



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 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, 32 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-Latrubercé...

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

> Vendredi de 18h30 à 19h45

Marche nordique

Centre de loisirs Champrosay

> samedi de 14h à 16h

Complexe sportif Émile-Gagneux

> dimanche de 10h à 12h

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
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
(confirmés) 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
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^{er} janvier 2002)
Adultes : **230 €**
Seniors : **210 €**
10% de réduction à partir de la 2^e per-
sonne

École de sport (pour les personnes
expérimentées souhaitant faire de la
compétition)
Jeunes : **250 €** (né après le 1^{er} janvier
2002)
Adultes : **280 €**
10% de réduction à partir
de la 2^e 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
Page facebook : [us ris orangis voile](https://www.facebook.com/usrisorangisvoile)
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^{er}
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-Courcouronnes

 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 communiqués 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/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-inscriptions-contacts.html


COTISATIONS


De **155 à 205 €** par an, selon les catégories (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^{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)**
60 rue Albert-Remy

 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 boudrome 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^e division
(1^{er} niveau de compétition) : **110 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 06 83 51 46 10

 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 (abrégé 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 et 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

 **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^e licence dans la même famille.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

 01 69 24 94 00

 usrofootball.fr
Page facebook : us ris orangis football
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
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 9h 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 à partir du 1^{er} 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
Page facebook : usro 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.

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

 07 81 50 70 88

 gymnastique@usro.fr

 **Présidente** Carole Lesueur
Secrétaire Suzanne Thebault
Trésorière Danijela Dimitrijevic

HANDBALL



Le handball est un sport collectif joué à la main où deux équipes s'affrontent avec un ballon en respectant plusieurs règles sur un terrain séparé en deux camps.

Nous proposons des sections baby, jeunes, seniors filles garçons et loisirs.

ENTRAÎNEMENTS

Les jours et les horaires seront communiqués lors des inscriptions 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

 **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^e cours par semaine (pour ceux
qui sont nés de 2004 à 2014): **25 €**

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


Taïso (pour adultes masculins et
féminins) 1 cours par semaine : **85 €**

INFORMATIONS PRATIQUES

 **Dojo Jean-Luc-Rougé**
Rue Rory-Gallagher
**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^{er} septembre 2020.

COTISATIONS

De 7 à 14 ans : **140 €**


De 15 à 17 ans : **170 €**


18 ans et + : **190 €**

Tarifs dégressifs la 2^e 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. Reprise le 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.e : **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^{er} 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^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
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
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

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^{er}
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
Page facebook : usro taekwondo
taekwondo@usro.fr
Instagram : usro_tkd

 **Président** Quentin Ody
Secrétaire Maryse Ody
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
Page facebook : US Ris-Orangis
Tennis Officiel
tennis@usro.fr

 **Président** Bernard Cassaigne
Secrétaire Éric Bourgeois
Trésorier Olivier Rayssac

TENNIS DE TABLE



Le Tennis de table est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table.

Engagement en compétitions pour toutes les catégories et niveaux sportifs.

ENTRAÎNEMENTS

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 loisirs

- > 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^{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

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 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^{er} 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