ASCO NEWS n°50

Octobre 2026

AU SOMMAIRE

Du côté du bureau / CEx

- **Absence de l'assistante du secrétariat ASCO de janvier à mai 2027** ..... Page 1
- **AG de l'ASCO** le **jeudi 1er avril 2027** à **Châtillon (+ visio)** ..... Page 2

Du côté des sections

- **Section Course à Pied :** retour sur les **Foulées du Cortex 2026** ..... Page 2
- **Section Karting : Rappel :** prochaine course d'endurance le **17 octobre** .... Page 3
- **Section Volley-ball :** tournoi interne ONERA le **12 octobre** ..... Page 4
- **Section Cross Training :** venez découvrir le Cross Training à l'ONERA ..... Page 5
- **Section Pilates :** rentrée scolaire de la section, venez (re)découvrir ..... Page 6

Du côté de la billetterie

- **Cercles de la Forme** : 3 mois offerts pour l'achat d'un abonnement annuel Page 7

Information importante !

Alerte infos

En raison d'un congé maternité planifié de **fin janvier 2027 à fin mai 2027**, l'assistante du secrétariat ASCO sera absente.
Les tâches courantes seront assurées par les membres du CEx, suivant leur disponibilité et possibilité.

Le CEx ASCO demande donc à tous les membres de faire les réinscriptions 2027 **avant fin janvier 2027** (et **le plus tôt sera le mieux**) afin de ne subir aucun retard pouvant compromettre la participation à une activité.

Merci de votre compréhension. *Le Président de l'ASCO*

Mail : asco@onera.fr
Tel: 01 46 73 40 75
Permanences: cf. site web
Site web: https://asco-onera.com/
Mot de passe : https://iris.onera.net/ASCO

Information importante !

Alerte infos

L'**AG annuelle de l'ASCO** est programmée pour le **jeudi 1er avril 2027** (et ce n'est pas un poisson d'avril !). Celle-ci aura lieu en **salle Contensou à Châtillon** et en duplex avec une **visio Jitsi**.

Les AG de chaque section doivent donc être faites **avant fin février 2027** afin d'envoyer le **rapport moral** et le **bilan financier** au **CEx pour le 28/02/2027 dernier délai.**
En raison de l'absence de l'assistante du secrétariat ASCO aux trimestres 1 et 2 de l'année 2027 (voir message Page 1), le CEx prendra le relais des tâches à réaliser et donc un délai supplémentaire est demandé.

Merci de votre compréhension. *Le Président de l'ASCO*

Section Course à pied

Retour sur les *Foulées du Cortex 2026*

Les *Foulées du Cortex* (course caritative virtuelle) au profit de l'Institut du Cerveau se sont tenues du **mercredi 16** au **dimanche 27 septembre 2026**.
Cette année, **10 participants** y ont pris part et ont cumulé **1091 km** sur la période. Un nouveau record pour cette 3ème édition des *Foulées du Cortex* avec une équipe ONERA (*Oneracers*) à la **6ème position** sur le podium national.

Bravo à toutes et tous et merci pour votre engagement. Rendez-vous l'an prochain pour un nouveau record sur cette course solidaire !

Renseignements :
Christelle WERVAECKE (34028)
Loïck MAZELLIER (34667)

LES FOULÉES DU CORTEX
AVANÇONS POUR FAIRE PROGRESSER LA RECHERCHE SUR LE CERVEAU

Mail : asco@onera.fr
Tel: 01 46 73 40 75
Permanences: cf. site web
Site web: https://asco-onera.com/
Mot de passe : https://iris.onera.net/ASCO

Section Karting - RAPPEL

Prochaine course d'endurance sur kart 4T le samedi 17 octobre 2026

La section ASCO Karting vous propose une course d'endurance sur le circuit d'Angerville (91) le **samedi 17 octobre 2026**.



Racing Kart Organisation



Déroulement :
Accueil à 13h30
30 minutes d'essais libres
2h30 de course par équipes de 3

Matériel :
Karts 4T 270 cm^3
Podium, remise des coupes



Où ?
30 rue de la chapelle
Villeneuve (hameau)
91670 Angerville

Tarifs :
60€ pour le personnel/famille ONERA
85€ pour les personnes extérieures



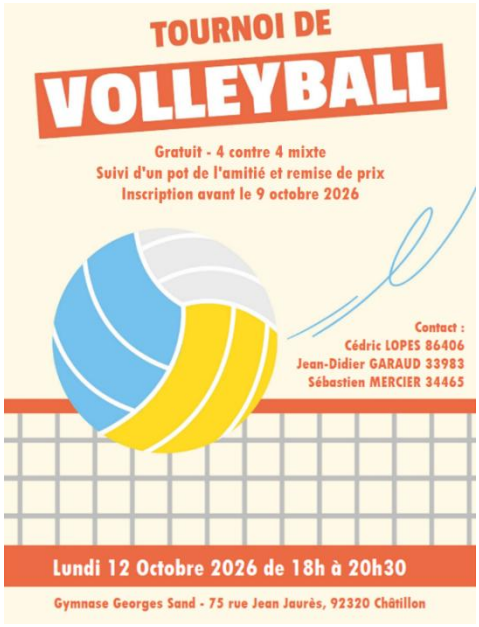
Renseignements et réservation :
Philippe CHOY (philippe.choy@onera.fr / 86622)
Jean-Michel ALLARD (jean-michel.allard@onera.fr / 86607)

Mail : asco@onera.fr
Tel: 01 46 73 40 75
Permanences: cf. site web
Site web: https://asco-onera.com/
Mot de passe : https://iris.onera.net/ASCO

Section Volley-ball

Tournoi de volley-ball ouvert à tous – **lundi 12/10/2026**

La section volley-ball vous donne rendez-vous le **lundi 12 octobre 2026** pour son tournoi annuel gratuit. Rendez-vous **dès 18h00 au gymnase Georges Sand**, 75 rue Jean Jaurès à **Châtillon**.



Que vous soyez joueur régulier, amateur ou que vous ayez simplement envie de découvrir le volley, **tout le monde est le bienvenu**.

Constituez votre équipe ou venez simplement sur place et laissez-vous embarquer dans le tournoi. L'objectif est avant tout de **s'amuser, se rencontrer et profiter d'un moment sportif tous ensemble !**

Inscription recommandée **avant le vendredi 9 octobre**.

Et parce qu'un bon tournoi se termine toujours dans la convivialité, un **pot de l'amitié** sera proposé à la fin de la rencontre. Ce sera également l'occasion de procéder à la remise des prix et de féliciter les équipes participantes !

- **Lundi 12 octobre 18h à 20h30** à **Châtillon**
- Tournoi **gratuit**
- **4 contre 4** – mixte de préférence
- Inscriptions avant le 9 octobre
- **Pot de l'amitié** et **remise des prix** en fin de tournoi

Venez nombreux participer à ce tournoi et partager un bon moment avec la section volley-ball ! Que vous veniez pour gagner ou simplement pour le plaisir de jouer, **l'essentiel sera d'être là et de profiter ensemble !**

Informations :
Cédric LOPES : cedric.lopes@onera.fr / 01 80 38 64 06

Mail : asco@onera.fr
Tel: 01 46 73 40 75
Permanences: cf. site web
Site web: https://asco-onera.com/
Mot de passe : https://iris.onera.net/ASCO

Section Cross-training

Nouvelle section CROSS TRAINING au sein de l'ASCO

Vous voulez sortir de la routine ?
Vous voulez améliorer simultanément votre endurance, votre force, votre souplesse et votre coordination ?
Le Cross Training est une méthode d'entraînement qui fait travailler tout le corps en combinant renforcement musculaire, cardio et agilité.
Enchaînements rythmés, parcours à ateliers, exercices fonctionnels issus de l'haltérophilie, de l'athlétisme et de la gymnastique (squats, pompes, gainage…).

Chaque séance, animée par un coach professionnel, est conçue pour être intense, variée et efficace, sans oublier des mouvements de mobilité pour perfectionner sa posture et son équilibre.

Les séances conviennent à tous les niveaux, du grand débutant au sportif confirmé. Notre animateur sportif ajuste l'intensité des exercices selon les capacités de chacun. Le travail est individuel au sein d'une équipe joviale et motivante.



Adhésion pour 1 ou 2 séances hebdomadaires.
Séance d'essai gratuite, sans réservation.

Où et quand ?
Gymnase de l'ONERA Châtillon (bât. B)
Mercredi de 12h à 13h
Vendredi de 13h à 14h

Venez comme vous êtes et vous repartirez plus forts !

Renseignements :
Claude CHARTIER : claude.chartier@onera.fr / 34844
Christophe ROCTON : christophe.rocton@onera.fr / 33906
Christelle WERVAECKE : christelle.wervaecke@onera.fr / 34028

Section Pilates

Rentrée scolaire de la section – venez découvrir !

En cette rentrée scolaire, je reviens vers vous pour vous présenter notre groupe de PILATES qui existe depuis l'automne 2023.

Cette méthode a été créée par Joseph PILATES. C'est une méthode douce (placement précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

Grâce à un meilleur contrôle du corps, dans la compréhension du but à atteindre, cette méthode permet de se tonifier et de prévenir les blessures occasionnées par la répétition des gestes nocifs du quotidien.

Chaque personne est différente et, ensemble, nous essayons de personnaliser les exercices afin d'être au plus près des besoins de chacun(e).

Lors des séances je donne des conseils personnalisés pour améliorer votre position selon vos activités.

Je vous invite donc à venir tester un cours le **jeudi à 17 h** et je peux vous rencontrer avant le cours pour vous expliquer les bases de cette méthode et connaitre vos attentes spécifiques.



Où et quand ?
Gymnase de l'ONERA Châtillon (bât. B)
Le jeudi à 17h

Renseignements :
Elisabeth ABDESSELAM (éducatrice sportive) : e-mail / 06 80 18 63 69

Mail : asco@onera.fr
Tel: 01 46 73 40 75
Permanences: cf. site web
Site web: https://asco-onera.com/
Mot de passe : https://iris.onera.net/ASCO

Promotions – Les Cercles de la Forme

Offre promotionnelle du mois de septembre 2026 : 12 + 3 = 15 !

En septembre, Les Cercles vous offrent 3 mois (12 + 3 = 15 mois) pour une validation de votre contremarque CERCLE 1 an en club **jusqu'au 30/09/2026**.

FORMULE CERCLE 1 AN (628€ TTC tarif public) :

- Accès illimité 7j/7 aux 31 clubs Cercle de la Forme & Circle Club à Paris IDF et 10 clubs à Montpellier
- Machines cardio connectées Technogym (TV-WEB-SMARTPHONE)
- Pack BOOST inclus (2 séances d'entraînement de 45 min seul avec un coach)
- Studio de Functional-Training
- Studio de CYCLING (RPM)
- Dojos (Arts Martiaux)
- Suspension de 30 jours par an pour vos vacances
- DUO PASS (tous les vendredis, samedis & jours fériés)



Renseignements auprès du commercial : Fabrice Zennaro / +33 (0)1 53 81 10 49

Billetterie → Prendre contact avec le bureau ASCO

ESCALADE

Tickets à prix subventionnés dans les salles de blocs et de voies :

- ARKOSE (**9 €** au lieu de 16 €)
- CLIMB UP (**11,40 €** au lieu de 17 €)

PISCINE LA VAGUE - PALAISEAU

Tickets pour la piscine "La Vague" aux tarifs CSE :

- **46,72 €** - 12 entrées "aquatique" *(soit env. -25 %)*
- **108,57 €** - 12 entrées "aquatique" et espace bien être *(soit env. -25 %)*
- **648,50 €** pass annuel (délai 1 semaine, règlement en 3x possible)

TRAINING MUSCULATION

Abonnements annuels pour les salles **LES CERCLES DE LA FORME** sont disponibles au secrétariat.

- **628 €** annuel - règlement en 3x possible
- 3 mois offerts (12 + 3 = 15 mois)

Mail : asco@onera.fr
Tel: 01 46 73 40 75
Permanences: cf. site web
Site web: https://asco-onera.com/
Mot de passe : https://iris.onera.net/ASCO