

AU SOMMAIRE

La vie de l'ASCO

- Adhésion ASCO : **nouveaux tarifs pour 2026** Page 1
- ASCO News : **rappel des règles pour la diffusion d'articles** Page 1

Du côté des sections

- **Fitness** : lancement d'une nouvelle section à Palaiseau Page 2
- **Pause Yoga** : proposition d'un nouveau créneau Page 3
- **Escalade** : retour sur l'ONERA Bouldercomp Page 4
- **Golf** : retour sur l'Ariane Golf Trophy (septembre 2025) Page 5

Du côté de la billetterie

- Escalade, piscine et training musculation Page 5

Inscriptions : nouveaux tarifs ASCO pour 2026

Afin de préparer votre (ré)inscription ASCO pour l'année civile 2026, nous vous rappelons les nouveaux tarifs* : 15€ pour un Actif/Retraité ONERA et 20€ pour un Extérieur. Les nouveaux adhérents ont la fin d'année 2025 offerte en cotisant pour 2026. Les formulaires d'inscription ou de renouvellement seront bientôt disponibles sur la [page d'accueil de l'ASCO](#).

**Rappel de l'AG 2025 : la cotisation ASCO est augmentée de 5€ par adhérent pour couvrir l'augmentation du coût de l'assurance (+50% entre 2023 et 2024).*

Fonctionnement de l'ASCO News et des diffusions générales

Envoyez-nous vos textes rédigés et accompagnés d'un visuel à l'adresse générique asco-communication@onera.fr avant le **30 de chaque mois pour une diffusion en début de mois suivant**. Les diffusions générales ne peuvent être envisagées qu'au cas par cas, pour des événements à échéance très courte et **qui n'ont pas pu être anticipés**. Ces diffusions devront également passer par le pôle communication de l'ASCO via l'adresse générique.



Section Fitness (Palaiseau)

Bouger ensemble à Palaiseau, pour se faire plaisir et être plus en forme !

Notre époque est marquée par un travail sédentaire et des problématiques de santé mentale : le stress quotidien nous éloigne du mouvement et favorise les maladies chroniques. Les activités de remise en forme (fitness), pensées dans une logique **sport-santé**, proposent justement un cadre sécuritaire et progressif : le travail **cardio** permet d'**améliorer sa condition physique générale**, de travailler sa coordination et l'utilisation de l'espace, et surtout de renforcer ses capacités cardiaques et pulmonaires. Le travail de **renforcement musculaire** vise, lui, à **développer** ou maintenir **sa musculature**, **améliorer sa silhouette**, protéger la "charpente" du corps, développer sa concentration, contribuer à prévenir les tensions et maintenir une bonne mécanique articulaire. Pratiqué régulièrement, ce type d'activité contribue aussi à **limiter le risque de maladies chroniques**. Pour les sportifs, c'est une très bonne activité complémentaire à leur pratique actuelle, notamment pour diminuer le risque de blessure et mieux protéger le corps sur le long terme. Pour les débutants, c'est une porte d'entrée pour **mieux vivre le quotidien**, se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, et se reconnecter à soi.

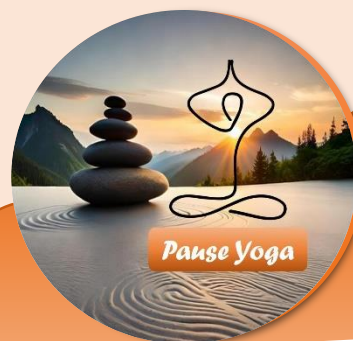
Et si on avait, **sur le site de Palaiseau**, des **séances de remise en forme** ouvertes aux débutants comme aux plus avancés ? L'objectif n'est pas la performance, mais le **bien-être** : bouger, respirer, relâcher les tensions, repartir avec plus d'énergie et de bonne humeur, dans une ambiance sans compétition. Nous vous proposons des **séances d'essai** en novembre et décembre, et si l'activité suscite l'enthousiasme, elle pourra se pérenniser en janvier. Dans un premier temps, il s'agira de séances type **circuit / cross training**, mêlant **renforcement musculaire équilibré pour tout le corps** (sans matériel) et **cardio**, avec des étirements et en musique pour le fun. À l'avenir, et avec plus d'espace, ces séances pourront évoluer vers un contenu plus ludique avec davantage de coordination. Selon la demande, d'autres formats pourront aussi être proposés : plus exigeants pour les plus sportifs (par exemple HIIT, cardio intensif), plus spécifiques pour renforcer nos muscles profonds et notre posture (core training), ou autre type d'activité en fonction de la demande.

Afin d'en savoir plus sur vos habitudes sportives, vos besoins, et adapter l'offre de cette potentielle nouvelle section, merci de répondre à [ce court formulaire](#). Il est possible à la fin de s'identifier pour participer aux séances d'essai à Palaiseau.

Pour plus de renseignements, contactez [François Harly](#) !



SECTION « PAUSE YOGA » sur Palaiseau



Nous pratiquons le **Yoga « Hatha Ashtanga »**, il s'adapte à tous les âges et à toutes conditions physiques, pour une approche douce et accessible, axée sur la respiration et la tenue des postures, ainsi qu'une pratique plus dynamique et fluide, avec des enchaînements rythmés par la respiration.

La section **ASCO PAUSE YOGA** a été créée en Janvier 2025 et compte aujourd'hui une trentaine de membres.

Les cours actuels se déroulent les lundis et jeudis midi et sont complets. Suite à de nombreuses demandes d'inscription, nous proposons d'ouvrir un troisième cours le **mercredi ou le jeudi soir**.

Envie de vous détendre après une journée bien remplie, si un cours de yoga en soirée vous intéresse, cliquez sur [le sondage](#) !

N'hésitez pas à contacter **Anaëlle ALLIMANT** ou **Caroline GRIGORIOU** pour plus d'informations. Vous pouvez également consulter notre [page section](#).



Section Escalade

Le 15 octobre dernier, notre section Escalade a vécu un moment fort avec l'organisation de l'**ONERA Bouldercomp**. Un grand merci à tous les membres de l'ASCO qui ont pris part au challenge : l'évènement démarre fort avec plus de 30 grimpeurs motivés !



La compétition :

- 1h45 d'épreuve, **27 blocs**, de tous niveaux et de tous styles,
- un **quizz** pour les nerfs,
- un tournoi de duels aux **agrès** pour ceux qui aiment la douleur.

Entre deux crampes, on a pu se gaver de cacahuète et faire floquer nos vêtements avec le logo de la compétition !

Pour plus de jolies photos, voir le [post Instagram de The Climbing Box](#).

Félicitations aux vainqueurs !

Ils ont pu repartir avec des supers lots : une belle **board YY Vertical** pour s'entraîner à faire des tractions à un doigt, un **topo de Fontainebleau** - histoire d'avoir de quoi s'occuper pour les 145 prochaines années, et j'en passe.



Les résultats

Epreuves des agrès : Thomas Le Garrec, Jeremy Belayachi, Alexis Volant

Grimpe expert : William Lucas, Frédéric Tarroux, Majd Daroukh

Grimpe rookie : Hugo Le Mestréallan, Julien Coulet, Loïc Paron

Un très grand merci à **Majd, Thomas et Alexis** pour l'organisation de cette première édition. Envie de participer à la prochaine compétition ? N'hésitez pas à vous inscrire à la section escalade juste [ici](#) !

Section Golf

L'ASCO Golf a participé les 18 et 19 septembre à l'Ariane Golf Trophy 2025 organisé par le CNES sur les golfs du Château d'Augerville (45) et du Château de Cély (77). Cette compétition européenne regroupe depuis 1980 les principaux acteurs du succès du spatial Européen et a rassemblé 160 golfeurs et golfeuses venant de la France entière et de l'étranger. Nous avons engagé deux équipes de quatre joueurs, chacune constituée de deux paires, les compétitions se déroulant en double. Des résultats encourageants ont été obtenus, avec notre meilleure équipe qui a obtenu une huitième place au classement général net sur 40 équipes participantes. Un de nos représentants, Patrick CHAMPIGNY, a par ailleurs brillé en remportant le concours de putting. L'ensemble de la compétition s'est déroulée dans une ambiance très conviviale et sous un chaud soleil de septembre.



Les deux équipes de l'ASCO Golf ONERA



Le vainqueur du concours de putting

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

