N°2 Novembre - Décembre 2026

USNSP MAG

AIKIDO - BOXE - CYCLISME - ESCRIME - JUDO - NATATION - PETANQUE - RUNNING - TAEKWONDO - TENNIS - VOLLEY BALL

Les News

Une nouvelle saison pleine d'énergie !

Depuis septembre, les 11 sections de l'USNSP ont retrouvé toute leur énergie ! Retrouvailles, nouveaux visages, reprise des entraînements et premières compétitions rythment déjà cette nouvelle saison sportive. Sur les terrains, dans les gymnases ou les bassins, nos sportifs portent fièrement les couleurs du club. Un grand bravo à eux, ainsi qu'aux entraîneurs, officiels et bénévoles qui les accompagnent au quotidien !

À noter dans vos agendas ! Le Bike & Run « Souvenir John HOCHART » se prépare pour décembre. Un rendez-vous sportif et convivial, placé sous le signe du partage et de la solidarité.
Les inscriptions sont ouvertes, alors n'attendez plus pour nous rejoindre !

Une belle saison s'annonce, riche en sport, en rencontres et en émotions !

Le Saviez-vous !

Le salut dans les arts martiaux, un geste symbolique !

Au judo, à l'aïkido ou au taekwondo, le salut exprime le respect envers son partenaire, son enseignant et les règles de la discipline.

Les Femmes sportives célèbres

Clarisse Agbégnénou — la force de ne jamais abandonner !



Championne olympique et multiple championne du monde de judo, Clarisse Agbégnénou est l'une des plus grandes sportives françaises.

Son parcours rappelle que derrière chaque médaille se cachent des années d'entraînement, de sacrifices et une immense passion.

Son message aux jeunes sportifs :
la réussite se construit avec du travail, de la patience et la volonté de toujours progresser.

infos

saison 2025-2026

BD comité directeur 20/11/2026
Aikido
Boxe
Cyclisme AG le 21/11/2026
Escrime
Judo
Natation
Pétanque AG le 27/11/2026
Running
Taekwondo
Tennis
Volley ball

Les Résultats

USNSP RUNNING – LES RÉSULTATS D'OCTOBRE 2026



Des marathons aux trails, les coureurs de l'USNSP Running ont multiplié les défis et les belles performances tout au long du mois d'octobre.
Au marathon de Rennes, William Guillon et Thomas Fillastre ont brillamment franchi la ligne d'arrivée en
2 h 50 et 2 h 51.
Philippe Jossef s'est illustré sur les 60 km exigeants de l'Intégrale des Causses.

Thierry Ségerie : 1er M4 – Four à Chaux (28 km) ; Fabrice Giudicelli : 1er M6 – Four à Chaux (28 km)

Laurent Fillastre : 3e M4 – Four à Chaux (11 km) ; Cécile Mouchain : 2e féminine – Viaduc des Fauvettes

De belles places également pour Brigitte Da Silva, Fred Rivière et Thierry Ségerie sur les courses de Pontault-Combault et Larchant.

Bravo à tous pour ces belles performances et pour les couleurs de l'USNSP !

USNSP NATATION – UN BEAU DÉBUT DE SAISON !

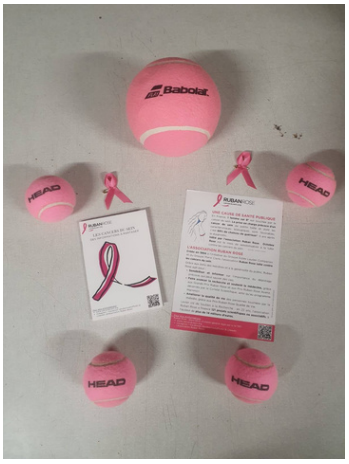


Le 4 octobre, Anne-Laure, Lise, Blanche et Nélia, ont représenté le club lors des Interclubs U15 à Melun.
Les 17 et 18 octobre, direction le 11e Meeting régional de Lagny-sur-Marne, avec de très belles performances ! Lise réalise un superbe sans-faute avec 5 courses et 5 podiums : quatre deuxièmes places (50 m nage libre, 50 m papillon, 100 m nage libre et 50 m dos) et une troisième place au 100 m dos. Blanche décroche également une magnifique première place au 50 m dos !

Mais au-delà des médailles, c'est aussi une belle aventure collective!

Un grand bravo à Anne-Laure, Nélia, Farida, Émilie, Garance, Zoé, Kélian, Dimitri, Thomas, Lucas, Ekaterine, Alia, Mohammed Amine, Mila et Auréli.
Félicitations à toutes et à tous pour votre engagement, vos encouragements et cette magnifique cohésion de groupe.

USNSP TENNIS – UN DOUBLE-SURPRISE AUX COULEURS D'OCTOBRE ROSE ! 💗



Le 11 octobre, le Tennis Club de Nemours Saint-Pierre s'est mobilisé pour Octobre Rose à l'occasion de son traditionnel tournoi de doubles-surprises. Une trentaine de participants, vêtus de rose pour l'occasion, se sont retrouvés sur les courts en terre battue pour un après-midi mêlant sport, convivialité et sensibilisation à la lutte contre le cancer du sein.

Tout au long du mois, un espace d'information au club-house rappelle également l'importance de la prévention et du dépistage.

Bravo aux vainqueurs : Alexia, Lucie et Amandine chez les dames, Michel et Dominique chez les messieurs.

USNSP JUDO – UNE NOUVELLE CEINTURE NOIRE !



Une belle fierté pour la section USNSP Judo Club de Nemours !
Lors des shiai de Coinières (78), Roméo a brillamment validé ses 40 derniers points, décrochant ainsi sa ceinture noire, récompense de nombreuses années de travail, de persévérance et d'engagement.
Une belle journée également pour Maiwen, Tiziana, Abdelrahim, Ortinel, Tevanne, Soulaymen et Selmen, qui ont tous marqué de précieux points dans leur progression.
Félicitations à tous ces judokas pour leurs performances et leur détermination, ainsi qu'aux entraîneurs qui les accompagnent !



VOLLEY-BALL – 12e ÉDITION DU MAXOU GREEN VOLLEY !

Sport, soleil et convivialité étaient au rendez-vous de cette 12e édition du Maxou Green Volley !

Une belle journée de partage et de bonne humeur, fidèle à l'esprit du club.

Bravo aux équipes participantes et un grand merci aux bénévoles et organisateurs qui font vivre ce tournoi chaque année !

CYCLISME – UNE BELLE MOISSON DE PODIUMS !



L'USNSP Cyclisme brille en cette fin de saison ! Lors de la finale du Mini Tour de Seine-et-Marne, Alice et Mathilde remportent le classement général, tandis que Lukas et Pierre terminent 2e et Melynda 3e.

La saison de cyclocross démarre également en beauté avec une victoire féminine pour Eva Bibard à Troyes, suivie de nouveaux podiums pour Pierre (1er), Jules (3e), Eva (2e) et Nathalie (3e).
Bravo à tous nos jeunes cyclistes, aux encadrants et aux parents pour leur engagement et ces superbes résultats !

USNSP TAEKWONDO – UNE BELLE MOISSON DE MÉDAILLES !



La section USNSP Taekwondo s'est brillamment illustrée lors du championnat départemental organisé à Saint-Michel-sur-Orge, avec 7 médailles remportées !
Un beau palmarès :
2 médailles d'or : Ahmed Hachemane et Charifah Sylla.
3 médailles d'argent : Mehdi Rivière, Dylan Boucher et Clessy Bellus.
2 médailles de bronze : Claryce Ajorque et Esila Bekdemir.

De très belles performances qui récompensent le travail et l'engagement des compétiteurs !
Félicitations à tous les participants, aux entraîneurs et aux bénévoles qui font vivre la section Taekwondo !

PÉTANQUE – UNE FIN DE SAISON PLEINE DE PROMESSES !



L'USNSP Pétanque réalise une très belle saison ! Leader en National 3 (CNC3), l'équipe première peut espérer une montée en National 2. L'équipe féminine, également 1re de sa division régionale, est qualifiée pour les phases finales d'accession en National 3. Enfin, l'équipe 4 disputera la finale départementale pour le titre de champion de Seine-et-Marne.

Une fin de saison décisive pour nos équipes, à qui nous souhaitons pleine réussite !

ZOOM SUR

TENNIS – UNE BELLE FÊTE POUR L'ÉCOLE DE TENNIS !



Mercredi 2 septembre, avait lieu la fête de l'école de tennis qui avait dû être reportée en raison de la canicule en juin.

Plus d'une quarantaine d'enfants et adolescents ont participé à cette fête mêlant différentes animations : chamboule tout, atelier précision, tir au ballons, atelier plots, doubles, radar,...sous un très beau soleil. Remise des médailles concluant une année de pratique et d'assiduité avec cadeaux : tee-shirts et le fameux pistolet à eau. L'après-midi s'est terminée par le traditionnel goûter et une bataille de pistolet à eau !

Un grand merci aux enseignants présents pour l'animation des activités et aux ados qui ont donné un coup de main bien appréciable. Merci aux parents pour leur disponibilité.

Merci enfin aux membres du bureau.

Record battu !

Nicolas Mahut et John Isner – Tennis

11 h 05 de match !

À Wimbledon en 2010, le Français Nicolas Mahut et l'Américain John Isner ont disputé le match professionnel le plus long de l'histoire, réparti sur trois jours. Isner l'a remporté 70-68 au cinquième set !



Recette sport

Soupe du Champion



Ingrédients :

- 3 carottes
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre
- Bouillon de légumes
- 1 cuillère de fromage blanc

Préparation :
Épluchez et coupez les légumes. Faites-les cuire dans le bouillon avec le gingembre environ 25 minutes. Mixez jusqu'à obtenir un velouté onctueux. Ajoutez le fromage blanc au moment de servir.

Les + pour les sportifs
Riche en bêta-carotène, source de glucides et réconfortante.

Agenda

Match de Volley-ball, les mardis à 20h30, Gymnase Roux, St Pierre Lès Nemours

15/11/2026 - Stage Aïkido, animé par MARC BACHRATY, 6ème DAN aikikaï

06/12/2026 - Championnat départemental cyclocross UFOLEP, St Pierre Lès Nemours

13/12/2026 - Bike & Run, "Souvenir John HOCHART" St Pierre Lès Nemours

12 & 13/12/2026 - Village de Noël, Parc de la mairie, St Pierre Lès Nemours

Éditeur : Union Sportive Nemours Saint-Pierre (USNSP)
Directeur de la publication : François COURAULT, Président
Rédaction : Bureau Directeur de l'USNSP
Avec la participation des bénévoles et responsables de section.
Conception graphique et mise en page : Zoé et Nathalie COURAULT

usnsp.fr