

Programme

SAISON 2026/2027

Association des 4 vents



Sport - Culture - Loisirs

LES HAIES

LONGES

TREVES



## MOT DU PRESIDENT

Une saison de plus a pris fin 2025/2026. Le temps nous file entre les doigts à une vitesse incroyable

### **Un bureau engagé et à votre écoute**

Je tiens tout d'abord à saluer le travail formidable de toute l'équipe des responsables de l'ASQV. Tout au long de l'année, ils ont été présents, en permanence à votre écoute, pour gérer les petits et grands imprévus du quotidien. Si notre association affiche aujourd'hui un **bon fonctionnement général**, c'est grâce à leur investissement sans faille et à leur réactivité. Merci à eux.

### **Valeurs de l'association : Respect et intégrité**

Le bon fonctionnement de l'ASQV repose également sur un socle de valeurs partagées. Je veux profiter de ce moment pour faire un rappel essentiel : **le respect et l'intégrité envers nos intervenants (professeurs, coaches, animateurs) sont non négociables.**

Notre association dispose d'un règlement intérieur. Que les choses soient claires : les comportements inappropriés ou le non-respect de ces règles de savoir-vivre entraîneront l'exclusion définitive des personnes concernées. Nos intervenants se donnent à 100 % pour l'association, ils ont droit à un cadre serein et respectueux.

Sachez d'ailleurs que nos professeurs et coaches ont à cœur de vous proposer des cours de toujours meilleure qualité. Preuve de leur dévouement, ils se tiennent prêts à suivre régulièrement des **formations complémentaires** pour élever encore leur niveau et enrichir la diversité de nos activités. Je salue cette belle démarche de progression.

Nous espérons vous voir en nombre lors de l'assemblée générale qui aura lieu le 25 septembre 2026 à 19h :

C'est ce jour où vous pouvez apporter toutes vos idées pour la continuité de notre association

Ce sera l'occasion de fêter les départs et les arrivées

# CULTURE - LOISIRS



Arts plastique

## ARTS PLASTIQUES ET ATELIERS CREATIFS 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 ans révolu à 12 ans**

Cours les mardis de 17 h 15 à 18 h 45

Petite Salle du Fautre à Trêves

(à côté de la maison du gardien)

**Reprise le mardi 8 septembre 2026**

**Cotisation annuelle :**

**130€ pour 1h30 par semaine**

**Hors vacances scolaire**



Théâtre

**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, maîtriser sa diction, ses émotions. Apprendre à écouter, aider, respecter, Tolérer en libérant son imaginaire.

**Groupe de 15 enfants maximum de 5ans révolu à 12 ans**

Cours les lundis de 17 h 15 à 18 h 45

Salle Pierre Bret au Fautre à Trêves

**Reprise des cours le lundi 7 septembre 2026**

**Cotisation annuelle de :**

**165€ pour 1H30 par semaine**

## Chorale



**Chef de chœur : Faustine Girard**

**Contacts de section :**

**Agnès Bonnard 06.29.45.45.99**  
**Anne Marie FREDDI 04.72.24.93.29**

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.

C'est un véritable lifting naturel :

« Philippe Barraqué, musicologue, musicothérapeute 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.

**Répétition :**

**Mercredi de 19h45 à 21 h45**

**Salle Pierre Bret, au Fautre à Trèves**

**Reprise des répétitions :**

**Mercredi 16 septembre 2026**

**Cotisation annuelle 120€**



## Atelier Ecrivains



**Animateur : Marc FILLON**

**Contact de section :**  
**Michèle BORGNE 06.21.40.76.87**

**Ecrire, c'est jardiner !**

Semer les mots, les aligner, les bichonner.

Ensuite les partager par la lecture conviviale  
Des différents textes concluent la matinée.

Venez nous rejoindre

**Un samedi par mois de 10h à 12heures**

**La reprise des matinées aura lieu**

**Le 26 septembre 2026**

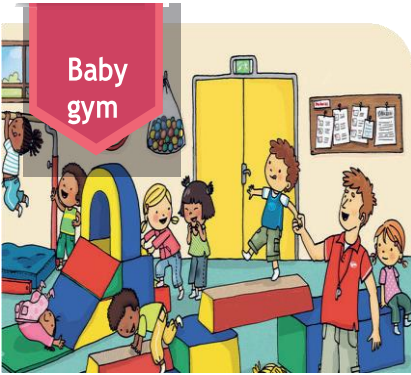
Les autres dates définies par le groupe

Dans la petite salle du Fautre à Trèves  
(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 ans révolu au 1er septembre 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

**Reprise des cours :**

**Mercredi 9 septembre 2026**

**Baby gym**

16h30 à 17h30

**Cotisation annuelle :**

**150€ licence obligatoire comprise**

Pour 1 heure par semaine au complexe sportif le Fautre à Trèves

Hors vacances scolaire



**Professeur Arnaud BIESUZ**

## **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 9 septembre 2026**

15h30 à 16h30

**Cotisation annuelle 150€ licence obligatoire comprise**

Pour 1 heure par semaine au complexe sportif le Fautre à Trèves

Hors vacances scolaire



**Professeurs : Mathieu DI-SOTTO**  
**Contact : 06.63.66.07.68**

**Multi boxe éducatives :  
apprentissage**

**Pour enfants de 9 à 13 ans**

A partir de 9 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

Cours lundi et jeudi de 18 h à 19 h

**Début des cours lundi 7 et jeudi 10 sept 2026**

**Cotisation annuelle 170€**

Au complexe sportif le Fautre à Trèves



**Professeurs : Mathieu DI-SOTTO**  
**Brice Leterrier**

**Contact : 06.63.66.07.68**

Le Boxing Club ASQV propose la pratique du Kickboxing, 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.

**Un ring** est installé dans le gymnase.

**EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

Un protège dents, une paire de gants de boxe

**Cours lundi et jeudi de 19 h à 20 h 15**

**Reprise des cours**

Lundi 7 septembre 2026

Jeudi 10 septembre 2026

**Cotisation annuelle : 230€**

Hors vacances scolaire

Au complexe sportif le Fautre à Trèves

## Multi sports



**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, Kimball, tchoukball, handball, ultimat.....

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 9 septembre 2026**

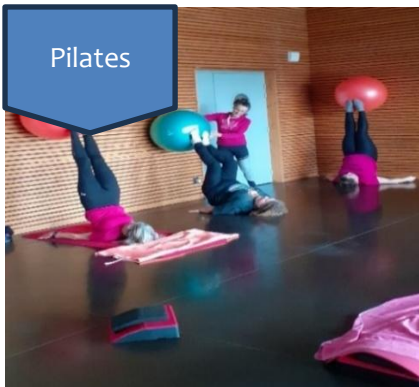
De 17 h 40 à 18 h 40

**Cotisation annuelle 150€ licence obligatoire comprise**

Pour 1 heure par semaine au complexe sportif le Fautre à Trêves

Hors vacances scolaire

## Pilates



### Professeur : Colette TREMEAU

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.

#### Cours Mercredi :

8h45 à 9h45/ 10h à 11h

18h30 à 19h30

#### Début des cours :

Mardi 8 sept 2026

Mercredi 9 sept 2026

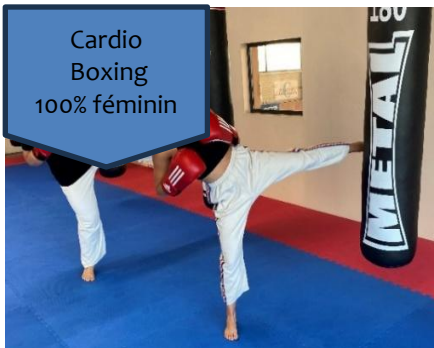
#### Cotisation annuelle :

160 € pour 1h par semaine,

Hors vacances scolaire

Salle Pierre Bret au complexe sportif

## Cardio Boxing 100% féminin



### Professeurs: Emmanuelle Boroméo

Contact : 06.73.41.43.88

**Cours collectif en musique dynamique et intense** qui vous permet à la fois de vous défouler, d'améliorer votre condition physique et de perdre du poids.

Le cardio boxing allie les exercices cardio et les techniques classiques de la boxe pied/poing **SANS COMBATS**

**Réservé aux femmes de tout niveau et de tout âge**, il permet de booster la confiance en soi et de partager l'énergie collective sans jugement.

**Cours les lundis : 18h à 19 h**

**Les jeudis : 18h30 à 19h30**

**Equipement obligatoire :**

Gants et protèges tibias

**Début des cours :**

**Lundi 7 septembre 2026**

**Jeudi 10 septembre 2026**

**Cotisation annuelle :**

**150€ pour 1h par semaine**

**230€ pour 2 h par semaine**

## 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 9h à 10h

**Reprise des cours :**

**Lundi 31 aout 2026**

**Cotisation annuelle :**  
**160€ licence comprise**

1h par semaine hors vacances scolaire  
Au complexe sportif du 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 15 à 11 h 15

Le mardi de 20 h 15 à 21 h 15

**Reprise des cours :**

**Lundi 31 août 2026**

**Mardi 1 septembre 2026**

**Cotisation annuelle :**

**160€ licence comprise**

1h par semaine hors vacances scolaire  
Au complexe sportif du fautre

## Cross-training



**Professeur : Arnaud BIESUZ**

**Contacts de section :**

**Francette Cadet**

**06 82 88 36 57**

**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 9 septembre 2026 :**

19 h à 20 h et 20h à 21h

**Vendredi 11 septembre de 18h à 19h et 19h à 20h**

**Cotisation annuelle :**

**150 € pour 1h par semaine**

**230€ pour 2 cours de 1h par semaine**

**Hors vacances scolaire**

Au complexe sportif : le Fautre à Trèves

## Cross training Hybride



**Professeur : Arnaud BIESUZ**

**NEW 10 PERSONNES MINIMUM POUR MAINTENIR CE COURS**

**Cross training: conditionnement hybride**

Un cours complet composé de course à pied et exercices fonctionnels de force, pour développer à la fois ton endurance et ta puissance musculaire.

Chaque séance combinerà à la fois cardio et mouvements au poids du corps (ou avec charges) dans un format intense, structuré et ludique qui pousse à te dépasser.

Idéal pour améliorer ta condition physique générale, progresser sur des efforts longs et intenses et te préparer à des compétitions.

**Cours les Mardi : 18h30 20h**

**Début mardi 8 septembre 2026**

**Cotisation annuelle :**

**170€ pour 1h30 par semaine**

**Certificat médical obligatoire**

YOGA



**Professeur : Amandine ROUSSEAU**

**Contact de section :**

**Danielle Vachon 06.76.27.14.89**

La méthode enseignée est le Vinyasa :

Le Vinyasa repose sur un enchaînement de mouvements en lien avec la respiration, à l'origine de la notion « méditation en mouvement ».

L'enchaînement des postures se fera de manière graduelle avec un travail de souplesse, de mobilité, d'équilibre et d'activation musculaire. Une attention particulière est mise sur un alignement conscient et sécuritaire afin de participer à la santé globale du corps.

**Reprise des cours :**

**Jeudi 10 septembre 2026 19h à 20h15**  
Salle des Haies (côté Mairie)

**Cotisation annuelle :**

**190€ 1h15 par semaine**  
Hors vacances scolaire

NATATION



**Cours adultes**

**Contacts de section :**

**Paul GUICHARD : 04 72 24 91 76**

**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 :

18h30-19h30

**Reprise des cours :**

**Mercredi 9 septembre 2026**

**Cotisation annuelle :**

**165€ pour 1h par semaine**

Hors vacances scolaire

**Piscine de Loire sur Rhône**

Méditation



**Professeur : marine Renaud**

**Contact de section : Gabriel Denuzière**

### Un atelier alliant un enseignement

Sur vos énergies, un regard sur la pleine conscience

Exercices de respiration et méditation

La relaxation sonore est une pratique Particulièrement efficace de recentrages et d'accueil de vos émotions.

Présence, Confiance, Ecoute, Sérénité, Joie, Apaisement, Harmonie.

**Ateliers tous les 15 jours :**

**Les mardis de 19h à 20h**

**Début des ateliers :**

**Mardi 18 septembre 2026**

**Cotisation annuelle : 130€ pour 1 h**

**Tous les 15 jours hors vacances scolaire**

Stretching  
postural



**Professeur : Colette Trémeau**

**Cours adultes : minimum 10 personnes**

### Le stretching postural méthode J.P

Le Stretching Postural® a pour but essentiel de favoriser une **régulation tonique** grâce à des **étirements volontaires** et des **contractions musculaires profondes**.

Il demande à être vécu afin de solliciter tant le corps que l'esprit et **permet de repousser ses limites selon ses propres désirs**.

**Cours :**

**Mercredi : 19h45-20h45**

**Jeudi : 18h30 à 19h30**

**Petite salle Bret**

**Début des cours**

Mercredi 9 septembre 2026

Jeudi 10 septembre 2026

**Cotisation annuelle :**

**160€ 1h par semaine**

**Hors vacances scolaire**

# ASQV FOOT



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 de 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 :

CATEGORIE	ANNEE NAISSANCE	HORAIRES	COMPETITION
U7	2019 – 2020	Mercredi de 16h30 à 17h30	Samedi Matin (1 samedi sur 2 hors période vacances scolaires et hors trêve hivernale)
U9	2017 – 2018	Mercredi de 17h00 à 18H30	Samedi Matin (1 samedi sur 2 hors période vacances scolaires et hors trêve hivernale)
U11	2015 – 2016	Mercredi de 17h15 à 18H45 Vendredi de 18h à 19h	Samedi matin ou après-midi (tous les samedis hors vacances scolaires et hors trêve hivernale)
U13	2013 - 2014	Lundi de 18h15 à 19h45 Mercredi de 16h30 à 18H30	Samedi après-midi (tous les samedis hors vacances scolaires et hors trêve hivernale).

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



Les catégories U7 à U13 sont mixtes. Les filles sont les bienvenues à l'entraînement et en match.

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

La saison débutera le samedi **6 septembre 2025 à 10h00** pour les inscriptions et un premier entraînement pour les enfants de 10h à 11h au Fautre suivi d'une réunion d'informations pour les parents.

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

## Prix des licences:

	U6-7	U8-9	U10-11	U12-13	Loisirs
Licence équipement été (Short / Tee-Shirt / Chaussettes)	100€	105€	110€	115€	155€
Licence équipement complet (Short / Tee-Shirt / Chaussettes / Survetement)	125€	130€	135€	140€	180€

Renseignements : Julien Colombet : 06 46 56 22 05 / François Gaillard 06 85 91 73 50

**LE FOOT POUR TOUS DANS UN ESPRIT DE CONVIVIALITE**

# L'inscription aux activités

**En ligne** sur notre plateforme : rendez-vous sur notre site internet **www.asqv.fr**, créez votre espace adhérent et choisissez votre ou vos activités.

Le paiement se fait en ligne

L'option de régler en plusieurs fois est possible.

L'inscription en ligne est possible dès mi-juin

Toutes les activités peuvent être **testées** au mois de

Septembre et octobre : un essai par cours et par personne pour les adultes

2 essais par cours et par personne pour les enfants

**Sauf si cours complet**

**Trop facile !**

**Sur place** à l'ASQV au Fautre les mercredis et samedi du 26 août au 5 septembre

**Par courrier** en remplissant votre fiche d'inscription disponible sur notre site internet et en déposant votre ou vos règlement(s) dans la boîte aux lettres au Fautre.



## Moi aussi, je participe à l'ASQV

Prénom : .....

Nom : .....

Tél : .....

Mail : .....

**Vous préférez donner :**

Un coup de main régulier Un coup de main ponctuel

**Vous êtes disponible plutôt :**

La semaine En journée En soirée

**Choisissez votre (vos) mission(s) :**

- Installation et rangement du matériel
- Participer à l'organisation de l'ASQV
- Être référant d'une activité : liaison entre les adhérents et le bureau
- Secrétariat : aide informatique, rédiger des rapports
- Par curiosité, m'inviter à prendre part aux réunions pour voir si je peux m'impliquer.

***Vous avez envie de faire bouger l'ASQV , de partager vos passions et de faire de super rencontres ?***

***Notre association sportive et culturel recherche ses futurs visages de l'ombre... qui font toute la lumière sur nos projets***

***Aussi ne manquez pas :***

**VENDREDI**

**25 septembre 2026**

**ASSEMBLEE GENERALE**

**19h30**

**SALLE PIERRE BRET - LE FAUTRE**

**Le verre de l'amitié clôturera votre assemblée**



## VOTRE PRÉSENCE FAIT LA DIFFERENCE



### Siège Social:

A.S.Q.V. Association des Quatre Vents  
Complexe Culturel - Sportif le Fautre  
69420 TREVES

### Membres du bureau:

#### Président :

Maurice DENUZIERE                      06 07 55 95 31

#### Comptables :

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

#### Trésorières :

Raymonde JURY  
Francette CADET                              06.82.88.36.57  
Christiane KOUYANE

#### Secrétaire :

Pascale BARGEULT                          07.63.19.14.16

Correspondance : [associationasqv@gmail.com](mailto:associationasqv@gmail.com).

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