

AU SOMMAIRE

La vie de l'ASCO

- Adhésion ASCO : **rappel des nouveaux tarifs pour 2026** Page 1
- NoctiRaid de l'UPSAclay : rendez-vous les **7 et 8 février** Page 2

Du côté des sections

- **Fitness** : ouverture de la section à Palaiseau ! Page 3
- **Danse** : 2 niveaux de cours pour la salsa : débutants et intermédiaires Page 4
- **Croisière mer** : calendrier des bords de la saison 2026 Page 5
- **Pause Yoga** : sondage pour un nouveau créneau de cours Page 6
- **Randonnée** : été 2026 : le Tour des Combins : **date limite 15/02** Page 7

Du côté de la billetterie

- Escalade, piscine et training musculation Page 7

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 (y compris stagiaire et doctorant) ou un Retraité ONERA
- 15€ pour un membre « Famille de Retraité ONERA »
- 15€ pour un membre « Famille d'Actif » (adulte) ou 10€ pour un membre « Famille d'Actif » (enfant de -25 ans au 01/01/2026)
- 20€ pour un Extérieur (**merci de préciser votre parrain / marraine lors de l'adhésion**).

Les adhésions doivent être transmises au secrétariat ASCO durant le 1^{er} trimestre 2026. Le formulaire d'inscription et son annexe médicale sont 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).



17ème édition du NoctiRaid de l'Université Paris-Saclay

La prochaine édition du NoctiRaid aura lieu les 7 et 8 février prochains !

Le NoctiRaid est un raid multisports (trail, VTT, tir, course d'orientation, selon la formule choisie) **nocturne unique en Île de France**, réunissant chaque année plus de 500 participant·e·s et bénévoles aux profils variés. **L'événement s'adresse aussi bien aux sportifs confirmés qu'aux amateurs souhaitant relever un défi physique et collectif.**



Trois formats de course sont proposés cette année, permettant à chacun de participer selon son niveau et ses envies. Le détail des différentes épreuves, des parcours et des étapes est disponible sur le [site officiel de l'événement](#).

L'événement est entièrement organisé par les étudiants du Master 2 Sport, Leisure and Event Management de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université Paris Saclay, sous l'encadrement de Karine Baillet, multi médaillée en raids multisports et spécialiste reconnue de l'organisation d'événements sportifs.

➤ **Quand ?** Samedi 7 et dimanche 8 février 2026 (attention, dates proches !)

➤ **Où ?** Autour du Campus de l'Université Paris-Saclay (Bures-sur-Yvette)

Présentation de l'événement et des épreuves : <https://www.noctiraid.com/>

Inscriptions : [c'est par ici !](#)

Section Fitness

Ouverture de la section Fitness à Palaiseau !

La section **Fitness** a démarré à Palaiseau et les séances ont désormais lieu **tous les mardis midi**.

Pensées dans une logique **sport-santé**, ces séances offrent un cadre **progressif et sécurisant**, accessible aussi bien aux **débutants** qu'aux **pratiquants intermédiaires** (reprise de sport, entretien physique...).

Les séances mêlent **cardio** (pour améliorer la condition physique générale ainsi que les capacités cardiaques et pulmonaires) et **renforcement musculaire** (pour entretenir la musculature, protéger la "charpente" du corps, améliorer la posture, prévenir les tensions et affiner la silhouette), **le tout en musique pour plus de fun**♪♪

Il ne s'agit pas de musculation au sens hypertrophie, mais d'une **pratique fonctionnelle, complète et équilibrée**, orientée **bien-être et santé**, pour prendre soin de soi et mieux utiliser son corps dans la vie de tous les jours.



L'objectif n'est pas la performance, mais le **plaisir de bouger** : respirer, relâcher les tensions et repartir avec plus d'énergie, dans une **ambiance conviviale et sans esprit de compétition**.

Les séances se déroulent **sans matériel**, avec des **adaptations proposées selon les niveaux**. À terme, et selon la demande, **d'autres formats pourront être envisagés**.

➤ **Quand ?** Les mardis midi

➤ **Où ?** Palaiseau

➤ Vous souhaitez rejoindre la section ou simplement essayer ?

C'est encore possible de venir découvrir, transpirer un peu... et repartir avec le sourire !

Contacts : [François Harly](#) ou [Christophe Carles](#)

[Page web sur le site ASCO !](#)

Section Danse

Venez découvrir la Salsa Cubaine !

La section **Danse de l'ASCO** propose désormais :

- Un cours débutant chaque mardi de 12h à 13h (gratuit le mois de février 2026 !)
- Un cours intermédiaire chaque mardi de 13h à 14h

♪ Où ?

Au gymnase de l'ONERA Châtillon (rez-de-chaussée du bât. B)



Pour tous renseignements, contacter le bureau de la section Danse :

- Présidente : [Cécile Davoine](#) / 34 588
- Trésorière : [Maria Tsoutsouva](#) / 34 538
- Secrétaire : [Sophie Garabedian](#) / 34 469

Section Croisière Mer

Une brise printanière souffle dans les voiles de Pandora :

- D'abord, la section est très fière d'accueillir Mariane comme nouvelle cheffe de bord. Sa passion pour la voile et son expérience de monitrice aux Glénans viennent renforcer l'équipe.
- Et pendant que l'hiver se termine, les travaux de rénovation de Pandora avancent bien. Le bateau sera prêt pour vous accueillir dès le mois d'avril au départ de Saint-Malo.

Vous pouvez réserver dès aujourd'hui :

Dates	Nombre de jours	Chef du bord	Remarques	Numéro du bord
21-22 mars	2		Réarmement	1
28-29 mars	2		Réserve réarmement	2
4-7 avril	4	Didier	Pâques	3
11-12 avril	2	Mariane		4
18-19 avril			En construction	5
25-26 avril	2	Bernard		6
1-3 mai	3	Mariane		7
8-10 mai	3	Zoé		8
14-17 mai	4	Didier		9
22-25 mai	4	Biel	Bord intensif	10
29-31 mai	4	Didier		11
5-7 juin	3	Biel		12
12-15 juin	4	Didier		13

Le parcours de Pandora pour l'été sera détaillé lors de notre Assemblée Générale le **19 Mars à 18 h** (à Châtillon et peut-être à Palaiseau en simultané ainsi qu'en [visio Jitsi](#)).

Venez nous rencontrer.

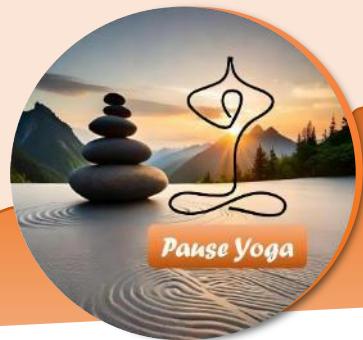
Pour toutes informations ou pour intégrer la liste de diffusion, écrivez-nous :
asco.voile.croisiere@gmail.com

Pour tous renseignements, contacter le bureau de la section Croisière Mer :

- À Châtillon : [Frédéric Pichlak](#) / 34 112 et [Julien Merchat](#) / 34 101
- À Palaiseau : [Mariane Bourret](#) / 86 228
- À Meudon : [Biel Ortun](#) / 34 208



SECTION « PAUSE YOGA » sur Palaiseau



NOUVEAU SONDAGE !

Suite au premier sondage réalisé en fin d'année 2025 dans l'ASCO News, nous avons besoin d'informations complémentaires sur la possibilité d'ouvrir un 3ème cours qui serait le mercredi soir.

Si vous n'avez pas participé au premier sondage, il est encore temps !

Veuillez noter que l'ouverture de ce cours sera soumise à la validation de l'ASCO et de la section.



Sondage pour un 3^{ème} cours

N'hésitez pas à contacter Anaëlle ALLIMANT, Caroline GRIGORIOU, Laure HERRMANN ou Brigitte LE GALL pour plus d'informations.

Vous pouvez également consulter notre page section (n'oubliez pas de vous connecter au compte ASCO pour accéder à la page).



Section Randonnée

Sortie estivale dans le Massif des Combins (Italie / Suisse)

Accompagnés par Pierre-André Gard, guide de haute montagne, la section Rando vous propose un périple dans le Massif des Combins du **8 au 14 août 2026**.

Vous effectuerez un trek itinérant entre Suisse (dans le Valais au pays du St Bernard) et Italie (Val d'Aoste). Le Grand Combin est un sommet majestueux qui culmine à 4 314 m et vous cheminerez entre alpages, cols mythiques, lacs et sentiers ancestraux.

Compte tenu des dénivelés importants, cette randonnée s'adresse à des **sportifs aguerris** et un certificat médical sera demandé pour cette sortie.

Date limite d'inscription : **15 février 2026**



[Descriptif](#)



[Formulaire d'inscription](#)

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 :

- **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.

- **390 €** annuel - règlement en 3x possible
- 3 mois offerts (12 + 3 = 15 mois)

