

AU SOMMAIRE

La vie de l'ASCO

- Sondage : le site internet de l'ASCO Page 1
- Mise à jour de la vidéo des 60 ans de l'ASCO Page 1

Du côté des sections

- Escalade : séances découverte en Mars Page 2
- Pause Yoga : une session d'essai lundi 3 Mars Page 3
- Annonce de la section stretching (ex Gym) Page 3
- Rando : marche de la Bièvre 2025 Page 4
- Musique : venez profiter des salles de répétition Page 4
- Danse : sessions d'essai au Rock tous les mardis de Février Page 5
- Course de la Jonquille 2025 : mobilisez-vous du 11-23 Mars Page 5

Du côté de la billetterie

- Promo des cercles de la forme : deux mois offerts en Février Page 5
- Escalade, piscine et training musculation Page 5

Sondage : votre usage du site internet de l'ASCO

Nous cherchons à améliorer le site internet de l'ASCO pour répondre au mieux aux besoins des utilisateurs, adhérents ou non, membres des sections.

Aidez-nous en répondant [à ce sondage !](#)

Les questions concernent à la fois les gens qui n'y sont jamais allés ainsi que les membres du bureau des sections qui contribuent au site ou qui pourraient être amenés à le faire.

Merci pour votre aide !

Mise à jour de la vidéo des 60 ans de l'ASCO

La vidéo des 60 ans de l'ASCO a été mise à jour avec les dernières photos qui nous sont parvenues. Retrouvez la à [ce lien](#) ou grâce au QR code ci-contre !



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>

Escalade

Une nouvelle année a commencé pour l'ASCO Escalade, et avec cette nouvelle année reviennent les **SEANCES DECOUVERTE** !

Nous vous proposons deux séances totalement prises en charge par l'ASCO pour que les non-inscrits à la section puissent découvrir la pratique de l'escalade. Mais bien sûr, même si leur entrée ne sera pas totalement subventionnée, les membres de la section sont aussi les bienvenus !

Mardi 18 mars 2025 : Vertical'Art Rungis. Séance découverte en soirée, dans une grande salle uniquement centrée sur le bloc. En fonction des retours au sondage (cf. ci-dessous), possibilité d'une initiation aux blocs avec moniteur.

Samedi 05 avril 2025 : Climb'Up Aubervilliers. La section vous propose de grimper dans la plus grande salle d'escalade indoor du monde ! Plus de 4000 m² dédiés à la voie (escalade avec corde), et un espace bloc (escalade sans corde sur de faibles hauteurs) de plus de 170 m linéaires. Une initiation à la voie avec moniteur sera proposée entre 15h30 et 17h30 (attention, places limitées !)

Si vous êtes intéressé(e), merci de remplir [ce sondage](#) !

Le coût de participation (entrée à la salle, location de matériel et cours) sera pris en charge par l'ASCO **seulement pour les personnes inscrites sur le sondage, ne faisant pas encore partie de la section, et n'ayant pas déjà participé à une séance découverte l'an dernier.**

Informations pratiques : Il est possible de louer tout le matériel nécessaire (chaussons, baudrier, assureur) directement dans les salles. Des vestiaires seront également à votre disposition, avec des casiers sur lesquels il est possible de mettre un cadenas. Venez juste avec une tenue de sport confortable, dans laquelle vous n'êtes pas gêné dans vos mouvements.

En fin de séance vous pourrez profiter d'un moment de convivialité au bar des salles.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter [par mail](#) !

En espérant vous y voir nombreux,

Le bureau de la section escalade (Alexis, Majd et Thomas)



Pause YOGA : Premier bilan et cours d'essai

Créée en ce début d'année, la Pause Yoga compte déjà 16 participantes tous les jeudis !

Suite au sondage du mois dernier, une session tous les lundis est envisagée. Pour valider ce créneau, **un cours d'essai est organisé le lundi 3 mars de 12h30 à 13h30**, pris en charge par la section (pour les personnes n'ayant pas déjà bénéficié d'un cours avec la section).

Pour réserver votre séance d'essai, contactez [Anaëlle Allimant](#)
A titre d'indication, le prix de l'adhésion à la section : ~60 € l'année.



Section STRETCHING (ex GYM)

En 2025, la section change de nom, et modifie ses horaires.

La section propose un cours de stretching postural avec Margit le lundi de 11h30 à 12h30 et le vendredi de 12h à 13h, et aussi un autre cours de stretching plus dynamique avec Jean-Marie le mercredi de 13h à 14h.

Les cours ont lieu au gymnase à Châtillon. Signalons que le cours du vendredi peut également être suivi en visio, pour les personnes qui sont en télétravail ce jour-là.

N'hésitez pas à nous contacter pour faire un cours d'essai !

Pour tout renseignement :

Aurélie JANKOWIAK / aurelie.jankowiak@onera.fr / 34 459

Véronique KEHR-CANDILLE / veronique.kehr-candille@onera.fr / 34 657

Anne-Sophie SENS : anne-sophie.sens@onera.fr / 34 126

Section Rando : La marche de la Bièvre



La section Randonnée va participer à la marche de la Bièvre 2025.

4 parcours sont possibles :

Marche à la Lune / 52km : Départ de Paris Samedi 17 mai 2025 à minuit

Marche à l'Aurore / 30km : Départ d'Igny Dimanche 18 mai 2025 à 4h30

Marche au Soleil / 20km : Départ d'Igny Dimanche 18 mai 2025 à 8h00

Marche Découverte / 10km : Départ de Bièvres Dimanche 18 mai 2025 à 9h00

Les inscriptions sont à faire INDIVIDUELLEMENT en ligne du 1er mars au 8 mai 2025 et à régler sans subvention ASCO sur le site : <https://marche-bievre.fr/>

Si vous êtes intéressé et si vous souhaitez rejoindre un groupe ASCO Rando ONERA, merci d'envoyer un mail à Isabelle Aurenche (isabelle.aurenche@onera.fr)

Section Musique : Profitez des salles de musique

Les 3 centres en IdF disposent chacun d'une salle de musique !

Les salles sont équipées d'amplificateurs, de batterie et d'une sono et permettent aux membres de répéter seuls ou en groupe. Un atelier Jazz se réunit régulièrement à Palaiseau et nombreux autres groupes se retrouvent pour jouer ensemble. Envie d'essayer ? Contactez la section, qui pourra éventuellement vous mettre en contact avec d'autres musiciens ou musiciennes à la recherche d'un groupe.

Les salles sont ouvertes le midi et en fin de journée et sont accessibles aux extérieurs. Vous pouvez même y stocker vos instruments personnels...

Alors ne traînez pas, la musique vous attend !

Écrivez à ascomusique@gmail.com ou contactez Fulvio Sartor (Meudon), Ingrid Legriffon (Châtillon), Benoît Talibart (Palaiseau) ou Antonin Cabane (Salon de Provence).



Section Danse : Cours d'essai de Rock

Que diriez-vous de venir découvrir le Rock ?

La section Danse de l'ASCO organise **des cours d'essai tous les mardis du mois de février de 12h00 à 13h00** dans le gymnase de Châtillon.

Pour tous renseignements, contacter le bureau :

Cecile.davoine@onera.fr

Sophie.garabedian@onera.fr

Maria.tsoutsouva@onera.fr

CERCLES DE LA FORME

2 MOIS OFFERTS

SUR VOTRE ABONNEMENT CERCLE 1 AN

JUSQU'AU 28 FEVRIER

TARIFS ET OFFRES EXCEPTIONNELS, auprès de votre CSE, AS ou revendeurs
Pour tous renseignements complémentaires, contactez :

Dominique GARCIA
06 20 77 07 06
dgarcia.cdf@gmail.com

**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)

11 – 23 Mars 2025

14 en 2022 : 1187 km
28 en 2023 : 2678 km
102 en 2024 : 8802 km
R.V. en 2025 !

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>