



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Séance d'informations parents

Les Flans, septembre 2024



Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Ordre du jour

1. Le fonctionnement du club
2. Le jeune athlète
3. Comment nous soutenir ?
4. Divers et questions

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

1. Fonctionnement du club

- Comité
 - 5 membres
- Jeunes
 - groupes d'entraînement
- Groupe coureurs adultes
- Manifestations du club
- Fitness
- Communication
- Cotisations

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Comité

- Caissière : Priska Buensoz-Reynard
- Responsable fitness : Xénia Courtine
- Secrétaire et responsable site internet : Jérôme Maytain
- Chef technique : Olivier Blanchet
- Président : Nicolas Fauquex
- Et ...?
 - Pourquoi pas un ou une responsable communication, réseaux sociaux, etc.
 - Délégué au comité du Tour des Alpes

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Groupes d'entraînements



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Polysport enfants 6 à 10 ans		18h15 – 19h15			17h30 – 18h45
Athlétisme 10 à 15 ans		18h15 – 19h15			17h30 – 18h45
Coueurs enfants + jeunes 6 à 10 ans + 10 à 15 ans		18h00 – 19h00			

Nouveau !!! Groupe coureurs adultes : lundi soir de 18h45 à 19h45

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Manifestations du club

- Kids Cup: tous !!!



- Cross 3 novembre : tous !!!



- Tour des Alpages

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme
Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Communication

- WhatsApp :
 - Changements programme
 - Changement lieu (météo)
 - Annulation entrain. ,etc..
 - **Pour les absences, merci d'écrire en privé à l'entraîneur !!!**
- Site internet
- Nouvel outil en test > Tiiva
- Mails
- Courrier annuel

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Cotisations

	Prix
Enfant ou jeune 1 entraînement par semaine	70.-
Enfant ou jeune 2 entraînements par semaine	100.-
Athlétisme Compétitions U12 – U14	150.-
Membres fitness 16 à 18 ans (accompagné d'un adulte)	70.-
Membres fitness 18 ans et plus	140.-
Membres fitness famille	240.-
Membre actif dès 16 ans	40 .-
Membre actif coureur dès 16 ans	70 .-
Membre passif ou de soutien	20.-

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

2. Le jeune athlète

- Les entraîneurs
- L'entraînement
- Les compétitions
- Objectifs / progression
- Entraînements spécifiques

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Les entraîneurs

- Mardi course à pied
 - Alexandre Reynard
 - Richard Délétroz
 - Nicolas Fauquex
 - Aide : Saskia Hermann

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Les entraîneurs

- Mardi athlétisme-polysports
 - Caroline Maytain
 - Aides : Maïlys Maytain et Aurélien Vianin

- Vendredi athlétisme-polysports
 - Célia Rey
 - Nicolas Fauquex
 - Aides : Marielle Yerly, Andreia Zermatten, Sylvie Zimmermann

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

L'entraînement

- Exigence minimale :
 - Engagement > on refuse du monde !!!
 - Comportement / respect
 - Et bonne humeur !
- Multi-sports, multi-sociétés
 - Présence annuelle à l'ES Ayent
 - Attention surcharge enfants !
 - Pas l'athlétisme comme activité «bouche-trou»
 - L'école prime !
- Commande de maillots du club
 - Lors des entraînements ; paiement sur place par Twint (ancien modèle 10.- / nouveau modèle 20.-)

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

L'entraînement (suite)

Charte ES de bonne conduite



Avec tes entraîneurs : dire salut et merci est gratuit et apprécié !

Avec tes copains : battez-vous pour les résultats !

Avec toi : garde toujours les étoiles qui brillent dans tes yeux !

Avec tous : souris, c'est contagieux !

Charte entre Marc Deletroz & l'ES Ayent-Anzère (groupe compétition 2)

Par ma signature au fond de cette page, je m'engage, pour toute la saison à venir, à respecter tous les points de la charte, à savoir:

1. L'ASSIDUITE. Je m'engage à venir régulièrement m'entraîner et à avertir mon entraîneur en cas d'empêchement (message Whatsapp).
2. LA PONCTUALITE. Je respecte le début du cours.

> Distribuée prochainement lorsque tout le monde sera inscrit

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Les compétitions...

- Compétitions minimums exigées:
 - Voir calendrier dia suivante
- Inscriptions
 - D'office pour les obligatoires, m'informer si vous ne pouvez pas être là !
 - Via nouvel outil Tiiva > compte personnel
- Sur place
 - Tournus des parents pour aide échauffement et encadrement

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Calendrier des compétitions obligatoires du club et tournée cantonale des cross

Date	Compétition
Dimanche 3 novembre 2024	1^{re} manche cross, Ayent, Fortunau
Samedi 16 novembre 2024	2^e manche cross, Naters
Samedi 14 décembre 2024	Course de Noël, Sion
Samedi 25 janvier 2025	3^e manche cross, Monthey
Samedi 15 février 2025	4^e manche cross, Sierre
Dimanche 16 mars 2025	Course du Soleil, Sierre
Fin mai / début juin 2025	Kids Cup, stade, Ayent
Samedi 19 juillet 2025	Tour des Alpagnes, Anzère (facultatif)

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Autres courses facultatives mais avec présence probable ES Ayent

Date	Compétition
Samedi 12 octobre 2024	Ascension du Christ Roi, Lens
Samedi 26 octobre 2024	La Dérupe, Vercorin
Samedi 21 décembre 2024	Kids Cup Team, Martigny
Avril-mai 2025	Tour du Chablais : 6 étapes le mercredi soir
Fin mai / début juin 2025 (date à confirmer)	Mille Gruyère + Visana sprint

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme
Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

...les compétitions (suite)

- **Frais à la charge du club**
 - Cotisation Swiss Athletics
 - Finances inscription : celles notées sous «Compétitions obligatoires»
 - Défraiement entraîneurs (forfait pour hébergement, repas, transport)
- **Frais à la charge des parents**
 - Repas, transport, hébergement
 - En cas d'absence répétées aux compétitions, la finance sera refacturée !
- **Frais partagés**
 - Camps

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Objectifs et progression des jeunes

- Objectifs : pas d'objectifs «chiffrés» mais un souhait de progression, de la volonté et de l'engagement !
- Orientation compétition
 - Formation dans toutes les disciplines
 - Comment améliorer les performances?
 - Cadres FVA, COAVr
 - Spécialisation par discipline > pas trop jeune
- Orientation dans le milieu du sport:
 - Entraîneurs J+S (job d'étudiant)
 - Futurs dirigeants de sociétés

=> encouragez-les, enjeu de société!

Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Mercredi : entraînements spécifiques

- Hiver : ski de fond / raquettes
- Printemps-automne : accent spécifique



Fondé en 1975

Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Soutenez le club par votre bénévolat !

- *Comité*
- *Entraîneurs / assistants*
- *Compétitions*
- *Mercredi après-midi*
- *Tour des Alpages*



Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme
Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Cross

Nous recherchons :

- Des personnes pour le comité
- Bénévoles > tous les parents



Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme
Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch