

L'ESPRIT DU TATAMI

« LE JUDO EST LA VOIE DE LA SOUPLESSE » – JIGORO KANO

ÉDITO DU PRÉSIDENT

La fin d'année a été marquée par un très beau moment de convivialité avec notre animation de Noël. Les sourires des enfants, heureux de recevoir cadeaux et chocolats offerts par le club, resteront un merveilleux souvenir.

Cet événement n'aurait pas été une telle réussite sans l'engagement et la disponibilité de nos bénévoles, que je tiens à remercier chaleureusement pour leur aide précieuse.

Le club continue également de se développer avec le Taïso, une activité accessible à toutes et tous. J'en profite pour inviter tout particulièrement les mamans de judokas à venir découvrir cette discipline conviviale, idéale pour se remettre en forme dans une ambiance bienveillante.

Nous aurons aussi le plaisir de vous présenter prochainement **Neyla Tarfaya**, jeune judoka prometteuse, dont l'engagement sportif et les activités extra-sportives méritent d'être mis à l'honneur.

Par ailleurs, le club se modernise avec la mise en place prochaine de notre site internet, qui facilitera l'accès aux informations et à la vie du club. Côté compétitions, notez dès à présent le Grand Slam de Paris, le 7 février 2026 à l'Accor Arena de Bercy, suivi une semaine plus tard de notre tournoi Roger Villessaud, organisé le 14 février, qui réunira de nombreux clubs.

Pour conclure, je souhaite à toutes et à tous une excellente année 2026, pleine de santé, de réussite sportive et de beaux moments partagés sur et en dehors des tatamis.

Guy-Thierry Mbousngock
Président de l'Usro Judo

SOMMAIRE

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

CONTACT

USRO JUDO
60 rue Albert Rémy 91130 Ris-Orangis
Téléphone : 06 50 76 50 47
Email : gtnbousngock@yahoo.fr
Instagram : usro.judo91130

LIEN BOUTIQUE

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



VIE DU CLUB

Le 20 décembre 2025, le Dojo Jean-Luc Rougé a vibré au rythme de notre traditionnelle fête de Noël. Les enfants ont ouvert la cérémonie avec de belles démonstrations de judo, suivies de séquences de self-défense et, surtout, d'un Taïso dynamique et très applaudi par les adultes, notamment plusieurs mamans.

La remise des cadeaux et des chocolats par le Père Noël, en présence des autorités municipales et de l'USR, est venue conclure ce moment convivial et festif. Une fête réussie, pleine de sourires et de partage.

Merci à toutes et à tous... et rendez-vous l'année prochaine !

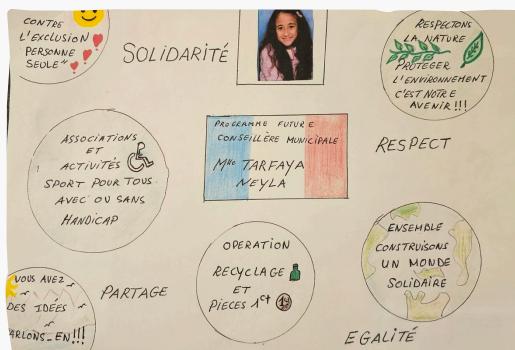
PORTRAIT DU MOIS



Neyla TARFAYA est une jeune Rissoise, passionnée de sport et engagée pour sa ville. Membre du club USR Judo depuis 3 ans, elle a déjà remporté plusieurs médailles au cours de son parcours sportif.



Actuellement élève en CM2 à l'école Adrien Guerton à Ris-Orangis, elle a récemment été élue conseillère municipale des enfants, grâce à un programme qu'elle portera sur les deux prochaines années.



Son ambition est de devenir un véritable moteur pour le développement associatif et sportif de sa ville, qu'elle aime profondément, et de contribuer à la voir rayonner à tous les niveaux



Le Taïso est bien plus qu'une activité physique : c'est un véritable moment de bien-être, alliant renforcement musculaire, équilibre, mobilité et détente. Accessible à tous, il permet d'entretenir sa condition physique, de prévenir les douleurs du quotidien et de partager un moment convivial, dans une ambiance bienveillante.

L'exercice du mois : le squat contrôlé
Objectif : renforcer les jambes, les fessiers et le dos, tout en améliorant l'équilibre.
Placez-vous debout, pieds écartés à la

largeur des épaules

Fléchissez lentement les jambes comme pour vous asseoir sur une chaise
Gardez le dos droit et le regard à l'horizontale

Remontez doucement en poussant sur les talons

👉 À faire : 2 séries de 10 répétitions, en respirant calmement

👉 Astuce bien-être : privilégiez la qualité du mouvement plutôt que la vitesse

Un exercice simple, efficace et parfaitement adapté à la pratique du Taïso, pour bouger en douceur et prendre soin de sa santé.



Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Dans le judo, le salut n'est jamais un simple geste. Il marque l'entrée dans le dojo et sur le tatami, et symbolise le respect envers le lieu, le professeur et les partenaires. Saluer, c'est reconnaître l'autre et accepter de progresser ensemble, dans un esprit de confiance et de respect mutuel.

Ce geste s'inscrit pleinement dans le code moral du judo, pilier de la discipline, qui repose sur huit valeurs fondamentales : Politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et amitié.

Transmis dès les premiers cours, ce code moral accompagne le judoka bien au-delà du tatami. Il rappelle que le judo n'est pas seulement un sport, mais une éducation du corps et de l'esprit, fondée sur le respect des autres et de soi-même.

Le saviez-vous ?

Le code moral du judoka a été créé en 1985 par Bernard MIDAN ceinture noire 8ème Dan. Le judo n'est pas qu'une pratique sportive ; c'est aussi une « école de vie ».

JEUX & DETENTE

Le défi des 5 questions Judo.
Coche la bonne réponse (ou devine !)

1. Que signifie le mot « judo » ?

- La voie de la force
- La voie de la souplesse
- La voie du combat

2. Le code moral a combien de valeurs ?

- 5
- 8
- 10

3. Le salut au début et à la fin du cours, est ?

- Rei
- Hajime
- Ippon

4. Où pratique-t-on le judo ?

- Le gymnase
- Le dojo
- Le tatami

5. À Noël, que préfère un judoka ?

- Un cadeau
- Un chocolat
- Un entraînement en famille

Réponses : au prochain numéro !



Cours Adulte Année 2011 - 2012

AGENDA DU CLUB

Samedi 7 février 2026 : Bercy Arena

Le 7 février 2026, notre entraîneur Mbagrnick participera au Grand Slam de Paris – Accor Arena (Bercy), l'un des plus grands tournois internationaux de judo. C'est un événement exceptionnel et une immense fierté pour notre club !

Nous invitons adhérents, parents et familles à venir nombreux pour l'encourager, partager ce moment fort et porter haut les couleurs du club dans une ambiance unique. Ensemble, faisons entendre notre soutien à Bercy !

Samedi 14 février 2026 : Dojo Jean-Luc Rougé

Tournoi « Roger Villessaud » : Tournoi interclubs avec la participation de plus de 15 clubs de l'Essonne !

REMERCIEMENTS

Un grand merci à Carole Reizo, Sylviane Virgel, Maëlys Amougou et Florence Mbousngock pour leur engagement et leur précieuse aide dans la préparation et l'organisation de l'animation de Noël.

Nos remerciements également à la Mairie de Ris-Orangis, notamment à Fabrice Deraedt, Maire-adjoint chargé des sports, à Natacha Bréard, responsable des sports, ainsi qu'à l'USro par Corinne Jorrot la présidente et Anne Bansard la secrétaire générale pour leur présence, leur soutien et leur accompagnement.