

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. 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 de 18h30 à 19h30

Dojo Jean-Luc-Rougé

> jeudi de 18h30 à 19h30

Adultes

Dojo Jean-Luc-Rougé

> lundi de 20h à 22h

et jeudi de 19h30 à 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
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 pratiqué, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyen nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès.

ENTRAÎNEMENTS

Toutes catégories piste

Stade Robert-Bobin (Bondoufle)

> 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 20h

Athlé santé

Gymnase Albert-Camus ou gymnase Boulesteix

> lundi de 18h30 à 20h

Marche nordique

Centre sportif Émile-Gagneux

> jeudi de 18h30 à 20h

Centre de loisirs Champrosay

> samedi de 14h à 16h

Hors stade/ Trail

Départ stade Latruberce

> lundi, mercredi, vendredi à partir de 19h.

Lieux variables

> samedi à partir de 14h.

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements ou les samedis de septembre de 11h à 12h au centre sportif Émile-Gagneux.

COTISATIONS

De 140 à 190 € par an selon les catégories. L'équipement vendu au club est obligatoire.

INFORMATIONS PRATIQUES



Centre sportif Émile-Gagneux

60 rue Albert-Remy

Centre de loisirs Champrosay

Rue du Bas de Champrosay

91210 Draveil

Gymnase Albert-Camus

Rue du Clos



06 20 85 10 72



essonne-athletic.athle.fr

athletisme@usro.fr

Facebook : Usro Athlétisme

Instagram : usro.athletisme



Président Jean-Claude Baltaze

Secrétaire Béatrice Weens

Trésorier Brice Oswald

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. L'aviron est un sport complet, 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, ce qui permet d'accroître la maîtrise de soi-même, de développer ses réflexes d'équilibre et sa concentration. 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.

ENTRAÎNEMENTS

En saison hivernale

> mardi et jeudi de 19h à 21h
renforcement musculaire

Toute l'année

> samedi matin (tous niveaux)
de 9h à 12h
> dimanche matin (confirmés)
de 8h30 à 12h30
(tous niveaux) de 10h à 12h30

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur place tout au long de l'année sur les heures d'ouverture du club.

Documents à fournir

> fiche d'inscription remplie
> le règlement correspondant au montant de l'inscription
> un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport.

COTISATIONS

Enfant (- 18 ans) : **140 €**

Étudiant, sur justificatif : **150 €**

Adulte : **250 €**

Tarif dégressif : -15 % à partir de la 2^e adhésion par foyer (sur la cotisation la moins chère).

INFORMATIONS PRATIQUES



Base nautique aviron

Chemin de la sous-station / Stade
Latruberce



www.usro.basenautique.fr
basenautique@usro.fr
Facebook : @usro.bn
Instagram : avironusro



Président Bruno Fortun
Secrétaire Paule-Marie Poulouin
Trésorier Yves Feret

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 essayez!

ENTRAÎNEMENTS

> samedi de 14h à 17h
de mars à mi-décembre suivant
les conditions météorologiques.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur place
tout au long de l'année sur les heures
d'ouverture du club.

Documents à fournir

> fiche d'inscription remplie
> le règlement correspondant au
montant de l'inscription
> un certificat médical de non
contre-indication à la pratique du sport.

COTISATIONS

Les cotisations annuelles n'incluent pas
la licence FFV qui est obligatoire.

Jeunes : **200 €**

Adultes : **250 €**

-10 % à partir de la 2^e adhésion par foyer
(sur la cotisation la moins chère)

Licence FFV à ajouter obligatoirement :

Jeune : **29,50 €**

Adulte : **58,50 €**

École de voile

Propriétaires

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

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

Mise à l'eau : **120 €**

Paddle

Renseignement par mail
ou sur notre site internet

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Base nautique voile**
Quai de la Borde

 www.usro.basenautique.fr
basenautique@usro.fr
Facebook : usro.bn
Instagram : usrovoile

 **Président** Bruno Fortun
Secrétaire Paule-Marie Poulouin
Trésorier Yves Feret

BASKET-BALL



Le basket-ball est un sport collectif opposant deux équipes de trois à cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. L'équipe avec le nombre de points le plus important remporte la partie.

Labels : « 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).

Engagement en compétition pour toutes les catégories d'U11 à Seniors. Coopération avec Brétigny sur Orge et Evry-Courcouronnes permettant aux licenciés de pratiquer le basket en 3c3 ou 5c5 dans les meilleures conditions en fonction de leur niveau. Camps de perfectionnement : chaque période de vacances scolaires.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions. Ils sont également consultables sur la page "Infos pratiques" le site de la section.

INSCRIPTIONS

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

COTISATIONS

De **155 à 205 €** par an, selon les catégories (frais complémentaires possibles).

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 club.quomodo.com/usrobasket
basket@usro.fr
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 21h

INSCRIPTIONS

Au forum 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

 **Centre sportif Émile-Gagneux
(salle de billard)**
rue Johnstone et Reckitt

 06 89 99 38 52

 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 boulodrome couvert sur terrains cadrés qui 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^e division
(1^{er} niveau de compétition) : **110 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 83 51 46 10

 sportboules@usro.fr
Facebook : USRO boules

 **Président** Alain Baumgartner
Secrétaire Gilles Duncas
Trésorier René Manat

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 ; Sport de compétition et de loisirs ouvert à tous, dès l'âge de 8 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

 **Base nautique**
Quai de la Borde

 06 77 75 86 79

 usro-cyclisme.com
cyclisme@usro.fr
Facebook : USRO Cyclisme

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

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.

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).

SORTIE CLUB

Dimanches et jours fériés.

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

De **53 € à 123,5 €**
en fonction de l'assurance choisie.

INFORMATIONS PRATIQUES



Lieu d'entraînement :
départ place du Moulin à Vent



06 77 04 80 83



usrocyclo.fr
cyclotourisme@usro.fr



Président Didier Bartau
Secrétaire Jérôme Maurette
Trésorier Hervé Poly

DANSE



La danse est l'art de mouvoir le corps dans une suite de mouvements ordonnés rythmés par de la musique.

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

Atelier spectacle Modern Jazz : de 10 ans jusqu'au cours supérieur.

Cours dispensés par une Professeure en danse classique et modern jazz, diplômée d'État.

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 :

- > lundi 12 septembre de 17h45 à 20h
- > mercredi 14 septembre de 16h à 19h20
- > jeudi 15 septembre de 17h45 à 20h

COTISATIONS

Éveil corporel (année grande section maternelle) : **165 €**

Danse (1 heure) : **165 €**

Danse (cours de 1h15 ou 1h30) : **180 €**

Danse (2 cours) **220 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 98 48 06 96
06 63 82 21 64

 Facebook : usro danse
danse@usro.fr

 **Présidente** Natacha Guichard
Secrétaire Cathy Mergy

ÉCHECS



Le jeu d'échecs oppose deux joueurs de part et d'autre d'un échiquier composé de cases blanches et de cases noires. Les joueurs jouent à tour de rôle en déplaçant l'une de leurs seize pièces (ou deux pièces en cas de roque), claires pour le camp des blancs, sombres pour le camp des noirs. Chaque joueur possède au départ un roi, une dame, deux tours, deux fous, deux cavaliers et huit pions. Le but du jeu est d'infliger à son adversaire un échec et mat, une situation dans laquelle le roi d'un joueur est en prise sans qu'il soit possible d'y remédier.

ENTRAÎNEMENTS

Enfants (et éventuellement adultes)

> les samedis de 13h30 à 16h30

Adultes

> les samedis de 15h30 à 19h30

Jeunes et adultes

> les jeudis et vendredis de 20h à 23h30
(certains vendredis des cours uniquement pour les adultes)

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Adultes : **50 €**

Jeunes (-18 ans) : **30 €**

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

Cours jeunes : **50 €** pour l'année

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Salle Chanoine Bos**
Place du Chanoine Bos

 06 83 88 58 61

 risorangis-echecs.jimdosite.com
facebook : [usroechecs](https://www.facebook.com/usroechecs)
echecs@usro.fr

 **Président** Julien Gonzalez

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, où l'accent est mis sur la recherche de performance plutôt que sur la touche. L'escrime est un sport alliant dextérité, maîtrise de soi, courtoisie et fair-play. Découvrez cette discipline ou faites-la découvrir !

ENTRAÎNEMENTS

Pour tous

> lundi et vendredi à partir de 20h30

Pour les jeunes

> mardi et vendredi à partir de 17h30

Escrime artistique

> mardi et vendredi à 20h30

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Escrime : **190 €**

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 81 74 00 84



escrime@usro.fr



Présidente Kevin Evain

Secrétaire Laurent Peslier

Trésorier Christian Muller

FOOTBALL



Le football est un sport collectif qui se joue principalement au pied. 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.

ENTRAÎNEMENTS

- > du lundi au vendredi à partir de 17h
- > le mercredi à partir de 14h

INSCRIPTIONS

Au forum des associations
ou lors des entraînements.

COTISATIONS

200 € pour les renouvellements

220 € pour les nouveaux joueurs

150 € pour les filles

Tarif dégressif à partir de la 2^e licence
dans la même famille.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 12 71 55 40

 usrofootball.fr
football@usro.fr
Facebook : us ris orangis football

 **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.

ENTRAÎNEMENTS

Le planning sera disponible au club.

INSCRIPTIONS

Au club, les mercredis et samedis.

Au forum des associations.
Pour tous renseignements, contactez-nous.

COTISATIONS

120 € pour l'année

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 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 outil, ou muni d'un cerceau, d'un ballon, de massues, d'un ruban...

Baby GR : développement de l'éveil corporel.

ENTRAÎNEMENTS

Baby GR pour les enfants nés en 2018 et 2019

Au dojo Jean-Luc-Rougé

> samedi de 9h à 12h30

GR pour les enfants nés en 2017 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.

COTISATIONS

Tarifs en fonction de la catégorie d'âge et du niveau de pratique à partir de **190 €**.

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



07 77 28 56 11

usrogr.fr



gr@usro.fr

Facebook : usrogr

Instagram : @usrogr



Présidente Anne Bansard

Secrétaire Corinne Jorrot

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. L'éveil corporel est une activité d'éveil sensoriel et psychomoteur, ouverte aux enfants à partir de 3 ans. La gymnastique artistique consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès.

ENTRAÎNEMENTS

Loisirs

Dojo Jean-Luc-Rougé
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

> mardi de 17h30 à 18h45

à partir de 11 ans

> jeudi de 19h à 20h15

Éveil corporel

Dojo Jean-Luc-Rougé
de 3 à 4 ans et demi :

> mercredi de 17h15 à 18h

Groupes compétitions

Dojo Jean-Luc-Rougé

> 2 cours de 2h en fonction du niveau

Gym entretien en matinée

Complexe Latruberce

> lundi de 12h15 à 13h15

> mardi de 12h à 13h

> jeudi de 9h45 à 11h15

Gym entretien en soirée

Gymnase Boulesteix

> Mardi de 18h à 20h

INSCRIPTIONS

Les samedis 3 et 10 septembre 2022
de 14h à 16h au Dojo Jean-Luc-Rougé
ou au forum des associations.

COTISATIONS

Gym entretien : **200 €**

Éveil corporel : **155 €**

Loisirs : **180 €**

Compétitions : **230 €**

INFORMATIONS PRATIQUES



Dojo Jean-Luc-Rougé

Rue Rory-Gallagher

Complexe sportif Latruberce

Rue de Fromont

Gymnase Boulesteix

Rue des Fauvettes

Gymnase Moulin à vent

Avenue Henri-Sellier



06 64 07 80 87



gymnastique@usro.fr



Présidente Carole Lesueur

Secrétaire Dominique Ourceau

Trésorière Suzanne Thébault

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.

L'association propose des sections baby, jeunes, seniors filles/garçons et loisirs.

ENTRAÎNEMENTS

-11 ans

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

baby hand et -7/-9 ans

- > vendredi de 18h30 à 19h30

Mixte (- de 13 ans)

- > mardi et jeudi de 18h30 à 19h30

Filles (-13/-15 ans)

- > mardi et jeudi de 18h30 à 19h30

Féminins (- 18 ans)

- > lundi et mercredi de 20h30 à 22h30

Seniors féminines

- > lundi et mercredi de 20h30 à 22h30

Masculins (- de 15 ans)

- > mardi et jeudi de 19h30 à 20h30

Masculins (- de 18 ans)

- > mardi et jeudi de 19h30 à 20h30

Seniors masculins

- > mardi et jeudi de 20h30 à 22h30

Loisirs (parents)

- > vendredi de 20h30 à 22h30

INSCRIPTIONS

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

COTISATIONS

École de hand

- 7/-9ans, baby hand et -11 ans mixte : **115 €**
- Mixte (- de 13 ans) : **115 €**
- Filles (-13/-15 ans) : **125 €**
- Féminins (- 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



07 62 68 69 92



usro.fr

Facebook : USRO Hand Ris-Orangis
handball@usro.fr



Président Romuald Terrasse

Secrétaire Céline Ourtaau

Trésorière Stéphanie Maxime

IAÏDO



I : être / AI : harmonie/ DO : voie

C'est l'art ancestral du maniement du 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

Au forum des associations
ou lors des entraînements.

COTISATIONS

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

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

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Gymnase Jesse-Owens
(salle 4)**

Avenue de l'Aunette

 06 59 21 10 91

 iaido-usro.net
iaido@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 17h à 20h
- > mardi de 17h à 21h
- > mercredi de 17h à 22h
- > vendredi de 17h30 à 22h
- > samedi de 9h30 à 12h

Judo, taïso

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

- > mercredi de 17h à 21h
- > jeudi de 17h à 22h

COTISATIONS

Judo-ju-jitsu/self-défense

1 Cours par semaine

Pour les enfants nés de 2017 à 2018 : **150 €**

Pour toutes les autres tranches d'âge : **150 €**

2 Cours par semaine

Pour les enfants et adolescents nés de 2004 à 2018 : **185 €**

Pour les adolescents et adultes nés en 2003 et avant : **200 €**

Tarifs dégressifs à partir du 2^e adhérent de la même famille.

2 cours à l'essai gratuits pour les débutants.

Taïso

Adultes masculins et féminins

1 cours par semaine : **85 €**

2 cours par semaine : **130 €**

INSCRIPTIONS

Au forum des associations,
au club house de la section.
ou lors des entraînements.

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 ou 01 69 06 24 44
06 50 76 50 47



Facebook : usrojudo
judo@usro.fr



Président Guy-Thierry Mbousngock

Secrétaire Gloria Fumey Kafui

Trésorier Nicolas Bègue

KARATÉ



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 fondé 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 : **156 €**

Adolescents : **170 €**

Étudiant/chômeur : **190 €**

Adultes : **210 €**

Self-défense : **131 €**

INFORMATIONS PRATIQUES



Gymnase Boulesteix

Rue des Fauvettes



06 14 34 50 20



karateorangis.fr

karate@usro.fr

Facebook : usro karaté



Président Jean-Marc Rozec

Secrétaire Patricia Wasielewski

Trésorier Jean-Pierre Legendre

KICK BOXING



Trois disciplines de combat sont pratiquées :

- Le kick boxing qui autorise les coups de pied au niveau de tout le corps,
- Le Japan kick ou boxing (K-1) qui autorise, en plus, les coups de genoux directs,
- Le full-contact 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 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

Cours collectif

7-14 ans

> mardi de 19h à 20h30

> jeudi de 19h à 20h30

Adultes, + de 15 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).

7-14 ans

> vendredi 19h-20h

Adultes, + de 15 ans

> vendredi 20h-22h30

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

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

Reprise le mardi 6 septembre 2022.

COTISATIONS

De 7 à 14 ans : **160 €**

De 15 à 17 ans : **180 €**

18 ans et + : **190 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

Complexe Latruberce

Salle André-Fernandez



06 73 60 12 54 (entraîneur)



kickboxing.usro.free.fr

full-contact@usro.fr

Facebook : Kick-Boxing USRO



Présidente Laura Londaits

Trésorière Caother Berriache

MODERN JAZZ



Si vous aimez joindre efficacité et plaisir, notre association vous propose de vous remettre en forme ou de continuer à vous entretenir, grâce à des cours de Pilates, fitness et modern jazz pour adultes, mais aussi pour les plus jeunes des cours de hip-hop.

ENTRAÎNEMENTS

Cours pour adultes à partir de 16 ans

Pilates (nouveau cours)

> samedi de 9h30 à 10h30

Modern jazz

> samedi de 10h45 à 12h15

Fitness

> jeudi de 20h15 à 21h45

Cours pour enfants 7-11 ans

Hip hop

> jeudi de 18h45 à 20h

INSCRIPTIONS

Possibilité d'essayer les cours sans engagement. Inscriptions lors des entraînements.

COTISATIONS

Tarif adultes

190 € quel que soit le nombre de cours

Tarif enfants

150 €

INFORMATIONS PRATIQUES



Gymnase Boulesteix

Rue des Fauvettes



06 08 36 95 66



modernjazz@usro.fr



Présidente Isabelle Flandin

Trésorière Marielle Boubendir

NATATION



-De 4 à 7 ans, les enfants sont initiés à la nage à travers le programme d'Aisance Aquatique avec une approche tout en douceur du milieu aquatique.

-De 7 à 10 ans, nous approfondissons l'apprentissage à travers l'acquisition des premières compétences techniques dans le cadre de l'École de Natation Française (ENF).

-À partir de 11 ans, les enfants s'entraînent en natation sportive pour participer à des compétitions de leur niveau et de leur catégorie d'âge avec une fréquence d'entraînement quotidienne ou alors, en fonction de leur niveau et de leurs envies, nous les orientons vers notre filière Loisirs pour une pratique plus ludique.

-Enfin, pour les plus de 25 ans, notre groupe Maîtres permet aux adultes d'acquérir les bases sportives et en fonction de leur niveau, d'approfondir leur technique tout en participant à des compétitions.

-S'inscrivant dans le cadre du Sport Santé, la section propose également des activités Aqua'Fitness et Aqua'Training pour appréhender le milieu de l'eau autrement.

ENTRAÎNEMENTS

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

INSCRIPTIONS

Nous vous donnons rendez-vous sur usronatation.fr, rubrique « S'inscrire » pour réserver votre créneau personnalisé.

Toutes les informations sont régulièrement mises à jour sur notre site internet ainsi que sur nos réseaux sociaux.

Une fois votre réservation effectuée, nous vous donnons rendez-vous au Chalet des associations situé derrière la piscine René Touzin muni de votre dossier complet à télécharger.

Tout dossier incomplet sera refusé.

COTISATIONS

Les cotisations varient en fonction des groupes de nageurs et d'Aqua-fitness.

Elles s'élèvent entre **225 €** et **260 €**

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

INFORMATIONS PRATIQUES



Piscine René-Touzin

Rue Henri-Sellier

Siège social : **Chalet des associations**

7 bis rue du Château d'eau



01 69 06 17 59



usronatation.fr

Facebook : usro natation

natation@usro.fr



Président Pierre Bertrand

Secrétaire Nathalie Payet-Macquet

Trésorière Odile Peduzy

ROLLER



Le roller est un sport de loisir ou de compétition 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 18h à 19h
> samedi de 10h à 11h30

Roller hockey (U15 - U17)
> mercredi de 19h à 20h
> samedi de 12h30 à 14h

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

Rink hockey
> mercredi de 14h à 15h30 :
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 : **84 €** (8 mois)
École de roller : **115 €**
Baby hockey : **100 €**
Roller hockey (jeunes) : **110 € à 130 €**
Hockey loisirs adultes : **140 €**
Régional, national 4 et national 3 : **165 €**
National 1 et féminine : **205 €**
Rink : **140 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Halle Jacki-Trévisan**
Rue Albert-Rémy

 Roller 06 76 09 94 58
Rink 06 60 25 26 61

 Facebook : USRO Roller – Les Phénix
roller@usro.fr

 **Président** Cédric Pugin
Secrétaire Jérôme Jeannette
Trésorière Aurore Gauthier

RUGBY



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

ENTRAÎNEMENTS

Du lundi au vendredi

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 usro.fr.

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Baby rugby : **100 €**

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

Cadets (- 16 ans) : **180 €**

Juniors (- 19 ans) : **190 €**

Féminines (+ 18 ans) : **160 €**

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](mailto:rugby@usro.fr)
rugby@usro.fr
Facebook : usrorugby
Instagram : usro.rugby

 **Président** Éric Husson
Secrétaire Jose Duhamel
Trésorière Murielle Leblan

SPORT SANTÉ



Le parcours Santé & Bien Être proposé par l'USRO présente deux volets d'activités :

-Sport Adapté : destiné à un public porteur de handicap mental

-Sport Santé : dans un but préventif visant à 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 :

Aqua Gym, Gym Douce, Marche Nordique, Tai Chichuan et Yoga, ont reçu l'agrément de l'ARS et de la DRJSCS et sont toutes encadrées par des éducateurs titulaires d'un diplôme fédéral spécifique Sport Santé.

ENTRAÎNEMENTS

Sur consultation via sportsante@usro.fr nous vous communiquerons les plannings d'activités.

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des cours. Certificat médical obligatoire dès le 1^{er} cours.

COTISATIONS

Sport adapté

Enfants et Adultes : **105 €**

Sport santé

Sur présentation d'une prescription médicale : parcours santé : **150 €**

Sport bien être

180 €

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 15 90 05 32
 sportadapte@usro.fr

 **Sport santé**
Dojo du complexe sportif
Latruberce
Rue de Fromont
Halle Jacki-Trévisan
Rue Albert-Rémy
Piscine René-Touzin
Rue Henri-Sellier

 06 31 64 62 00
 sportsante@usro.fr

 **Président** Alain Charles
Secrétaire Michèle Jacquet
Trésorier Odile Peduzy

TAEKWONDO



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.

Une autre forme de pratique est proposée, plus orientée sur le bien-être et l'énergie : le Taegukwon, école interne des Arts martiaux coréens, 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 22h (combat)
- > mardi de 20h30 à 22h (technique - ceinture noire)
- > vendredi de 20h45 à 22h (technique)
- > samedi de 10h à 13h30 (combat - compétition)

Au dojo Jean-Luc-Rougé > Taegukwon

14 ans et +

- > samedi de 12h à 14h

INSCRIPTIONS

Lors des entraînements.

COTISATIONS

Adhésion club + licence FFTDA

Enfants (de 5 à 8 ans) : **180 € + 35 €**

Enfants (de 9 à 13 ans) : **195 € + 35 €**

Adultes (14 ans et plus) : **230 € + 35 €**

+ **20 €** (passeport pour nouvel adhérent
- valable 8 ans)

INFORMATIONS PRATIQUES

Complexe sportif Latruberce, (salle André-Fernandez)

Rue de Fromont

Dojo Jean-Luc-Rougé

Rue Rory-Gallagher

Contacts

Enfants : Alan Daniel 06 29 56 19 96

Adultes : Alain Gautier 06 10 18 83 72

Taegukwon : Éliane Baucher

06 82 28 02 90

 ris-orangis-tkd.sportsregions.fr
taekwondo@usro.fr

Facebook : USRO Taekwondo

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 jeu en simple ou quatre joueurs qui forment deux équipes de deux jeu en double. Les joueurs utilisent une raquette cordée verticalement et horizontalement (en tamis).

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

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 2003) : de **305 € à 455 €**

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

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 01 69 43 21 32

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

 **Président** Mathieu Touboul
Secrétaire Éric Bourgeois

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

Adultes compétiteurs

> mardi de 19h30 à 21h
et 21h à 22h30

Jeunes confirmés

> mardi de 19h30 à 21h
> vendredi de 18h30 à 20h
> samedi de 10h à 11h30

Jeunes débutants

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

Libre adultes loisirs

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

Libre adultes compétiteurs

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

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 : **110 € à 130 €**

Adultes loisirs (sans compétition) : **95 €**

Adultes compétiteurs : **160 €**

Parent accompagnateur non joueur : **25 €**

Tarif dégressif à partir de la 2^e licence dans la même famille.

Maillot du club obligatoire pour jouer en compétition.

Coupons sport et chèques vacances acceptés, facilités de paiement.

INFORMATIONS PRATIQUES



**Gymnase Jesse-Owens
(salle 3)**

Avenue de l'Aunette



07 83 00 38 46 ou 06 66 48 62 50



club.quomodo.com/usro-tennis-de-table

Facebook : USRO tennis de table
tennisdetable@usro.fr



Président Rémy Trinel

Secrétaire Simon Bélo

Trésorier Mme Jarousseau

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.

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 santé

> jeudi de 20h30 à 22h30

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou lors des entraînements.

COTISATIONS

Les tarifs varient selon les catégories, de **60 € à 120 €**.

INFORMATIONS PRATIQUES



Gymnase Moulin à vent

Avenue Henri-Sellier



Facebook : Ris Orangis Volley-Ball
volley@usro.fr



Présidente Marianne Antignac

Secrétaire Sylvie Seguin

Trésorière Nathalie Galant

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. Elle est assurée par nos deux professeurs de Yoga.

ENTRAÎNEMENTS

1^{er} cours

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

2^e cours

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

Des séances en plein air sont planifiées à l'arrivée des beaux jours.

INSCRIPTIONS

Au forum des associations ou pendant la période d'essai (de septembre à fin octobre) pour les nouveaux adhérents.

COTISATIONS

180 € par an.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 07 66 12 49 28

 usroyoga.com
yoga@usro.fr

 **Présidente** Sonia Schaeffer
Trésorière Véronique Sagot