

La tête & les jambes

Décembre 2012



Sommaire

- 2 Le mot du président
- 3 à 5 Brèves de l'Ascair
- 6 Tennis / Tennis de table
- 7 Théâtre
- 8 Tir
- 9 Triathlon
- 10 20 Km de Paris
- 11 Le Gala
- 12 Brèves de l'Ascair
- 13 Scrapbooking
- 14-15 Karaté
- 16-17 Stage Karaté
- 18 Tai-chi
- 19 Natation / Football
- 20 Fitness / Cyclo
- 21 Force athlétique
- 22 Cross-training / Volley / Chorale
- 23 La liste des sections et contacts
- 24 L'affiche des 20 Km de Paris 2013

Agenda

19 décembre 2012 : L'Assemblée Générale

20 juin 2013 : le Gala

Édité par l'Ascair
5 bis, avenue de la porte de Sèvres - 75509 Paris Cedex 15

Directeur de publication :
Commissaire-Colonel Yves Glaz, Président de l'Ascair
Tél. : 01 45 52 28 69, Fax : 01 45 52 38 75.

Comité lecture : Martine Laurenco - Didier Eck
Infographiste : Sébastien Cordelette

Ascair : 5 bis Porte de Sèvres - 75509 Paris Cedex 15
Courriel : ascair@ascair.fr, site internet : www.ascair.fr

Imprimé par SGA/SPAC/SMG/PGP - Tél. 01 79 86 37 44
Photos : Tous droits réservés
Tirage : 600 exemplaires et diffusion par courriel.
Dépôt légal : décembre 2012
Tous droits de reproduction réservés.

Le mot du président

Chers amis et amies de l'Ascair,

Le rideau est tombé sur la saison sportive 2011/2012 avec un cortège de satisfactions tenant d'une part, au dynamisme de notre association porteuse de près de 40 disciplines pour 1500 adhérents et d'autre part, à la notoriété de son savoir faire culturel et sportif illustré par la réussite de ses Gala artistique et 20 Kilomètres de Paris.

Ceci ne signifie pas que l'association sportive et culturelle de l'air soit pour autant arrivée au "sommet de son Art", car bien des challenges restent encore à relever pour continuer à transcender tous nos engagements individuels en une véritable œuvre collective, s'inscrivant dans la modernisation du ministère et les politiques publiques nouvelles.

La mandature qui se présente à compter de 2013 doit permettre à la future équipe qui sera constituée, compétente, motivée et soudée, de réaliser la création du futur grand club du projet Balard 2014, la répartition équilibrée de nos efforts entre les sites, le renforcement de notre vocation sociale et la promotion des valeurs du bénévolat, enfin l'appropriation des leviers du développement durable.

Je souhaite à tous une excellente saison 2012/2013, avec beaucoup de satisfactions pour chacun en termes de performance, de respect et de partage, valeurs olympiques bien connues sur lesquelles se fondent également l'éducation de la jeunesse et la vie associative.



Yves Glaz
président de l'Ascair

Le club du Ministère Balard 2014

Le chantier de regroupement du Ministère à Balard se poursuit en vue d'une livraison des installations à l'automne 2014. Ainsi, le futur Club du Ministère devrait prendre du service à Balard à compter de la saison 2014/2015.

Dans cette perspective, des travaux sont en cours entre les équipes dirigeantes de Marine Paris Sport et de l'Association sportive et culturelle de l'air pour constituer le futur Club sur la base d'une fusion entre les deux associations.

Les travaux portent sur l'élaboration d'un projet de traité de fusion ainsi que les statut et règlement intérieur de la future association qui évoluera sur un périmètre toujours étendu aux sites d'Arcueil et Bagneux.

La fin d'année 2013 sera importante car elle conduira à l'adoption de ces documents dans les mêmes termes par les comités directeurs et les assemblées générales des deux Clubs pour une mise en œuvre opérationnelle dès septembre 2014.

Il nous reste encore quelques mois pour donner la plus belle appellation à ce nouveau Club !

Yves Glaz
président de l'Ascair

Un grand merci aux bénévoles des 20km

Comme chaque année, près de 1000 bénévoles participent à l'organisation des 20km de Paris. Les activités des bénévoles sont très variées :

- Préparation des tenues des bénévoles (avant la course),
- Remise des dossards et des T-shirts coureurs (vendredi et samedi),
- Préparation des sacs de ravitaillements (le samedi matin),
- Points de ravitaillements (le dimanche).

Nous tenons à les remercier tout particulièrement pour leur aide, car sans eux rien n'aurait été possible et beaucoup d'entre eux sont présents depuis plusieurs années.

Je participe depuis 5 ans à l'organisation de cette course, j'ai commencé en tant que simple bénévole et je fais maintenant parti, depuis plus de trois ans, du comité d'organisation.

Je ne connaissais pas du tout le monde de la course mais j'ai vraiment apprécié l'organisation, l'ambiance générale de la course et celle au sein des bénévoles.

Si vous aussi souhaitez nous rejoindre pour la prochaine édition des 20km de Paris qui aura lieu le 13 octobre 2013, n'hésitez pas à nous contacter par mail à benevoles@20kmparis.com.

A noter qu'il n'est pas nécessaire d'être adhérents ASCAIR pour devenir bénévole aux 20km de Paris. Vous pouvez venir avec vos amis ainsi que votre famille !!!!

Martine Laurenc - membre du comité d'organisation des 20km de Paris

Quizz

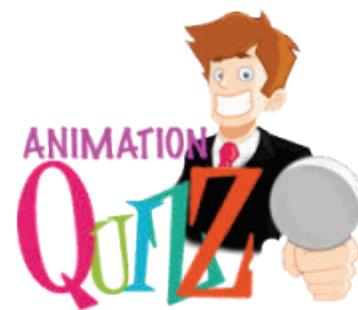
Les grands gagnants sont :

Sur Arcueil :

- 1er (bon décathlon) : M. Thomas Duluc
- 2ème (bon Fnac) : M. Lucien Mauban
- 3ème (tenue : T-shirt et polaire) : Mme Audrey Jeanne

Et sur Bagneux :

- 1. 1er (bon décathlon) : M. Laurent Diaz
- 2. 2ème (bon Fnac) : M. Vincent Imbert
- 3. 3ème (tenue : T-shirt et polaire) : M. Laurent Lachèvre



1 / Quelle est l'année de création de l'ancêtre de l'Ascair (l'Association Sportive du Service Technique de l'Aéronautique) ?
25 novembre 1930 : l'Association Sportive du Service Technique de l'Aéronautique, ancêtre de l'ASC Air voit le jour. L'association prend successivement l'appellation d'Association Sportive du Ministère de l'Air le 3 février 1934 et d'Association Sportive de l'Air le 29 janvier 1948.

2 / En quelle année l'Association a-t-elle pris son nom actuel d'Ascair ?
L'association prend l'appellation d'Association Sportive et Culturelle de l'Air le 12 février 1973

3 / Quelle est l'année de la première édition des 20km de Paris ?
28 octobre 1979 : l'association se lance dans un pari très audacieux et le réussit ! C'est la première édition des 20 « Kilomètres de Paris » avec le concours de la Mairie de Paris, de l'Armée de l'Air et le parrainage de Michel Jazy. C'est un succès !!! Grande course populaire sur les plus belles artères de la capitale, cette épreuve devient l'un des musts de la course hors stade et fait des émules dans différentes capitales européennes.

4 / L'Ascair a concédé l'organisation des 20km de Paris à un prestataire de service pendant 3 ans. En quelle année l'Ascair a-t-elle repris l'organisation des 20km de Paris à son compte ?
13 octobre 2002 : c'est la reprise en main des 20 kilomètres de Paris. Après avoir concédé l'organisation de l'épreuve durant 3 années à un prestataire extérieur, très contraint par le report de date lié à la tragédie du 11 septembre 2001, après avoir constaté un certain essoufflement de l'engouement des coureurs vis-à-vis de la course, l'Ascair décide de reprendre entièrement à son compte la responsabilité de la manifestation. C'est 12000 inscrits en 2002, c'est 15000 inscrits en 2003 et plus de 28000 inscrits en 2012 ! »

5 / Quel a été l'athlète de renommée mondiale qui a contribué à la création des 20km de Paris ?
Agé de 73 ans, Michel Jazy qui fut vice champion olympique du 1500 mètres en 60 à Rome, champion d'Europe en 62 sur 1500 et sur 5000 en 66 et également titulaire des records suivants : 3'36" sur 1500 et 13'27" sur 5000 a été le concepteur des 20 km de Paris. Il a organisé 22 courses à travers la France et pour récompenser les meilleurs, il fallait instituer une finale dans un lieu prestigieux. D'où la création des 20 km de Paris. Les 30 meilleurs de chaque épreuve régionale étaient invités à Paris, tous frais payés. Ensuite, les 20 km de Paris qui avaient commencés avec 8000 coureurs ont décollé et ont connu un succès fabuleux aujourd'hui.

6 / Quel est le thème cette année des 20km de Paris ?
La 34ème édition des "20 kilomètres de Paris" organisée par l'Ascair sur le thème "La Seine de vos exploits" a pris son départ le dimanche 14 octobre 2012 à 10h00 sur le Pont d'Iéna, au pied de la Tour Eiffel. "La Seine de vos exploits" cela veut dire qu'en cette année olympique nous vous avons invité à célébrer avec nous les valeurs sportives et mis tout en œuvre pour vous permettre d'exprimer votre performance dans les meilleures conditions.

7 / Quelle nouvelle section a vu le jour cette année à Bagneux ? Tai-chi / Shiatsu

8 / Quelle pièce prépare la section de Théâtre de l'Ascair, la compagnie Icare de Naples cette année ?
Cette année la compagnie Icare prépare la pièce "Caligula" d'Albert Camus. Caligula est une pièce de théâtre écrite par Albert Camus, entamée en 1938 (le premier manuscrit date de 1939), et publiée pour la première fois en mai 1944 aux éditions Gallimard.

9/ Quel était le thème du Gala organisé par l'Ascair en fin de saison 2011-2012 ? L'ascair des étoiles
Cette soirée de clôture est un moment important pour cadencer la vie de notre association. En fin d'année sociale, cette soirée de cohésion est nécessaire pour prendre le temps de se divertir ensemble.

10/ Question subsidiaire : Nombre d'adhérents au 31/08/2012 : 1521

Bravo vous savez tout !

Sondage

L'Ascair, forte de plus de 80 ans d'existence, est en constante évolution et propose à ce jour plus d'une trentaine d'activités sportives et culturelles.

A ce titre de nouvelles sections pourraient voir le jour en cours de saison ou l'an prochain, en fonction du nombre d'adhérents potentiels.

Si vous êtes intéressés par l'une de ses nouvelles activités, merci de contacter par mail

- Pour le rugby : M. Clément Deken (clement.deken@dga.defense.gouv.fr)
- Pour le solex : M. Thierry Rolland (thierry-j.rolland@intradef.gouv.fr)
- Pour l'escrime : Mme Nicole Bidault (nicole.bidault@dga.defense.gouv.fr)
- Pour le squash : M. Mathieu Carnal (mathieu.carnal@dga.defense.gouv.fr)



Soucieux de répondre au mieux à la demande, n'hésitez pas à nous faire part de nouvelles activités qui pourraient vous intéresser via cette adresse mail : communications@ascair.fr

Toute proposition sera étudiée sérieusement.

Martine Laurencio - responsable communication

Création d'un comité de rédaction



Nous souhaitons mettre en place un comité de rédaction pour le prochain numéro de notre journal de la Tête et les Jambes. Nous sommes à la recherche de personnes motivées, ayant de bonnes qualités rédactionnelles (pour la correction des articles) ainsi qu'un infographiste (pour la mise en forme du journal).

Nous aimerions par la suite, mais à étudier, mettre en place un système de newsletters (tous les deux ou 3 mois) et une sortie papier annuelle. Nous sommes preneur de toutes les bonnes idées et les bonnes volontés. Le but est de créer une équipe dynamique et motivée afin de faire évoluer notre journal qui reste un moyen de communication important et qui permet aux sections de vous faire part de leur évolution, de vous informer sur leur projets et de les rendre vivantes. Si vous êtes intéressés, contactez moi par mail à «communications@ascair.fr»

Je tiens tout particulièrement à remercier Sébastien Cordelette pour ce dernier numéro de notre journal. En effet des obligations professionnelles et personnelles le contraignent à restreindre son implication à la partie infographisme. Il a, depuis plusieurs numéros, géré tout de A à Z. Encore merci à toi Sébastien pour ce travail de qualité.

Martine Laurencio - responsable communication

A vos marques, prêt, partez : Solange est arrivée !

Dès son arrivée sur le site en 2004, Solange Méracourt, est devenue une fervente adhérente de l'Ascair. Rapidement nommée présidente de la section Fitness, fonction qu'elle exerce encore aujourd'hui, elle est également responsable de l'antenne Ascair d'Arcueil depuis septembre 2012.

Son dynamisme, son engagement associatif dans divers domaines, son goût des relations humaines, son amour de la musique et de la danse, sa bonne humeur quotidienne et son rire éclatant, apporteront de la vitalité à ces nouvelles fonctions.

Qu'on se le dise : sportez-vous bien !

Béatrice Lambert - adhérente section fitness



Tennis

La section tennis a fini la saison 2011-12 sur une 3ème place en coupe de France de la Fédération des Clubs de la Défense, une 4ème place en championnat pré-national entreprises pour sa première participation.

Une équipe féminine a pu être créée cette année et participer aux phases finales de la FCD.

La nouvelle saison promet d'être riche avec l'engagement de 3 équipes dans 4 compétitions, l'aménagement du club house et peut être... un tournoi interne prévu à l'été 2013.

En espérant vous accueillir toujours plus nombreux !

Michael Marboeuf - président de la section tennis



Tennis de table

Jeune équipe de tennis de table recherche partenaires pour quelques moments de détente et de plaisir, en toutes convivialité et en tout bien tout honneur.

Une nouvelle saison sportive a débuté et nous vous proposons de vous détendre autour d'une table amicalement ou plus sérieusement. Tous les niveaux sont les bienvenus, du super débutant, comme le président de section, au champion du monde, pour autant que vous ayez en tête, la convivialité, la bonne humeur et l'esprit sportif.

Une nouvelle équipe à la tête de la section, équipe qui ne se prend pas la tête et espère pouvoir organiser une, voir des journées portes ouvertes, des démonstrations, peut-être avec un peu de chance quelques séances d'initiation, qui vous permettront d'appréhender le tennis de table, sport il est vrai convivial, mais sport quand même. Ainsi nous souhaitons vous faire passer de bons moments en toute sportivité, qui vous inciteront (c'est le but) à remplir votre formulaire d'adhésion pour vous détendre en toute amitié.

Horaires et localisation

Lundi et mardi S02 de 16h à 20h30—S03 de 11h30 à 14h00

Mercredi S02 de 13h00 à 14h00 et de 16h00 à 20h30
S03 de 11h30 à 14h00 et de 16h00 à 20h30

Jeudi et vendredi S02 de 16h00 à 20h30

S02 Au rez de cour dans la pièce face à la porte d'entrée de la salle de musculation

S03 Dans le cour de tennis cour omnisport.

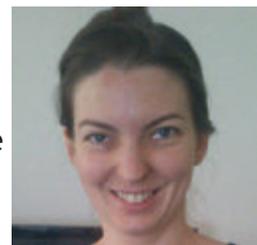
Parlons d'argent, la cotisation à la section 16€, hors adhésion Ascair 28€, qui ne se règle qu'une fois et que vous n'aurez donc pas à rajouter si vous faites déjà parti d'une autre section.

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez contacter :

Patrick Incandela 01 46 19 50 26 - patrick.incandela@dga.defense.gouv.fr

Nadège Sauzet 06 83 85 79 25

Patrick Incandela - président de la section tennis de table



Théâtre

La compagnie a donné 25 représentations de George Dandin de Molière au petit théâtre de Naples.

George Dandin ou le Mari confondu est une comédie en trois actes créée à Versailles le 18 juillet 1668, puis donnée au public sur le Théâtre du Palais-Royal le 9 novembre de la même année. Elle fut vue pour la première fois par le roi (Louis XIV) à Versailles.

C'est l'histoire d'un mariage arrangé entre un paysan désireux d'adopter une particule à son nom et une jeune demoiselle de condition qui n'a d'angélique que le prénom.

Ajoutez à cela des beaux-parents imbéciles et méprisants, un rival libertin, un valet simplet, une servante toute dévouée à sa maîtresse et vous obtiendrez la farce dont Dandin est le dindon.

Pendant les trois actes, le paysan parvenu n'aura de cesse de vouloir prouver l'infidélité de son épouse afin de sauver son honneur. Mais ses efforts resteront vains.

Il n'est pas de taille à rivaliser avec Angélique, habile manipulatrice. En une journée, son sort est scellé : méprisé, trompé, humilié, il sera contraint de présenter des excuses à son rival puis à sa femme, à genoux comme il convient...

Il ne restera finalement à " Monsieur de la Dandinière " que son nom ridicule, ses yeux pour pleurer... et une fontaine pour se noyer !

Pour la participation au Festival de Saint-Georges de Didonne qui a eu lieu du 16 au 20 mai 2012, la compagnie s'est distinguée en obtenant les prix suivants :

- Grand prix
- Prix du meilleur rôle masculin pour Arnaud Longé (George Dandin)
- Prix du meilleur espoir féminin pour Hélène Godet (Claudine)
- A noter également 3 nominations pour : la mise en scène, l'interprétation collective et les costumes

Pour la saison 2012/2013 nous avons demandé les droits pour "Caligula" de Camus.

Patrick Rouzaud - président de la section théâtre



Tir



Organisation d'une séance de tir "police" dans le cadre des activités de la section "tir" de l'Ascair.

Sur invitation de la police nationale, une séance d'initiation au "tir de riposte" a été organisée au ministère de l'intérieur le lundi 11 juin 2012, en soirée (à partir de 19 heures), dans un commissariat de police parisien.

Cette séance, portant sur les différentes techniques de tir, avec armes de poing, voire d'épaule, usitées dans la police nationale, a été encadrée par deux instructeurs diplômés de la police nationale, fort sympathiques, et dont l'amabilité et les conseils éclairés ont été appréciés de tous.

Elle a ainsi permis à nombre d'adhérents de la section tir, ainsi que d'autres adhérents de l'Ascair, de découvrir les arcanes de ce qu'il est désormais convenu d'appeler "tir de riposte". Celui-ci diffère quelque peu du tir de précision, en raison de la rapidité avec laquelle doit répliquer le tireur, même si les fondamentaux de la discipline restent les mêmes : mesures de protection et de sécurité, visée, respiration, etc..

Dans ce contexte, les participants ont été amenés à effectuer des tirs "classiques" à deux mains (type tir police ou FBI), sur distance moyenne (environ 15 mètres), puis des tirs au jugé sur des distances plus proches (environ 5 mètres), dans des conditions se rapprochant de celles d'un affrontement réel.

La séance s'est enfin terminée par quelques tirs à l'arme d'épaule (Steyr Aug autrichien, MP 5 HK allemand) soit en précision, soit en rafale.

L'Ascair a exprimé ses plus vifs remerciements aux deux policiers instructeurs, qui ont pris sur leur temps d'entraînement et de loisirs pour organiser cette manifestation. Aussi, afin de clôturer dignement, par de joyeuses agapes cette saison, également marquée par l'arrêt des activités de la section tir, un repas de cohésion a été organisé le vendredi 15 juin dernier.

Pierre-Jean Bernard - président de la section tir



Triathlon

Malgré les temps chagrins de la saison 2011-2012, les triathlètes, à l'avant-garde de l'aventure, ont parcouru la France [l'Europe] déterminés à éprouver leur endurance. Carnac, Paris, Belfort... autant de villes que d'épreuves différentes...petite rétrospective d'une saison complète du triathlète de la section Triascair :

Tout débute en Septembre : Le moral est au plus fort, et les objectifs commencent à voir le jour, dans la tête pour l'instant...

Octobre-Novembre : les entraînements s'enchaînent, pas le temps de s'ennuyer !!!

Décembre : Oups !!! La neige et le froid ne font pas bon ménage avec course à pied et vélo. Pas grave il reste la natation...

Janvier-Février : L'organisme panse les plaies laissées par les repas de fêtes !!!

Mars-Avril : C'est reparti ... Les premières épreuves de la saison sont en ligne de mire...

Mai : Enfin !!! On va pouvoir se tester sur les compétitions de triathlon de début de saison.

Juin-Juillet : Il est temps de se jeter à l'eau. L'heure est aux objectifs principaux !!!

Août : Quelques vacances bien méritées...

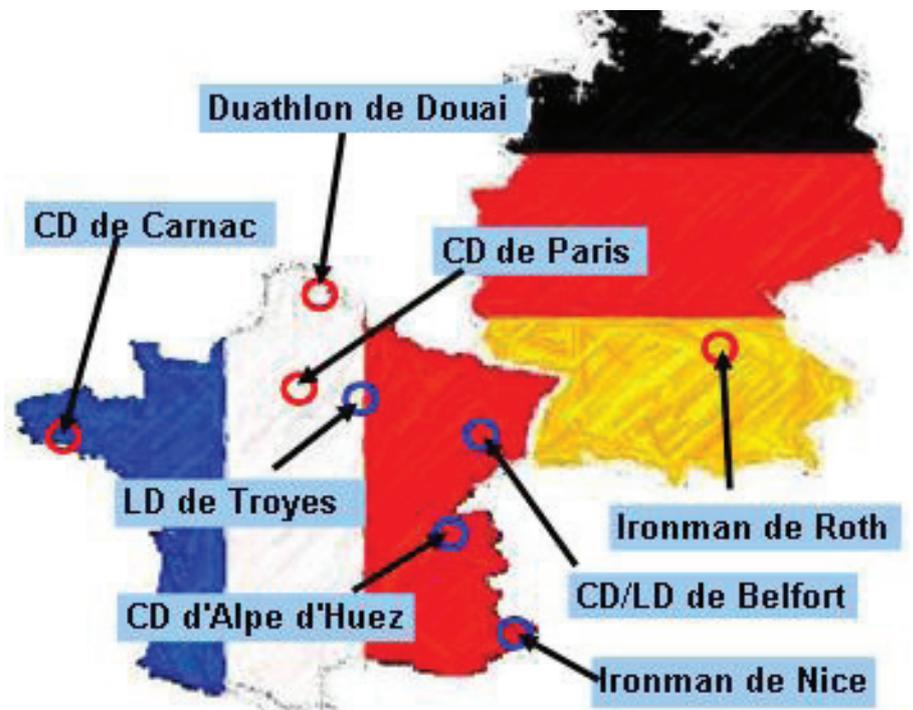
C'est ainsi que les triathlètes ont participé à de très belles compétitions comme le championnat de France de triathlon militaire qui s'est déroulé à Belfort en juin 2012. 3 personnes ont ainsi pu prendre le départ : Bastien B., Benoit S. et Frédéric P. Pendant ce temps, d'autres participaient à leur premier Ironman à Roth pour Loup Z. et Benjamin D. et à Nice pour Olivier G. : 3,8 km de natation + 180 Km de vélo + 42,2 Km de course à pied !!!

La saison 2012-2013 s'annonce également riche de compétitions Les objectifs principaux de la section sont d'ores et déjà programmés avec :

- Le championnat de France de triathlon Militaire à Belfort pour la 2ème année consécutive (Courte Distance – 1,5km / 40km / 10km), où 4 triathlètes devraient représenter la section.
- Le championnat du monde Longue Distance qui se tiendra pour la 3ème fois en France, également à Belfort. L'événement, qui se déroulera sur un format 4km / 120km / 30km, verra la participation de 3 triathlètes de la section.

D'autres manifestations jalonnent toute cette saison avec des épreuves du type Sprint, CD, LD et bien entendu l'Ironman !!!! Avec pas moins d'une vingtaine d'adhérents, un record pour la section, on peut encore s'attendre à de très belles performances, et bien sûr, tout ça dans la bonne ambiance de la section triathlon.

Benjamin DEBERLE - trésorier de la section triathlon



LA SEINE DE VOS EXPLOITS

Un nouveau record de participation à l'occasion de la 34ème édition des « 20 Kilomètres de Paris » dont le départ a été donné le dimanche 14 octobre 2012. Le mauvais temps n'a pas découragé les 23 000 coureurs à franchir la ligne de départ à 10h00 sur le Pont d'Iéna devant la Tour Eiffel, sous le starter de Guy Drut, champion olympique 1976 aux 110 mètres haies et Parrain de cette édition 2012 marquée sous le sceau de « La Seine de vos exploits ». Parrain très bien entouré par ailleurs, puisque sur le podium départ de l'Armée de l'air, représentée par son chef d'état-major le général d'armée aérienne Denis Mercier, Guy Drut était, aux côtés de Michel Jazy fondateur de cette course emblématique et d'une pléiade de stars du sport, Stéphane Diagana, les judokas Gévrise Emrane et Ugo Legrand, tous deux médaillés de bronze aux JO de Londres ou encore Gwladys Epangue, 3ème de taekwondo à ceux de Pékin en 2008.

Il est bon de rappeler que cette course, l'une des plus prestigieuses de Paris, est organisée par l'Ascair (Association sportive et culturelle de l'air, le CSA de la Base aérienne 117 de Paris) depuis sa création en 1979. Dirigée depuis 2000, par le Commissaire-Colonel Yves Glaz, par ailleurs président délégué de la Fédération des Clubs de la Défense, l'ASCAIR déploie à cette occasion plus de 1000 bénévoles, sans qui les « 20 Kilomètres de Paris » n'auraient jamais existé.

Le thème retenu cette année, « La Seine de vos exploits » faisait référence aux Jeux Olympiques de Londres où tous les grands champions étaient venus battre leurs records pour entrer dans l'histoire du sport, dans l'histoire de l'olympisme. Aux « 20 Kilomètres de Paris », il y avait cette année 23 000 exploits... différents et personnels. Qui voulait accrocher un temps « champion » ! Qui voulait afficher un chrono honorable ! Qui voulait participer ! Qui voulait vivre une aventure humaine et qui voulait arriver, tout simplement !

La mission a été bellement réussie grâce à un tracé en partie revu pour plus de fluidité, notamment dans le Bois de Boulogne. Les participants ont ainsi remonté l'avenue de l'Hippodrome jusqu'à l'étang de Suresnes, avant de repartir par l'Allée de Longchamp. Par ailleurs, la traversée de la Seine à hauteur des Tuileries s'est faite par le Pont Royal, un pont moins loin que l'an passé. Les quais de Seine étaient comme chaque année au rendez-vous des coureurs, avec ses nombreux ponts où se retrouvaient cette année, pluie oblige, les très nombreux et courageux supporters dont la ferveur n'a néanmoins pas molli.

Côté sécurité, outre la présence rassurante de la Protection Civile de Paris, l'Ascair avait déployé cette année 300 sapeurs-pompiers de Paris, adhérents de l'ASASSP (leur CSA,) dans le peloton, parmi les autres coureurs, afin d'intervenir plus rapidement en cas de malaises ou de blessures.

Depuis plusieurs années, les coureurs de l'armée de l'air couraient au profit exclusif de la Fondation des Œuvres Sociales de l'air (FOSA). Pour 2012, ce sont les coureurs de toutes les armées qui ont couru pour un Pack Défense, composé, outre de la FOSA, des associations ADO et ADOSM. Encore une fois, les militaires ont su faire preuve d'une grande générosité et d'une belle solidarité.

D'autres équipes ont brillé au firmament des athlètes, notamment celles de la FCD qui ont participé au traditionnel « Challenge des Courses Hors Stade de la FCD ». Ils étaient venus nombreux et de tous les horizons, prêts à en débattre sur le bitume parisien. Le général Béhotéguy, président de la FCD, était présent pour les encourager. Tous les résultats sur le site www.lafederationdefense.fr.

Côté champions, le burundais Nizigiymana a remporté l'épreuve en 58'12, devançant les kenyans Kiplagat et Cherop, respectivement de 4 et 9 secondes. Chez les dames, la kényane Jerotich s'est imposée en 1 heure 5'36.

Rendez-vous est déjà donné pour l'an prochain : Dimanche 13 octobre 2013 pour une édition « Vivons sport, c'est Capitale » !

Pascal Raveau - président délégué de l'Ascair & directeur général de la FCD



Le GALA 2012

Le Gala annuel de l'Ascair venant clôturer la fin de saison 2011-2012 s'est déroulé le vendredi 29 juin 2012 à la salle Jean Arp de Clamart devant un peu plus de 500 personnes.

Après quelques mois d'effervescence au sein de l'Ascair, l'équipe du comité d'organisation et tous les artistes, qu'ils soient culturels ou sportifs, ont réussi un coup de maître en présentant le dernier volet, tant attendu par le public et les fans de « Star wars » : L'Ascair des étoiles (Le pire contre-attaque).

Un Gala haut en couleurs, dont les personnages principaux, Maître Yoda et ses deux disciples Jedi, Lara et Lucien Marcheciel vont parcourir la galascair jusqu'à se perdre dans les couloirs du temps. Ils finiront par retrouver leur chemin et achever leur formation pour devenir de vrais maîtres Jedi.

Bien sûr, je remercie toutes les personnes qui ont œuvré pour la réussite de ce spectacle, et tout particulièrement les équipes bénévoles qui s'occupent du scénario, de la logistique, de la régie, des décors, des costumes ... Il faut bien se rendre compte que si les participants des Sections peuvent proposer des prestations de qualité, c'est qu'ils sont excellemment entourés par toutes ces personnes dites « de l'ombre ».

Et bien sûr, je ne pourrais conclure sans remercier chaleureusement le Comité Directeur qui nous fait confiance chaque année et le public, toujours présent, dont les retours positifs ne peuvent que nous encourager de continuer.

Vivement l'année prochaine !

Didier Eck - vice-président de la culture



Journées de présentations des sections sportives & culturelles

Les journées de présentation des activités sportives et culturelles de l'ASCAIR (près d'une quarantaine à ce jour) ont eu lieu sur les sites de Bagneux (20 septembre) et d'Arcueil (27 septembre). Les présidents des différentes sections ont pu répondre à vos questions et vous présenter leurs activités. Vous étiez nombreux à venir nous retrouver.

A noter cette année, la création de nouvelles sections telles que le Taïchi (site de Bagneux) et le Cross fit (site d'Arcueil). Si vous n'avez pas pu être présents lors de ces journées, et si vous souhaitez avoir des renseignements sur les différentes activités ou tout simplement devenir adhérents, n'hésitez à nous contacter.



Les coordonnées des présidents de Sections sont disponibles sur le site www.ascair.fr, sur Totem, sur les panneaux d'affichage ou directement auprès du siège (Balard) ou des correspondants Bagneux (Didier Eck) / Arcueil (Edmonde Méricourt).

Martine Laurenco - responsable communication

Le forum du 15ème

Le Forum des sports du XVème arrondissement s'est tenu à la Mairie le 15 septembre dernier en présence de l'Ascair venue présenter ses activités sportives et culturelles dont plus particulièrement celles organisées à partir de Balard.

Cette journée a été l'occasion de fructueuses rencontres compte tenu de l'intérêt manifesté pour nos activités par de nouveaux résidents de l'arrondissement. Au palmarès la natation, la danse et la course à pied rencontrent toujours un franc succès.

Ce forum est aussi un lieu d'échange avec les différentes associations qui permet de s'enrichir de bonnes pratiques et avec les élus concernant en particulier le soutien pouvant être apporté pour la mise à disposition d'installations.

Enfin, l'heure du casse croute du midi et des brochettes n'est pas le moment le moins sympathique !

Guy Poirrier - responsable des services de l'Ascair



Scrapbooking

Le « Scrap » européen

Au contraire du style américain, le style européen s'avère beaucoup plus dépouillé. La plus grande place est laissée aux photos qui deviennent ainsi le centre d'intérêt de la page.

Toute la décoration est basée sur le choix des papiers qui doivent être en harmonie au niveau des tons, ces papiers étant beaucoup travaillés avec des craies, tampons et crayons feutres.



L'utilisation d'embellissements est limitée. La part belle est faite à votre imagination et à votre créativité.

La technique consiste à mettre en scène les photos par des moyens simples comme le découpage, le collage, le montage, l'encadrement et l'ajout de textes et de couleurs. Les gabarits de découpe deviennent des outils indispensables afin de donner aux pages la régularité cherchée.



En résumé, le style européen privilégie la photo au décor. Cette photo est utilisée sous toutes ses formes : découpée ou non. Les découpes disposées sur la page créent un mouvement qui l'anime, lui donnent vie, le décor n'intervient que pour faire valoir la photo. Simplicité et dépouillement.

Hélène Rutin - président de la section scrapbooking



Karaté

Des semaines bien remplies...des week-end aussi !

Notre professeur (Senseï en japonais), Francis Renaud, 7ème Dan Renshi, dispense 4 cours adultes et 1 cours enfants par semaine, du lundi au jeudi. Il est suppléé par Paul et éventuellement, pour les enfants, par Sophie.



Francis faisant un sukuto

Adultes:	Lundi	19h00-21h00	Tous niveaux, centre Romain Rolland
	Mardi	18h30-20h30	Confirmés, site DGA
	Mercredi	17h30-19h30	Débutants, centre Romain Rolland
	Jeudi	18h30-20h30	Confirmés, site DGA
Enfants (à partir de 8 ans) :	Mercredi	16h30-18h00	Tous niveaux, centre Romain Rolland

Adresses des cours:

Site DGA Salle Polyvalente Centre sportif Romain Rolland
Rue Sarrazine rue de la fontaine
92 220 Bagneux 92 220 Bagneux



Stage en Angleterre (La Manche à 6h30 (et non 18h30), c'est froid!!!)

Paul et Francis : vite vite, après le stage on répète pour bien mémoriser

Après l'effort, le réconfort (surtout qu'on remet ça l'après midi !)

Mais la formation se fait également les week-ends : Senseï Francis dirige des cours un dimanche par mois au Dojo Mei Wa Kan à Paris ou au dojo d'Arcueil, plusieurs week-end de stages en France, et à l'étranger (Djibouti, Cote d'Ivoire, Madagascar) et la section se déplace pour suivre des stages auprès de Maître Shiomitsu, 9ème Dan Hanshi Shihan, représentant du Karaté Wado Ryu en Europe, Amérique du Nord et Océanie.

Cette année, ces stages nous ont conduits à Paris (où nous étions organisateurs) et également à Bâle (Suisse), Nice, Angoulême, Pézenas (près de Béziers), Chambéry, Wasmuel (Belgique) et Lymington (Royaume Uni). Avec le soutien de l'Ascair, notre professeur et ses suppléants ont aussi pu participer à une formation instructeurs et une semaine de stage (Winter Course) près de Londres.



Stage instructeurs

Au Winter course, pour ne prendre qu'un exemple, l'équipe d'encadrement était d'une rare richesse puisque nous avons la présence de Me Hironori Otsuka, 10ème dan seiko shihan (qui ne vient en Europe qu'une fois tous les 2 ans), Me Masafumi Shiomitsu 9ème dan hanshi shihan, Me Kazutaka Otsuka, Me Arthur Meek 7ème dan Kyoshi. Chaque séance de stage était scindée en 2 parties : la première autour d'ateliers sur la base d'enchaînements techniques (renzoku waza) avec ou sans partenaire et la seconde était consacrée à du travail de saisie et d'attaque à genoux (idori). Ce type de travail est très difficile (pour les genoux !) mais permet d'appréhender les déplacements avec son poids de corps ce qui est primordial dans les arts martiaux.



Me Kazutaka Otsuka, Me Hironori Otsuka, Me Masafumi Shiomitsu (tenant le cadre) et Me Arthur Meek au Winter course

Les stages sont pour tous, quelque soit le niveau et l'ancienneté, des moments riches à la fois techniquement et humainement. Nous y rencontrons et échangeons avec des personnes de différents horizons (Angleterre, Irlande, Pays de Galles, Allemagne, Norvège, Portugal, Suisse, Belgique, Italie, et même Caraïbes et Madagascar) autour d'une passion commune : le Karaté Wado Ryu et les valeurs associées.

Envie d'en savoir plus, de découvrir ou approfondir cet art martial ? Contactez la présidente de la section (Sophie) : 06.28.25.84.83 ou karaté@ascair.fr.

Sophie Bureau - présidente de la section karaté

Stage de Karaté

Stage de Pâques : l'évènement dans l'évènement !

Depuis des années, l'Ascair mobilise ses forces pour organiser les 20 kms de Paris, un moment très important dans la vie de l'association. Depuis cette année, un nouvel évènement international est organisé par notre club : le stage de Karaté Wado Ryu de Pâques.

Ce stage dirigé par Maître Shiomitsu (9ème Dan Hanshi Shihan) existe depuis plus de 20 ans et se déroulait traditionnellement à Angoulême (Charente). L'année dernière, nous avons « secondé » le club organisateur, et cette année, l'Ascair, via sa section karaté, l'organisait.

Ce week-end d'étude du Wado Ryu s'est composé de 5 séances, sur 2 lieux : au dojo du site DGA d'Arcueil le vendredi soir pour un stage orienté instructeurs (également ouvert aux autres pratiquants) et au gymnase La Plaine (Paris 15ème) le samedi et dimanche pour des séances tous niveaux, dont celle du samedi après midi ouverte aux enfants.

70 karatékas sont venus à cette occasion de tous les horizons : d'Ile de France, de Chambéry, Montpellier, Metz, Magnac, Champniers, Strasbourg, Brest, Troyes et aussi de Belgique et d'Italie.

Le Maître a durant tout le stage guidé chacun dans l'apprentissage des différentes techniques (katas et kihon), en insistant tout particulièrement sur les bonnes postures et la relaxation du corps.

Et l'évènement dans l'évènement fut la nomination de notre professeur bénévole Ascair, Francis Renaud, surnommé Balam, au grade de 7ème Dan ! Félicitations Balam !!!



Cette nomination, comme l'a expliqué Maître Shiomitsu, récompense certes le niveau technique de Balam acquis en plus 40 ans de pratique, mais également les qualités humaines dont il fait preuve (droiture, loyauté, fidélité, humilité) et son investissement à développer et promouvoir le Wado Ryu.

Balam enseigne quasi quotidiennement auprès des adultes et enfants de l'Ascair, assure un suivi technique de plusieurs clubs en France (Brest, Metz, Bayonne, Angoulême, Toulouse) et développe le Wado Ryu à l'international, en particulier en Cote d'Ivoire, à Djibouti, au Yémen, à Madagascar. Balam fut également à l'origine du premier stage de karaté Wado Ryu en France avec un Maître tel que Maître Shiomitsu et fondateur de la Wado Académie France, association ayant pour but de regrouper l'ensemble des clubs de Wado Ryu en France.

A l'Ascair, nous sommes fiers d'avoir un professeur si investi pour les autres.



Félicitations à Tranet à notre professeur Balam pour l'obtention de leur 7^{ème} Dan !

Enfin, nous vous adressons un grand merci à tous pour votre soutien.

Un merci particulier au Comité Directeur pour l'attention portée à ce projet, aux Services et à la Section peinture dessin de Bagneux pour leur disponibilité et réactivité.

Nous tenons également à remercier chaleureusement Françoise Fidon pour son action auprès de la Mairie de Paris afin de disposer du gymnase de La Plaine, la FCD pour la communication autour de cet évènement et le site d'Arcueil pour avoir accueilli le stage instructeur le vendredi de Pâques.



Sophie Bureau - présidente de la section karaté

Tai chi-shiatsu

Création d'une section Tai chi - Shiatsu

Cette section qui vient d'être créée à l'Ascair Bagneux permet de pratiquer le Tai Chi Chuan style Chen, le Chi Gong et le Shiatsu.



Le Tai Chi Chuan est une discipline ancestrale chinoise qui peut être pratiquée à plusieurs niveaux. Au premier niveau, ça peut être considéré comme de la gymnastique douce où on cherche à mieux ressentir son corps, son équilibre, à se détendre dans le mouvement et à relâcher les tensions. La pratique des mouvements va ensuite stimuler la circulation « d'énergie » dans le corps (mêmes « circuits d'énergie » que l'acupuncture). Au deuxième stade, atteindre de la méditation dynamique yoga. Au troisième stade, qui demande on entre dans l'objectif initial du Tai Chi ». Les arts martiaux chinois se divisent en au fur et à mesure que l'on progresse en le « Shaolin Chuan » ou boxe de Shaolin) et puissance, et les arts martiaux internes (boxe du fait suprême) où on va d'abord puis à développer les « énergies » et les « sont longtemps restées secrètes dans la techniques de défense. Le style Chen est le (certains écrits font remonter le Tai Chi Chuan au 13ème siècle). D'autres styles sont le début du 20ème siècle. Actuellement 13h à 14h.



» que l'acupuncture). Au deuxième stade, atteindre de la méditation dynamique yoga. Au troisième stade, qui demande on entre dans l'objectif initial du Tai Chi ». Les arts martiaux chinois se divisent en au fur et à mesure que l'on progresse en le « Shaolin Chuan » ou boxe de Shaolin) et puissance, et les arts martiaux internes (boxe du fait suprême) où on va d'abord puis à développer les « énergies » et les « sont longtemps restées secrètes dans la techniques de défense. Le style Chen est le (certains écrits font remonter le Tai Chi Chuan au 13ème siècle). D'autres styles sont le début du 20ème siècle. Actuellement 13h à 14h.

Le Chi Gong est un « art énergétique », il revêt diverses formes et est un cousin chinois du yoga. Dans le cadre de la section, on le pratiquera surtout pour permettre un échauffement en détente et en souplesse. Si la demande est forte on pourra organiser quelques stages.

Le Shiatsu est un « art énergétique » japonais inspiré de l'acupuncture et du Chi Gong. Il consiste en des étirements et de l'acupression pratiqués dans le respect de l'ergonomie du corps et de la circulation de « l'énergie » dans les méridiens. Certains exercices sont pratiqués sur soi-même, d'autres avec un partenaire. Le Shiatsu se pratiquera principalement dans la section sous forme de stages organisés en WE avec Gérard Chemama, Maître de karaté-do et expert de Shiatsu. Là aussi on pourra, si la demande est suffisante organiser quelques séances d'initiation.



Toutes ces disciplines s'appuient sur les principes extrêmes-orientaux comme le « non-agir » et la relation du Yin et du Yang.

Olivier Lesquois - président de la section Tai chi

Natation

La section "Natation Bagneux/Arcueil" a fait sa rentrée au stade nautique de Chatillon-Malakoff !

Comme l'année passée, la pratique libre de la natation se fait les mardis et vendredis midi, dans une ligne d'eau de 25m réservée à la DGA, de 12h15 à 13h15 (en alternance avec la section "Triathlon" qui se rend au stade nautique les lundis et jeudis midi). Du matériel d'apprentissage est disponible sur les bords du bassin : planche, pull-buoy, etc. Un vestiaire collectif est mis à la disposition de la DGA. Un projet de coaching par un Maître Nageur Sauveteur est également à l'étude (le vendredi midi par exemple, une semaine sur deux, à partir de janvier 2013) : perfectionnement de nages, programme d'entraînement, etc.

Côté pratique, un co-voiturage est organisé depuis le site de BAGNEUX : le rendez-vous est à 12h à l'arrêt de bus des navettes, pour un retour vers 13h30 sur le site. L'activité cessera durant les congés de fin d'année mais se poursuivra durant les autres vacances scolaires (jusqu'au 21 juin 2013).

Si vous êtes partants, n'hésitez pas à contacter Philippe Martineau sur le site de Bagneux !

A noter que pour les Parisiens, la section "Natation Paris" propose également des activités sur les piscines parisiennes (piscines de la Plaine et Blomet) : contactez alors Maguy Sanchez (marguerite.sanchez@neuf.fr).



Football

FOOT : ASCAIR EN D.H ENTREPRISE !

Le bilan sportif de l'année écoulée fut assez riche en émotions, suite à un passage éclair en DHR (division honneur régionale) et une deuxième victoire d'affilée en finale de la coupe des Hauts-de-Seine. Le nouveau Ascair FOOT évolue à un très bon niveau qui est la DH. (Division honneur entreprise du samedi après midi).

Malgré l'apport de nouveaux joueurs, les débuts sont assez difficiles mais je donne toute ma confiance aux entraîneurs M. Floquet et M. Mauduit afin de stabiliser les résultats de l'équipe.

Un peu plus engagé cette année au sein du championnat et de la coupe FCD, nous espérons réussir un grand coup, ce sera une façon pour moi de rendre hommage à la mémoire de M. Paul Andrieux.

Je souhaite la bienvenue à tous les nouveaux dans le groupe Ascair football.



Tony Romain - président de la section football

Fitness Arcueil

Atout Fitness !

Arrivées sur le site d'Arcueil au mois de mars 2012, nous avons trouvé un accueil de la section Fitness de l'Ascair tout à fait conforme à nos espérances ! Nous avons très vite rejoint la section sportive et en sommes toutes ravies!

Le fitness est une activité complète, et les cours variés proposés par les différents animateurs sportifs s'adaptent à nous toutes ! Il y en a pour tous les niveaux et pour tous les goûts!



Découverte de la Biokinésie, renforcement musculaire plus classique, Step ou Lia pour les plus téméraires, voilà un programme particulièrement complet : dynamisme et progrès assurés !

Nous sommes donc toutes enchantées d'avoir intégré l'Ascair du site d'Arcueil. Nous avons particulièrement apprécié l'accueil chaleureux rencontré auprès de la section et auprès des animateurs sportifs.

Bravo à cette structure qui tient ses promesses, et favorise la convivialité entre les sportifs de toutes les disciplines !

Merci à Emmanuelle, Eléni et Béatrice, pour leur dynamisme

et leur enthousiasme, au cours de leurs cours trop courts !

Cécile Duprat - adhérente de la section fitness

Cyclo

Pas de trêve hivernale pour les cyclos qui doivent conserver la forme et une motivation suffisante pour entamer une nouvelle année sportive.

Après l'inoubliable concentration des clubs de la FCD, fin juin, au sud de l'Ardèche, où 6 cyclos de l'Ascair ont fait honneur à leurs couleurs, nous avons tous pris nos quartiers d'été, excepté Guy Leray qui effectuait un brevet de 600 km, en groupe constitué, au départ de Laval.

François Guimont s'alignait sur la flèche de France Paris – Bellegarde (Jura), en solitaire. François terminera ses 20 flèches de France en 2013 par le légendaire Bordeaux-Paris. Mais, si les performances sont parfois individuelles, notre groupe sait se retrouver pour des randonnées où une bonne ambiance se conjugue avec une passion intacte.

En septembre, nous étions tous réunis avec nos familles à l'occasion de notre traditionnelle sortie annuelle. Cette année, nous avons mis le cap sur Honfleur pour un week-end où sport, gastronomie et envie de partager des moments intenses, ont encore soudé notre groupe.

Si la période hivernale est propice aux projets printaniers et estivaux, nos cyclos sont déjà motivés et mobilisés pour écrire une nouvelle page en 2013.

Bernard Galin - président de la section cyclo



Force Athlétique

Après une année de préparation, Les «mammouths» de l'Ascair, forts de 13 représentants, avaient hâte de faire leurs preuves lors du championnat de force athlétique de la FCD.

Les premiers se présentent dès le vendredi soir à la BA 110 de Creil, lieu des festivités. Après avoir pris les consignes auprès de l'organisation, le déroulement des épreuves et l'attribution des chambres, direction l'hôtel pour un léger repas suivi d'une bonne nuit de sommeil préparatrice. L'ambiance est détendue, mais la détermination est là !

Le reste de la troupe arrive le lendemain matin en ordre dispersé. A peine descendus des véhicules, nous sommes plongés dans la compétition: autour des files d'attentes pour la pesée et la vérification du matériel, de petits groupes épars discutent et nous regardent. Du mammoth à l'éléphanteau, chacun évalue la concurrence dans sa catégorie. Et cette année la concurrence est nombreuse, pas moins de 88 participants désirant monter sur le podium. Cette fois c'est sûr, il va falloir faire ses preuves !

10h30. Les préparatifs sont terminés, la salle est en place, les compétiteurs ont pris leurs marques, les réjouissances peuvent commencer par les épreuves de squat. Les premiers passages confirment nos impressions: il y a du niveau ! Qu'à cela ne tienne, nous sommes prêts. Vient le tour de nos premiers compétiteurs. C'est le baptême du feu pour beaucoup d'entre nous, la plupart ayant découvert la FA en septembre dernier et faisant maintenant connaissance avec le contexte particulier de la compétition: la pression monte, il faut rester concentré sur sa barre tout en écoutant attentivement les ordres des arbitres, sous peine d'entendre le mot fatidique du jury : «essai». Le tout sous les regards du public, des concurrents et les encouragements des supporters. Mais le défi est relevé et au final seules quelques tentatives échoueront (un pied qui bouge par ici, un peu trop d'empressement par là, et parfois cette fichue barre qui refuse obstinément de décoller du sol).

La matinée se déroule et déjà arrive l'heure de déjeuner. Là encore le repas sera léger. Hors de question que quoi que ce soit bride nos performances l'après-midi. Après-midi qui s'annonce longue, les épreuves de développé-couché, de soulevé de terre et de développé-couché de force devant encore avoir lieu. L'attente éprouve les nerfs mais nous tenons bon, jetant des coups d'œil réguliers sur les écrans pour suivre les résultats des camarades mais aussi de nos concurrents. Une fois encore nous ne démeritons pas face à nos adversaires, mais les scores sont serrés. Certaines places se joueront à peu de choses. Les derniers d'entre nous passent après 21h ! Ce n'est qu'à 22h que nous partons pour la soirée organisée à notre attention: pierrade à volonté et bowling pour se décontracter. Nous laissons la compétition dans les vestiaires de la BA 110 et nous sympathisons avec ceux que nous affrontions quelques heures plus tôt. La pression se relâche, on revit et commente les grands moments du jour. Les parties s'enchaînent et la bonne ambiance déborde jusque dans les couloirs de l'hôtel vers...3h du matin! Le deuxième jour risque d'être dur pour certains.

Deuxième jour, développé couché d'endurance en prime (maximum de répétitions à son poids de corps), suivi de l'haltérophilie, fin 16h. En tout et pour tout, pas moins de 11 médailles pour notre jeune troupeau. Une belle moisson qui annonce une future saison prometteuse. Qui a dit que le chiffre 13 portait malheur ?

Xavier Comte – trésorier de la section force athlétique

La section connaît un tournant avec le départ de son fondateur et la reprise de la présidence par Dominique Damiens. Nous lui souhaitons courage et plaisir à la tête de cette équipe de compétiteurs.



Cross-training

Une nouvelle section voit le jour sur Arcueil. Comprimée dans l'immédiat au sein d'une salle de seulement 50m², nous devrions prendre le contrôle d'une salle supplémentaire adjacente début d'année 2013.

Le cross-training ? à l'opposé du travail analytique (groupe musculaire par groupe musculaire : musculation, culturisme ...) le cross-training se base sur l'entraînement fonctionnel. L'entraînement fonctionnel ? simplement préparer votre corps à affronter les besoins quotidiens (porter votre sac de courses, grimper un escalier sans vous essouffler, vous tourner pour attraper votre sac sur la banquette arrière sans vous coincer un nerf ...). L'objectif ? acquérir force, souplesse, endurance, stabilité, confiance ... en travaillant votre force fonctionnelle.

N'hésitez pas à prendre contact et venez vous initier à la pratique du crossfit, des kettlebell, du roaptraining, du TRX, de l'haltérophilie, des clubbell, des balances cushion, du bosu...

Sébastien Cordelette - président de la section cross-training

Volley

«La section volley de Balard a enfin pu reprendre l'entraînement après quelques péripéties avec son gymnase. C'est grâce à une forte cohésion et un groupe uni que le club affiche complet cette saison encore. Les équipes féminines et masculines ont bien démarré la saison en remportant tous leurs matchs, de petits volleyeurs verront le jour l'année prochaine, bref, c'est une belle saison qui s'annonce avec, en point d'orgue, le week-end de cohésion en Normandie qui se prépare afin de consolider le collectif.»

Yannick Joret - président de la section volley

Chorale

La section chorale a repris son souffle après une première saison dirigée par Diego, notre chef de chœur argentin appelé vers d'autres activités musicales. Il a été remplacé par Anne-Laure, diplômée de musicologie et dirigeant d'autres chorales à Issy-les-Moulineaux et à Paris. Le répertoire d'Anne-Laure est varié et cosmopolite (chants du monde, gospels, classique ...). Aucune compétence ou exigence particulières en chant ne sont requises, pas plus que d'audition individuelle.

Le sérieux de l'apprentissage n'empêche pas l'ambiance détendue et la convivialité des cours (les fous rires sont fréquents et communicatifs). Le dynamisme et la bonne humeur de notre chef de chœur rendent cette séance hebdomadaire bien agréable et relaxante. Venez nous rejoindre pour une nouvelle saison de chants tous les mardis de 12 h15 à 13 h 45 au 1er étage du bâtiment S02(Ascair)

Vous pouvez contacter Nicole Didier au (014619)5028 -
Michelle Martin au 7048 - Marie-Paule Juan au 6012

Nicole Didier - présidente de la section chorale



ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE DE L'AIR
SAISON 2012 / 2013

SECTIONS	CONTACTS			
	PARIS	BA 117	BAGNEUX	ARCUEIL
Aquaboulevard	Secrétariats: Paris ASCAIR 01 45 52 28 94 / 01 45 52 28 69 Bagneux 01 46 19 83 43			
Artisanat d'Art Peinture sur soie	Mme Schrick Monique 01 30 24 39 54 06 14 47 24 03		Mme Rutin Hélène 01 46 19 57 37 06 59 15 81 60	
Badminton	M. Delol Benoit 06 03 87 22 81		M. Colson Laurent 01 46 19 86 82	
Cross Grand Fond	M. Chasset Yves 06 07 99 12 05		M. Sellin Olivier 01 46 19 53 02	M. Sellin Olivier 01 46 19 53 02
Chorale	Mme Didier Nicole 01 46 19 50 28			
Cross Training	M. Cordelette Sébastien 01 79 86 55 09			
Cyclotourisme	M. Galin Bernard 01 45 52 63 56			
Danses	Mme Charlet Manuela 01 45 52 79 27 M. Chevalier Michel 01 46 62 08 86		Mme Verdier Catherine 01 46 19 67 64	M. Salleron Alain 01 79 86 52 75
Fitness	M. Lamir Claude 01 45 52 66 60		Mme Lafuente Béatrice 01 46 19 65 96	Mme Meracourt Emonde 01 79 86 52 79
Football	M. Romain Tony 06 70 18 05 97 ou 01 45 52 98 67			
Foot en salle	M. Relot Raphaël 01 46 19 72 14			
Force Athlétique	Mme Damiens Dominique 01 46 19 70 20			
Golf	Mme Charguillon Florence 06 15 18 68 32			
Handisport	M. Guindeuil Dominique 06 86 53 30 61			
Jeux sur table Figurines	Mme Autran Aurélia 01 46 19 86 09			
Karaté	Mme Bureau Sophie 06 28 25 84 83			
Kick Boxing	M. Chateigner Eric 06 26 80 73 96 - M. Pereira Joao Manuel 01 45 52 79 59			
Modern Jazz	Mme Michelin Christine 01 46 19 57 07			
Musculation	M. Lasjaunias Philippe 01 45 52 65 72		Mme Giordanengo Laura 01 46 19 69 64	
Musique	M. Eck Didier 01 46 19 56 64			
Natation	Mme Sanchez Marguerite 01 45 31 96 88		M. Martineau Philippe 01 46 19 68 05	
Peinture Dessin	Mme Martin Mireille 01 48 28 68 33 06 70 36 67 12		M. Meunier Alain 06 68 51 19 35	
Photo	M. Long Pierre 01 46 19 50 47			
Roller	Mme Alves-Monteiro Béatrice 01 46 19 83 45 / 06 78 39 86 28			
Self Defense	M. Rito Rodophe 06 60 21 95 36			
Tae Kwon Do	Mme Quiot- Moreau Sabine 01 46 19 62 71			M. Piret Aurélien 01 46 19 81 84
Tai Chi Shiatsu	M. Lesquois Olivier 01 46 19 55 49			
Tang Soo Do	M. Faivre Grégory 01 79 86 40 75			
Tennis	M. Marboeuf Michael 01 46 19 69 37			
Tennis de table	M. Incandela Patrick 01 46 19 50 26 / 06 83 85 79 25			
Théâtre	M. Rouzard Patrick 01 40 81 30 90			
Triathlon	M. Zombas Loup 01 46 19 56 75			
Volley Ball	M. Joret Yannick 06 60 63 84 15		M. Gillet Laurent 01 46 19 80 53	
Yoga	Mme Brindou Elisabeth 01 46 19 85 43			





20 KM de PARIS

DEPART 10H PONT D'YENA
13 OCTOBRE 2013

Vivons
Sport
c'est
Capitale



www.20KMPARIS.COM

01-45-52-28-94



retrouvez aussi toute l'actualité de la course sur www.facebook.com/20kmpariscom/