

AU SOMMAIRE

La vie de l'ASCO

- Le recap' de l'année 2024 Page 1
- Concours pour renouveler le logo de l'ASCO..... Page 1
- Les inscriptions 2025 sont ouvertes Page 2
- Rappel aux sections sur les inscriptions Page 2

Du côté des sections

- Sondage : relance de la section Jardins à Verrières-le-Buisson Page 2
- Création de la section « Pause Yoga » à Palaiseau Page 3
- Sondage pour une relance de la section Pelote Basque Page 3
- Les prochaines sorties de la section rando Page 4
- Les sessions d'essai de la section Danse Page 4
- La semaine de la section Voile Page 4
- Week-end de la section Escalade Page 5
- Les prochains voyages de la section Voyage Page 5
- Week-end de la section Equestre Page 6
- Course de la jonquille Page 7

Du côté de la billetterie

- Escalade, piscine et training musculation Page 7

Récap' de l'année 2024

L'année 2024 touche à sa fin et nous souhaiterions faire une compilation des faits marquants de chaque section afin d'en faire une publication.

Nous aurions besoin d'une photo accompagnée d'un petit texte racontant un bon souvenir de cette année, évènement, sortie, repas, etc... !

Envoyez vos Faits Marquants avant le 31/01/2024 au secrétariat ASCO. 📷

Concours pour renouveler le logo de l'ASCO !



Aidez-nous à renouveler le visuel de l'ASCO !

Pour cela, envoyez votre proposition de logo au secrétariat ASCO avant le 31/03/2025. Nous sélectionnerons 3 logos qui seront mis au vote à l'AG du 10/04/25. Les sélectionné·e·s se verront remettre un prix à l'AG. Une seule consigne : Créativité.

A vos pinceaux ou vos logiciels de dessin favoris !



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>

Inscription à l'ASCO 2025

Pour s'inscrire, remplissez le bulletin en pièce jointe à cette news (ou disponible sur le [site de l'ASCO](#)).

- Pour rappel, la cotisation annuelle est à régler directement à l'ASCO (RIB indiqué sur le document) et non pas aux sections.
- Les tarifs sont : enfants 5€, actifs et retraités 10€ et extérieurs 15€.
- Pour les extérieurs, n'oubliez pas d'indiquer le nom de votre parrain/marraine et de faire valider le bulletin par celui-ci.

Le secrétariat de l'ASCO est à votre disposition en cas de besoin donc n'hésitez pas si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés.

RAPPEL du Président

L'inscription à l'ASCO est obligatoire avant l'inscription à une section.

Il est du ressort du bureau des sections de vérifier :

- **que la personne est bien adhérente** avant de valider son accès à l'activité (*liste accessible sur le site ASCO en cliquant sur l'onglet « Sections »*)
- **de vérifier le statut des membres** afin de leur appliquer le tarif ou la subvention correspondante

Un adhérent ASCO est assuré en cas d'incident/accident. Si une personne fait une activité sans être adhérent ASCO, elle n'est pas assurée en cas de problème !

Sondage : relance de la section Jardins à Verrières-le-Buisson

Nous sommes à la recherche de nouveaux terrains afin de reprendre les activités de la section Jardins qui a été mise en sommeil fin 2024.

A Verrières-le-Buisson, nous avons eu plusieurs RDV avec la Mairie au sujet de parcelles situées dans le bas du bois de Verrières (Côteaux d'Amblainvilliers) qui pourraient nous être proposées. Nous avons une nouvelle réunion très importante mercredi 22/01/2025 et **avons besoin d'estimer au plus tard mardi 21/01/2025 le nombre de d'adhérents potentiels pour cette reprise d'activité.**

Seriez-vous intéressés pour rejoindre la Section Jardins ASCO à Verrières Le Buisson : [sondage ici](#) (oui - peut-être?)

Le bureau de la Section Jardins.



Création de section : Pause YOGA

L'ASCO vous propose de décoller vers la sérénité !

Lancement d'une nouvelle section Yoga **avec pratique sur le centre de Palaiseau** sous le nom de "PAUSE YOGA".

Le type de pratique est le Yoga Hatha Ashtanga, accessible à tous les niveaux (tout âge et toute condition physique), pour un équilibre corporel et mental. Vous n'aurez qu'à apporter votre tapis de yoga (à défaut un tapis de gym mais attention à l'adhérence !) et une couverture ou vêtement chaud pour la partie relaxation de fin de cours.



Avant de prendre notre envol, votre avis compte ! Veuillez répondre au [sondage disponible ici](#) pour recueillir vos besoins et ajuster l'organisation des séances à vos attentes. Vos réponses nous aideront à dimensionner la section pour qu'elle soit parfaite pour vous !

Prix estimé autour de 60 € l'année. Les séances se déroulent de 12h30 à 13h30.

Rejoignez nous dans cette aventure de bien-être ! Contact : [Anaëlle Allimant](#)

Sondage ouverture de section Pelote Basque

Egun on denoi !

« Bonjour tout le monde ! »

Y aurait-il des joueurs de pelote basque intéressés pour aider à faire revivre la section ?

Un accès est possible au très beau fronton de Massy, situé à côté de la piscine de Vilaine et à seulement 5 minutes de l'ONERA de Palaiseau.

L'idée serait de proposer une session de pala, sport accessible aux débutants, une fois par semaine, par exemple entre midi et deux.

Nor da nirekin ?

« Qui est partant »

Si vous êtes intéressé, contactez [Thomas Houret !](#)



Section Rando



Après les fêtes, venez prendre l'air !

Deux sorties sur Paris, avec guides conférenciers, sont à venir :

- 9 février : Paris de la Belle Epoque. La visite rando vous conduira de l'Ecole militaire jusqu'au Maxim's, rue royale. **Inscription avant le 2 Février.**
- 22 février : La Diagonale de Paris vous conduira du jardin des Plantes à la butte Montmartre. **Inscription avant le 9 Février.**

Prix : ~30/45/60€ (A/R/E) incluant déjeuner et guides. Inscriptions par [courriel](#).

Quelques sorties à venir :

30/01 – 03/02 : Raquettes à la Feclaz

16 – 22/03 : Randonnée littéraire en Ligurie (Italie)

20 – 23/03 : Raquettes sportives Val de Bagnes (Suisse)

14 – 17/06 : Autour du bassin de Brive (Corrèze)

31/08 – 06/09 : Vallée de la Valtournenche (Val d'Aoste)

(Descriptif en pièce jointe du mail)



Plus d'informations [auprès du bureau](#).

Section Danse

- **Salsa** : il est encore possible de faire un cours d'essai, le mardi de 12h55 à 14h
- **Rock** : deux cours sont proposés le mardi de 17h à 18h (débutant) et 18h à 19h (confirmé)

RDV au gymnase ASCO à Châtillon

Section Voile

Amateur de grand air, de glisse et de plage ?

Venez naviguer en planche, kite, wing, catamaran...

Du 17 au 24 Mai. Destination l'île d'Oléron ou Hyères.



Pour les débutants : possibilité de stage d'initiation en école de voile pris en charge par l'ASCO.

Intéressé ? Contactez rapidement [J. Le Gouët](#) et [J. Lahyani](#)

Section Escalade

La section prépare une sortie de 4 jours dédiée au bloc sur site naturel du 11 au 14 Septembre (inclus) à Targassonne (Pyrénées). Ouvert à tous les niveaux : présence de moniteurs pour emmener les débutants vers l'autonomie et pousser les plus expérimentés à se perfectionner.



Niveau logistique : voyage en train de nuit Paris ↔ Latour-de-Carol (aller le 10/09 (soir) – retour le 15/09 (matin)), logement en gîte et mobil-homes au camping de la Griole.

Intéressé ? Remplissez [ce sondage](#) et pour plus d'informations, contactez [le bureau](#).

Section Voyage

Pour un aspect plus « confort qu'aventure », 2 voyages sont programmés en 2025 :

- 1 au 9 juin : vous découvrirez le nord magique de la Grèce à partir de Thessalonique avec ses sites merveilleux où le charme des paysages et l'héritage de la Grèce antique ne font qu'un.
- Au début du mois de novembre, le deuxième voyage se déroulera en Egypte. C'est un circuit complet "à la carte" qui permet de voir tous les points principaux de ce pays, des célèbres pyramides de Gizeh à la vallée des Rois, en passant par les temples d'Abou Simbel et le barrage d'Assouan.

Pour des informations complémentaires sur ces voyages vous pouvez vous adresser :

Grèce : [Dominique Horriere](#)

Egypte : [Nicole et Michel Pacaud](#)



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 Equestre

Vivez un week-end équestre exceptionnel à Deauville

Dates : du 25 au 27 avril 2025

Horaires : Départ le vendredi matin. Retour dimanche soir.

Tarif : 360 € tout compris, subvention ASCO comprise

Hébergement sur l'hippodrome de Deauville, dans les logements des lads, situés juste au-dessus des boxes où seront logés vos chevaux. Ce cadre privilégié, à deux pas de la plage, offre une ambiance authentique et chaleureuse.

Programme du week-end

- Vendredi : Départ le matin pour arriver avant le déjeuner. Installation et première balade dans l'arrière-pays normand.
- Samedi : Matinée dédiée aux galops sur la plage, suivi d'une balade dans la campagne environnante.
- Dimanche : Une matinée inoubliable sur la piste de l'hippodrome pour des courses amicales, avant de conclure avec une dernière promenade en pleine nature. Puis retour en Île-de-France en soirée.

Les chevaux, calmes et habitués aux balades en extérieur, seront vos partenaires idéaux pour profiter pleinement de ce séjour, qu'il s'agisse d'adrénaline sur la plage ou de moments plus paisibles dans l'arrière-pays.

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez [Thomas Houret](#).





**PALaiseau CHATILLON MODANE TOULOUSE
LILLE MEUDON LE FAUGA SALON**



Vous avez un smartphone avec podomètre ou une montre connectée ?

**Rejoignez la Team ONERACERS pour
la Course de la Jonquille 2025.
(Challenge Connecté au profit de
l'Institut Curie)**

**1km parcouru (marche ou course) =
1 Euro versé à l'Institut Curie par les
sponsors (et vos dons)**

Pour vous inscrire ou obtenir des informations, contactez :

Pour l'Île-de-France : Christelle (Christelle.Wervaecke@onera.fr)
 Pour Toulouse/Fauga : Alain (alain.broc@onera.fr)
 Pour Modane : Isabelle (isabelle.benedetto@onera.fr)
 Pour Lille : Annabelle (Annabelle.Lorenski@onera.fr)



Groupe **WhatsApp**
Salon Public **Element** (Oneracers)

**INSCRIPTIONS OUVERTES SUR LE SITE:
<https://unejonquillecontrelecancer.fr/>**

Billetterie

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 €)
- Prendre contact avec le bureau de la section : asco-escalade@onera.fr



PISCINE LA VAGUE - PALAISEAU

Tickets pour la piscine "La Vague" aux tarifs CSE :
 - **43,72 €** - 12 entrées "aquatique" (soit env. -25 %)
 - **103,57 €** - 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.
 - **390 €** annuel - règlement en 3x possible



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>