



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Séance d'informations parents

Les Flans, septembre 2025



Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch

Ordre du jour

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



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 : Olivier Zimmermann
- Chef technique : Olivier Blanchet
- Président : Nicolas Fauquex
- Et ...?

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch



Club athlétique
oile Sportive
Aient-Anzère

Groupes d'entraînements

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Athlétisme 6 à 15 ans					17h30 – 19h00 Hiver 17h15-18h15 + 18h15-19h15
Course à pied 6 à 15 ans		18h00 – 19h00			
Coureurs adultes dès 16 ans	18h45 – 19h45				
Renforcement musculaire jeunes adultes					19h15-20h30

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Aient

www.esqvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Manifestations du club

- Kids Cup: tous !!!



- Cross (1 année sur 2) : 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 :
 - Changement programme
 - Changement lieu (météo)
 - Annulation entrain. ,etc..
 - **Pour les absences, merci d'écrire en privé à l'entraîneur !!!**
- Site internet
- Nouvel outil > 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

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch

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.-



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Inscription > sur le site internet

Jeunes de 6 à 15 ans

Mardi

de 18h00 à 19h00



Jeunes de 6 à 15 ans

Vendredi

de 17h30 à 19h00

Hiver en salle : 17h15-18h15 (petits) + 18h15-19h15 (grands)



Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch

Inscription aux entraînements



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
 - Nicolas Fauquex

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

- Vendredi athlétisme-polysports
 - Célia Rey
 - Sylvie Zimmermann
 - Nicolas Fauquex
 - Aide : Gregory Savioz

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.esayvent.ch



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Les compétitions...

- Compétitions minimums exigées:
 - 2 cross (dès année 2018)
 - 2 courses autres (course de Noël, course du Soleil, etc.)
 - 2 compétitions sur stade (meeting ou Visana Sprint / Mille Gruyère)
- Inscriptions
 - 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

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch

Calendrier des compétitions **obligatoires** du club et tournée cantonale des cross (participation à 2 sur 4 dès année 2017)

Date	Compétition
Samedi 27 septembre 2025	Meeting jeunesse, Sierre (dès U12)
Samedi 11 octobre 2025	Ascension du Christ Roi, Lens
Samedi 15 novembre 2025	1^{re} manche cross, Troistorrents
Samedi 29 novembre 2025	2 ^e manche cross, Conthey
Samedi 13 décembre 2025	Course de Noël, Sion
Samedi 20 décembre 2025	Kids Cup Team, Martigny
Janvier 2026	Championnats valaisans en salle
Samedi 24 janvier 2026	3^e manche cross + champ. VS, St-Maurice



Club athlétique
Etoile Sportive
Ayent-Anzère

Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch

Suite compétitions

Date	Compétition
Samedi 14 février 2026	4^e manche cross, Naters
Dimanche ?? mars 2026	Course du Soleil, Sierre
Début mai 2026	Meeting d'ouverture, Sion
Fin mai / début juin 2026	Kids Cup, stade, Ayent
Fin mai / début juin 2026	Mille Gruyère + Visana sprint
Juin 2026	Championnats valaisans
Samedi 19 juillet 2026	Tour des Alpes, Anzère



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 non excusée 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 ! De l'ambition sans pression.
- 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*
- *Tour des Alpages*



Fondé en 1975
Membre de la Fédération
Valaisanne d'Athlétisme

Case postale 1
1966 Ayent

www.esqvent.ch