

Bureau de l'AS3V

- Président**
Joël MARIE (Lantheuil) joel@as3v.com
- Secrétaire**
Lionel REY (Tierceville) lionel@as3v.com
- Secrétaire-adjointe**
Anne-Marie ENEE (Fresne-Camilly) anne-marie@as3v.com
- Trésorière**
Fabienne LEBEURIER (Tierceville) fabienne@as3v.com
- Trésorier-adjoint**
Gilles LECARPENTIER (Creully) gilles@as3v.com
- Secrétaire administrative**
Jocelyne LAVISSE jocelyne@as3v.com

Association loi 1901 déclarée sous le n° W142003924
N° SIRET : 479 214 231 00025
Agrément Jeunesse et Sports : N° 14.02.007 du 29 mars 2002
Club affilié à la :
FF Karaté et Disciplines Associées n° 0140650
UFAT Qwankido n° 121401
FF Tir à l'Arc n° 1314096

Animation

rand'Orival

Le premier dimanche de chaque mois, l'AS3V organise une multi-randonnée ouverte à tous au départ

d'une commune de la communauté de communes Seules, Terre et Mer. Chaque manifestation fait l'objet d'une publicité dans la presse locale et le site Internet de l'association.

2 activités : randonnée pédestre et running

La rand'Orival se déroule de 9h à 12h en toute convivialité.

Covid 19 - Pass sanitaire

Locaux gymnases

Le nouveau gymnase est utilisé comme centre de vaccination jusque fin décembre. Toutes les activités en salle se dérouleront dans l'ancien gymnase.

Mesures prises pour accéder aux activités AS3V :

- contrôle du pass sanitaire à l'entrée des séances sportives
- pas de limitation de participants
- élargement des participants
- exemption du pass sanitaire pour les mineurs jusqu'au 30 septembre 2021

La carte d'adhérent sera fournie dès l'adhésion, pour faciliter les contrôles et l'élargement.



Licence / tarifs

L'adhésion AS3V comporte 2 parties :

- la partie fixe (assurance et fonctionnement)
- la partie activités avec une ou plusieurs activités

Les activités Qwan ki do et tir à l'arc correspondent aux tarifs fournis par les Fédérations plus les frais de fonctionnement (matériel, consommables, ...)

Licence (L) (obligatoire)	Activités (A)	Nouveau		TOTAL à payer		
		Ré-écrite en gros dans les cases utiles les manants de la licence et le ou les activités pratiquées.	Habitant, toutes communes	Remise saison 2020/21 (COVID-19)	Total	Total
Enfant 5 à 11 ans	Badminton	13,00 €	12,00 €	-9,00 €	13,00 €	12,00 €
	Kids dance	72,00 €	72,00 €	-69,50 €	72,00 €	72,00 €
	Stretching		72,00 €	-69,50 €	72,00 €	72,00 €
	Qi gong		72,00 €	-69,50 €	72,00 €	72,00 €
	Rando pédestre	2,00 €	2,00 €	-1,20 €	2,00 €	2,00 €
	Gym tonic		107,00 €	-85,50 €	107,00 €	107,00 €
	Basket-ball	22,00 €		-17,20 €	22,00 €	22,00 €
	Gym d'entretien		72,00 €	-69,50 €	72,00 €	72,00 €
	Running		2,00 €		2,00 €	2,00 €
	Qwan-ki-do	87,00 €	87,00 €	87,00 €	87,00 €	87,00 €
	Tir à l'arc		37,00 €	-29,50 €	37,00 €	37,00 €
	TOTAL				(X fois) -20,00 €	
		Remise de x fois 20,00 € : adhésion individuelle à partir de la 2 ^{ème} activité (R) ; adhésion multiple pour une famille à partir de la 3 ^{ème} activité (R) pour de tous les membres de la famille (les bulletins d'adhésions doivent être regroupés en « famille »)				
		Remarque : (R) uniquement pour les activités ont le nom souligné				

Règlement : chèques, chèques vacances, coupons sports, Çaï'tatoo, participation C.E.

Exemple d'adhésion : adhérent adultes pratiquant le badminton + gym d'entretien + stretching. Soit : 13€ de licence + 12€ bad + 72€ gym d'ent. + 72€ de stretching = soit 157€.

2 activités en rouge, la deuxième fait donc l'objet d'une remise de 20€ soit 157 -20 = 137€.



Saison 2021/2022

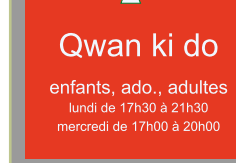
Activités Sportives des 3 Vallées
tél.: 02 31 80 19 30
site : www.as3v.com
courriel : as3v@orange.fr



Badminton
enfants, ado., adultes
lundi de 18h à 22h
mercredi de 20h30 à 22h00



Gym tonic
adultes
mardi de 18h15 à 21h15
vendredi de 18h15 à 21h15



Qi Gong
adultes
jeudi de 19h30 à 21h00



Qwan ki do
enfants, ado., adultes
lundi de 17h30 à 21h30
mercredi de 17h00 à 20h00

Running
adultes



Tir à l'arc
enfants, ado., adultes
vendredi de 18h à 21h



Basket-ball
enfants
mercredi de 14h à 16h



Kids Dance
enfants de 6 à 10 ans

Gym d'entretien Stretching
adultes
mercredi de 17h30 à 18h30 (GE)
mercredi de 18h30 à 19h30 (ST)



Randonnée pédestre
adultes
samedi à partir de 9h

Randonnée pédestre
adultes
samedi à partir de 9h



Activités

Badminton

A destination des enfants, ados et adultes

Animateurs : Gilles, Damien, Lionel, Stéphane et Geotroy

Site : Gymnase n°2 du collège de Creully, grande salle

Séances : - les lundis scolaires de 18 à 22h par tranche d'une heure. 18 à 19h réservé aux jeunes de moins de 16 ans.

- les mercredis scolaires de 20h30 à 22h30 (adultes).

Les séances sont limités à 28 joueurs (7 terrains de 4 joueurs).



Badminton

Qwan Ki Do

A destination des enfants, ados et adultes

Animatrice: Marianne COUANON, ceinture noire 2° dan

Site : Gymnase n°1 du collège de Creully, petite salle

Séances : - les lundis scolaires : de 18h30 à 19h30, pour les ados ; de 19h30 à 21h00 pour les adultes - les mercredis scolaires de 17h00 à 18h00 pour les enfants ; 18h à 19h30 pour les ados ; de 19h30 à 21h00 pour les adultes.

Licence AS3V + licence FF de Karaté et licence UFAT Kwan ki do (+ passeport sportif pour les compétitions).

F.F. KARATÉ
et disciplines associées



Qwankido

Basket-ball

A destination des enfants

Animateur : Martial LOUVIOT

animateur de basket (anciennement à Arras)

Site : gymnase n°1 du collège de Creully

Séances : les mercredis scolaires de 14h15 à 16h00, pour les enfants de 5 à 9 ans. Ballon adapté à leur taille, ainsi que les panneaux et paniers. Effectif maximum de 15.



Basket-ball

Cours de Gym Tonic

A destination des adultes

Animatrice : Emily HOREL, brevet d'état métier

de la forme (Paul en remplacement pour le 4° trim. 2021)

Site : Gymnase n°2 du collège de Creully, petite salle

Séances : les mardis scolaires de 18h15 à 19h15, 19h15 à 20h15 et 20h15 à 21h15 ; les vendredis scolaires de 18h15 à 19h15, 19h15 à 20h15 et 20h15 à 21h15.

Cours constitués de : renforcement musculaire, step, bandes lestées, élastiband, F.A.C. (Fessier, Abdos, Cuisses), danse cardio Latino. Nombre maxi : 100



Gym tonic

Running

A destination des adultes

Animateur : Julien HOREL

Site : chemins aux environs de Creully

Séances : les mardis de 18h30 à 19h30 au gymnase de Creully. Ouvert à tous les niveaux, l'objectif est de courir en collectif, et de partir ensemble pour finir ensemble. A partir d'octobre, le lieu de rendez-vous changera aux alentours de Creully (programme sur le site).



Running

Cours de gym d'entretien

A destination des adultes

Animatrice : Catherine DUQUESNE (D.E.)

Site : Gymnase n°2 du collège de Creully, petite salle

Séances : les mercredis scolaires de 17h30 à 18h30. Nombre maxi : 25

Cours cardio-vasculaire à faible impact, travail de coordination et de déplacements dans l'espace et renforcement musculaire. Fessiers Abdos Cuisse avec retour au calme en fin de séance.



Gym d'entretien

Cours de Stretching

A destination des adultes

Animatrice : Catherine DUQUESNE, (D.E.)

Site : gymnase n°2 du collège de Creully

Séances : les mercredis scolaires de 18h30 à 19h30. Nombre maxi : 25

Cours d'étirements musculaires en musique, étirer et allonger les muscles puis utiliser la respiration pour calmer l'organisme et diminuer le stress.



Stretching

Qi gong

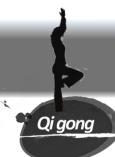
A destination des adultes

Animateur : Claire VENENDY

Site : Gymnase n°2 du collège de Creully, petite salle

Séances :

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



Qi gong

Kids dance

A destination des enfants de 6 à 10 ans

Animatrice : Emily HOREL, brevet d'état métier de la forme (Paul en remplacement pour le 4° trim. 2021)

Site : Gymnase n°2 du collège de Creully, petite salle

Séances : les mardis et vendredis scolaires de 17h15 à 18h15, cours constitués de : mélange de Latino, disco, jazz, salsa..., spécialement adaptée pour les kids (enfants)



Kids dance

Randonnée pédestre

A destination des adultes

Animatrice : Agnès MARIE

Site : chemins de Basse-Normandie

Séances : les samedis, 3 à 4 randos par mois, départ à 9h sur le point de départ, 12 km environ au mini et 25 km au maxi. Programme défini pour la saison. Nombre maxi : 50



Randonnée

Tir à l'arc

A destination des ados et adultes

Animateur : Francis AUDRY et Joël MARIE

Site : Gymnase n°1 du collège de Creully, grande salle

Séances : - les vendredis scolaires, de 18 à 19h30 pour les jeunes de 12 à 18 ans et pour les adultes. Tout le matériel est prêté par l'association pour l'initiation (arc, flèches, protection avant bras et palette doigt). La cible passe progressivement de 9m à 18m, par palier de 3m. Passage au tir avec viseur après les fêtes de fin d'année.



Tir à l'arc