

ÉDITO DU PRÉSIDENT

Un été pour se ressourcer... une rentrée pour construire l'avenir

Une saison s'achève, une autre se prépare déjà...

Cette année sportive restera marquée par une immense fierté : la magnifique médaille de bronze de Léona Etamé aux Championnats d'Afrique Cadets et Juniors. Cette performance récompense le travail de **Léona Etamé**, de ses entraîneurs et de tous ceux qui l'accompagnent au quotidien. Elle illustre également l'ambition de notre club : permettre à chacun de progresser, du premier salut sur le tatami jusqu'au plus haut niveau.

Cette ambition prend aujourd'hui une nouvelle dimension avec notre Projet de Club 2026-2027, que nous avons le plaisir de vous présenter dans ce numéro. Vous y découvrirez notre vision, les missions de chacun ainsi que les commissions ouvertes à tous les adhérents. Car l'USRO Judo est un club qui se construit avec ses licenciés et leurs familles. Chacun peut y apporter ses idées, son énergie et ses compétences.

Il est maintenant temps de profiter d'un repos bien mérité. Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes vacances d'été, riches en moments de bonheur, de partage et de sérénité auprès de vos proches.

Prenez soin de vous... mais gardez tout de même une petite place pour quelques activités physiques. Notre directeur technique, **Mbagnick Ndiaye**, nous prépare une rentrée dynamique, ambitieuse et pleine de défis !

Au plaisir de vous retrouver très bientôt sur les tatamis, plus motivés que jamais, pour écrire ensemble une nouvelle page de l'histoire de notre club.

Bel été à toutes et à tous !

Guy-Thierry Mbousngock - Président de l'Usro Judo

SOMMAIRE

- Édito du Président – P1
- Portrait du Mois – P2
- Coin Taïso : Bien-être et Santé – P3
- Histoire & Tradition – P3
- Remerciements – P4
- Vie du Club – P4
- Jeux & Détente – P4

CONTACT

USRO JUDO

60 rue Albert Rémy 91130 Ris-Orangis

Téléphone : 06 50 76 50 47

Email : gmbousngock@yahoo.fr

Instagram : usro.judo91130

Site internet : www.usro-judo.fr

Facebook : usro judo Ris Orangis

LIEN BOUTIQUE

<https://usro-judo.dagoba.app/>

AGENDA DU CLUB

Reprise des cours 2026-2027

Adultes : 18 août - Enfants : 1 septembre



Léona ETAMÉ

Médaille de Bronze aux Championnats d'Afrique Cadets et Juniors

25 au 26 juillet 2026 à Casablanca (Maroc)



Notre projet de club : un club pour tous, une ambition pour chacun

L'USRO Judo ouvre une nouvelle page de son histoire avec un projet simple, ambitieux et profondément humain : préserver l'esprit familial qui fait notre identité tout en développant un véritable pôle d'excellence.

Parce que nous sommes convaincus que chacun doit trouver sa place sur le tatami, notre projet s'appuie sur deux piliers complémentaires.

Le premier est le Club Familial. Ici, chaque licencié, quel que soit son âge ou son niveau, est accueilli comme un membre de la famille USRO Judo. Convivialité, respect, entraide, animations et vie associative sont au cœur de notre identité.

Le second est le Pôle Performance. Il accompagne les judokas qui souhaitent aller plus loin dans leur parcours sportif grâce à un encadrement renforcé, une préparation spécifique et un suivi individualisé. Notre ambition est de faire de l'USRO Judo une référence régionale, tout en faisant rayonner Ris-Orangis.



Pour porter cette vision, le club s'appuie sur un Comité Directeur composé de sept responsables bénévoles. Chacun met ses compétences au service d'une mission essentielle : administration, finances, communication, développement, vie du club ou direction sportive. Ensemble, ils travaillent dans un même objectif : faire grandir l'USRO Judo.

Mais un club ne vit pas uniquement grâce à son comité directeur. Il appartient à tous ses adhérents. C'est pourquoi cinq commissions sont ouvertes aux licenciés et aux parents bénévoles : Communication, Manifestations, Sportive, Parents et Partenariats.



Que vous puissiez offrir une heure par mois ou davantage, votre aide est précieuse. Une idée, un coup de main lors d'une manifestation, une compétence professionnelle ou simplement votre bonne humeur peuvent contribuer à faire avancer notre club.

À l'USRO Judo, nous ne formons pas seulement des judokas. Nous construisons une équipe, une famille et un projet commun. "Seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin."

« Le plus beau titre que nous puissions remporter sera toujours celui d'un club où chacun trouve sa place, progresse à son rythme et est fier de porter les couleurs de l'USRO Judo. »

COIN TAÏSO BIEN-ÊTRE & SANTE

Flash spécial : Mbagnick est toujours à votre recherche !

Les vacances sont arrivées... et, avec elles, le grand championnat du monde de la sieste, des barbecues et des glaces XXL !

Ne vous inquiétez pas, le Taïso ne vous en voudra pas si vous profitez de l'été. En revanche, votre corps, lui, a une excellente mémoire. Si vous le laissez en mode "canapé" pendant six semaines, il risque de vous le rappeler... dès la première séance de septembre !

Le plus drôle, c'est qu'à chaque rentrée, on entend les mêmes phrases :

- « J'aurais peut-être dû marcher un peu cet été... »
- « Qui a eu l'idée de mettre des escaliers ici ? »
- « Mbagnick, tu es sûr qu'on n'a fait que l'échauffement ? »

Pendant ce temps, notre coach, lui, prépare tranquillement son programme de rentrée. Rassurez-vous, il ne veut de mal à personne... Il souhaite simplement vous faire retrouver la forme, le sourire... et quelques muscles que vous aviez oubliés !

Alors profitez des vacances : nagez, marchez, dansez, faites du vélo, jouez avec les enfants... Bref, bougez un peu entre deux glaces et trois grillades !

En septembre, votre corps vous dira merci... et Mbagnick sera (presque) gentil avec vous. Très bel été à toutes ... et rendez-vous sur le tatami pour une rentrée pleine d'énergie et de bonne humeur !

AVIS DE RECHERCHE

Disparus depuis début juillet : le souffle, les abdos et les quadriceps de plusieurs pratiquantes de Taïso.

Si vous les retrouvez pendant vos vacances, merci de les ramener en septembre. Mbagnick offre une séance d'échauffement... gratuite ! 😊

HISTOIRE & TRADITION

Kano : Retrouver le chemin de la voie

Le mot judo signifie littéralement « la voie de la souplesse ». Il ne se résume pas à l'apprentissage de techniques de projection, d'immobilisation ou de combat. Pour son fondateur, Jigoro Kano, la véritable richesse du judo réside avant tout dans l'étude de la voie, bien au-delà de l'étude de la technique.

Cette voie repose sur deux principes fondamentaux qui constituent l'essence même du judo : d'une part la meilleure utilisation de l'énergie, ou le maximum d'efficacité avec un minimum d'effort ; et d'autre part l'entraide et la prospérité mutuelle, c'est-à-dire le bien-être et les avantages mutuels.

Ces deux principes nous enseignent à utiliser intelligemment nos ressources physiques, mentales et morales, tout en recherchant le progrès de chacun dans le respect des autres. Ils font du judo une véritable école de vie, dont l'objectif est de former des femmes et des hommes responsables, utiles à la société et porteurs de valeurs de paix.

Aujourd'hui, le grand public découvre souvent le judo uniquement à travers les compétitions et les performances sportives. Pourtant, le combat n'était pas, pour Jigoro Kano, la finalité de sa méthode. Il n'en représentait qu'un moyen d'apprentissage parmi d'autres, destiné à développer le corps, l'esprit et le caractère.

Le judo est avant tout une philosophie d'action. Ses principes peuvent être appliqués dans tous les aspects de la vie quotidienne : à l'école, au travail, dans les relations humaines, au sein de la famille ou encore dans la manière d'aborder les difficultés.

Pratiquer le judo, c'est donc apprendre à devenir chaque jour une meilleure version de soi-même, afin de contribuer, à son échelle, à une société plus juste, plus solidaire et plus harmonieuse.

Une dynamique qui porte ses fruits !

Cette fin de saison confirme que notre projet sportif est sur la bonne voie. En décrochant **une magnifique médaille de bronze aux Championnats d'Afrique Cadets et Juniors**, Léona Etamé a offert au club, à notre ville et à tous nos licenciés une immense fierté. Son parcours démontre qu'avec du travail, de la persévérance et de l'ambition, les rêves peuvent devenir réalité.

Cette belle performance s'inscrit dans une dynamique collective. Cette saison, Cécille Nkou Mballa s'est également illustrée sur la scène internationale en remportant de belles médailles d'argent et de bronze, tandis que notre directeur technique, Mbagnick Ndiaye, a poursuivi sa préparation au plus haut niveau en participant à plusieurs stages comme partenaire d'entraînement de Teddy Riner.

Derrière ces réussites, une nouvelle génération grandit avec enthousiasme. Neyla Tarfaya, Iléana Obertan, Esther Afolabi et bien d'autres portent déjà les valeurs et les ambitions de notre club.

À l'USRO Judo, nous sommes convaincus que la performance se construit avant tout par la formation, l'exigence et le plaisir de progresser ensemble. C'est tout le sens de notre projet sportif : accompagner nos jeunes vers l'excellence tout en faisant rayonner Ris-Orangis bien au-delà de nos tatamis.

L'avenir est en marche... et il s'annonce prometteur !



JEUX & DETENTE

- 1-** Dans le train, le conducteur dit à une vieille dame :
 “Votre billet est pour Bordeaux. Or, ce train va à Nantes.”
 - C’est ennuyeux, dit la voyageuse. Ca arrive souvent au conducteur de se tromper comme ça.”
- 2-** Pendant la leçon de conjugaison, le professeur explique à Eric :
 “C’est simple : si c’est toi qui chantes, tu dis “Je chante” ; et si c’est ta soeur, que dis-tu ?
 - Arrête !”

REMERCIEMENTS

Nos sincères remerciements à Madame le Maire **Sonia Benameur**, à **Thomas Merabli**, adjoint à la Jeunesse et aux Sports, ainsi qu'à **Christophe Fouley**, adjoint aux Équipements et aux Sports d'Excellence, pour leur écoute, leur confiance et leur engagement constant en faveur du sport à Ris-Orangis.

Leur soutien contribue à faire grandir notre club, à accompagner nos jeunes talents et à porter toujours plus haut les couleurs de notre ville.

Ensemble, faisons rayonner Ris-Orangis !

