

Bureau de l'AS3V

Président
Joël MARIE (Ponts sur Seules) joel@as3v.com
Secrétaire
Lionel REY (Asnelles) lionel@as3v.com
Secrétaire-adjointe
Anne-Marie ENEE (Fresne-Camilly) anne-marie@as3v.com
Trésorière
Fabienne LEBEURIER (Ponts sur Seules) fabienne@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° 12140

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 l'infOrival, 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.

Partenaires

Conventions avec l'ANCV pour les chèques vacances et coupon sport. Convention avec le conseil régional pour les Atouts Normandie.

Communauté de Communes
MAIF ASSUREUR MILITANT
Stm Seules Terre et Mer
CREULLY SUR SEULLES Conseil Général
ancv CHÈQUE-VACANCES
RÉGION NORMANDIE
Calvados
ancv COUPON SPORT

Textes et maquette ont été réalisés par nos soins.
 Imprimé, le 1^{er} septembre 2023 en 200 exemplaires, à l'imprimerie en ligne Onlineprinters

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, ...)

L+A(x)		TOTAL	
Activités (A)	Qwan-ki do	87,00 €	87,00 €
	Tir à l'arc		97,00 €
	Kids dance	72,00 €	
	Stret-ching		72,00 €
	Qi gong		72,00 €
	Rando pédestre		2,00 €
	Gym tonic		107,00 €
	Pilates		72,00 €
	Gym d'entretien		72,00 €
	Badminton		12,00 €
Licence (L) (obligatoire)	Habitant, toutes communes	13,00 €	13,00 €
	Enfant 5 à 11 ans	13,00 €	13,00 €
	Jeune 12 à 17 ans	13,00 €	13,00 €
	Adulte	13,00 €	13,00 €
		TOTAL à payer	

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 2^{ème} activité (R) pour de tous les membres de la famille (les bulletins d'adhésions doivent être regroupés en «famille») *(R) uniquement pour les activités ont le nom souligné*

Règlement :chèques, chèques vacances, coupons sports, Car'toqoo, 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 2023/2024

Activités Sportives des 3 Vallées
 tél.: 02 31 80 19 30
<https://as3v-14.jimdofree.com/>
 courriel : as3v@orange.fr

Accès téléchargement des documents pour l'adhésion
<https://as3v-14.jimdofree.com/documents/saison-2023-2024/>





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

Stretching
 adultes
 mercredi de 18h15 à 19h15



Gym d'entretien
 adultes
 mercredi de 17h15 à 18h15



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

Pilates
 adultes
 vendredi de 19h15 à 20h15



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



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





Kids dance
 enfants

Qi Gong
 adultes
 jeudi de 19h30 à 21h00



Randonnée pédestre
 adultes

Logos of partners: Creully sur Seules, Stm, Calvados, ANCV, Atouts Normandie.

Activités

Badminton

A destination des enfants, ados et adultes

Animateurs : Lionel, Gilles, Stéphane, Damien et Geoffroy

Site : Gymnase n°2, 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 (pas d'animateur à la date du 15/08).
- les mercredis scolaires de 20h30 à 22h30 (adultes).
Les séances sont limités à 28 joueurs (7 terrains de 4 joueurs). Prêt de raquette et volants fournis.
Application du règlement d'utilisation des gymnases*

Badminton



Qwan Ki Do

A destination des enfants, ados et adultes

Animatrice: Marianne COUANON, ceinture

Site : Gymnase n°1, 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).

Application du règlement d'utilisation des gymnases* **F.F. KARATÉ** et disciplines associées



Qi gong

A destination des adultes

Animateur : Quentin PORTRON

Site : Gymnase n°2, petite salle

Séances : les jeudis scolaires de 19h30 à 21h00.

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.

Première séance le **jeudi 15 septembre 2022**

Qi gong



Cours de Gym Tonic

A destination des adultes

Animatrice : Eric WERS, brevet d'état métier de la forme

Site : Gymnase n°2, 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, Pilates), danse cardio. Nombre maxi : 100
<https://www.facebook.com/groups/GymTonicAS3V/>

Gym tonic



Kids dance

A destination des enfants de 6 à 10 ans

Animatrice :

Site : Gymnase n°2, petite salle

Séances : les lundis et vendredis scolaires de 17h15 à 18h15, cours constitués principalement de danses africaines, spécialement adaptée pour les enfants.

Kids dance



Cours de gym d'entretien

A destination des adultes

Animatrice : Rodolphe KUC

Site : Gymnase n°2, petite salle

Séances : les mercredis scolaires de 17h15 à 18h15.

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 : Rodolphe KUC

Site : gymnase n°2, petite salle

Séances : les mercredis scolaires de 18h15 à 19h15.

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



Randonnée pédestre

A destination des adultes

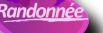
Animatrice : Agnès MARIE

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 avec des circuits en "8" (passage par la voiture le midi), circuit dans une ville, un séjour de 2 jours. Alternance d'une petite randonnée puis une grande avec pique-nique.

Au programme : visite d'une ville et séjour avec hébergement

Randonnée



Tir à l'arc

A destination des ados et adultes

Animateur : Francis AUDRY et Joël MARIE

Site : Gymnase n°1, grande salle

Séances : - les vendredis scolaires, de 18 à 19h30 pour les jeunes de 15 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).

Tir à l'arc



Cours de Pilates

A destination des adultes

Animatrice : Eric WERS, brevet d'état métier de la forme

Site : Gymnase n°2, petite salle

Séances : les vendredis scolaires de 19h15 à 20h15.

Le pilates est une méthode de travail physique qui s'accompagne d'une respiration particulière. Nombre maxi : 40

Pilates



Certificat médical

La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France et ses textes d'application ont introduit de nouvelles dispositions du code du sport relatives au contrôle médical préalable à la pratique du sport .
Dorénavant pour les adhérents de l'AS3V, et à l'exception du Qwan Ki Do, le certificat médical ne sera plus demandé pour les pratiques sportives, adultes, ados et enfants.