant, pour tout pratiquant **mineur**, il convient toujours de présenter une **attestation**, signée des personnes exerçant l'autorité parentale, précisant que chacune des rubriques du questionnaire de santé spécifique aux mineurs a donné lieu à une réponse négative.

Dans l'hypothèse où une des rubriques du questionnaire donnerait lieu à une réponse positive, un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du Tennis datant de moins de six mois devra être produit.

- Les âges pour les enfants sont donnés à titre indicatif.
 Le professeur peut proposer de monter un enfant d'un niveau si ses résultats ou son niveau le permettent.
- Les cours sont formés par le professeur en fonction des créneaux horaires disponibles et en fonction des niveaux.
- La composition des équipes compétitions (enfants ou adultes) seront choisies prioritairement selon l'avis des professeurs de tennis et du Bureau, en fonction des niveaux et des résultats des compétiteurs.
- Le calendrier des cours vous sera transmis dès que toutes les inscriptions auront été prises en compte.
 Les groupes devant être constitués en fonction de votre âge, votre niveau, et vos disponibilités.

Merci de votre compréhension.



POUR LE FORUM – concernant l'inscription d'un mineur MERCI DE VOUS MUNIR de: L'attestation de non-contre-indication téléchargeable

sur <u>https://www.fft.fr/sites/default/files/documents/modele_attestation_mineur.pdf.pdf</u> après avoir répondu au questionnaire de santé ci-contre :

https://www.fft.fr/sites/default/files/documents/QUESTIONNAIRE%20DE%20SANTE%20 MINEURS.pdf



SECTION PLONGEE

Séance de baptême offerte si besoin

- sans engagement / sur inscription uniquement - A partir de 12 ans

(avec autorisation parentale pour les mineurs)

L'inscription est obligatoire pour une bonne organisation : contact@dromies.fr

Entraînements à la piscine Polytechnique de Palaiseau le mercredi de 18 h 30 à 20 h 00 – Rdv 15 min avant la séance

Date de reprise : 04/10/2023 (à confirmer sur notre site courant septembre)

dromies.fr

Activités de la saison :

- Entrainements et passages de niveaux, suivant l'aisance dans l'eau,
- Réunions festives,
- Sorties* : en fosse et en milieu naturel, éventuellement avec le bateau du club. Généralement :
 - ✓ Une sortie mer à la rentrée,
 - ✓ Une au printemps, quand l'eau se réchauffe,
 - ✓ Éventuellement une sortie en lac (région parisienne)
 - ✓ En fonction des demandes, il peut être étudié une sortie « mer chaude »

*non inc. dans la cotisation - les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou tuteur légal

Cotisations annuelles / 2023-2024

	Villiers	Châteaufort	St-Aubin	Extérieurs
Enfant(12 ans à moins de 16 ans)	199 €*	240 €*	159 €*	265 €
Cadet (16-18 ans) ou étudiant si subventionné* (-21 ans scol. + justif)	225 €*	275 €*	180 €*	300 €
Adulte +18 ans - ou tarif plein	275 €**	275 €*	300 €	300 €
Encadrant actif régulier	200 €			

Les tarifs incluent : licence, assurance fédérale (RC) et complémentaire ind. (ASCEA Saclay), adhésion ASVLB, cotisation au club, prêt du matériel utilisé en piscine (sauf palmes, masque et tuba), entraînements en piscine.

**Tarif préférentiel accordé aux Villebâclais adultes

^{*} Sous réserve des conditions de subventions accordées par les villes ci-dessus au moment de l'inscription

Modalités d'inscription:

• Être âgé de 12 ans minimum,

Et fournir:

- Une photo d'identité récente pour les nouvelles adhésions,
- La feuille d'inscription* dûment remplie
- Un certificat médical* (CACI) portant la mention « non contreindication à la pratique de la plongée subaquatique avec scaphandre » délivré conformément aux règlements de la FFESSM (disponibles le jour du forum),
- Pour les mineurs : une autorisation parentale de plongée jeune*
- Le chèque de règlement de la cotisation

Pour tout renseignement complémentaire :

- Visitez sans modération notre site internet : **dromies.fr**
- Adressez un courriel à : contact@dromies.fr
- Ou contactez:

✓ Etienne Dervyn
 ✓ Réjane Brangeon-Boulin
 ✓ Véronique Jamagne
 06 58 81 88 46
 01 60 14 07 72
 06 09 75 41 45



Association Sportive de Villiers-le-Bâcle - № SIRET : 32759245700029 Siège social : Mairie de VILLIERS-LE-BACLE - ☎ : 01.69.33.15.15 Affiliation F.F.C.O. № 91024 - Courriel : asvlb@laposte.net

^{*}Documents disponibles en téléchargement sur le site <u>dromies.fr</u> depuis la rubrique : vie du club/inscription

NOTES

Association Sportive de Villiers-Le-Bâcle N°SIRET : 32759245700029 Siège social : Mairie de VILLIERS-LE-BACLE - 🖀 : 01.69.33.15.15 Affiliation F.F.C.O. N°91024 – www.asvlb.fr

POUR LE SPORT VOUS AVEZ L'ASVLB POUR VOTRE CONFORT IL Y A







Rénovation Extension Décoration



« Je vous conseille et vous accompagne dans l'élaboration de votre projet et vous mets en relation avec des artisans fiables sélectionnés sur le terrain »

7hierry LeclercqCourtier en travaux

06 33 10 33 10