



GUIDE DES SPORTS



2019/20



MOT DU PRÉSIDENT

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

Je vous invite à parcourir ce guide de des sports, pour trouver tous les renseignements et toutes les réponses concernant les 60 activités sportives proposées par l'Union Sportive de Ris-Orangis et ses 33 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 maintenant 3 ans, l'USRO enrichie ses activités pour proposer toujours plus de sport.

Depuis la prise de fonction de la nouvelle équipe dirigeante, les orientations principales de la saison à venir 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, seront progressivement mises en place.

Autre sujet important : la santé. Un projet de partenariat santé est lancé pour proposer aux adhérents des activités physiques accompagnées par des professionnels. Cette ambition vise à atteindre un niveau de suivi digne des structures élites et permettra la progression tout en préservant la santé de nos sportifs.

Notre site Internet, www.usro.fr, et notre page Facebook viendront compléter les informations détaillées, section par section, ou pour vous informer des 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 et l'agglomération grand Paris sud 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,
Chère Rissoise, Cher Rissois,

Les Rissoises et les Rissois sont de plus en plus nombreux à témoigner de leur volonté de faire du sport. Pratique isolée ou en club, spontanée ou planifiée, les sportifs occupent nos gymnases, dojos, boulodromes, centre hippique, terrains extérieurs, piscine mais aussi nos berges de Seine, notre coulée verte, nos parcs publics ou encore notre lac des Docks.

Si les pratiques évoluent au fil des ans, les motivations restent les mêmes.

Du sport pour s'amuser et se dépasser ; grâce à la grande qualité des entraîneurs et des éducateurs sportifs de notre USRO, amateurs comme sportifs confirmés peuvent pratiquer une activité en toute sécurité et progresser à leur rythme.

Du sport pour se retrouver ; avec plus de 4 200 adhérents, 33 sections et plus de 350 encadrants et bénévoles, notre USRO est un lieu de rencontre et de partage qui fait la force de notre ville. Un patrimoine humain qui contribue largement au mieux vivre ensemble.

Du sport pour transmettre ; goût de l'effort, respect des arbitres, des encadrants et des coéquipiers ou adversaires de jeu, apprentissage des règles sont des valeurs portées

et transmises de manière inconditionnelle par tous les sportifs.

Du sport pour se soigner ; les effets positifs pour notre santé d'une pratique sportive régulière sont aujourd'hui unanimement reconnus tant en matière de prévention que d'aide à la guérison. Au delà d'un slogan, le « sport santé » fait l'objet d'une attention croissante de la Municipalité et de ses partenaires (professionnels de santé, associations spécialisées, ...).

Voilà les ambitions portées et partagées par la Municipalité, les agents du service public et les membres de l'USRO. Au quotidien, elles sont rendues possible grâce à un soutien humain et financier constant de la Ville mais aussi, à un plan pluriannuel d'investissement pour moderniser et adapter nos équipements (rénovation complète du stade Émile-Gagneux – football, boules, judo, athlétisme, tennis, ..., réhabilitation de la tribune et des vestiaires du stade Roger-Latruberce, ...).

Avec José Queiros, mon adjoint chargé des Sports, vous pouvez compter sur notre écoute et notre disponibilité pour que cette dynamique collective se poursuive et s'amplifie.

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. 29ROLLER	à partir de 5 ans
P. 30RUGBY	à partir de 5 ans
P. 31SPORT ADAPTÉ	à partir de 7 ans
P. 32SPORT SANTÉ	à partir de 18 ans
P. 33TAE KWONDO	à partir de 5 ans
P. 34TENNIS	à partir de 4 ans
P. 35TENNIS DE TABLE	à partir de 7 ans
P. 36VOILE	à partir de 8 ans
P. 37VOLLEY-BALL	à partir de 7 ans
P. 38YOGA	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

 www.usroaikido.fr

aikido@usro.fr

Facebook : usroaikido

Instagram : aikido_ris_orangis

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

ATHLÉTISME



L'athlétisme est un ensemble d'épreuves sportives codifiées comprenant les courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès.

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

À la fête des associations ou lors des entraînements au stade Émile Gagneux jusqu'aux vacances de la Toussaint.

COTISATIONS

De 120 à 150 euros par an selon les catégories. L'équipement vendu au club est obligatoire.


INFORMATIONS PRATIQUES

Complexe sportif Émile-Gagneux

60 rue Albert-Remy

Gymnase Albert-Camus

Rue du clos

 06 20 85 10 72

 usro-athletisme.clubeo.com

athletisme@usro.fr

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

À la fête des associations ou 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
Facebook : aviron.usro
Instagram : avironusro

 **Président** Gauthier Leconte
Secrétaire Stéphanie Quero
Trésorier Erik Bonamain

BASEBALL



Le base-ball est une pratique ouverte aux filles et aux garçons dès l'âge de 5 ans.

C'est un sport collectif dérivé des mêmes racines que le cricket, qui se pratique sur un terrain de gazon et de sable. Il se joue avec des battes pour frapper une balle lancée, et des gants pour rattraper la balle. Ces gestes à exécuter nécessitent rapidité, habileté et concentration. 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.

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


A la fête des associations, lors des entraînements ou en ligne sur la page BaseBall du site de l'USRO


COTISATIONS


Jeunes : **120 €**


Seniors : **150 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 75 80 51 03 ou 06 25 56 09 87

 Facebook : pumpkinsbaseball
baseball@usro.fr

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

BASKET-BALL



Le basket-ball est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. Labélisé Ecole Française de Mini-Basket et Club Elite Jeune Masculin, formation adaptée à tous âges (de 5 à 60 ans) et tous niveaux (loisirs à championnat de France). Deux jeunes formés au club ont intégré l'INSEP lors de la saison 2018-2019. Engagement en compétition pour toutes les catégories d'U11 à Seniors. Coopération avec Brétigny et Courcouronnes permettant aux licenciés de pratiquer le basket dans les meilleures conditions en fonction de son niveau. Camps de perfectionnement : chaque période de vacances scolaires.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions ou par téléphone au 07 81 14 97 80, et sont également consultable sur la page infos pratiques du site de la section : usro.fr ou <http://club.quomodo.com/usrobasket/infos-pratiques/mandats-contributions>


INSCRIPTIONS


À la fête des associations ou lors des entraînements. Tous les documents des inscriptions sont disponibles sur notre site : <http://club.quomodo.com/usrobasket/infos-pratiques/plannings-inscriptions-contacts.html>


COTISATIONS

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

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

 07 81 14 97 80

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

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

BILLARD



Le billard est un sport à un ou plusieurs joueurs qui se pratique sur une table, recouverte d'un tissu et bordée de bandes, sur laquelle on fait rouler des billes que l'on frappe à l'aide d'une queue. 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.

La section Billard de l'USRO est équipé de 4 billards français de 2.80m chauffés.

ENTRAÎNEMENTS

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

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des entraînements

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 âges.

Les Boules Lyonnaises se pratique à l'intérieur et à l'extérieur. 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, elle nous vient d'Italie et se pratique en boulodrome couvert sur terrains cadrés de 26 m 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

À la fête des associations ou 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 (Boulodrome 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



Le cyclisme recouvre plusieurs notions concernant la bicyclette : il est d'abord une activité quotidienne pour beaucoup, un loisir pour d'autres, enfin un sport proposant des courses selon plusieurs disciplines : l'école de cyclisme, le cyclisme sur route, le cyclisme sur piste, le cyclo-cross, le vélo tout terrain (abrégé couramment VTT), 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.

ENTRAÎNEMENTS

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

INSCRIPTIONS

A la fête des associations ou lors des entraînements.


COTISATIONS


De **160 à 500 €** par an selon les catégories.

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Club Joël Fieux**
Route de Grigny

 06 77 75 86 79

 usro-cyclisme.com
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.

La section Cyclotourisme propose des sorties avec des clubs limitrophes comme Évry-Courcouronnes et Villabé.

ENTRAÎNEMENTS

> mardi et jeudi après-midi toute l'année (juillet et août le matin)

INSCRIPTIONS


A la fête des associations ou lors des entraînements, par courriel ou téléphone.


COTISATIONS

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

Plus de 25 ans : **64 € à 114 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 06 84 07 72 30

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

 **Président** Jean-Luc Andrieu
Secrétaire Jérôme Maurette
Trésorier Patrice Lepolard

DANSE



La danse est l'art de mouvoir le corps humain constitué d'une suite de mouvements ordonnés, rythmés par de la musique. Professeur en danse classique et modern jazz, diplômée d'État.

Éveil corporel : l'année de la grande section de maternelle (5 ans révolu en septembre).

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

À la fête des associations et à la salle de danse, salle N°4 du Gymnase Jesse-Owens les :

> mercredi 11 septembre de 15h45 à 19h15

> jeudi 12 septembre de 17h30 à 20h

> lundi 16 septembre de 17h30 à 20h

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 ou 06 25 08 16 42

 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

À la fête des associations ou lors des entraînements.

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



L'escrime, c'est l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche. Accessible à tous, c'est un sport où chacun progresse au rythme qui lui convient. Nous pratiquons aussi l'escrime artistique, moins codifiée, plus libre, nous recherchons une performance et non une touche.

Le baby escrime (dès 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

À la fête des associations ou 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
Trésorière Céline Delion
Secrétaire Antony Castan

FOOTBALL



Le football est un sport collectif qui se joue principalement au pied avec un ballon. L'objectif de chaque équipe est de mettre le plus de buts possibles sans en encaisser.
Nos Valeurs, l'ERTF : Éducation, Respect, Tolérance et Fair-play.

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

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

Tournoi des P'tits Rois pour les débutants U6/U7 : janvier.

Tournoi international de la Pentecôte.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions. Un planning est affiché au club, ou disponible sur le site internet de la section.

www.usrofootball.fr

INSCRIPTIONS


À la fête des associations ou lors des entraînements.


COTISATIONS


À définir selon les catégories.
Coupons Sport et bons CAF acceptés, attestation pour les CE sur demande.
À partir de la 2^e licence dans la même famille, tarif réduit : -10 €

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



Le football est un sport collectif qui se joue principalement au pied avec un ballon. Il oppose deux équipes de onze joueurs dans un stade. L'objectif de chaque camp est de mettre le ballon dans le but adverse, sans utiliser les bras, et de le faire plus souvent que l'autre équipe.

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


À la fête des associations ou 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

 06 50 65 53 16

 footportugais@usro.fr
Facebook : portugaisfootballrisorangis

 **Président** Paulo Rodrigues
Secrétaire Julia De Brito
Trésorier Sébastien Savoldelli

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



La gymnastique rythmique est une 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 engin ou avec une corde, un cerceau, un ballon, des massues ou un ruban.

BABY GR : Développement de l'éveil corporel.

FITNESS 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 seront disponibles sur **usrogr.fr** à partir du 01/07/18.

COTISATIONS


De 160 à 320 euros par an selon les catégories, tous les détails des tarifs sont à consulter sur **usrogr.fr**

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
contact@usrogr.fr

 **Présidente** Anne Bansard
Secrétaire Jessye Desert
Trésorière Élise Ardon

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET D'ENTRETIEN



La section Gym artistique accueillera vos enfants, à partir de 3 ans, le 9 septembre 2019, pour leurs 1ers cours, au Dojo Jean-Luc Rougé.

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 (de 2 à 5 ans)

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

> vendredi de 17h15 à 18h05

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

INSCRIPTIONS

Le samedi 7 septembre au Dojo Jean-Luc Rougé de 14h à 16h, le dimanche 8 septembre lors de la journée des associations, puis sur rendez-vous fixé par mail.

COTISATIONS

Cours adultes matinée : **200 €**

Cours adultes soirée : **200 €**


Éveil corporel : **155 €**

Loisirs, de **170 € à 190 €** suivant le groupe


Compétition : de **210 € à 230 €** suivant le niveau

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



Le handball est un sport collectif joué à la main où deux équipes s'affrontent avec un ballon en respectant plusieurs règles sur un terrain séparé en deux camps. Nous proposons des sections baby, jeunes, seniors filles garçons et Loisirs.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions ou par téléphone au 06 52 79 13 46 ou au 06 19 37 35 48, et sont également consultables sur la page Handball du site de l'USRO.

www.usro.fr

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des entraînements au gymnase Albert Camus.

COTISATIONS

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

Mixte (- de 13 ans) : **115 €**

Filles (-13/-15 ans) : **125 €**

Féminins (- de 18 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 23 86 26 95

 Page facebook :
USRO Hand Ris Orangis
handball@usro.fr

 **Président** Olivier Guedes
Secrétaire Céline Ourtaau
Trésorier Sébastien Zouin

IAÏDO



I : être / AI : harmonie/ DO : voie

C'est l'art ancestral du maniement de sabre japonais pratiqué par les samourais. 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

À la fête des associations
ou 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 59 21 10 91

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

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

JUDO



JU-JITSU : sport de self-défense, adultes (16 ans minimum)

TAÏSO : Gymnastique d'entretien et d'assouplissement sur des exercices destinés ou non à l'entraînement des judokas (Adultes hommes et femmes).

ENTRAÎNEMENTS

Judo, ju-jitsu self-défense

Dojo Jean-Luc-Rougé

- > lundi de 18h à 20h
- > 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

À la fête des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Judo-ju-jitsu/self-défense-taïso

Pour les enfants nés de 2013 à 2015 (1 cours par semaine) : **143 €**

Pour les enfants et adolescents nés de 2003 à 2013 (2 cours par semaine) : **179 €**

Pour les adolescents et adultes nés en 2002 et avant (2 cours par semaine) : **191 €**


Option 3^e cours par semaine (pour ceux qui sont nés de 2003 à 2009) : **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 : **85 €**

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
judo@usro.fr

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

KARATÉ



KARA : vide / TE : main / DO : la voie, soit : « la voie de la main vide »

Le karaté est un Art Martial à mains nues qui permet, grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le corps et l'esprit de telle sorte qu'il puisse trouver une réponse appropriée à toute forme d'agression. Il met à disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain : pieds, poings, coudes, genoux, etc.. Il apporte concentration, équilibre, maîtrise 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

À la fête des associations ou 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 pied 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

enfants

- > mardi 19h-20h30;
- > jeudi 19h-20h30

adultes

- > mardi 20h30-22h30
- > jeudi 20h30-22h30

Pratique libre

enfants

- > vendredi 19h-20h

adultes

- > vendredi 20h-22h30

Les jours et les horaires seront également communiqués lors des inscriptions et sont également consultable sur la page Kick-Boxing du site de l'USRO.

www.usro.fr

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des entraînements.

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 73 60 12 54

 Facebook : Kick-Boxing USRO
<http://kickboxing.usro.free.fr>
full-contact@usro.fr

 **Président** Christine Gonzalez Acevedo
Secrétaire Virginie Harlé
Trésorier Caother Berrache

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. **MODERN JAZZ** : c'est un mélange de plusieurs danses comme le jazz, la danse classique, la danse moderne, la danse africaine, les claquettes et la danse espagnole. Le modern jazz laisse beaucoup de liberté à l'expression du chorégraphe et du danseur sans pour autant oublier toutes les techniques et les codes associés à la danse. **FITNESS** : le Fitness désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

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

À la fête des associations ou 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. Attention, la section ne propose pas de cours d'essai.

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 lundi 2 septembre 2019, 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

 **Président** Christophe Fouley
Secrétaire Pierre Bertrand
Trésorière Amandine Rebillard

ROLLER



Le roller est un sport de loisir ou de compétitions pour tous. Au sein de l'USRO, vous avez la possibilité de faire du Roller, du Hockey et du Rink Hockey. Entraîneurs diplômés. Club affilié et labellisé 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

À la fête des associations ou lors des entraînements.

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

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

RUGBY



Sport qui oppose deux équipes de quinze joueurs qui se disputent de la main ou du pied un ballon ovale qu'il faut déposer derrière la ligne de but de l'adversaire ou faire passer entre les deux poteaux de but au-dessus d'une barre transversale.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions ou par téléphone au 01 69 06 21 30, et sont également consultable sur la page Rugby du site de l'USRO.
www.usro.fr

INSCRIPTIONS


À la fête des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

École de rugby (de 5 ans à 14 ans) : **160 €**
Cadets (-16 ans) : **180 €**
Juniors (-18 ans) : **190 €**
Belascain (- 21 ans) : **235 €**
Seniors (+ 21 ans) : **270 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Latruberce**
Rue de Fromont

 01 69 06 21 30

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

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

SPORT ADAPTÉ



La passion du sport est à la portée de tout le monde, «sport pour tous, sport toujours». La section Sport Adapté poursuit l'aventure pour la saison 2019/2020 toujours avec des éducateurs sportifs diplômés en sport adapté. Rejoignez-nous autour des valeurs du sport : «ALLER PLUS HAUT». Cours mixtes : adultes et enfants, le créneau horaire vous sera donné lors de votre inscription. Pour tout renseignement complémentaire, contacter sportadaptemj@orange.fr

ENTRAÎNEMENTS

Enfants, adolescents et adultes

> mardi de 13h30 à 17h30
sur 3 créneaux horaires

Le créneau le plus adapté à votre handicap vous sera donné lors de votre inscription.

Hors vacances scolaires.
Durée des cours : 45 min

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des cours. Certificat médical obligatoire dès le 1^{er} cours.


COTISATIONS


Enfants et adultes: **95 €**

Tarifs comprenant l'affiliation à la Fédération du SPORT ADAPTÉ, licence et assurance comprises.

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

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. Club référencé par le Comité de l'Essonne de la Ligue contre le Cancer.

ACTIVITÉS

Gym douce

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

Marche

- > mardi 14h30 à 15h30
- > vendredi 10h à 11h

Athlé Santé

- > lundi 18h à 20h

Aqua Santé

- > lundi de 18h15 à 19h15

Cours mixtes.

Hors vacances scolaires
Durée des cours : 60 min

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 Michèle Jacquet
Trésorier Daniel Dorn

Pour tout renseignement complémentaire, contacter **sportsante@usro.fr**

TAE KWONDO



Originaire de Corée, le taekwondo est une discipline olympique depuis 1994, qui allie 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. Une autre forme de pratique est proposée, plus orientée sur le bien-être et l'énergie : le Tae gu kwon.

ENTRAÎNEMENTS

**Au complexe Latruberce
> Taekwondo**

Enfants (de 5 à 8 ans)

- > mercredi de 15h 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 21h30 + 30min pour les plus motivés (combat)
- > mardi de 20h30 à 22h (technique - ceinture noire)
- > vendredi de 20h45 à 21h45 + 15min pour les plus motivés (technique)
- > samedi de 10h à 13h30 (combat - compétition)

**Au dojo Jean-Luc-Rougé
> Taegukwon**

14 ans et +

- > samedi de: 12h à 14h

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des entraînements.

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) : **230 € + 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
Instagram : usro_tkd

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

TENNIS



Le tennis est un sport de raquette qui oppose deux joueurs ou deux équipes de deux. Label : "Club Formateur Elite 1" par la Fédération française de tennis. Le club vous convie à "jouer ensemble au Tennis" que ce soit pour jouer entre amis, pour préparer une compétition ou 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

Fit-Tennis

- > vendredi de 19h à 20h

Les horaires sont susceptibles de modifications d'une année sur l'autre

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 220 €**

Fitennis : de **80 € à 150 €**

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** Bernard Cassaigne
Secrétaire Éric Bourgeois
Trésorier Olivier Rayssac

TENNIS DE TABLE



Le Tennis de Table, est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Engagement en compétitions pour toutes les catégories et niveaux sportifs.

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.

INSCRIPTIONS

À la fête des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Jeunes : entre **150 € et 180 €**

Loisirs (sans compétition) : **150 €**

Adultes dirigés : **210 €**


Parent accompagnateur non joueur : **40 €**


Coupons sport acceptés, facilités de paiement.

Maillot du club : **32 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 61 65 83 90

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

Page facebook : USRO tennis de table
tennisdetable@usro.fr

Président Daniel Couturier
Secrétaire Serge Rivière
Trésorier Romuld Cham

VOILE



Le nautisme à la voile est l'art de naviguer avec l'aide du vent comme force propulsive. Il s'agit d'une activité de loisir ou de compétition, voire un art de vivre, qui se pratique avec différents types d'engins, du simple flotteur comme dans le cas de la planche à voile, au véritable bateau, sur lac ou sur mer.

ENTRAÎNEMENTS

À partir de 10 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

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

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

VOLLEY-BALL



Le volley-ball, est un sport collectif dans lequel deux équipes de six joueurs s'affrontent sur un terrain divisé en deux par un filet d'un mètre de large. Le but est de forcer le ballon au-dessus du filet pour qu'il tombe à la surface du terrain adverse, tout en empêchant la même chose de se produire dans le propre terrain. C'est un sport de compétition et de loisir, ouvert à tous, de 7 à 77 ans.

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

À la fête des associations ou 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

A la fête des associations ou lors des cours après une séance 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

 07 66 17 49 28

 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 2019-2020



ADJIMAN Léo.....	FOOTBALL PORTUGAIS
BACELON Aurélie	BASEBALL
BALZANO Ange	FOOTBALL PORTUGAIS
BAUCHER Étiane.....	TAEKWONDO
BESSON Élise.....	ROLLER
CHARLES Alain.....	SPORT SANTÉ
CHEVALIER Sophie.....	GR
COLOMBEL Sandrine.....	GR
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.....	KICK-BOXING
HERAIL Bernard.....	CYCLISME
HERAIL Julien.....	CYCLISME
HUSSON Éric.....	RUGBY
JACQUET Michèle.....	SPORT ADAPTÉ
LAMADON Isabelle.....	FOOTBALL
OURTAAU Céline.....	HANDBALL
MONTAGNE Christophe.....	AÏKIDO
NOEL Eric.....	TENNIS
PEDUZY Odile.....	BASKET
PEROT Lizon.....	VOILE
REGNIER Clément.....	BASKET
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 2019-2020



PRÉSIDENT Nicolas FENÉ

president@usro.fr

VICE-PRÉSIDENTS Alain CHARLES Éric HUSSON

vicepresident@usro.fr

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE Sophie CHEVALIER

secretairegenerale@usro.fr

TRÉSORIER GÉNÉRAL Éric NOËL

tresoriergeneral@usro.fr

TRÉSORIER ADJOINT Odile PÉDUZY

RESPONSABLE ÉVÉNEMENTIEL Sandrine COLOMBEL

organisations@usro.fr

COMMENT S'INSCRIRE ?



Auprès des sections sportives, dès la rentrée scolaire, ou pendant la journée des Associations du 8 septembre 2019.

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.



Ses partenaires santé

Hugo Monfort - Ostéopathe

Camille Savignac - Ostéopathe

Jonathan Herjean - Préparateur physique et Nutritionniste

Vanda Gauthier - Sophrologue



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
Samedi matin de 9h à 12h

01 69 25 96 48

accueil@usro.fr
www.usro.fr

Facebook "USRO - Union Sportive de Ris-Orangis"
Instagram "usro_omnisports"
#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

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