



GUIDE DES SPORTS



2018/19



MOT DU PRÉSIDENT

Chers Rissois-es,
chers amis-es sportifs-ves,

Je vous invite à parcourir ce guide des sports, pour trouver tous les renseignements et toutes les réponses concernant les 58 activités sportives proposées par l'Union Sportive de Ris-Orangis et ses 35 sections.

Pour cette nouvelle saison sportive, les bénévoles, entraîneurs et dirigeants se mobilisent pour vous proposer toujours plus d'activités. Faire du sport à partir de 2 ans, grâce à des activités d'éveil jusqu'au sport de compétition, en passant par les activités de sport santé, handisport ou bien de sport adapté est possible à Ris-Orangis.

Depuis la prise de fonction de la nouvelle équipe dirigeante, les orientations principales du mandat sont le professionnalisme, la santé du sportif et le développement du sport pour tous. Favoriser le bien vivre ensemble est la volonté de l'USRO en étant toujours plus proche des rissois, pour cela, des activités familiales durant les périodes de vacances scolaires, et bien d'autres, ont été progressivement mises en place et continueront pour les années à venir.

Parmi les nouveautés pour la saison 2018-2019, L'Usro crée le sport santé afin de permettre de découvrir ou redécouvrir le sport pour améliorer son état de santé.

Je vous laisse découvrir dans le guide toutes les explications.

Également, des partenariats santé ont vu le jour pour proposer aux adhérents un suivi et accompagnement par des professionnels. Ces partenariats correspondent avec un niveau de suivi digne des structures élites permettant la progression tout en préservant la santé de nos sportifs.

Pour répondre à vos questions ou pour compléter le guide, je vous invite à consulter notre site Internet, www.usro.fr, et notre page Facebook qui détailleront l'ensemble des informations, dernières actualités, et palmarès de nos 4 200 sportifs !

Je tiens à remercier tous les bénévoles, dirigeants et entraîneurs pour leur travail de tous les jours et leur mobilisation. Sans eux, rien ne serait possible.

Je tiens vivement à remercier tous les partenaires de l'USRO et de ses sections, et plus particulièrement la ville de Ris-Orangis dont le soutien incontestable accompagne l'USRO au quotidien.

Mesdames, messieurs sportifs et parents de sportifs, je vous souhaite une excellente rentrée sportive !

Nicolas FENÉ
Président de l'USRO

MOT DU MAIRE

Madame, Monsieur,

Depuis plus de 70 ans, notre Ville noue avec l'USRO un partenariat ambitieux et exigeant afin de permettre aux Rissois-es d'exercer l'activité sportive de leur choix.

À Ris-Orangis, nous sommes convaincus que le sport est un formidable outil éducatif, de cohésion sociale, porteur de valeurs de fraternité et de respect de l'autre dont les sportifs eux-mêmes mais aussi les encadrants, les bénévoles et les parents sont les ambassadeurs.

Le sport pour éduquer grâce à un accès à la pratique sportive de tous les jeunes dans le cadre d'une pratique régulière et encadrée au sein des sections ou lors des Activités éducatives, facultatives et gratuites, proposées durant 3 heures tous les mercredis matin dès le mois de septembre à nos écoliers.

Le sport pour transmettre des valeurs qui comptent dans la société d'aujourd'hui. D'abord, le travail, puisque rien ne se fait sans l'abnégation, qui suppose motivation. Ensuite l'effort car toute course, saut, marche ou lancer suppose qu'il y ait un effort pour atteindre la performance.

Le sport pour partager ses émotions, dans la victoire ou la défaite mais avec toujours

comme boussoles, le respect des règles, des arbitres, des encadrants, des coéquipiers et des adversaires. Mais aussi pour partager ses savoirs, son expérience car si seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

Le sport pour inclure les plus fragiles et notamment celles et ceux qui, atteint-es par la maladie ou le handicap trouvent là un moyen de se sentir mieux, de vivre mieux. Les sections de sport adapté et le soutien aux associations d'accompagnement témoignent de cet engagement collectif.

Cette ambition commune est rendue possible grâce au travail des agents municipaux chargés de l'accompagnement des 35 sections, de l'entretien des équipements, du soutien technique, et à l'engagement de plusieurs centaines de bénévoles rissois-es.

Ensemble, poursuivons ce beau et grand dessein.

Vous pouvez compter sur mon engagement et celui de mon adjoint chargé des Sports, José Queiros.

Belle année sportive à toutes et à tous !

Stéphane RAFFALLI
Maire de Ris-Orangis
Conseillé départemental de l'Essonne

SOMMAIRE



P. 6AÏKIDO	à partir de 8 ans
P. 7ATHLÉTISME	à partir de 6 ans
P. 8AVIRON	à partir de 11 ans
P. 9BASE-BALL	à partir de 6 ans
P. 10BASKET-BALL	à partir de 6 ans
P. 11BILLARD	à partir de 12 ans
P. 12BOULES LYONNAISES ET RAFLE	à partir de 16 ans
P. 13CYCLISME	à partir de 6 ans
P. 14CYCLOTOURISME	à partir de 18 ans
P. 15DANSE	à partir de 5 ans
P. 16ÉCHECS	à partir de 7 ans
P. 17ESCRIME	à partir de 5 ans
P. 18FOOTBALL	à partir de 6 ans
P. 19FOOTBALL SECTION PORTUGAISE	à partir de 6 ans
P. 20GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	à partir de 3 ans
P. 21GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET D'ENTRETIEN	à partir de 2 ans
P. 22HANDBALL	à partir de 5 ans
P. 23IAÏDO	à partir de 12 ans
P. 24JUDO	à partir de 4 ans
P. 25KARATÉ	À partir de 6 ans
P. 26KICK BOXING	à partir de 10 ans
P. 27MODERN JAZZ	à partir de 16 ans
P. 28NATATION	à partir de 4 ans
P. 29PARACHUTISME	à partir de 12 ans
P. 30ROLLER	à partir de 5 ans
P. 31RUGBY	à partir de 5 ans
P. 32SPORT ADAPTÉ	à partir de 7 ans
P. 33SPORT SANTÉ	à partir de 18 ans
P. 34TAE KWONDO	à partir de 5 ans
P. 35TAÏ JITSU	à partir de 9 ans
P. 36TENNIS	à partir de 4 ans
P. 37TENNIS DE TABLE	à partir de 7 ans
P. 38VOILE	à partir de 8 ans
P. 39VOLLEY-BALL	à partir de 7 ans
P. 40YOGA	à partir de 16 ans

AÏKIDO



L'aïkido est un art martial japonais fondé au cours du siècle dernier et basé sur la non-violence. Il se compose de techniques d'esquives efficaces, à mains nues ou avec armes, effectuées sans jamais s'opposer à l'attaquant, permettant de le contrôler sans aucune force. Le principe de non-violence amène à maîtriser toute situation sans porter atteinte à l'intégrité de l'adversaire, qui devient alors « partenaire ». De fait, il n'existe pas de compétition en aïkido. Praticable par tous, l'aïkido vous apportera un grand bienfait, aussi bien sur le plan physique que mental. Le mot « aïkido » est constitué de 3 kanjis, signifiant l'harmonie (ai), l'énergie (ki) et la voie (do), pouvant se traduire par « la force de l'harmonie ».

ENTRAÎNEMENTS

Enfants (8-14 ans)

Complexe sportif Émile-Gagneux (Dojo)

> lundi 18h30-19h30

Dojo Jean-Luc-Rougé

> jeudi 18h30-19h30

Adultes

Dojo Jean-Luc Rougé

> lundi 20h-22h

et jeudi 19h30-21h30

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Enfant (8-14 ans) : **70 €**

Lycéen, étudiant, demandeur d'emploi, autre membre de la famille, personne handicapée : **95 €**

Adulte : **130 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

Complexe sportif Émile-Gagneux (Dojo)

60 rue Albert-Remy

Dojo Jean-Luc-Rougé

Rue Rory-Gallagher

Siège : 60 rue Albert-Remy

 06 15 03 12 20

 aikido@usro.fr
Page facebook : usroaikido

 **Président** Christophe Montagne
Trésorier Vinh-co Ha

ATHLÉTISME



L'athlé, vous connaissez ? Marcher-courir-sauter-lancer ; ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme. Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique. Pratiquant dans la nature ou dans un stade, vous pourrez réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions.

ENTRAÎNEMENTS

Catégories benjamins à juniors

Complexe sportif Émile-Gagneux

> mardi, mercredi, jeudi de 18h30 à 20h

Catégories espoirs, masters et juniors

Complexe sportif Émile-Gagneux

> mardi, jeudi de 18h30 à 20h.

École d'athlétisme et poussins de 6 à 10 ans

Complexe sportif Émile-Gagneux et Halle Jacki-Trévisan

> vendredi de 18h30 à 19h45

Athlé Santé

Gymnase Albert-Camus

> lundi de 18h30 à 20h

Marche nordique

Centre de loisirs Champrosay

> samedi de 14h à 16h

Piste complexe sportif Émile-Gagneux

> samedi de 10h à 13h

> dimanche de 10h à 12h

INSCRIPTIONS

Permanence d'inscriptions

Mardi - jeudi - vendredi
aux heures d'entraînements,
le samedi de 10h à 11h30,
jusqu'aux vacances de la Toussaint.

COTISATIONS

Les tarifs vous seront communiqués lors de l'inscription.


INFORMATIONS PRATIQUES


Complexe sportif Émile-Gagneux

60 rue Albert-Remy

Gymnase Albert-Camus

Rue du clos

 06 20 85 10 72

 athlétisme@usro.fr
Page facebook : usroAthlétisme

 **Présidente** Véronique Terray
Secrétaire Sylvie Lasne
Trésorier Philippe Ourceau

AVIRON



L'aviron, sport de glisse, est une activité de plein air, de loisirs et de compétition, qui allie puissance et endurance et ce dès l'âge de 11 ans.

Sur le plan musculaire, l'aviron est un sport complet puisqu'il fait travailler l'ensemble des muscles.

Sport d'endurance, il ne présente que des avantages pour l'appareil cardio-vasculaire : il régularise ou fait baisser la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique. Sport porté, il n'entraîne aucune contrainte sur les articulations.

La pratique de l'aviron favorise le lien social, car le club est un lieu d'échanges, d'entraide et de partage d'expériences. Ce qui permet d'accroître la maîtrise de soi-même, de développer ses réflexes d'équilibre et sa concentration.

ENTRAÎNEMENTS

- > mardi, jeudi de 19h à 21h
- > samedi de 9h à 12h
- > dimanche (confirmé) de 8h30 à 12h30 (tous niveaux) de 10h à 12h30

Horaires susceptibles d'être modifiés en cours d'année selon la disponibilité de l'encadrement.

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS JUMELÉES VOILE

- Enfant (-18 ans) : **230 €**
- Adulte (+18 ans) : **340 €**
- Étudiant : **280 €**

COTISATIONS

Droits d'entrée lors de la première inscription : **40 €** (par adhérent)

Enfant (11-17 ans) : **140 €**

Étudiant, sur justificatif : **150 €**


Adulte à partir de 18 ans : **250 €**


3 mois : **75 €**


30 % à partir de la deuxième adhésion

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Base nautique**
Chemin de la sous-station

 06 51 47 59 02

 www.usroaviron.fr
aviron@usro.fr

 **Présidente** Marie-France Dufour
Secrétaire Stéphanie Quero
Trésorier Erik Bonamain

BASEBALL



Le baseball est une pratique ouverte aux filles et aux garçons dès l'âge de 5 ans. Ce sport privilégie la communication et l'observation, favorisant le développement de l'agilité, la coordination et la connaissance de soi et de son corps. Ce sport de batte est complet de par les gestes à exécuter, tels que le lancer et le rattraper de balle, la frappe et la course, qui nécessitent rapidité, habileté et concentration. Les valeurs de ce sport et du club sont avant tout le partage et l'amusement, où l'apprentissage du respect de soi et des autres est mis en avant.

ENTRAÎNEMENTS

Féminins

> les lundis de 20h45 à 22h30

Jeunes de 5 à 12 ans

> les mercredis de 18h à 20h

Jeunes de 5 à 12 ans

> les samedis de 10h à 13h

Jeunes de 13 à 15 ans

> les mardis et vendredis de 18h à 20h

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements et en ligne sur www.usro.fr/pages/les-sections/base-ball-1.html


COTISATIONS

Jeunes : **120 €**


Seniors : **150 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Albert-Camus**
Rue du clos
Complexe sportif Latruberce
Rue de fromont

 06 25 56 09 87

 Page facebook : [pumpkinsbaseball](https://www.facebook.com/pumpkinsbaseball)
baseball@usro.fr

 **Président** Yvan Couvidat
Secrétaire Aurélie Bachelon
Trésorier Lorenzo Bernardi

BASKET-BALL



La section labellisée « École française de mini-basket » et « Club élite jeune masculin » poursuit une démarche de formation adaptée à tout âge (de 5 à 60 ans) et tous niveaux (loisirs à championnat de France).
Engagement en compétition pour toutes les catégories d'U 11 à Seniors.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions ou par téléphone au 06 22 92 24 74.


INSCRIPTIONS


Lors des entraînements.

COTISATIONS

Loisirs : **145 €**
Seniors (né-es en 1997 et avant) : **195 €**
U20 (né-es en 1998-1999-2000) : **190 €**
U17 (né-es en 2001-2002) : **175 €**
U15 (né-es en 2003-2004) : **175 €**
U13 (né-es en 2005-2006) : **175 €**
U11 (né-es en 2007-2008) : **165 €**
U7 à U9 (né-es en 2009-2012) : **165 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Jesse-Owens**
salles 1 et 2
Avenue de l'Aunette
Gymnase Boulesteix
Rue des Fauvettes
Gymnase de la Ferme du Temple
Avenue Jean-Claude-Rozan

 06 22 92 24 74

 club.quomodo.com/usrobasket
basket@usro.fr
Page facebook : us ris orangis basket

 **Président** Thierry Petit
Secrétaire Odile Peduzy
Trésorier Philippe Declercq

BILLARD



Cette discipline d'adresse et de concentration permet de travailler la maîtrise de soi et le dynamisme.
Elle est pratiquée en loisir et en compétition.
Équipement : 4 billards français de 2.80m chauffés.

ENTRAÎNEMENTS

Toute l'année
> du lundi au dimanche de 10h à 23h

INSCRIPTIONS


Lors de la fête des associations
du 9 septembre ou sur les horaires
d'ouvertures.

COTISATIONS

Premier contact **gratuit**
Adultes : **100 €**
(du 1^{er} août au 31 juillet,
assurance comprise).
Enfants de 12 à 15 ans
École de billard : **voir sur place**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Émile-Gagneux**
(salle de billard)
60 rue Albert-Remy

 01 69 25 95 34

 billard@usro.fr

 **Président** Antonio Goncalves Barbosa
Secrétaire Marc Grincourt
Trésorière Marité Gallo-Cassier

BOULES LYONNAISES ET RAFLE



La section propose deux disciplines boulistiques qui sont des sports d'adresse et de concentration. Elles se pratiquent à tout âge.

Boules lyonnaises :

Ce sport se pratique à l'intérieur et à l'extérieur et fait travailler bras et jambes, procure de la détente du corps et de l'esprit. Une tradition à découvrir, un sport à pratiquer.

Raffa-volo :

En français la Rafle nous vient d'Italie et se pratique en boudrome couvert sur terrains cadrés de 26m sur 4m et se joue avec des boules synthétiques de couleurs chatoyantes. La précision et la dextérité l'emportent sur la force. La mixité est naturelle.

ENTRAÎNEMENTS

- > mardi et jeudi de 14h30 à 20h30
- > samedi de 14h30 à 18h30

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

La licence comprend l'assurance ; elle est mixte et permet la pratique des deux disciplines.

Loisirs : **40 €**

2 types de licences :

- > Licence sportive 3^e division : **120 €**
- > Licence sportive 4^e division : **105 €**


Carte d'adhérent : (uniquement aux licenciés FFSB) : **35 €**

Gratuité jusqu'à 18 ans

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Émile-Gagneux (Boudrome couvert)**
60 rue Albert-Remy

 06 11 51 54 75

 sportboules@usro.fr
Page facebook : usro boules

 **Président** Maurice Agont
Secrétaire René Manat
Trésorier Philippe Thébault

CYCLISME



Sport de compétition et de loisirs ouvert à tous, dès l'âge de 14 ans pour les plus jeunes.

Engagement en compétition pour toutes catégories et niveaux sportifs.

Épreuves : toutes les disciplines du cyclisme (jeux d'adresse, route, cyclo-cross, sprint, vitesse, etc.).

ENTRAÎNEMENTS

- > mercredi à 14h
- > samedi (compétition) à 14h

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

École : **120 €**

National : **180 €**

Minimes : **120 €**

Régional : **130 €**

Cadet(te)s : **120 €**


Dirigeant : **100 €**

FSGT et Départemental : **150 €**

Juniors FFC : **200 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Club Joël Fieux**
Route de Grigny

 06 77 75 86 79

 <https://www.sportsregions.fr/cyclisme/essonne/clubs/usro-cyclisme-13071>
cyclisme@usro.fr
Page facebook : usro cyclisme

 **Président** Hugues-Noël Waltisperger
Secrétaire Frédérique Lhuillier
Trésorier Julien Hérail

CYCLOTOURISME



Le cyclotourisme est l'art de voyager à bicyclette, individuellement, en famille ou en groupe, en tout lieu, à tout âge, sur des parcours adaptés aux participants, en toute indépendance et liberté.

Il ne tend pas à désigner les meilleurs, mais à amener le plus grand nombre à réaliser telle ou telle randonnée.

Le cyclotourisme associe convivialité, amitié et solidarité : il favorise les échanges et les rencontres.

Le cyclotourisme, c'est un état d'esprit, mais aussi une philosophie.

ENTRAÎNEMENTS

> mardi et jeudi après-midi
Sortie avec un club limitrophe

> dimanche
Randonnée (départ en face du magasin Simply Market, au centre commercial du Moulin à vent).

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Moins de 25 ans : **48,50 € à 98,50 €**

Plus de 25 ans : **64 € à 114 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 06 77 10 20 98

 usrocyclo.pagesperso-orange.fr
cyclisme@usro.fr

 **Président** Lazare Mascarin
Secrétaire Guy Périchon
Trésorier Patrice Lepolard

DANSE



Professeur en danse classique et modern jazz, diplômée d'État.

Éveil corporel : l'année de la grande section de maternelle (à partir de 5 ans).

Danse classique : de 5 ans jusqu'au cours supérieur.

Modern Jazz : de 9 ans jusqu'au cours supérieur.

ENTRAÎNEMENTS

> lundi de 17h30 à 21h30
> mercredi de 14h à 20h
> jeudi de 17h30 à 21h30

En juin, gala annuel en costume sur la scène du Centre culturel Robert-Desnos

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Éveil corporel (année grande section maternelle) : **150 €**


Danse (1 heure) : **165 €**

Danse (cours de 1h15 ou 1h30) : **175 €**

Danse (2 cours) **235 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Jesse-Owens**
Salle de danse (salle n°4)
Avenue de l'Aunette

 06 98 48 06 96

 Page facebook : usro danse
danse@usro.fr

 **Présidente** Alexia Gomes
Secrétaire Cathy Merguy
Trésorière Natacha Guichard

ÉCHECS



Le « roi des jeux » est désormais reconnu comme un sport. Ceux qui connaissent l'engagement des parties de compétition s'en réjouissent. Les échecs possèdent des vertus éducatives incomparables et permettent de développer la capacité de concentration, la mémoire, la logique, le sens stratégique et bien d'autres choses encore qui ne sont plus à démontrer.

Le club est ouvert à tous ceux qui veulent participer aux compétitions nationales ainsi qu'à ceux qui souhaitent se perfectionner au contact de joueurs expérimentés. La section est également ouverte aux débutants et aux personnes souhaitant se perfectionner.

ENTRAÎNEMENTS

> tous les vendredis de 20h à 24h
> les mercredis sur rendez-vous

Compétitions contre les clubs extérieurs

> quelques dimanches de 14h à 20h

INSCRIPTIONS

Journées portes ouvertes
tous les vendredis de 20h à 24h.

COTISATIONS

Adultes : **40 €**


Jeunes (-18 ans) : **30 €**


Personnes disposant d'un revenu inférieur au SMIC: **20 €**

Cours jeunes **40 €** pour l'année

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Salle Chanoine Bos**
Place du Chanoine Bos

 01 60 75 81 22

 <http://usroechecs.moonfruit.fr>
Page facebook : usro echecs
echecs@usro.fr

 **Président** Guy Perolle
Secrétaire Patrick Humbert
Trésorier Philippe Topenas

ESCRIME



Accessible à tous, l'escrime est, à tout âge, un sport où chacun progresse au rythme qui lui convient. Pratiquée avec passion, elle pourra influencer votre mode de vie, alliant tactique et effort physique : elle développe des facultés de concentration, intelligence des situations, vivacité de jugement, et esprit de décision.

Nous pratiquons également l'escrime artistique, moins codifiée, plus libre, nous recherchons une performance et non une touche, les combats sont pré-réglés.

Le baby escrime, pratiquée dès l'âge de 4 ans, est une initiation ludique à l'escrime. Le petit escrimeur, sous forme de jeu, pourra s'identifier à ses héros et aura acquis les règles de base du combat d'escrime : il saura mener un assaut, sans oublier la courtoisie, les saluts et le fair-play.

ENTRAÎNEMENTS

Pour tous

> mardi/jeudi à partir de 18h30
> vendredi à partir de 20h30

Pour les babies

> jeudi à partir de 17h45

Escrime artistique

> mardi/vendredi à 20h30

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Escrime : **190 €**


Baby escrime : **110 €**


Escrime artistique : **110 €**

Location annuelle du matériel : **20 €**

*Licence et assurance comprise.
Cours de découverte gratuit.*

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Jesse-Owens**
Salles 4 et 5
Avenue de l'Aunette

 06 75 42 79 28

 escrime@usro.fr

 **Présidente** Anna Fartura
Secrétaire Antony Castan
Trésorière Céline Lysiak

FOOTBALL



Nos Valeurs, l'ERTF : éducation, respect, tolérance et fair-play

Notre association sportive est un mélange entre passion du football, formation, performance et bénévolat.

La formation : véritable objectif du club, les jeunes représentent les fondations du foot de demain.

L'un de nos principaux objectifs est de former et de se faire plaisir sur le terrain.

Tournoi des P'tits Rois pour les débutants U6/U7 : janvier 2019. Tournoi international de la Pentecôte 2019.

École de football labellisée par la FFF et le District de l'Essonne. Affiliée à la FFF n° 500623.

ENTRAÎNEMENTS

Un planning est affiché au club, ou disponible sur internet.

INSCRIPTIONS


Lors des entraînements.


COTISATIONS


À définir en fonction des catégories

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Émile-Gagneux**
Rue Johnstone et Reckitt

 01 69 25 94 00

 usrofootball.fr
Page facebook : us ris orangis football
football@usro.fr

 **Président** Mesmin Eboki
Secrétaire Patricia Colombel
Trésorier Roland Veillet

FOOTBALL

section PORTUGAISE



Mon enfant veut faire du football... Et pourquoi pas ?

Si le ballon rond est sa passion ! Sport complet, le football développe l'endurance, la vitesse, ainsi que la coordination.

De fortes valeurs, comme le respect du maillot, de ses partenaires, des entraîneurs, des arbitres, des adversaires, du matériel, l'esprit d'équipe ou le fair-play, sont également véhiculés.

ENTRAÎNEMENTS

U10/U11, U12/U13, U14, U15

> lundi à 18h

U16/U17, U19 Séniors

> mardi à partir de 18h

U7/U8/U9, U10/U11, U12/U13, Vétérans

> mercredi à partir de 14h

U16/U17, U19, Séniors

> jeudi à partir de 18h

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.


COTISATIONS

Enfants (6-17 ans inclus) : **110 €**


Adultes (à partir de 18 ans) : **110 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Émile-Gagneux**
Rue Johnstone et Reckitt
Stade Champrosay
Rue du bas de champrosay

 01 69 06 32 22

 footportugais@usro.fr

 **Président** Paulo Rodrigues
Secrétaire Ana Alves
Trésorière Isabelle Soares

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



Gymnastique rythmique : discipline sportive mélangeant des acrobaties et de la danse qui peut se pratiquer en individuel, en ensemble ainsi qu'en duo. Les enchaînements peuvent être réalisés sans matériel ou avec une corde, un cerceau, un ballon, des massues ou un ruban, etc.

Baby gr : développement de l'éveil corporel.

Fitness Fit'Energy & Fit zen : dynamisme et tonification pour rester en forme.

ENTRAÎNEMENTS

Baby GR de 2 à 5 ans (Labélisée FFG)

Au dojo Jean-Luc-Rougé

> les samedis de 9 à 12h30

GR à partir de 6 ans (Labélisée FFG)

Au gymnase Jesse-Owens

> lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 18h à 21h

> mercredi de 17h30 à 20h30

Au gymnase Moulin à vent

> lundi de 18h à 20h30

> mercredi de 13h à 17h

> samedi de 13h à 18h30

INSCRIPTIONS

Tous les détails sur les dates des inscriptions sont disponibles sur notre site.

COTISATIONS

Tous les détails de nos tarifs sont à consulter sur notre site.

INFORMATIONS PRATIQUES

Gymnase Jesse-Owens, salle 1 et 2

Avenue de l'Aunette

Gymnase Moulin à vent

Avenue Henri-Sellier

Dojo Jean-Luc-Rougé

Rue Rory-Gallagher

Complexe sportif Émile-Gagneux, (salle polyvalente)

Rue Johnstone et Reckitt

07 77 28 56 11

usrogr.fr
Page facebook : usro gr
gr@usro.fr

Présidente Anne Bansard
Secrétaire Jessy Desert
Trésorière Élise Ardon

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET D'ENTRETIEN



Gymnastique d'entretien adultes : à partir de 15 ans.

Gymnastique artistique : à partir de 5 ans.

Éveil corporel (2 ans) à l'inscription.

ENTRAÎNEMENTS

Gymnastique d'entretien adultes

Complexe sportif Émile-Gagneux

> mardi de 12h à 13h

> jeudi de 10h15 à 11h45

Gymnase Boulesteix

> lundi de 17h30 à 18h30

et 18h30 à 19h30

Gymnase Moulin à vent

> jeudi de 17h30 à 19h

Éveil Corporel

**Salle de gymnastique
du dojo Jean-Luc-Rougé**

> vendredi de 17h15 à 18h05 (2 à 5 ans)

Gymnastique artistique (agrès)

**Salle de gymnastique
du dojo Jean-Luc-Rougé**

Loisirs (5 à 8 ans)

> lundi de 18h à 19h15

Loisirs (9 ans et +)

> lundi de 19h15 à 20h30

*Compétition : du lundi au samedi,
horaires et jours en fonction des
groupes.*

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Cours matinée : **200 €**

Cours soirée : **200 €**

Forfait tous cours adultes : **250 €**

Éveil corporel : **145 €**

Loisirs : **165 €**

Compétitions de **185 à 245 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

Gymnase du Moulin à vent

Avenue Henri-Sellier

Dojo Jean-Luc Rougé

Rue Rory-Gallagher

Complexe sportif Émile-Gagneux

Rue Johnstone et Reckitt

Gymnase Boulesteix

Rue des Fauvettes

07 81 50 70 88

gymnastique@usro.fr

Présidente Carole Lesueur
Secrétaire Yvette Fernandes
Trésorière Danijela Dimitrijevic

HANDBALL



Vous recherchez un sport où l'esprit d'équipe est le plus important, où vous pourrez vous amuser, vous défouler, vous faire plaisir, tout en progressant ? Ne cherchez plus, l'usro handball est fait pour vous !

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires sont communiqués lors des inscriptions ou par téléphone.
Du lundi au samedi selon l'âge et la catégorie.

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

École de hand, baby hand et -de 11 ans mixte : **115 €**

Mixte (- de 13 ans) : **115 €**

Filles (-13/-15 ans) : **125 €**

Féminins (+ 15 ans) : **145 €**

Seniors féminines : **165 €**

Masculins (- de 15 ans) : **125 €**

Masculins (- de 18 ans) : **145 €**


Seniors masculins : **165 €**


Loisirs (parents) : **105 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Albert-Camus**
Rue du clos

 06 52 79 13 46

 Page facebook : usro hand
handball@usro.fr

 **Président** Jean-Louis Plumain
Secrétaire Céline Ourtaou
Trésorier Sébastien Zouin

IAÏDO



I : être / AI : harmonie/ DO : voie

C'est l'art ancestral du maniement de sabre japonais pratiqué par les samouraïs. L'iaïdo moderne est axé sur la concentration, l'équilibre, la justesse des mouvements et la maîtrise de soi, jusqu'à l'harmonie. La force n'est pas nécessaire, l'iaïdo est pratiqué tant par les femmes que par les hommes, sous forme de katas (combat avec adversaires imaginaires) avec iaito (sabre en métal non tranchant).

ENTRAÎNEMENTS

> mercredi de 20h à 22h30
> dimanche de 8h30 à 11h45

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Cotisation annuelle : **110 €**
(inscription + licence)

Facultatif : passeport sportif **10 €**
pour les passages de grades.

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Jesse-Owens**
Avenue de l'Aunette

 06 88 57 19 48

 iaïdo-usro.net
Page facebook : iaïdo usro
iaïdo@usro.fr

 **Président** Jean-Philippe Dumet
Secrétaire Serge Nguyen Dac
Trésorier Grégory Lanza

JUDO



Judo : sport d'équilibre et de détente. À partir de 4 ans.
Ju-jitsu : sport de self-défense. adultes (16 ans minimum).
Taïso : gymnastique d'entretien et d'assouplissement (adultes masculins et féminins).

ENTRAÎNEMENTS

Judo, ju-jitsu self-défense

Dojo Jean-Luc-Rougé

- > lundi de 18h15 à 19h45
- > mercredi de 18h à 21h30
- > vendredi de 18h15 à 21h45
- > samedi de 10h à 12h

Judo, taïso

Complexe sportif Émile-Gagneux (Dojo du Val de Ris)

- > lundi de 20h à 21h30
- > mardi de 17h45 à 20h45
- > mercredi de 17h30 à 19h30
- > jeudi de 17h45 à 20h45

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Judo-ju-jitsu/self-défense-taïso

Pour les enfants nés de 2012 à 2014
(1 cours par semaine) : **139 €**

Pour les enfants et adolescents nés de
2002 à 2011 (2 cours par semaine) : **174 €**

Pour les adolescents et adultes nés en
2001 et avant (2 cours par semaine) : **187 €**


Option 3^e cours par semaine (pour ceux
qui sont nés en 2008 et avant) : **25 €**

Tarifs dégressifs à partir du 2^e adhérent
de la même famille. 1 cours à l'essai
gratuit pour les débutants.


Taïso (pour adultes masculins et
féminins) 1 cours par semaine : **83 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Dojo Jean-Luc-Rougé**
Rue Rory-Gallagher
**Complexe sportif Émile-Gagneux
(Dojo du Val de Ris)**
Rue Johnstone et Reckitt

 01 69 06 84 59 (le soir)
ou 01 69 06 24 44

 judorissais.blogspot.fr
Page facebook : usro judo jujitsu
judo@usro.fr

 **Président** Roger Villessaud
Secrétaire Nicolas Bègue
Trésorier Stéphane Villessaud

KARATÉ



**Le karaté est un sport pour tous, destiné aux plus jeunes
comme aux plus âgés. Il apporte concentration, équilibre,
maîtrise de soi pour les plus jeunes, assouplissement
physique et détente pour les plus âgés.
Le karaté permet la participation à des compétitions,
des combats et des techniques sous forme de katas,
pour tous les niveaux et tous les âges.**

ENTRAÎNEMENTS

Gymnase Boulesteix

Enfants

- > mercredi et vendredi de 18h à 19h

Adolescents

- > mercredi et vendredi de 19h à 20h

Adultes

- > mercredi (tous niveaux)
de 20h à 21h30
- > mercredi (gradés) de 21h30 à 22h30
- > vendredi de 20h à 22h30

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Enfants : **151 €**

Adolescents : **166 €**


Adultes : **206 €**


Self-défense : **131 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Boulesteix**
Rue des Fauvettes
Complexe sportif Émile-Gagneux
Rue Johnstone et Reckitt

 06 14 34 50 20

 karateorangis.fr
Page facebook : usro karaté
karate@usro.fr

 **Président** Jean-Marc Rozec
Secrétaire Patricia Wasielewski
Trésorier Jean-Pierre Legendre

KICK BOXING



Trois disciplines de combat (pieds/poings) sont pratiquées au sein de la section. Principalement, le kick boxing qui autorise les coups de pied au niveau de tout le corps ainsi que le japan kick ou boxing (K-1) qui autorise, en plus, les coups de genoux directs. Enfin, le full-contact est une discipline qui interdit les coups de pieds dans les jambes. Ces disciplines peuvent être pratiquées sous forme de loisir pour tous ou en compétition, selon un choix personnel et le niveau atteint. Les compétitions se présentent sous deux formes : K.-O autorisé ou K.-O interdit. L'entraînement développe rapidement des qualités d'endurance, de résistance et de souplesse, ainsi qu'un bien-être physique. L'inscription à la section kick boxing, donne également accès à la salle de musculation mitoyenne.

ENTRAÎNEMENTS

> vendredi à 22h30

INSCRIPTIONS

Au gymnase, aux heures et jours d'entraînement.

COTISATIONS

De 10 à 14 ans : **140 €**


De 15 à 17 ans : **170 €**

18 ans et + : **190 €**

Tarifs dégressifs de **20 €** la 2^e année.

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe Latruberce**
Salle André-Fernandez

 06 76 41 64 79

 www.usro.fr/pages/les-sections/kick-boxing.html

<http://kickboxing.usro.free.fr>
full-contact@usro.fr

 **Président** Yohan Petetin
Secrétaire Christine Gonzales Acevedo
Trésorier Redha Nadour

MODERN JAZZ



Si vous aimez joindre efficacité et plaisir, notre association vous propose, au travers de cours enthousiastes, de vous remettre en forme ou de continuer à vous entretenir. Ces cours sont ouverts à tous à partir de 16 ans. La section vous propose sa nouvelle formule de cours fitness alliant les différentes techniques adaptées à tout public.

ENTRAÎNEMENTS

Modern jazz

Gymnase Boulesteix

> lundi (débutants) de 19h30 à 21h30

> mardi (avancées) de 20h30 à 22h30

Gymnase Jesse-Owens

> samedi (débutantes) 9h45 -11h30

(avancées) 9h45 -13h

Fitness

Gymnase Boulesteix

> jeudi de 20h30 à 22h15

INSCRIPTIONS

Samedi 1^{er} Septembre 2018
de 10h à 12h30 au gymnase Boulesteix,
et lors des entraînements.

COTISATIONS


1 seul cours par semaine : **205 €**

Tarif étudiant/ étudiante : **200 €**

2 cours par semaine : **235 €**

3 cours par semaine : **240 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Boulesteix**
Rue des Fauvettes
Gymnase Jesse-Owens
Avenue de l'Aunette

 06 31 29 48 45

 modernjazz@usro.fr

 **Présidente** Manuela Dorn
Secrétaire Malika Lakdar-Rezzaz
Trésorière Marielle Boubendir

NATATION



La natation est un sport complet qui vous permettra de travailler l'endurance, la respiration, la coordination, la souplesse et bien d'autres qualités encore.

De 4 à 9 ans, les enfants sont initiés aux pratiques sportives de l'eau dans le cadre de l'École de natation française(ENF).

À partir de 10 ans, ils s'entraînent en natation sportive pour participer à des compétitions de leur niveau et de leur catégorie d'âge.

Pour les plus de 25 ans, un cours adultes perfectionnement et un cours Maîtres permettent aux adultes d'acquérir les bases sportives et d'approfondir leur technique tout en participant à des compétitions.

S'inscrivant dans le cadre du Sport santé, la section propose également des activités AquaFitness et AquaTraining.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours d'entraînement et les horaires seront communiqués lors des inscriptions ou bien sur le site internet. Attention, la section ne propose pas de cours d'essai.

INSCRIPTIONS

Au chalet des associations

aux heures de permanences à partir du samedi 1^{er} septembre 2018, le mercredi de 17h30 à 19h et le samedi de 10h à 13h.

Permanences supplémentaires

en septembre le lundi de 17h30 à 19h (consulter le site Internet).

Tout dossier incomplet sera refusé.

COTISATIONS

Nageurs filière découverte, école de natation, perfectionnement maîtres : **225 €**

Nageurs filière compétition : **250 €**

Aqua'Fitness / Aqua'Training : **250 €**


Tarif dégressif dès le 2^e nageur de la même famille.

INFORMATIONS PRATIQUES


Piscine René-Touzin

Rue Henri-Sellier

Siège : Chalet des associations
7 bis rue du Château d'eau

 01 69 06 17 59

 usronatation.fr
Page facebook : usro natation
natation@usro.fr

 **Présidente** Amandine Rebillard
Secrétaire Stéphanie Lespayandel
Trésorier Nicolas Fené

PARACHUTISME



Le parachutisme sportif est un sport aérien qui se pratique comme un loisir de détente ou de compétition, individuellement ou en équipe. Ce sport qui est sans cesse en évolution, grâce aux nouvelles techniques, existe aujourd'hui en plusieurs disciplines : voile contact, voltige, précision d'atterrissage, vol relatif, free-style, free-fly, wing-suit (combinaison ailée). Venez nous rejoindre pour jouer dans le plus grand stade du monde : le ciel !

INSCRIPTIONS

Conditions pour les inscriptions

- être âgé(e) de 15 ans minimum ;
- autorisation parentale requise pour les moins de 18 ans ;
- aptitude physique de la pratique par un médecin agréé FFP.

COTISATIONS

Adhésion section : **25 €**

Stage débutant : **400 €**


Licence FFP 2013 confirmé : **160 €**


Cotisation au matériel (annuelle hors stage) : **150 €**


Saut d'initiation (tandem ou automatique) : **250 €**

Vol ascensionnel initiation à partir de 12 ans (40 kg) : **65 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 06 61 76 75 13

 parachutisme@usro.fr

 **Président** Éric Dartois
Secrétaire Ludovic François
Trésorier Patrick Didier

ROLLER



Sport de loisirs ou de compétitions pour tout âge et tout niveau, dès l'âge de 3 ans.

Apprentissage du roller en toute sécurité. Entraîneurs diplômés.

Prêt de matériel possible sous réserve de disponibilité.

Club affilié et labélisé à la Fédération française de roller sport.

ENTRAÎNEMENTS

Baby roller (3/5 ans) et Baby Hockey (4/6 ans)

> mercredi de 17h15 à 18h

École de roller (6/13 ans)

> mercredi de 18h à 19h

> samedi de 9h30 à 10h30

École de Hockey (U10/U12)

> mercredi de 18h à 19h

> samedi de 10h30 à 11h30

Hockey (U12/U14)

> mercredi de 19h à 20h

> samedi de 11h30 à 13h

Hockey adultes compétitions (selon les niveaux)

> lundi, mardi, mercredi, jeudi à partir de 20h

Hockey Loisirs (à partir de 15 ans)

> vendredi de 20h à 22h30

Rink

> mardi de 18h à 21h15

> jeudi de 18h à 21h15

INSCRIPTIONS

Pendant les entraînements, au gymnase.

COTISATIONS

Baby roller / Baby Hockey :

4 mois : **48 €** / 8 mois : **80 €**

École de roller et roller hockey :

- moins de 6 ans : **102 €**

- 6 à 12 ans : **110 €**

- plus de 13 ans : **130 €**

Hockey loisirs : **135 €**

Régional, national 4 et national 3 : **160 €**


National 1 et féminine : **205 €**

Rink : **140 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Émile-Gagneux**
Rue Johnstone et Reckitt
Halle Jacki-Trévisan
Rue Albert-Rémy

 Roller : Cédric Pugin 06 76 09 94 58
Rink : Roger Rodrigues 06 60 25 26 61

 usro-rollerskating.com
Page facebook : USRO Roller – Les Phénix
roller@usro.fr

 **Présidente** Élise Besson
Secrétaire Cédric Pugin
Trésorière Aurore Gauthier

RUGBY



Le rugby, c'est l'histoire d'un ballon avec des copains autour, et quand il n'y a plus de ballon, il reste les copains.

ENTRAÎNEMENTS

École de rugby (de 5 ans à 14 ans)

> mercredi de 17h30 à 19h30

INSCRIPTIONS

Aux jours et horaires entraînements.

COTISATIONS

École de rugby (de 5 ans à 14 ans) : **160 €**

Cadets (-16 ans) : **180 €**


Juniors (-18 ans) : **190 €**

Belasrain (- 21 ans) : **235 €**

Seniors (+ 21 ans) : **270 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Latruberce**
Rue de Fromont

 01 69 06 21 30

 usro-rugby.fr
facebook : usrorugby
twitter@usrorugby
rugby@usro.fr

 **Président** Éric Husson
Secrétaire Jean-Paul Ledur
Trésorière Murielle Leblanc

SPORT ADAPTÉ



La passion du sport est à portée de tout le monde, « sport pour tous, sport toujours ». La section sport adapté poursuit l'aventure pour la saison 2018/2019 avec des éducateurs sportifs diplômés en sport adapté. Rejoignez-nous autour des valeurs du sport : « Aller plus haut ! »

ENTRAÎNEMENTS

Enfants, adolescents et adultes

> mardi de 13h à 17h
sur 3 créneaux horaires

INSCRIPTIONS


Pendant les heures de cours.

COTISATIONS

Enfants : **75 €** incluant la licence FFSA
Adultes : **90 €** incluant la licence FFSA

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour tous renseignements, contactez-nous ou rendez-vous au gymnase aux heures d'entraînements.

 **Dojo Jean-Luc-Rougé**
Rue Rory-Gallagher
durant les périodes scolaires

 06 22 96 25 22

 sportadapte@usro.fr

 **Présidente** Christine Gonzalez Acevedo
Secrétaire Michèle Jacquet
Trésorier Georges Demier

NOUVEAU

SPORT SANTÉ



Activités physiques adaptées aux personnes porteuses d'une affection longue durée. Venir ou re-venir à une activité physique, accompagné par des éducateurs diplômés. Club certifié sport santé par l'ARS et la DRJSCS.

ACTIVITÉS

Gym douce

> lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h
> jeudi de 11h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h

Marche

> mardi 14h30 à 15h30
> mercredi 18h30 à 20h
> vendredi 10h à 11h

Athlé Santé

> lundi 18h à 20h
> mercredi 14h à 16h

Aqua Santé

> vendredi de 20h15 à 21h15

INSCRIPTIONS

Au siège de l'USRO
60 rue Albert-Rémy (N7)
Halle Jacki-Trévisan


> les lundis, vendredis
de 9h à 12h et de 13h à 17h
> les mardis et jeudis
de 13h30 à 17h


COTISATIONS

Sur présentation d'une prescription médicale **350 €** pour l'année.

INFORMATIONS PRATIQUES

 Alain Charles
06 31 64 62 00
Caroline Colombo
01 69 25 96 48

 sportsante@usro.fr

 **Président** Alain Charles
Secrétaire Lucy Raphaelte
Trésorier Daniel Dorn

TAE KWONDO



Originaire de Corée, dit « le pays du matin calme », le taekwondo, discipline olympique depuis 1994, a su allier les techniques traditionnelles et une forme de combat moderne. À son apparition en France, le taekwondo fut appelé le « karaté volant » en raison de son côté spectaculaire que lui confère l'exécution de coups de pied sautés propres au style aérien de cette discipline. Le taekwondo est l'art du combat qui vise à l'épanouissement simultané du corps et de l'esprit. D'autres disciplines sont proposées : le trikz et le tae gu kwon.

ENTRAÎNEMENTS

Au complexe Latruberce

Enfants (de 5 à 8 ans)

- > mercredi de 5h à 15h50 (combat)
- > samedi de 14h30 à 15h20 (technique)

Enfants (de 9 à 13 ans)

- > mercredi de 16h-17h15 (combat)
- > samedi de 15h30-16h45 (technique)

Adultes (14 ans et plus)

- > lundi de 20h30 à 22h (combat) /
- > mardi de 20h30 à 22h (technique - ceinture noire)
- > vendredi de 20h45 à 22h (technique)
- > samedi de 10h à 13h30 (combat - compétition)

COTISATIONS

Adhésion club + licence FFTDA

Enfants (de 5 à 8 ans) : **195 € + 35 €**

Enfants (de 9 à 13 ans) : **205 € + 35 €**

Adultes (14 ans et plus) : **225 € + 35 €**

+ **20 €** (passeport pour nouvel adhérent)

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Latruberce, (salle André-Fernandez)**
Rue de Fromont

 **Contacts**
Enfants :

Alan Daniel 06 29 56 19 96


Adultes :

Alain Gautier 06 10 18 83 72

Tae gu kwon :

Éliane Baucher 06 82 28 02 90

 www.usrotkd.fr
 Page facebook : usro taekwondo
taekwondo@usro.fr

 **Président** Quentin Ody
Secrétaire Maryse Ody
Trésorière Nastasia Mota Da Silva

TAÏ JITSU



Sport « passion », sport « tonique », sport « détente ».
Un sport/une discipline martiale/une équipe dynamique/ une joie de vivre. Techniques de défense utilisables simplement et efficacement par tout type de public. Le taï-jitsu, art du combat d'inspiration japonaise qui signifie « technique du corps », est une méthode française de self-défense basée sur les meilleures techniques d'atémis, clés et projections, adaptée à tout type d'attaque avec ou sans arme. « L'homme qui a de la sagesse est lent à la colère. » (proverbe). Affilié à la Fédération Française de Karaté (FF Karaté).

ENTRAÎNEMENTS

Self féminine

Dojo Jean-Luc-Rougé

- > mardi à 18h

Taï-jitsu

Dojo Jean-Luc-Rougé

- > mardi à 19 heures (adolescents)

- > mardi à 20 heures (adultes)

Complexe sportif Émile-Gagneux (Dojo)

- > vendredi à 18h30 (adolescents)

- > vendredi à 19h30 (adultes)

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements

COTISATIONS


Cours adolescents : **190 €**


Cours adultes : **190 €**


Cours self féminin : **150 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Dojo Jean-Luc-Rougé**
Rue Rory-Gallagher
Complexe sportif Émile-Gagneux (Dojo du Val de Ris)
Rue Johnstone et Reckitt

 06 77 97 51 39

 taijitsu@usro.fr

 **Président** Jean-Yves Dekokelaire
Secrétaire Denis Lezaud
Trésorière Marie-Line Rousselot

TENNIS



La section tennis permet de prendre du plaisir sur le court. L'USRO tennis labélisé, "Club formateur élite 1" par la Fédération française de tennis, vous convie à "jouer ensemble au tennis", soit entre amis, soit pour préparer une compétition ou alors pour se perfectionner ; et à nous rejoindre dans un esprit de solidarité favorisant l'éducation et l'intégration par la pratique du tennis.

ENTRAÎNEMENTS

Cours jeunes

Baby tennis

- > mercredi de 17h à 18h
- > samedi de 12h à 13h

Club junior

- > mardi de 17h30 à 19h

École de tennis

- > mercredi de 14h à 19h
- > jeudi de 18h à 19h
- > vendredi de 18h à 19h
- > samedi de 12h à 16h

Avenir club

- > lundi de 18h30 à 20h
- > mardi de 17h30 à 19h

Cours adultes

- > lundi de 19h à 20h
- > lundi de 20h à 21h
- > jeudi de 19h à 20h
- > jeudi de 20h à 21h30

Équipe femmes compétition

- > mardi de 19h à 20h30

Équipe hommes compétition

- > mercredi de 19h à 21h
- > vendredi de 19h30 à 21h30

INSCRIPTIONS

Inscriptions possibles lors de la journée des associations ou au Club house situé au complexe sportif Émile-Gagneux.

COTISATIONS


Jeunes (-18 ans) cotisations avec cours : de **125 €** à **395 €** selon âge et catégorie

Adultes (+ 18 ans : à partir de 2000) : de **305 €** à **455 €**


Cotisation sans cours : de **100 €** à **195 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Club USRO Tennis**
"Juliette et Roger Vanackère"
Complexe sportif Émile-Gagneux
Rue Johnstone et Reckitt

 01 69 43 21 32

 club.fft.fr/usro-tennis
Page facebook : US Ris-Orangis
Tennis Officiel
tennis@usro.fr

 **Président** Éric Noël
Secrétaire Isabelle Curtet
Trésorier Olivier Rayssac

TENNIS DE TABLE



Sport de compétitions et de loisirs ouvert à toutes et à tous. Engagement en compétitions pour toutes les catégories et niveaux sportifs. Club affilié à la FFTT.

ENTRAÎNEMENTS

Loisirs

- > lundi de 19h à 20h30
- > jeudi de 19h à 20h30
- > samedi de 12h à 18h

Libre compétitions

- > lundi de 20h30 à 22h30
- > mercredi de 19h à 20h30
- > jeudi de 20h30 à 22h30 (4 tables)

Jeunes confirmés dirigés

- > mardi de 18h à 19h30
- > vendredi de 18h à 20h
- > samedi de 10h à 11h30

Entraînement dirigé seniors

- > mardi de 19h30 à 21h
- > mardi de 21h à 22h30
- > mercredi de 20h30 à 22h15

Entraînements équipes 1 et 2

- > jeudi de 20h30 à 22h30 (4 tables)

Jeunes débutants

- > vendredi de 18h à 20h
- > samedi: 10h-11h30

Les compétitions individuelles ou par équipes ont lieu le vendredi soir, le samedi ou le dimanche.

COTISATIONS

Jeunes : entre **140 €** et **170 €**

Loisirs (sans compétition) : **140 €**

Adultes dirigés : **200 €**


Parent accompagnateur non joueur : **30 €**


Coupons sport acceptés, facilités de paiement.

Maillot du club : **32 €**


INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Jesse-Owens**
Avenue de l'Aunette

 06 88 85 26 13

 <http://club.quomodo.com/usro-tennis-de-table>

Page facebook : tennis de table
tennisdetable@usro.fr

 **Président** Daniel Couturier
Secrétaire Serge Rivière
Trésorier Romuld Cham

VOILE



La voile, une école de vie pour tous. Vous souhaitez un moment de détente en famille, entre amis... Vous souhaitez vous perfectionner, de la voile loisirs à l'école de sport, du championnat de club aux régates nationales... Nous savons adapter notre enseignement à vos projets. L'important est de naviguer : osez, venez nous rencontrer et essayez !

ENTRAÎNEMENTS

À partir de 8 ans

> samedi de 13h30 à 17h
de mars à mi-décembre suivant les conditions météorologiques.

Compétitions :

> dimanche de 10h à 18h
en fonction du calendrier.

INSCRIPTIONS

Par téléphone ou par mail, toute la semaine et sur la base nautique le samedi de 13h à 17h30.

COTISATIONS JUMELÉES AVIRON

Enfant (-18 ans) : **230 €**
Adulte (+18 ans) : **340 €**
Étudiant : **280 €**

COTISATIONS

La cotisation inclut le montant de la licence FFVoile

École de voile

Jeunes : **175 €** (né après le 1^{er} janvier 2001)
Adultes : **240 €**
Seniors : **210 €**

10% de réduction à partir de la 2^e personne

École de sport (pour les personnes expérimentées souhaitant faire de la compétition)

Jeunes : **245 €** (né après le 1^{er} janvier 2000)
Adultes : **270 €**


10% de réduction à partir de la 2^e personne


Propriétaires

Dériveur, catamaran, barque de pêche : **210 €**
Habitable : **295 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Base nautique aviron-voile**
Quai de la borde

 01 69 43 43 24

 Page facebook : us ris orangis voile
voile@usro.fr

 **Président** Bruno Fortun
Secrétaire Lizon Frantz
Trésorier Ugo Cianci

VOLLEY-BALL



Sport de compétition et de loisir, ouvert à tous, de 7 à 77 ans.
Engagement en compétition pour toutes catégories.

ENTRAÎNEMENTS

Poussins, pupilles et benjamins

> mercredi de 18h à 19h30

Minimes, cadets, cadettes et juniors

> vendredi de 18h30 à 20h30

Séniors masculins

Entraînement

> mercredi de 20h30 à 22h30

Compétition

> vendredi 20h30-22h30

Séniors mixtes

Entraînement

> mardi de 20h30 à 22h30

Compétition

> vendredi de 20h30 à 22h30

Volley Santé

> jeudi de 20h30 à 22h30

Volley loisir

> lundi de 20h30 à 22h30

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

École de volley (nés en 2007 et plus) : **75 €**

Benjamins (nés en 2005-2006) : **75 €**

Minimes (nés 2003-2004) : **75 €**

Cadets (nés en 2001-2002) : **90 €**

Juniors (nés en 1997-1998) : **90 €**


Séniors (nés en 1996 et avant) : **120 €**


Loisirs : **90 €**

Santé : **60 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Moulin à vent**
Avenue Henri-Sellier

 07 67 59 04 02

 Page facebook : ris orangis volley ball
volley@usro.fr

 **Président** Christophe Levy
Secrétaire Alexandre Thai
Trésorière Evelyne Aubignat

YOGA



Un chemin vers le mieux-être. Le yoga est avant tout une discipline personnelle de relaxation, de détente, d'assouplissement physique et mental et de dépassement de soi vers le mieux-être.

La pratique de cours collectifs lui donne une dimension supplémentaire de convivialité par le partage dans l'amélioration collective du travail individuel apportée par nos professeurs.

ENTRAÎNEMENTS

- > lundi de 19h à 20h15
- > lundi de 20h15 à 21h30
- > jeudi de 19h à 20h15
- > jeudi de 20h15 à 21h30

INSCRIPTIONS

Sur place après une première semaine d'essai gratuite. Certificat médical indispensable, exigé à l'inscription.

COTISATIONS

Pour 2h30 de yoga par semaine en 2 cours (le lundi et le jeudi suivant, l'horaire à la convenance des pratiquants, dans les 2 plages proposées) :

180 € par an.


Uniquement pendant les périodes d'activité scolaire (pas de cours pendant les congés scolaires).

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Émile-Gagneux (salle polyvalente)**
Rue Johnstone et Reckitt

 06 14 03 70 56

 usroyoga.com
Page facebook : usro yoga
yoga@usro.fr

 **Présidente** Sonia Schaeffer
Secrétaire Nadine Magdelaine
Trésorière Véronique Sagot



**VIE DE
L'ASSOCIATION**

MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR DE L'USRO SAISON 2018-2019



ADJIMAN Léo.....	FOOTBALL PORTUGAIS
AGONT Maurice.....	BOULES LYONNAISES
BACELON Aurélie.....	BASEBALL
BALZANO Ange.....	FOOTBALL PORTUGAIS
BAUCHER Éliane.....	TAEKWONDO
BAUCHER Jean-Claude.....	BILLARD
BESSON Élise.....	ROLLER
CHARLES Alain.....	BASKET
CHEVALIER Sophie.....	GR
COLOMBEL Sandrine.....	GR
COURCOUX Simon.....	NATATION
COUTURIER Daniel.....	TENNIS DE TABLE
COUVIDAT Ivan.....	BASEBALL
DA SILVA CANITO Joao.....	FOOTBALL PORTUGAIS
DERVIEUX Alain.....	AVIRON
DORN Daniel.....	SPORT ADAPTÉ
DUNOYER Pierre.....	ESCRIME
EVAIN Kevin.....	ESCRIME
FENE Nicolas.....	NATATION
FERREIRA Nelson.....	FOOTBALL PORTUGAIS
GOMES Alexia.....	DANSE
GONCALVES BARBOSA Antonio.....	CYCLOTOURISME
GONZALES ACEVEDO Christine.....	KICK BOXING
HARLE Virginie.....	SPORT ADAPTÉ
HERAIL Bernard.....	CYCLISME
HERAIL Julien.....	CYCLISME
HUSSON Éric.....	RUGBY
JACQUET Michèle.....	SPORT ADAPTÉ
LAMADON Isabelle.....	FOOTBALL
LUCCIONI André.....	VOLLEY-BALL
OURTAAU Céline.....	HANDBALL
MONTAGNE Christophe.....	AIKIDO
NOEL Eric.....	TENNIS
PEDUZY Odile.....	BASKET
PEROT Lizon.....	VOILE
PETETIN Yohan.....	KICK BOXING
RODRIGUES Paulo.....	FOOTBALL PORTUGAIS
RODRIGUES Roger.....	ROLLER
SALHI Nachida.....	NATATION
SALVODELLI Sebastien.....	FOOTBALL PORTUGAIS
TERRAY Véronique.....	ATHLÉTISME
THEBAULT Philippe.....	BOULES LYONNAISES
VILLESSAUD Roger.....	JUDO
WALTISPERGER Hugues-Noël.....	CYCLISME
ZOUIN Sébastien.....	HANDBALL

MEMBRES DU BUREAU DIRECTEUR DE L'USRO SAISON 2018-2019



PRÉSIDENT
Nicolas FENÉ
president@usro.fr

VICE-PRÉSIDENT
Alain CHARLES
vicepresident@usro.fr

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE
Virginie HARLE
secretairegenerale@usro.fr

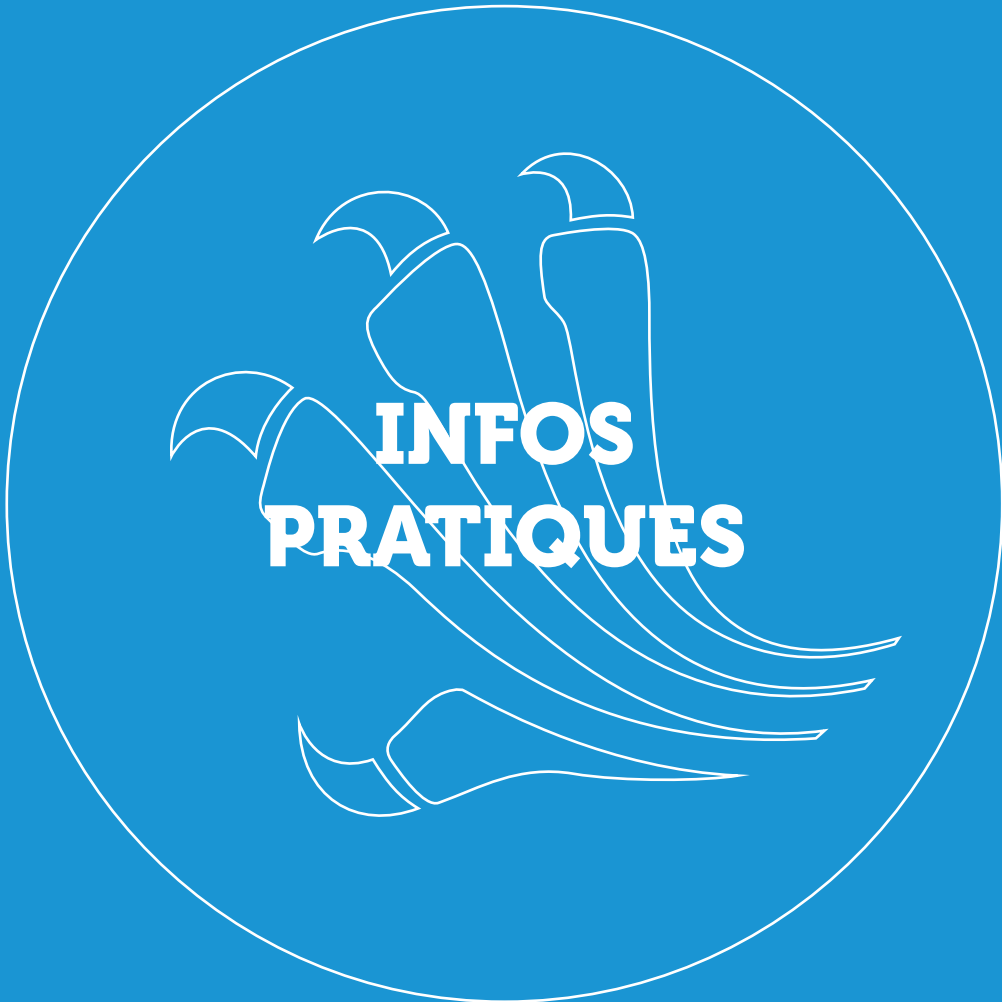
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE ADJOINTE
Sophie CHEVALIER

TRÉSORIER GÉNÉRAL
Éric HUSSON
tresoriergeneral@usro.fr

TRÉSORIER ADJOINT
Éric NOËL

RESPONSABLE DES ÉQUIPEMENTS
Alain CHARLES
gymnases@usro.fr

RESPONSABLE ORGANISATION
Sandrine COLOMBEL
organisations@usro.fr



CALENDRIER SCOLAIRE SAISON 2018-2019



CALENDRIER VACANCES ZONE C :

ACADÉMIES : CRÉTEIL, MONTPELLIER, PARIS, TOULOUSE, VERSAILLES

RENTÉE SCOLAIRE

Reprise des cours : **lundi 3 septembre 2018**

VACANCES DE LA TOUSSAINT

Fin des cours : **samedi 20 octobre 2018**

Reprise des cours : **lundi 5 novembre 2018**

VACANCES DE NOËL

Fin des cours : **samedi 22 décembre 2018**

Reprise des cours : **lundi 7 janvier 2019**

VACANCES D'HIVER

Fin des cours : **samedi 23 février 2019**

Reprise des cours : **lundi 11 mars 2019**

VACANCES DE PRINTEMPS

Fin des cours : **samedi 20 avril 2019**

Reprise des cours : **lundi 6 mai 2019**

VACANCES D'ÉTÉ

Fin des cours : **samedi 6 juillet 2019**

COMMENT S'INSCRIRE ?



Auprès des sections sportives, dès la rentrée scolaire, ou pendant la journée des Associations du 9 septembre 2018.

Tous les détails, section par section, sont précisés sur leurs fiches.

LES ÉLÉMENTS À FOURNIR

- > La section sportive vous fournira les éléments complémentaires nécessaires à votre inscription.
- > Les demandes d'inscription seront définitives, uniquement après avoir fourni un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport demandé, de l'avis favorable de l'éducateur, et du règlement de la cotisation complète et après avoir donné un numéro de téléphone du représentant légal.
- > Pour l'inscription d'un mineur, la présence du représentant légal est obligatoire, et seuls les dossiers complets seront pris en considération.
- > Règlement par chèques vacances, coupons sport et bons caf acceptés

D'autres possibilités existent, lors de l'inscription, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des sections

L'USRO REMERCIE

La Municipalité

Service des Sports
Service Communication
Service Culturel

Les gardiens et services techniques pour l'aide à l'organisation de nos manifestations sportives et événementielles.

La Communauté d'agglomération

Grand Paris Sud-Seine Essonne Sénart.

Ses partenaires, donateurs et commerçants

de la ville de Ris-Orangis.



GARAGE DU LAC
ROUTE N° BRIGNY



Ses partenaires santé

Hugo Monfort - Ostéopathe

Camille Savignac - Ostéopathe

Jonathan Herjean - Préparateur physique et Nutritionniste

SIRET : 342251709 00032

NAF/9312Z

Association Loi de 1901, enregistrée sous le n° 00059

par Évry déclarée le 31.08.45 sous le n° 1984

(JO du 5.10.1945)

Agrément DDJS-n° 3356 du 04.04.1949

affiliée à la Fédération française des Clubs Omnisports (FFCO)

Affiliation à la FFH 30 Septembre 2016



UNION SPORTIVE DE RIS-ORANGIS

SIÈGE SOCIAL



Halle Jacki-Trévisan
60 rue Albert-Rémy

Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Mardi et jeudi de 13h30 à 17h



01 69 25 96 48 - 07 81 95 07 68



accueil@usro.fr
www.usro.fr

Facebook "USRO - Union Sportive de Ris-Orangis"
#WeAreUSRO

.....

LE SIÈGE DU **SERVICE DES SPORTS**



34 rue Johnstone et Reckitt



Maire adjoint délégué chargé des sports : **José Queiros**
Directeur du service des sports : **Érick Metayer**



01 60 46 82 28 - 01 60 47 32 64