



# GUIDE DES SPORTS



2020/21



## MOT DU PRÉSIDENT

Rissois-es,  
cher-es amis-es sportifs-ves,

La fin de saison sportive 2019-2020 a été des plus inédite et complexe pour tous.

C'est pourquoi, pour la rentrée de septembre, et pour que vous puissiez pratiquer vos sports et activités sportives, toutes les sections rouvriront leurs portes, avec comme consigne, de respecter et s'adapter à l'ensemble des nouvelles contraintes et mesures sanitaires que le Covid-19 nous laisse en héritage.

Après la mise en place des activités liées à la santé, que nous consolidons et poursuivons de développer les actions extra-sportives de l'USro.

La saison 2020-2021 sera axée sur le respect environnemental et la sensibilisation de nos jeunes et moins jeunes adhérents lors de l'organisation des activités et événements, comme l'a parfaitement commencé la section Rugby et la Base nautique.

Je vous invite donc à découvrir ou redécouvrir l'ensemble des disciplines proposées par les sections de l'USro.

Pour compléter les informations du guide, vous pouvez vous connecter sur le site internet : [www.usro.fr](http://www.usro.fr) ou bien sur les réseaux sociaux.

Je tiens à remercier tous ceux qui font et permettent le sport à Ris-Orangis. Parmi eux, les bénévoles, les dirigeants et entraîneurs de nos sections pour leur mobilisation quotidienne.

Je n'oublie pas de remercier fortement les partenaires et les mécènes de notre belle association.

Je vous souhaite à tous une excellente année sportive, rythmée par les entraînements, les combats et les victoires qui font rayonner nos sportifs et notre club : l'USro  
Excellence – Amitié – Respect

**Nicolas FENÉ**  
Président de l'USRO

## MOT DU MAIRE

Madame, Monsieur,  
Chère Rissoise, Cher Rissois,

Vous êtes de plus en plus nombreux à témoigner votre volonté de faire du sport. Pratique isolée ou en club, spontanée ou encadrée, 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 Union sportive de Ris-Orangis - USRO.

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.

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 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 possibles grâce à un soutien humain et financier constant de la Ville mais aussi, à un plan pluriannuel d'investissement : rénovation complète du centre sportif Émile-Gagneux - football, boules, judo, athlétisme ou encore tennis, réhabilitation de la tribune et des vestiaires du stade Roger-Latruberge...

Des ambitions qui trouvent également échos dans le Cluster Grand Paris sport créé il y a deux ans sous le parrainage de Tony Estanguet. Une structure inédite en France qui réunit tous les acteurs de la filière sport : entrepreneurs, médecins, chercheurs, athlètes, collectivités locales, État...

Avec Sofiane Seridji, 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  
Conseiller départemental de l'Essonne

# SOMMAIRE



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

# AÏKIDO



L'Aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues, utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

L'Aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'Aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'Aïkido.

## ENTRAÎNEMENTS

### Enfants (8-14 ans)

**Centre 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

Au forum 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

**Centre sportif Émile-Gagneux (Dojo)**

60 rue Albert-Remy

**Dojo Jean-Luc-Rougé**

Rue Rory-Gallagher

**Siège** : 60 rue Albert-Remy

07 67 91 57 18

[www.usroaikido.fr](http://www.usroaikido.fr)  
[aikido@usro.fr](mailto:aikido@usro.fr)

Facebook : usroaikido

Instagram : aikido\_ris\_orangis

**Président** Maxime PALAO  
**Secrétaire** Sébastien DELION  
**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

**Centre sportif Émile-Gagneux**

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

### Catégories espoirs, masters et juniors

**Centre sportif Émile-Gagneux**

> mardi, jeudi de 18h30 à 20h.

### École d'athlétisme et poussins de 6 à 10 ans

**Centre sportif Émile-Gagneux et Halle Jacki-Trévisan**

> vendredi de 18h30 à 19h45

### Athlé Remise en forme

**Gymnase Albert-Camus**

> lundi de 18h30 à 20h

Complexe sportif Emile-Gagneux

> Vendredi de 18h30 à 19h45

### Marche nordique

**Centre de loisirs Champrosay**

> samedi de 14h à 16h

**Centre de loisirs Champrosay**

> ????

## INSCRIPTIONS

Lors des entraînements au centre sportif 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

**Centre sportif Émile-Gagneux**  
60 rue Albert-Remy  
**Gymnase Albert-Camus**  
Rue du clos

06 20 85 10 72

[usro-athletisme.clubeo.com](mailto:usro-athletisme.clubeo.com)  
[athletisme@usro.fr](mailto:athletisme@usro.fr)  
Facebook : usroAthlétisme

**Présidente** Véronique Terray  
**Trésorier** Philippe Ourceau

# BASE NAUTIQUE AVIRON



L'aviron, sport de glisse, est une activité de plein air, de loisir et de compétition, qui allie puissance et endurance, 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 les échanges sociaux, 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 (tous niveaux)
- > dimanche  
(confirmé) de 8h30 à 12h30  
(tous niveaux) de 10h à 12h30

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations  
ou sur les horaires d'ouverture du club.

## PADDLE

Renseignement par mail

## 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](http://www.usroaviron.fr)  
[aviron@usro.fr](mailto:aviron@usro.fr)  
Facebook : [aviron.usro](https://www.facebook.com/aviron.usro)  
Instagram : [avironusro](https://www.instagram.com/avironusro)

 **Président** Bruno Fortun  
**Secrétaire** Ugo Cianci  
**Trésorier** Erik Bonamain

# BASE NAUTIQUE VOILE



Une école de vie pour tous. Vous souhaitez un moment de détente en famille, entre amis ? Vous souhaitez vous perfectionner, de la voile loisir 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 essayer.

## 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

La cotisation inclut le montant de la  
licence FFVoile

### École de voile

Jeunes : **200 €**  
(né après le 1<sup>er</sup> janvier 2002)

Adultes : **230 €**

Seniors : **210 €**

10% de réduction à partir de la 2<sup>e</sup> per-  
sonne

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

Jeunes : **250 €** (né après le 1<sup>er</sup> janvier  
2002)

Adultes : **280 €**

10% de réduction à partir  
de la 2<sup>e</sup> personne

### Propriétaires


Dériveur, catamaran (Licence FFV  
incluse) : **260 €**


Barque de pêche (Licence FFV non  
incluse) : **210 €**


Mise à l'eau : **120 €**

Paddle : Renseignement par mail

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

 01 69 43 43 24

 [usro-voile.fr](mailto:usro-voile.fr)  
Page facebook : [us ris orangis voile](https://www.facebook.com/usrisorangisvoile)  
[voile@usro.fr](mailto:voile@usro.fr)

 **Président** Bruno Fortun  
**Secrétaire** Ugo Cianci  
**Trésorier** Erik Bonamain

# BASEBALL



Le baseball est une pratique ouverte aux filles et aux garçons dès l'âge de 5 ans. Cette discipline 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 notre sport et du club sont avant tout le partage et l'amusement, où le respect de soi et des autres est mis en avant. Venez essayer !

## ENTRAÎNEMENTS

### Jeunes de 5 à 8 ans

> les mercredis de 17h à 18h30\*  
et samedi de 10h à 11h30

### Jeunes de 9 à 12 ans

> les mercredis de 18h30 à 20h  
et samedi de 11h30 à 13h

### Jeunes de 13 à 15 ans

> les mardis et vendredis de 18h à 20h\*  
et les vendredis de 18h30 à 20h\*

### Féminins 16 ans et +

> les mercredis de 20h à 22h\*  
et samedi de 13h à 15h\*

### Masculin 16 ans et +

> les mardis et jeudis de 20h à 22h\*

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations  
ou lors des entraînements,  
dès le 1<sup>er</sup> septembre 2020.

## COTISATIONS


Jeunes : primo inscription **120 €**,  
renouvellement **120 €**

16 ans et + **150 €**


Seniors **180 €**


*Réduction de 20 € pour les autres  
membres de la famille.  
Coupons sport acceptés.*

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Albert-Camus**  
Rue du clos  
**\*Pharaons Fie**  
Rue du Stade, 91000 Évry-Courcou-  
ronnes

 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 École 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 com-  
muniés lors des inscriptions ou par  
téléphone au 07 81 14 97 80, et sont  
également consultables sur la page infos  
pratiques du site de la section :  
**usro.fr** ou [http://club.quomodo.com/  
usrobasket/infos-pratiques/plan-  
nings-inscriptions-contacts.html](http://club.quomodo.com/usrobasket/infos-pratiques/plannings-inscriptions-contacts.html)


## INSCRIPTIONS

Nouvelle procédure dématérialisée :  
renseignements au 07 81 14 97 80,  
au forum des associations ou lors des  
entraînements. Tous les documents  
d'inscriptions seront disponibles en ligne  
après transmission des nom, prénom,  
date de naissance et adresse mail des  
intéressés sur notre site.  
**http://club.quomodo.com/usrobasket/  
infos-pratiques/plannings-inscrip-  
tions-contacts.html**


## COTISATIONS


De **155 à 205 €** par an, selon les catégo-  
ries (frais complémentaires possibles en  
fonction disciplines).

## 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** Éric Laubouet  
**Secrétaire** Laetitia Leguay  
**Trésorière** Delphine Derouet

# 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 équipée de 4 billards français de 2.80m chauffés.

## ENTRAÎNEMENTS

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

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements

## COTISATIONS


Premier contact **gratuit**

Adultes : **100 €**  
(du 1<sup>er</sup> août au 31 juillet, assurance comprise).

Enfants de 12 à 15 ans  
École de billard : **voir sur place**

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 89 99 38 52

 [billard@usro.fr](mailto:billard@usro.fr)

 **Président** Antonio Goncalves Barbosa  
**Secrétaire** Marc Grincourt  
**Trésorier** Pierre Dunoyer

# BOULES LYONNAISES ET RAFLE



Le sport-boules (encore appelé boules lyonnaises) d'origine lyonnaise, est un sport d'équipe en doublette ou quadrette, qui consiste à placer le maximum de boules le plus près possible d'une petite sphère de bois servant de but. Le joueur est tireur ou pointeur ; la raffa, ou la rafle, est un sport pratiqué en bouldrome couvert sur terrains cadrés et se joue avec des boules en matière synthétique.

## ENTRAÎNEMENTS

> mardi, jeudi et samedi de 14h30 à 19h

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS


Adhésion membre  
(titulaire d'une licence dans un autre club) **30 €**

Licence loisirs  
(pas de compétition possible) : **45 €**

Licence 4<sup>e</sup> division  
(1<sup>er</sup> niveau de compétition) : **110 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Centre sportif Émile-Gagneux (Bouldrome couvert)**  
60 rue Albert-Remy

 06 83 51 46 10

 [sportboules@usro.fr](mailto:sportboules@usro.fr)  
Page facebook : usro boules

 **Secrétaire** René Manat

# CYCLISME



Le cyclisme recouvre plusieurs notions liées à 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 (abrégi couramment VTT), sport de compétition et de loisir 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


Au forum 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, c'est d'abord et avant tout le tourisme à bicyclette. On ne peut séparer les deux volets de cette activité qui relève avant tout des loisirs et est très éloignée, à son origine, de toute pratique compétitive.

Celui qui pratique cette activité est un cyclotouriste.

Le cyclotourisme consiste à découvrir des sites, des paysages, des lieux où aller à la rencontre des populations en utilisant le vélo comme moyen de locomotion.

## ENTRAÎNEMENTS

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


## INSCRIPTIONS


Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

De **44 €** à **119 €**  
en fonction de l'assurance choisie.

## INFORMATIONS PRATIQUES

 06 84 07 72 30

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

 **Secrétaire** Jérôme Maurette  
**Trésorier** Patrice Lepolard



# DANSE



La danse est l'art de mouvoir le corps humain avec 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 (à partir de 4 ans et 9 mois).

Danse classique : de 6 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 - Scène nationale

## INSCRIPTIONS

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

- > mercredi 9 septembre de 15h45 à 19h15
- > jeudi 10 septembre de 17h30 à 20h
- > lundi 14 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

 Page facebook : usro danse  
danse@usro.fr

 **Présidente** Natacha Guichard  
**Secrétaire** Cathy Mergy

# 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

**Enfants**  
> les samedis à 13h30

**Adultes**  
> les samedis à 14h30

**Occasionnellement**  
> (5 à 10 fois par an) le vendredi de 20h à minuit

## INSCRIPTIONS

Au forum 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

 06 83 88 58.61

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

 **Président** Patrick Humbert  
**Secrétaire** Thierry Messina  
**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 jeux, 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 et 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

Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

Escrime : **190 €**


Baby escrime : **110 €**


Escrime artistique : **110 €**

Location annuelle du matériel : **20 €**


*Licence et assurance comprises.  
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](mailto:escrime@usro.fr)

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

# FOOTBALL



Le football est un sport collectif qui se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes de onze joueurs dans un stade, que ce soit sur un terrain gazonné ou sur un plancher.

L'objectif de chaque camp est de mettre le ballon dans le but adverse, sans utiliser les bras, et de le faire le plus souvent possible que l'autre équipe.

## ENTRAÎNEMENTS

> du lundi au vendredi à partir de 17h  
> les mercredis à partir de 14h

## INSCRIPTIONS


Au forum des associations  
ou lors des entraînements.


## COTISATIONS


**200 €** dégressive à partir de la 2<sup>e</sup> licence  
dans la même famille.

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

 01 69 24 94 00

 [usrofootball.fr](mailto:usrofootball.fr)  
Page facebook : us ris orangis football  
[football@usro.fr](mailto:football@usro.fr)

 **Présidente** Isabelle Lamadon  
**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

Le planning sera disponible au club

### INSCRIPTIONS

Au club, les mercredis et samedis.  
Au forum des associations ou lors des entraînements.  
Pour tous renseignements, contactez-nous.


### COTISATIONS


**120 €** pour l'année

### INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 50 65 53 16

 [footportugais@usro.fr](mailto: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.

### ENTRAÎNEMENTS

**Baby GR pour les enfants nés en 2016 et 2017**

**Au dojo Jean-Luc-Rougé**  
> les samedis de 9 à 12h30

**GR pour les enfants nés en 2015 et avant (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

Lors du forum des associations. Tous les détails sur les dates des inscriptions seront disponibles sur [usrogr.fr](http://usrogr.fr) à partir du 1<sup>er</sup> août 2020.

### COTISATIONS

De **160 à 320 €** par an selon les catégories.

### 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  
**Centre sportif Émile-Gagneux, (salle polyvalente)**  
Rue Johnstone et Reckitt

 07 77 28 56 11

 [usrogr.fr](http://usrogr.fr)  
Page facebook : [usro gr](https://www.facebook.com/usrogr)  
[gr@usro.fr](mailto:gr@usro.fr)

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

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET D'ENTRETIEN



La gymnastique d'entretien, accessible à tous, est un sport de loisirs qui permet un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Elle améliore la posture, la silhouette, l'équilibre, la résistance et l'endurance.

La Baby-Gym est une activité d'éveil sensoriel et psychomoteur, ouverte aux enfants à partir de 3 ans.

La gymnastique artistique est une discipline sportive alliant équilibre, force, souplesse, élégance, prise de risque, agilité et dynamisme.

## ENTRAÎNEMENTS

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

#### Loisirs

de 4 ans et demi à 5 ans

> vendredi de 18h à 19h

de 6 à 7 ans

> lundi de 17h15 à 18h15

de 8 à 10 ans

> lundi de 17h30 à 18h15

#### Éveil corporel

de 3 à 4 ans et demi :

> mercredi de 17h15 à 18h

### Complexe Latruberce

#### Gym entretien en matinée

> lundi de 12h15 à 13h15

> mardi de 12h à 13h

> jeudi de 9h45 à 11h15

#### Gym entretien en soirée

Salles, jours et horaires seront communiqués par mail

## INSCRIPTIONS

Les samedis 29 août et 5 septembre 2020 de 14h à 16h au Dojo Jean-Luc-Rougé, au forum des associations ou sur rendez-vous fixé par email : [gymnastique@usro.fr](mailto:gymnastique@usro.fr)

# 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 directement au gymnase Albert-Camus et sont également consultables sur la page Facebook Handball.

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements au gymnase Albert-Camus.


## COTISATIONS

De **115 à 165 €** par an, selon les catégories.

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Albert-Camus**  
Rue du clos



 Page facebook :  
USRO Hand Ris Orangis  
[handball@usro.fr](mailto:handball@usro.fr)

 **Président** Régis Terrasse  
**Secrétaire** Sandrine Balinga Dapesse  
**Trésorière** Stéphanie Maxime

# 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

Au forum 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  
iaïdo@usro.fr

 **Président** Jean-Philippe Dumet  
**Secrétaire** Romaric Rouet  
**Trésorier** Grégory Lanza

# JUDO



JUDO - JU-JITSU - FIGHTING/M.M.A - TAISO

Ces arts martiaux japonais permettent l'épanouissement de l'esprit (SHIN), à travers l'expression de techniques (GHI) maîtrisées par le corps (TAI). Suivant le principe d'entraide et de prospérité mutuelle et les valeurs du code moral.

## ENTRAÎNEMENTS

### Judo, ju-jitsu self-défense

#### Dojo Jean-Luc-Rougé

> lundi de 18h à 20h  
> mercredi de 17h à 21h30  
> vendredi de 18h15 à 21h45  
> samedi de 10h à 12h

### Judo, taïso

#### Centre sportif Émile-Gagneux (Dojo du Val de Ris)

> mardi de 17h45 à 20h45  
> mercredi de 17h30 à 19h30  
> jeudi de 17h45 à 20h45

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des  
entraînements.

## COTISATIONS

### Judo-ju-jitsu/self-défense

Pour les enfants nés en 2015 et 2016  
(1 cours par semaine) : **143 €**

Pour les enfants et adolescents nés de  
2004 à 2015 (2 cours par semaine): **179 €**

Pour les adolescents et adultes nés en  
2003 et avant (2 cours par semaine) : **191 €**


Option 3<sup>e</sup> cours par semaine (pour ceux  
qui sont nés de 2004 à 2014): **25 €**

Tarifs dégressifs à partir du 2<sup>e</sup> 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  
**Centre 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

 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 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

Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

Enfants : **151 €**


Adolescents : **166 €**

Adultes : **206 €**


Self-défense : **131 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Boulesteix**  
Rue des Fauvettes  
**Centre 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

### 7-15 ans

> mardi de 19h à 20h30

> jeudi de 19h à 20h30

### adultes, + de 16 ans

> mardi de 20h30 à 22h30

> jeudi de 20h30 à 22h30

### Pratique libre

(pratique encadrée, accès à la salle de musculation, cours pour les féminines)

### 7-15 ans

> vendredi 19h-20h

### adultes, + de 16 ans

> vendredi 20h-22h30

Les jours et les horaires seront également communiqués lors des inscriptions et sont également consultables sur la page Kick-Boxing du site **usro.fr**.

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements. Reprise le mardi 1<sup>er</sup> septembre 2020.

## COTISATIONS

De 7 à 14 ans : **140 €**


De 15 à 17 ans : **170 €**


18 ans et + : **190 €**

Tarifs dégressifs la 2<sup>e</sup> année.

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe Latruberce**  
Salle André-Fernandez

 06 73 60 12 54 (entraîneur)

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

 **Présidente** Christine Gonzalez Acevedo  
**Secrétaire** Virginie Harlé  
**Trésorier** Caother Berriache

# MODERN JAZZ



La section vous propose sa nouvelle formule de cours fitness alliant les différentes techniques adaptées à tout public, et la danse urbaine (Hip-hop).

MODERN JAZZ (à partir de 16 ans) est un mélange de plusieurs danses comme le jazz, la danse classique, la danse moderne... le modern jazz laisse beaucoup de liberté à l'expression du chorégraphe et du danseur sans pour autant en oublier toutes les techniques et les codes associés à la danse.

FITNESS (à partir de 16 ans) 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.

DANSES URBAINES HIP HOP (à partir de 12 ans): Le Hip-hop est un mouvement culturel et artistique urbain créé à New-York.

## ENTRAÎNEMENTS

### Modern jazz

#### Gymnase Boulesteix

> jeudi (avancées) de 20h30 à 22h30

#### Gymnase Jesse-Owens

> samedi (débutantes) de 9h30 à 11h  
(avancées) 11h15 à 12h45

### Fitness

#### Gymnase Boulesteix

> mardi de 20h30 à 22h  
> jeudi de 19h à 20h30

### Danses Urbaines Hip hop

à partir de 12 ans

#### Gymnase Boulesteix

> Lundi de 19h30 à 21h

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements. **Samedi 5 septembre.**  
Test pour le cours de danse urbaine le lundi 7 septembre 2020.

## COTISATIONS

### Modern jazz & fitness

1 seul cours par semaine : **205 €**

Tarif étudiant/ étudiante : **200 €**

2 cours par semaine : **235 €**

3 cours par semaine : **240 €**

### Cours de Danses Urbaines

1 cours de 1h30 par semaine: **180 €**

## 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** Laurence Chartier

**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 aux 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 et les horaires seront communiqués lors des inscriptions et sont également consultable sur la page Natation du site **usro.fr**

## INSCRIPTIONS

Lors du forum des associations.

Au chalet des associations aux heures de permanences à partir du lundi 1<sup>er</sup> septembre 2020, 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<sup>e</sup> 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



**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 (4/8 ans)**  
> mercredi de 17h15 à 18h

**École de roller (6/13 ans)**  
> mercredi de 18h à 19h

**Hockey loisirs (à partir de 15 ans)**  
> vendredi de 20h à 22h30

**École de Hockey (U9 - U11 - U13)**  
> mercredi de 18h15 à 19h45  
> samedi de 10h à 11h30

**Roller Hockey (U15 - U17)**  
> mercredi de 18h15 à 19h45  
> samedi de 12h30 à 14h

**Hockey adultes compétitions (selon les niveaux N1 - N3 - N4 - Région)**  
> lundi et mercredi à partir de 20h  
et mardi et jeudi à partir de 21h15

**Floorball (hockey en basket) (à partir de 16 ans et adultes)**  
> samedi de 13h à 14h

**Rink hockey**  
> mercredi de 14h à 15h 30 : école de roller (quad)  
> mercredi de 15h30 à 17h : école de Rink hockey  
> mardi et jeudi de 18h à 20h : école de Rink hockey  
> mardi et jeudi de 20h à 21h15 : Rink hockey seniors

## INSCRIPTIONS

Lors du forum des associations ou lors des entraînements.



## COTISATIONS




Baby roller **85 €**  
École de roller : **115 €** + location de matériel si besoin  
Baby Hockey : **100 €** + location de matériel **30 €**  
Roller Hockey jeunes : **130 €**  
Hockey loisirs adultes : **140 €**  
Régional, national 4 et national 3 : **165 €**  
National 1 et féminine : **205 €**  
Rink : **140 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Centre 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** Jérôme Jeannette  
 **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. Jeunes, adultes, filles, garçons, le rugby se pratique dès l'âge de 5ans. 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

Toutes les informations (équipes, lieux, jours et horaires) sont disponibles sur [www.usro-rugby.fr](http://www.usro-rugby.fr)

## INSCRIPTIONS


Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

École de rugby (de 5 ans à 14 ans) : **160 €**  
Cadets (-16 ans) : **180 €**  
Juniors (-19 ans) : **190 €**  
Féminines (+ 18 ans) : **100 €**  
Seniors (+ 20 ans) : **270 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

 **Complexe sportif Latruberce**  
Rue de Fromont  
**Centre sportif Émile-Gagneux**  
Rue Johnstone et Reckitt

 01 69 06 21 30

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

 **Président** Éric Husson  
**Secrétaire** Magali Vergnes  
**Trésorière** Murielle Leblanc



# SPORT ADAPTÉ



La Fédération française du sport adapté (FFSA) est créée le 27 juin 1971 sous le nom de Fédération française d'éducation par le sport des personnes handicapées mentales. Elle prend son appellation actuelle de sport adapté en 1983.

La FFSA remplit une mission de service public ; elle est reconnue d'utilité publique en 1999.

Fédération sportive la plus importante en nombre pour les personnes handicapées, elle reçoit une délégation du Ministère des sports, non pour une discipline, mais pour organiser, animer, coordonner les activités physiques et sportives en direction des personnes en situation de handicap mental ou atteintes de troubles psychiques.

## ENTRAÎNEMENTS

> mardi de 13h30 à 16h30  
suivant le groupe, cours de 3/4h  
qui sera attribué par les moniteurs  
après les cours d'essais.  
Sauf vacances scolaires

## INSCRIPTIONS


Au forum des associations ou lors des  
cours. Certificat médical obligatoire dès  
le 1<sup>er</sup> cours.


## COTISATIONS

Enfants et adultes: **95 €**

## 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 15 90 05 32

 sportadapte@usro.fr

 **Président** Alain Charles  
**Secrétaire** Michèle Jacquet  
**Trésorier** Daniel Dorn

# SPORT SANTÉ



Le parcours Sport Santé proposé par l'USRO a vocation d'amener ou ramener à une activité physique adaptée des personnes porteuses d'une affection de longue durée.

Dans le cadre du dispositif Prescri'Forme, les activités proposées sont l'aqua Gym, l'aviron, la gym douce, la marche nordique et le taï chichuan.

Ces activités ont reçu l'agrément de l'ARS et de la DRJSCS ; elles sont toutes encadrées par des éducatrices et éducateurs titulaires d'un diplôme fédéral spécifique Sport Santé.

## ENTRAÎNEMENTS

> les plannings des activités sont  
consultables sur sportsante@usro.fr ou  
par téléphone au 06 31 64 62 00.

## INSCRIPTIONS

Lors des entraînements ou au forum des  
associations.

## COTISATIONS

1 activité : **200 €**  
2 activités : **275 €**  
3 activités et plus : **350 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

 Alain Charles  
06 31 64 62 00

 @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. Le taekwondo est l'art du combat qui vise à l'épanouissement simultané du corps et de l'esprit.

Taegukkwon: une autre forme de pratique est proposée, plus orientée sur le bien-être et l'énergie. Le taegukkwon, école interne des Arts martiaux coréen, est une suite de mouvements « martiaux lents et fluides », un travail en profondeur, alliant souplesse et vitalité du corps. Quel que soit votre âge, votre condition physique et votre niveau sportif.

## 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 à 17h15 (combat)
- > samedi de 15h30 à 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

Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

Adhésion club + licence FFTDA

Enfants (de 5 à 8 ans) : **185 € + 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](http://www.usrotkd.fr)  
Page facebook : usro taekwondo  
[taekwondo@usro.fr](mailto: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 soit deux joueurs (on parle alors de jeu en simple) soit quatre joueurs qui forment deux équipes de deux (on parle alors de jeu en double). Les joueurs utilisent une raquette cordée verticalement et horizontalement (en tamis) à une tension variant avec la puissance ou l'effet que l'on veut obtenir.

Cette raquette, dont les matériaux peuvent varier, sert à frapper une balle en caoutchouc, remplie d'air et recouverte de feutre. Le but du jeu est de frapper la balle de telle sorte que l'adversaire ne puisse la remettre dans les limites du terrain, soit en marquant le point en mettant l'adversaire hors de portée de la balle, soit en l'obligeant à commettre une faute (si sa balle ne retombe pas dans les limites du court, ou si elle ne passe pas le filet).

## ENTRAÎNEMENTS

**Centre sportif Émile-Gagneux**

Les cours ont lieu principalement les mercredis et samedis en journée pour les enfants et le soir en semaine pour les adultes (horaires précisés lors des inscriptions en septembre).

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements et journées tests en Septembre.

## COTISATIONS

Cotisation avec cours :

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

Adultes (+ 18 ans : à partir de 2001) : de **305 € à 455 €**

Cotisation sans cours : de **105 € à 220 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

 01 69 43 21 32

 [club.fft.fr/usro-tennis](http://club.fft.fr/usro-tennis)  
Page facebook : US Ris-Orangis Tennis Officiel  
[tennis@usro.fr](mailto: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

### Libre compétitions

- > lundi de 19h à 22h30
- > mercredi de 19h à 20h30
- > Jeudi de 19h à 22h30 ( 4 tables de 20h à 21h30)
- > samedi de 11h30 à 19h (si pas de compétition prévue)

### Jeunes confirmés dirigés

- > mardi de 18h à 19h30
- > vendredi de 18h à 20h

### Entraînement dirigé seniors

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

### Entraînements équipes 1 et 2

- > jeudi de 20h30 à 22h30 (4 tables)

### Jeunes débutants

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

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

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

Jeunes : entre **160 €** et **190 €**

Loisirs (sans compétition) : **160 €**

Adultes dirigés : **215 €**


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 19 64 07 53 ou 07 83 00 38 46

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

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

 **Président** Simon Belo  
**Secrétaire** Thomas De Limas  
**Trésorier** Serge Riviere

# 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 de 20h30 à 22h30

### Séniors mixtes

#### Entraînement

- > mardi de 20h30 à 22h30

#### Compétition

- > vendredi de 20h30 à 22h30

#### Volley loisir

- > lundi de 20h30 à 22h30

- > Jeudi de 20h30 à 22h30

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

M7 en FFVB (2014 et après) : **100 €**

M17 en FFVB (2004-2005) : **130 €**

M9 en FFVB (2012-2013) : **100 €**

M20 en FFVB (2002-2003) : **130 €**

M11 en FFVB (2010-2011) : **100 €**

Senior en UFOLEP (2000 et avant) : **120 €**

M13 en FFVB (2008-2009) : **130 €**


Loisirs : **90 €**


M15 en FFVB (2006-2007) : **130 €**

Loisirs : **90 €**

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 61 90 13 99

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

 **Président** Christophe Levy  
**Secrétaire** 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

### 1<sup>er</sup> cours

> mardi de 18h45 à 20h  
> vendredi de 19h à 20h15

### 2<sup>e</sup> cours

> mardi de 20h à 21h15  
> vendredi de 20h15 à 21h30

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations  
ou lors des entraînements.

## COTISATIONS

**180 €** par an

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

**Cours du vendredi**  
**Centre sportif Émile-Gagneux**  
**(salle polyvalente)**  
Rue Johnstone et Reckitt

 07 66 17 49 28

 usroyoga.com

 **Présidente** Sonia Schaeffer  
**Trésorière** Véronique Sagot



**VIE DE  
L'ASSOCIATION**

## MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR DE L'USRO SAISON 2020-2021



ADJIMAN Léo.....	FOOTBALL PORTUGAIS
BACELON Aurélie .....	BASEBALL
BALZANO Ange .....	FOOTBALL PORTUGAIS
BAUCHER Étiane.....	TAEKWONDO
BENOIT-LEVY Enneran.....	AVIRON
ERRIACHE Caother .....	KICK BOXING
BESSON Élise.....	ROLLER
BORIE Jacques.....	RUGBY
CHARLES Alain.....	BASKET
CHEVALIER Sophie.....	GR
COLOMBEL Sandrine.....	GR
COUVIDAT Yvan .....	BASEBALL
DA SILVA CANITO Joao .....	FOOTBALL PORTUGAIS
DORN Daniel.....	SPORT ADAPTE
DUNOYER Pierre.....	ESCRIME
EVAIN Kevin.....	ESCRIME
FENE Nicolas.....	NATATION
FERREIRA Nelson.....	FOOTBALL PORTUGAIS
FLANDIN Isabelle.....	MODERN JAZZ
GONCALVES BARBOSA Antonio.....	CYCLOTOURISME
GONZALES ACEVEDO Christine .....	KICK BOXING
HARLE Virginie.....	SPORT ADAPTE
HERAIL Bernard.....	CYCLISME
HERAIL Julien.....	CYCLISME
HUSSON Éric.....	RUGBY
JACQUET Michèle.....	SPORT ADAPTÉ
LAMADON Isabelle.....	FOOTBALL
MANAT René.....	BOULES LYONNAISES
MONTAGNE Christophe.....	AÏKIDO
NOEL Eric.....	TENNIS
OURTAAU Céline.....	HANDBALL
PEDUZY Odile.....	BASKET
PEROT Lizon.....	VOILE
RODRIGUES Roger.....	ROLLER
TERRAY Véronique.....	ATHLÉTISME
VILLESSAUD Roger .....	JUDO
WALTISPERGER Hugues-Noël.....	CYCLISME

## MEMBRES DU BUREAU DIRECTEUR DE L'USRO SAISON 2020-2021



### PRÉSIDENT Nicolas FENÉ

president@usro.fr

### VICE-PRÉSIDENT RESPONSABLE DES INSTALLATIONS ET DES TRAVAUX

#### Éric HUSSON

gymnases@usro.fr.

### VICE-PRÉSIDENT SPORT SANTÉ

#### Alain CHARLES

alain.charles@usro.fr

### SECRÉTAIRE GÉNÉRALE

#### Sophie CHEVALIER

secrетаiregenerale@usro.fr

### TRÉSORIER GÉNÉRAL

#### Éric NOËL

tresoriergeneral@usro.fr

### TRÉSORIÈRE ADJOINTE

#### Odile PÉDUZY

tresorieradjoint@usro.fr

### RESPONSABLE ORGANISATIONS

#### Sandrine COLOMBEL

organisations@usro.fr

## COMMENT S'INSCRIRE ?



Auprès des sections sportives, dès la rentrée scolaire, ou pendant le forum des associations du 12 septembre

Tous les détails, section par section, sont précisés sur leurs fiches ou sur le site **www.usro.fr**

### 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.

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

**Autorisation de diffusion et reproduction de votre image. Une autorisation parentale à se procurer à la section.**

### SIÈGE DE L'USRO

**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**  
**accueil@usro.fr**

www.usro.fr  
Facebook "USRO -  
Union Sportive de Ris-Orangis"  
Instagram "usro\_omnisports"  
#WeAreUSRO

### SERVICE DES SPORTS

**34 rue Johnstone et Reckitt**

Maire adjoint délégué chargé des sports : Sofiane Seridji  
Directeur du service des sports :  
Érick Metayer  
**01 60 46 82 28**  
**01 60 47 32 64**

## CALENDRIER SCOLAIRE 2020-2021

### CALENDRIER VACANCES ZONE C :

ACADÉMIES : CRÉTEIL, MONTPELLIER,  
PARIS, TOULOUSE, VERSAILLES

#### Rentrée scolaire des élèves

Reprise des cours : mardi 1<sup>er</sup> septembre 2020

#### Vacances de la Toussaint

Fin des cours : samedi 17 octobre 2020

Reprise des cours : lundi 2 novembre 2020

#### Vacances de Noël

Fin des cours : samedi 19 décembre 2020

Reprise des cours : lundi 4 janvier 2021

#### Vacances d'hiver

Fin des cours : samedi 13 février 2021

Reprise des cours : lundi 1 mars 2021

#### Vacances de printemps

Fin des cours : samedi 17 avril 2021

Reprise des cours : lundi 3 mai 2021

#### Vacances d'été

Fin des cours : mardi 6 juillet 2021

Les départs en vacances ont lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Les élèves qui n'ont pas cours le samedi, sont en congés le vendredi soir après les cours.



## L'USRO REMERCIE

### La Municipalité

Service des Sports, Service Communication, Service Culturel,  
Les gardiens et services techniques pour leur 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.



Nos valeurs à l'USRO

**EXCELLENCE**



**AMITIÉ**



**RESPECT**

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