2024 - 2025

Guide des Jeunesses SPORTIVES de COULAINES

JSC Coulaines

Ville la plus sportive des Pays de la Loire

www.jscoulaines.fr / JSCoulaines / @jscoulaines_omnisports

NOS PARTENAIRES MAJEURS

Strada Assurances · Crédit Mutuel · GERESO · DECO72 PUBLICITÉ

Sommaire

Création graphique -
Régie publicitaire - Impression :
EdiPublic (Groupe Ib-Médias)
Chasseneuil-du-Poitou (Futuroscope)
Tél. 05 49 01 44 11
www.edipublic.com -
Agences : Poitiers - La Rochelle - Bordeaux - Nantes - Lorient - Mâcon

Directeur de publication et de rédaction : JS Coulaines.

Crédits photos : JSC, Mairie de Coulaines, ©Pixabay, ©Freepik, ©Unsplash, ©Pexels, ©Adobe Stock, ©Rawpixel

Document imprimé en CEE : 422 843 797 RCS

Les erreurs ou omissions qui auraient pu subsister dans ce guide, malgré le soin et les contrôles des JS Coulaines ne sauraient engager sa responsabilité. Vos remarques ou suggestions sont les bienvenues pour une prochaine édition.

Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour et pratiquez une activité physique régulière. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

IMPRIM'VERT®

LES JSC CLUB FORMATEUR PAR EXCELLENCE

ATHLÉTISME

ROLLER

VOLLEY

TAEKWONDO

FOOTBALL

TENNIS DE TABLE

Édito
Plan des installations sportives 6
Bureau de direction 7
Informations du siège social 7

Nos sections sportives

Aïkido/Athlétisme 8
Badminton compétition et loisirs 9
Basketball 10
Boxe 11
Billard/Danse 12
École multiactivités/Football 13
Gymnastique adultes 14
Gymnastique jeunes 15
Judo 16
Natation sportive 17
Natation synchronisée 17
Natation adultes et aquagym/Pétanque 18
Randonnée pédestre 19
Retraite multiactive 19
Roller sports 20
Sport adapté/Tennis club des Trois Vallées 21
Taekwondo/Tennis 22
Tennis de table/Twirling 23
Volley-ball 24

Les installations sportives ouvertes à l'année

Piscine 25

Le mot du Président général

Chers amis sportifs,

Une nouvelle saison démarre pour les JS Coulaines ! Une saison qui sera marquée par la fin de la rénovation d'une partie de nos installations sportives. Ces travaux permettront à nos adhérents de pratiquer dans de meilleures conditions.

Ce nouveau guide vous présente toutes nos sections et nos sports proposés : écoles de sports, dès le plus jeune âge, en passant par la pratique compétitive, loisir adaptée à chacun, vous trouverez forcément ce qui vous correspondra avec nos 22 sports différents ! Nous défendons, à chaque instant, les valeurs de la formation et du sport pour tous à tous les niveaux.

Je vous souhaite une bonne lecture, n'hésitez pas à nous contacter ! J'espère vous retrouver nombreux à notre fête du sport qui aura lieu cette année le dimanche 1er septembre 2024 au parc de la gironde.

Enfin je tiens à remercier la ville de Coulaines, tous nos partenaires, nos bénévoles, nos dirigeants, nos sportifs, nos salariés qui font de notre club, le plus grand club omnisports des pays de la Loire !

ÉMILE CARMONA,
Président Général des JS Coulaines

Le mot du Maire

Chers amis sportifs,
Chers adhérents,
Chers bénévoles,

A Coulaines, nous avons fait du sport pour tous notre priorité !

Parce qu'il offre des chances supplémentaires de réussite, la ville de Coulaines a choisi de consacrer au sport un budget annuel de plus de 1 350 000 € soit 1 3 % du budget communal !

Qu'il soit de loisir ou de compétition, pour débutants ou confirmés, valides ou invalides, le sport fédère et invite à dépasser les préjugés.

Formidable vecteur d'intégration collective et d'épanouissement personnel, il véhicule des valeurs humaines et citoyennes fondamentales telles que l'autonomie, la solidarité, le respect, l'entraide, la persévérance et nous invite au dépassement de soi.

Régulièrement attribué à notre commune depuis 2002, le label « ville la plus sportive des Pays de la Loire », constitue une fierté et nous engage à persister dans cette voie.

Avec près de 4 000 adhérents, répartis au sein des 27 sections et 24 disciplines proposées, l'engouement des coulainais pour le sport n'est plus à démontrer.

Soucieux d'offrir à nos athlètes, en herbe ou confirmés, des équipements de qualité, nous avons fait le choix, dans le cadre d'un grand plan climat-énergie, d'isoler intégralement le complexe sportif de la Gironde. Plus de 2,5 millions d'euros seront ici investis !

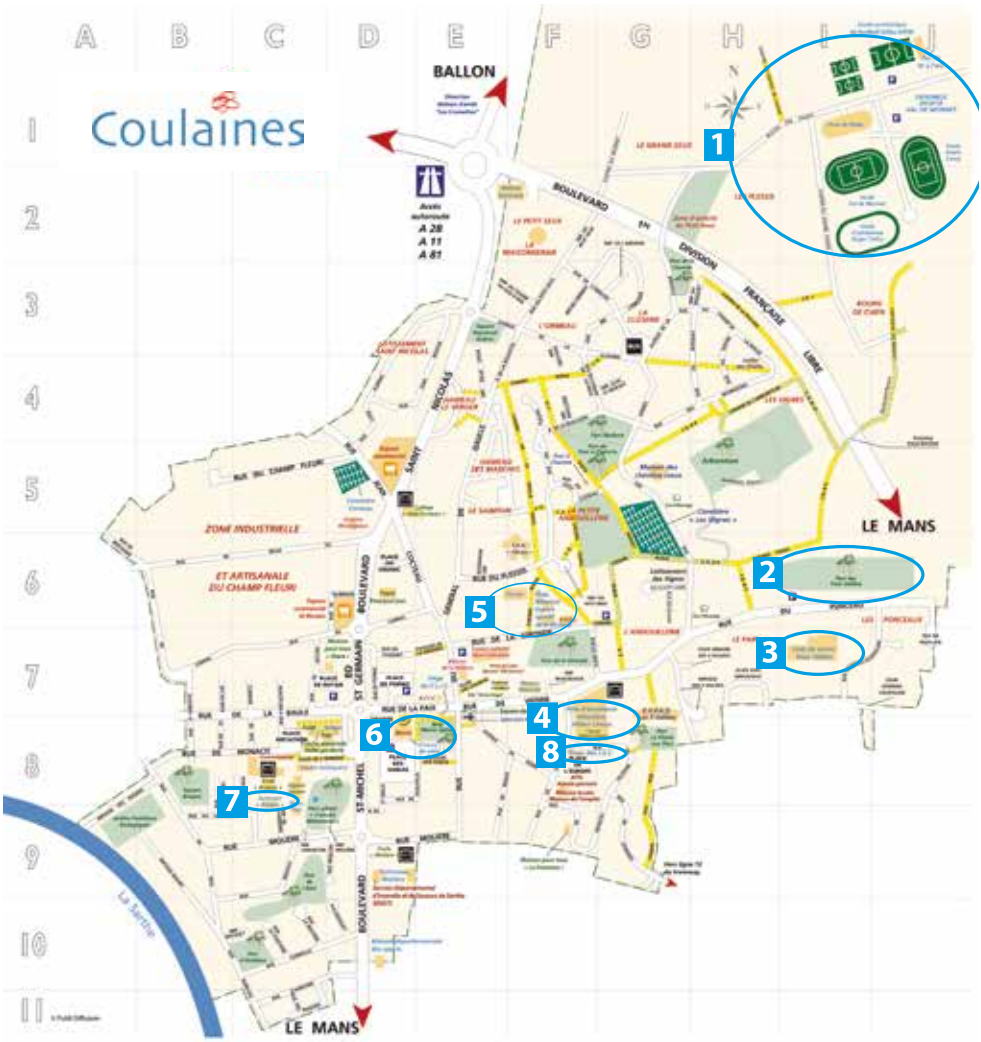
En parallèle, les travaux d'aménagement du site de la Plaine aux Fées s'achèvent permettant aux habitants de profiter de structures sportives de plein air en accès libre.

Le partenariat, fort et confiant, construit depuis plus de 80 ans avec les JSC est une force et une condition nécessaire pour la réussite de nos ambitions communes.

Bonne saison sportive à tous !

CHRISTOPHE ROUILLON
Maire de Coulaines, conseiller départemental de la Sarthe
Vice-président de Le Mans métropole
Vice-président de l'Association des Maires de France

Plan des installations sportives



1- Espace sportif Georges Bollengier Stragier : terrains de foot, piste d'athlétisme, piste de roller, pas de tir à l'arc.

2- Parc des 3 Vallées : parcours de disc-golf et de santé.

3- Espace sportif des 3 Vallées : courts de tennis, de badminton, de padel et de squash.

4- Gymnase Albert Camus : salle omnisports.

5- Complexe sportif de la Gironde : piscine, gymnase, dojo, mur d'escalade, académie de billard, appareils de fitness...

6- Hôtel de ville : salle de tennis de table.

7- Espace sportif Georges Braque : boulodrome, gymnase, skate-park, pas de tir à l'arc.

8- Siège des JSC, pour vos inscriptions et renseignements.

CLUB OMNISPORTS (2021-2024)

Emile CARMONA, Président général

Dominique BRUNET, Vice-président

Régine LECONTE, Secrétaire générale

Catherine CHAUVIN, Trésorière générale

Serge AVRIL, Chargé de missions

Christian HESNAULT, Chargé de missions

Christophe LUYS, Chargé de missions

Séverine POTTIER, Chargée de missions

› Président d'honneur : Maxime COSNARD

Siège du club omnisports :

Les horaires de pratique des activités sont susceptibles d'être modifiés par les organisateurs.

12 rue de Paris 72190 Coulaines - **02 43 81 01 25**
clubomnisports@jscoulaines.fr - **www.jscoulaines.fr**

Ouverture de l'accueil :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : **9h-12h30** et **13h30-17h30**
et mercredi : **9h-12h**

Informations sur les cotisations

Les JSCoulaines sont agréées pour que vos cotisations puissent être réglées à l'aide de coupons sports, passeports loisirs, chèques vacances et BTL de la caf Sarthe, pass'sport, chèques collège et e-sport selon les fédérations agréées.

Pass' Loisirs de la ville de Coulaines :

L'accès des jeunes à la culture et aux loisirs est une priorité pour la municipalité. Afin de leur permettre de pratiquer des activités dans la commune, la ville offre un Pass'loisirs d'une valeur de 50€ aux quelques 650 élèves scolarisés du CP à la 6e. Il est composé de coupons cumulables entre eux pour une seule et même activité.

Pensez à les utiliser, ils sont valables du 15 juin 2024 au 31 mai 2025 !

LES PASS' LOISIRS de Coulaines
sport • découvertes • culture

PASS SPORT

ancv

e.PASS JEUNES
PAYS DE LA LOIRE

PASS culture sport

Aïkido

L'aïkido est un art martial japonais basé sur des techniques à mains nues et avec armes, visant à réduire toute tentative d'agression à néant. Cette discipline sans compétition développe à la fois souplesse et technique, ce qui rend sa pratique accessible à tous les niveaux et à tous les âges. C'est avant tout une recherche personnelle de maîtrise de soi.

Horaires & lieu d'entraînements	
Dojo Louis Renou (en face de la piscine)	
Mercredi	19h-20h30
Vendredi	20h30-22h
Dimanche (selon programmation)	9h-12h

Cotisation+ adhésion JSC	
Étudiant	65 €
Entre 12 & 21 ans	65 €
Au-delà	115 €
À partir de deux inscriptions	-10 %
Première séance	Gratuite
Habitants Coulainais	2 €
Extérieurs	10 €

CONTACT

Patrick Menegain :
06 60 13 83 23
menegain.patrick@orange.fr

Athlétisme

La section athlétisme propose plusieurs activités liées à l'athlétisme, au running et au sport santé :

- Sur le stade : sprint, saut, lancer demi-fond
- Hors stade : course sur route, cross, trail, marche nordique.

Horaires & lieu d'entraînements	
Stade d'athlétisme Roger Colas Espace sportif Georges Bollengier Stragier	
Lundi & mercredi	**19h15-20h45** running (loisir)
Mardi & jeudi	**18h30-20h** piste (sprint, saut, lancer) de minime à master
Mardi & jeudi	**18h30-20h** hors stade (running compétition)
Mercredi matin	**9h15-11h15** Marche nordique
Mercredi après-midi	École athlétisme, poussins, benjamins (de 7 à 13 ans)
Mercredi	**18h-19h30** benjamins **19h15-20h45** running (loisir)

Cotisation

150 €
(cotisation + adhésion JSC + licence)

CONTACT

athle-uas-jsc.athle.fr
js coulaines - ua sargé athlétisme
jscoulaines.athle@gmail.com

Badminton Compétition

La section compétition vous propose des sessions d'entraînements encadrées le lundi ainsi qu'une session de jeu libre le vendredi à destination des joueurs de 15 ans et plus motivés par la compétition : tournois et championnat interclubs.

Horaires & lieu d'entraînements	
Gymnase Braque Place d'Arcachon	
Lundi	**19h-20h30** entraînement encadré pour les débutants
	20h30-22h entraînement encadré pour les confirmés
Vendredi	**20h30-22h30** jeu libre pour tous débutants et confirmés

Cotisations	
Habitants Coulainais	122 €
Extérieurs	130 €

CONTACT

JSC Badminton Compétition

@jscbadminton

jscbadminton.fr

École de Badminton

À partir de 6 ans : voir p.21

Bureau de la section badminton compétition

jsc.bad.competition@gmail.com

www.jscbadminton.fr

Laurent MEUNIER - 06 64 13 06 25

Badminton Loisirs

Les informations de l'adhésion sont accessibles sur **www.jscoulaines.fr**

Lors de son inscription, chaque adhérent choisit un créneau hebdomadaire de jeu pour l'année de début septembre à début juillet (hors vacances scolaires d'été).

La section ne dispense pas de cours. Pour les nouveaux adhérents habitant Coulaines, inscription **à partir du 1er mardi et 1er jeudi de septembre** au début des créneaux.

Pour les nouveaux adhérents habitant hors Coulaines, inscription **à partir du 2e mardi et 2e jeudi de septembre** au début des créneaux.

La section badminton loisirs permet aux anciens ou nouveaux adeptes une pratique entièrement libre de ce sport une fois par semaine. Il n'y a pas d'entraîneur ; les nouveaux adhérents prennent conseil auprès des plus aguerris s'ils le souhaitent. Les équipes se constituent en fonction des présents et des affinités, au gré des séances.

Horaires & lieu d'entraînements	
Gymnase Braque Place d'Arcachon	
Mardi	20h30-22h30
Jeudi	20h-21h30 21h30-23h

Cotisation + adhésion JSC	
Pour un créneau choisi	
Habitants Coulainais	40 €
Extérieurs	44 €

CONTACT

jscbadloisir@gmail.com

Basketball

CONTACTS

Guillaume Godefroy
Éducateur secteur féminin
06 64 78 85 92
guillaume.godefroy@jscoulaines.fr

David SOUCHU
Educateur secteur jeunes / masculin
06 25 10 05 51
educateurs2.sportifs@jscoulaines.fr
licencies.basket.jsc@gmail.com

jscoulaines basket
@jscoulaines_basket

La section propose aux joueurs d'évoluer dans des équipes en Compétitions jeunes (championnat régional et national), séniors (championnat régional), mais aussi au niveau départemental. Venez adhérer à la vie associative, quel que soit votre niveau et votre motivation.

Les membres, les dirigeants et les encadrants de la section basket tiennent à développer les notions de soutien, partage, solidarité et échange.

Pour plus d'infos scannez moi !

Horaires & lieux d'entraînements	
Gymnase Braque ou Salle Marius Guillotin	
Baby Basket	Samedi : **10h-11h** *NOUVEAU*
U07/U09	Mercredi : **13h30-15h**
U10/U11	Mercredi : **15h-16h15** + 1 entraînement complémentaire
U13	Mercredi : **16h15-17h30** + 1 entraînement complémentaire
U15	2 à 3 entraînements
U16/U17	2 à 3 entraînements
Séniors	1 à 2 entraînements

Cotisations (Cotisation + adh. JSC + assurance + timbres)	
Baby Basket (2018-2019)	**80 €**
Mini basket/U 9 (2015 et après)	**164 €**
U11 (2013-2014)	**179 €**
U13 (2011-2012)	**189 €**
U15 (2009-2010)	**194 €**
U17/U18/U20 (2007-2008)	**204 €**
Sénior (2006 et avant)	**224 €**

Réduction de **15 €** à partir de la 2ème licence dans la famille

Boxe

La section boxe propose des cours tous les soirs de la semaine. Elle est animée par 3 coachs : 2 diplômés d'État, un fédéral et un groupe de bénévoles passionnés.

La section propose des cours pour les enfants dès 10 ans : la boxe éducative. Elle est basée sur de la technique et de la touche. Il peut également, pour ceux qui le souhaitent, y avoir des rencontres Interclubs, le tout, basé sur le respect de l'autre.

Pour les plus âgés qui ont envie de se bouger, se dépenser, rencontrer du monde dans un bon esprit, la boxe loisir vous permettra tout cela.

Pour les plus audacieux, ceux qui ont déjà une bonne technique, envie de monter sur un ring, se confronter à un autre lors de compétition, la boxe amateur vous attend.

Reprise des cours le lundi 2 septembre 2024.

Permanence pour les inscriptions à la salle de boxe : mercredi 30 août et vendredi 1er septembre à partir de 18h.

Examen ophtalmologiste à prévoir pour la boxe amateur.

CONTACT

Emmanuel Bouvet : 06 11 29 09 55

Cotisations + adhésion JSC					
	Boxe éducative		Boxe compétition		Boxe loisir 2006 et avant
	Année 2009 à 2014	Année 2007 à 2008	Année 2009 à 2011	Année 2008 et avant	
Habitants Coulainais	**75 €**	**100 €**	**90 €**	**160 €**	**160 €**
Extérieurs	**110 €**	**140 €**	**110 €**	**180 €**	**180 €**

Horaires & lieu d'entraînements	
Gymnase du Petit Cosec espace sportif de la gironde - Salle de boxe	
Lundi	**18h-20h** Boxe compétition
	20h-21h30 Boxe loisir
Mardi	**18h-19h30** Boxe compétition
	18h30-20h Boxe loisir
Mercredi	**17h-18h30** Boxe éducative
	18h30-20h30 Boxe compétition
Jeudi	**18h-19h30** Boxe compétition
	18h30-20h Boxe loisir
Vendredi	**18h-19h** Boxe éducative
	18h30-20h30 Boxe compétition

Billard

L'académie de billard accueille les amateurs de billard quel que soit leur niveau du plus jeune au plus expérimenté. Nous accueillons de nouveaux adhérents et de **nouvelles adhérentes** tout en gardant l'image de marque d'un club où chacun a sa place et prend du plaisir. Des initiations sont prévues et accessibles à toutes et à tous (se renseigner).Nous participons à toutes les compétitions et chacun décide du temps qu'il souhaite y consacrer.

Cotisation + adhésion JSC du 1/07/2024 au 30/06/2025	
Forfait renouvellement	150 €
Forfait primo	120 €
Forfait renouvellement féminine	120 €
Forfait primo féminine	100 €
Forfait UTL (15 séances de 1h30)	80 €
Renouvellement Snooker, Blackball)	120 €
Forfait primo Snooker, Blackball	100 €
Forfait jeune -21 ans	60 €

Horaires	
Permanences d'inscriptions	Vendredi : **16h-18h**
Entraînements	Mardi : **16h-19h** Mercredi : **17h30-19h**

CONTACTS

Académie de Billard :
02 43 81 64 52

academie.billard.jsc@orange.fr

jsc Billard

Contacts dirigeants :
T. Percher : 06 73 12 15 70
G. Le Querrec : 06 88 68 24 43
P. Bigeard : 06 15 10 02 65

Danse

La section danse « **Modern'Jazz** » est ouverte aux enfants **à partir de 5 ans**. Un gala est organisé en juin à la salle Henri Salvador.

Reprise à partir du 10 septembre 2024.

Insciptions : Coulainais, 1er septembre 14h-17h à la fête du sport.

Extérieurs : 4 septembre 17h-19h, siège social 12 rue de Paris.

CONTACT

Valérie Chouteau-Lambert :
06 08 40 46 13
jscdanse@gmail.com

Durée du cours	Habitants Coulainais	Extérieurs
45 mn	105 €	113 €
1h	108€	116 €
1h15	111 €	119 €
1h30	114 €	122 €

Horaires & lieu d'entraînements	
Salle de danse de l'Herberie 6 boulevard Saint Michel	
Mardi	**18h45-20h15 :** 2009-2008-2007-2006
	20h15-21h45 : Adultes débutants et intermédiaires
Mercredi	**13h30-14h30 :** 2016-2015
	14h30-15h30 : 2018-2017
	15h30-16h15 : 2019
	16h15-17h30 : 2014-2013
	17h30-19h00 : 2012-2011-2010
	19h15-20h45 : Adultes avancés

École Multiactivités

Découverte d'activités sportives multiples sur une saison. Les enfants pratiquent un sport pendant un cycle de plusieurs séances. Pour les petits 4-5 ans, découverte de l'activité physique au travers de jeux ludiques et d'activités motrices. Parfait tremplin pour découvrir sa prochaine activité sportive. Réunion d'informations le jeudi 5 septembre 18h30 au gymnase Camus.

Horaires	
Les lieux sont en fonction des activités, un calendrier est fourni aux familles	
4-5 ans (1h)	**Mercredi :** 10h, 11h, 15h15 & 16h15 **Vendredi :** 17h, 18h
6-9 ans (1h30)	**Lundi :** 17h15 **Mardi :** 16h45 **Mercredi :** 13h30 **Vendredi :** 17h30

Cotisations + adhésion JSC
De 107 € à 137 € selon le Quotient Familial

CONTACT

Siège des JSCoulaines :
02 43 81 01 25
educateurs.sportifs@jscoulaines.fr

Pour plus d'infos scannez moi !

Football

Les deux leitmotivs qui doivent nous animer sont :
- **le plaisir du JEU**, le football avec les valeurs de la fédération : P.R.E.T.S : Le Plaisir, le Respect, l'Engagement, la Tolérance et la Solidarité.
- **le plaisir du NOUS**, être, vivre et construire ensemble en toute humilité, mais avec sérieux et rigueur.

Horaires & lieu d'entraînements	
Complexe sportif Georges Bollengier Stragier Rte de Sargé les le Mans	
U7, U9, U11 (2014 et 2019)	Mercredi : **13h30-16h**
U13 (2012-2013)	Lundi : **17h45-19h15**, Mercredi : **13h30-16h**
U14 - U15 (2010-2011)	Lundi : **17h45-19h15** Mercredi : **16h30-18h30** Jeudi : **17h45-19h15**
U16 - U17 (2008-2009)	Lundi : **19h-20h30** Mardi et jeudi : **19h-20h45**
U19 (2006-2007)	Lundi, mardi et jeudi : **19h-20h45**
Seniors (2005 et 1989)	Lundi : **19h-20h30** Mercredi et vendredi : **19h-21h**

CONTACTS

Bernard Pasquier : 02 43 81 03 59
Jean-Bernard Rousseau : 06 71 82 39 76
js-coulaines.footeo.com
JSCoulaines Foot
jscoulaines_football

Cotisation + adhésion JSC
(Compris dans la cotisation : la fourniture d'une paire de chaussettes + survêtement de la section)

U7 - U9 U11	U13 - U15 U17	U 19 Seniors	Vétérans Foot-loisirs	Féminines 1re licence	Féminines U6 à U17	Tarifs dégressifs pour une même famille	
190 €	210 €	230 €	200 €	100 €	130 €	**-25 €** pour 2 adhérents	**-50 €** pour 3 adhérents

Gymnastique Adultes

CONTACT

Corinne Guitton
(Présidente de la section)
06 26 66 34 34
corinneguitton@gmail.com

Venez entretenir votre forme en pratiquant du renforcement musculaire, du stretching, du Pilates.

Un tapis personnel est demandé.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Horaires & lieu d'entraînements		
Salle Gymnastique du Moyen Cosec espace sportif de la Gironde		
Renforcement musculaire	Lundi	10h-11h 18h30-19h30 20h30-21h30
	Mercredi	19h-20h
	Jeudi	19h30-20h30
Pilâtes	Jeudi	12h30-13h30 18h30-19h30
Stretching	Lundi	11h-12h 19h30-20h30
	Mercredi	20h-21h
	Jeudi	17h30-18h30

Cotisations	
69 €	1h de cours/semaine
99 €	2h de cours/semaine
126 €	3h de cours/semaine
141 €	4h de cours/semaine
Pilâtes 89€	1h de cours/semaine
Adhésion pour les Coulainais	**2 €**
Adhésion pour les extérieurs	**10 €**

Gymnastique Jeunes

CONTACT

Corinne Guitton
(Présidente de la section)
06 26 66 34 34
jscgymjeunes@gmail.com

Cotisations				
Achat obligatoire du justaucorps de la section (sauf 3/4 ans et 5/6 ans en GA)				
1h de cours	1h30 de cours	2h de cours (GA + GR)	2h30 de cours (GA + GR)	3h de cours (GA + GR)
92 €	**113 €**	**143 €**	**153 €**	**164 €**
Adhésion pour les Coulainais				**2 €**
Adhésion pour les habitants extérieurs				**10 €**

Réduction de 8 € pour le 2e enfant
Réduction de 10 € pour le 3e enfant

La gymnastique loisir permet de s'épanouir dans un milieu sportif, en gardant un aspect ludique où chacun progresse à son rythme. En gymnastique artistique, l'enfant pratique la gymnastique au sol, les barres asymétriques et la poutre. La gymnastique rythmique associe le mouvement corporel et le maniement des engins (cordes, cerceaux, ballons, rubans, massues).

Horaires & lieu d'entraînement	
Gymnase du Moyen Cosec espace sportif de la Gironde	
Gymnastique artistique*	
Lundi	**17h15-18h30** - 9/11 ans
Mercredi	**13h30-14h30** - 7/8 ans
	14h30-15h30 - 9/11 ans
	15h30-16h30 - 5/6 ans
	16h30-17h30 - 3/4 ans
	17h30-19h - 15 ans et +
Gymnastique rythmique**	
Mardi	**17h15-18h15** - 6/8 ans
	18h15-19h45 - 9 ans et +

* *Gymnastique artistique : Nombre de places limité à 18 par cours, 15 pour les 3/4 ans.*

** *Gymnastique rythmique : Nombre de places limité à 18 par cours.*

Judo

Le judo n'est pas qu'un sport de combat. Il peut se pratiquer tout en souplesse et nous apprend la maîtrise de soi et les valeurs de la vie : c'est notre code moral. Dès l'âge de 6 ans vous pouvez nous rejoindre sur le tatami.

Inscription et 1er cours le mardi 5 septembre et permanences pendant les heures de cours.

Horaires & lieu d'entraînement	
Dojo Louis Renou face à la piscine espace sportif de la Gironde	
Débutant 6-8 ans	Mardi : **17h30-18h30**
Judo enfants de 9 ans et +	Mardi : **18h30-20h**
Taïso adultes NOUVEAU	Mardi : **20h-21h30**
Baby judo –6 ans NOUVEAU	Mercredi : **15h-16h**
Ceintures noires	Mercredi : **17h15-19h**

CONTACTS

Pascal Murguet (Président)
02 43 29 42 75/07 77 72 84 40
murguet.pascal@hotmail.fr

Michel Dufeu (Trésorier)
06 45 90 92 45
dufeu.michel@orange.fr

Club de Judo des JSCoulaines

Cotisation + adhésion JSC					
Habitants Coulainais			Extérieurs		
Judo 160 €	Baby judo 140 €	Taïso 180 €	Judo 170 €	Baby judo 147 €	Taïso 190 €

Tarif dégressif de 10 € par inscription supplémentaire d'un enfant d'une même famille

Natation Sportive

Entraînements à partir de 7 ans, du loisir à la compétition. Savoir au moins nager 3 nages. Des tests sont effectués début septembre pour les nouveaux nageurs. Pour l'apprentissage de la nage contactez directement la piscine de Coulaines.

Horaires & lieu d'entraînements	
Piscine de Coulaines espace sportif de la Gironde	
Groupes Loisirs	Vendredi : **19h05-20h05**
Groupes Avenir + Pass compétition	Mardi : **19h05-20h35** Jeudi : **19h-20h30**
Groupes Compétition	Mardi/Vendredi : **19h05-20h35** Jeudi : **19h-20h30** Mercredi : **12h45-13h45**
Groupes Master-tri + Jeunes	Mardi/Vendredi : **20h35-21h35**

CONTACT

Stéphanie Leroy (Présidente)
07 66 23 19 80 (par sms)
stephanielm.jscnatation@gmail.com
Jsc natation coulaines
jscoulaines_natation

Pour toute nouvelle inscription = test obligatoire.
Se présenter à la piscine le 03/09, 05/09 et 06/09 à partir de 19h15.

Cotisation + adhésion JSC	
Loisirs	200 €
Avenirs/Benjamins Compétition	220 €
Master-tri/Jeunes	250 €
Groupe compétition	260 €
Adhésion pour les Coulainais	2 €
Adhésion pour les extérieurs	10€

Natation Synchronisée

La section natation synchronisée des JSC est une section loisir encadrée par des bénévoles. Club à taille humaine, l'apprentissage de la discipline aussi appelée natation artistique se fait dans la bonne humeur et dans la créativité. Disponibilité, implication et passion sont les qualités requises à ce sport d'équipe aussi épanouissant qu'exigeant ! Attention places limitées.

Horaires & lieu d'entraînements	
Piscine de Coulaines espace sportif de la Gironde	
Tous les samedis hors période vac. scol.	**13h-15h**
1 dimanche par mois	**13h-15h ou 15h-17h**

CONTACT

natation-synchro.coulaines@outlook.fr
natation synchronisée coulaines

Cotisation + adhésion JSC (Incluant l'achat d'un maillot de bain pour le gala)		
1er enfant	2e enfant	3e enfant
125 €	120€	115 €

Natation Adulte & Aquagym

Activités aquatiques de loisir réservées aux adultes. Tous les cours sont encadrés par des maîtres-nageurs diplômés, du plaisir d'être dans l'eau au perfectionnement par activité. Attention places limitées.

CONTACT

Siège des JSCoulaines
02 43 81 01 25
jsc.aquatiques@gmail.com
clubomnisports@jscoulaines.fr

Cotisation (licence + adhésion JSC)	
Natation adultes	Aquagym
183€	248 €
Adhésion pour les Coulainais	2 €
Adhésion pour les habitants extérieurs	10 €

Horaires & lieu d'entraînements		
Piscine de Coulaines espace sportif de la Gironde		
Natation adultes	Mercredi : niveau débutant : **20h-21h** niveau intermédiaire : **21h-22h**	
	Jeudi : **20h30-21h30** (niveau confirmé)	
Aquagym	Lundi, mardi, jeudi : **12h-12h45 et 12h45-13h30**	
	Lundi : **19h-19h45 & 19h45-20h30**	
	Mercredi : **12h-12h45**	

Pétanque

Sport de loisir ouvert toute l'année.

Horaires & lieu d'entraînements	
Parc François Mitterrand	
Mardi & vendredi	**De 14h à 17h30**

Cotisation annuelle + adhésion JSC
20 €/joueur

CONTACTS

Francis Jimenez :
06 83 16 02 00

Maurice Dugast :
06 79 86 37 71

Randonnée

Activité de plein air, sportive et conviviale, permettant principalement la découverte de la Sarthe et de ses nombreux villages sur des itinéraires de 12 à 15 kms chaque dimanche matin et d'environ 25 kms un dimanche par mois. Une randonnée est également prévue un matin de milieu de semaine, le plus souvent, le mercredi. Déplacement en covoiturage dans toute la Sarthe et limitrophe. Sortie annuelle de randonnée d'une semaine pour une destination différente d'année en année.

Horaires de sorties	
Place de la Gironde rue de la Gironde	
Tous les dimanches (y compris juillet et août)	**Départ 8h15**
Milieu de semaine	**Départ 8h**

Cotisations	
Habitants Coulainais	**25 €**
Extérieurs	**31€**

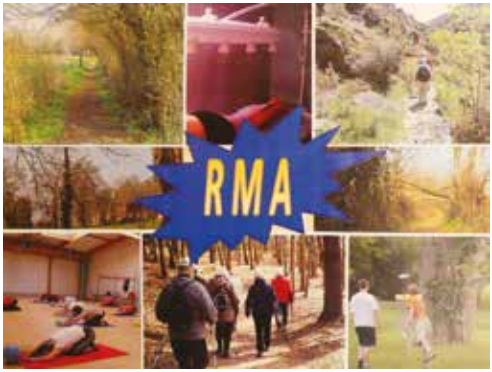
CONTACTS

Marcelle Hudin (Secrétaire) :
02 43 72 02 55

Michel Chaucesse (Président) :
02 43 82 30 39

Joël Gravier (Responsable communication sur les parcours) :
06 73 13 09 47

Retraite Multiactive



Entretenir son capital physique, se faire de nouveaux amis, rompre une solitude, tout cela dans une ambiance simple sans esprit de compétition. Nous proposons des randonnées pédestres (5 à 10 kms, voire plus), Disc-golf, gymnastique douce adaptée à chacun.

Horaires & lieux d'activités	
Randonnées	Un planning vous est remis
Gymnastique douce adaptée	Mardi de **14h à 15h**
Disc-golf	**Mois impairs :** rendez-vous à 9h15 parc des 3 Vallées à Coulaines. **Mois pairs :** rendez-vous à 9h15 - parking du Closeau
Thalasso	**Dinard**

Cotisations	
Habitants Coulainais	**26 €**
Extérieurs	**34 €**
Gymnastique douce adaptée	**72 €**

CONTACTS

Jean-Paul & Elisabeth Ronné : 02 43 81 20 71

Michelle Douerin :
mdouerin@hotmail.fr

Jean-Claude Moquet : 06 82 52 87 03

Roller Sports

École de patinage enfant et adulte, roller de vitesse, randonnée, freestyle, préparation physique et gainage.

CONTACTS

Laure Jamaux
(Entraîneur) :
06 32 08 45 78
entraineur@jscroller.com

Randonnée : Karenne Guays
(Présidente) :
06 84 61 50 31
president@jscroller.com

JSCoulaines Roller Sports

https://jscoulaines-roller.jimdofree.com

Horaires & lieux d'entraînements		
Loisirs jeunes	Débutant	Mercredi : **13h30-14h45** Piste ou gym. Molière
	Pratiquant 1 an ou +	Mercredi : **14h45-16h** Piste ou gym. Molière
	Ts niveaux	Samedi : **9h30-11h** Piste ou gymnase Molière
Loisirs adultes		Mercredi : **20h30-22h** Piste ou gym. Molière
		Dimanche : **10h15-11h45** Piste ou gym. Braque
Compétiteurs	À partir de poussins	Mardi : **18h30-20h** Piste / randonnée extérieure
	De niveau régional (groupe 1)	Mercredi : **17h30-19h** Piste ou gym. Braque
		Vendredi : **19h-20h** Piste selon possibilité
	Super minis à benjamins	Mercredi : **16h-17h30** Piste ou gym. Molière
	Sans niveau Régional (groupe 2)	Vendredi : **18h-19h** Piste selon possibilité
	Groupe 1 + groupe 2	Samedi : **11h-12h30** Piste ou gym. Braque
Roller Freestyle	Tous niveaux	Lundi : **19h-20h30** Gymnase Molière

Cotisations		
	Coulainais	Extérieur
Loisirs jeunes et compétiteurs (jusqu'à 12 ans)	**138 €**	**146 €**
Loisirs jeunes et compétiteurs (+ de 13 ans)	**163 €**	**171 €**
Randonnée	**93 €**	**101 €**

Sport Adapté

Notre section reçoit des personnes en situation de handicap et nous leur proposons la pratique du sport en multiactivités durant toute la saison.

Au cours de l'année, suivant les contraintes financières et d'organisation, nous organisons :

- Une mini olympiade fin juin
- Nous faisons participer les adhérents au « chouette trail » organisé par la section athlétisme des JSC
- Une sortie karting biplace

CONTACTS

Alain Pecatte : 06 62 91 13 44

Catherine Chauvin : 06 19 72 05 56

Horaires & lieux d'entraînements	
Multisports	Mercredi : **18h-19h** gym. Braque
	Jeudi : **18h-19h** gym. Guillotin espace sportif de la Gironde
	Vendredi : **10h30-11h30** gymnase Braque

Cotisation + adhésion JSC	
Habitants Coulainais	**83 €**
Extérieurs	**91 €**

Tennis Club des Trois Vallées

CONTACT

02 43 82 36 00

3vallees@jscoulaines.fr

École de tennis : apprentissage du tennis à partir de 6 ans vers la compétition jusqu'à 18 ans.

- **Tarif :** de 157 € à 430 € en fonction de l'âge et du niveau.
- **Les cours :** ils ont lieu le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi en fonction des demandes.

Cours collectifs adultes : Apprentissage du tennis et perfectionnement. Cours collectifs entre 4 et 6 joueurs par cours.

- **Tarifs :** A partir de 275€ pour 1h et 335€ pour 1h30 (licence FFT incluse).
- **Les cours :** Ils ont lieu le soir ou en journée en fonction des disponibilités des joueurs et des groupes de niveau.

École de badminton : apprentissage du badminton à partir de 6 ans vers la compétition jusqu'à 18 ans.

- **Tarif :** 134 €.
- **Les cours :** ont lieu le lundi, mardi, mercredi et jeudi en fonction de l'âge et du niveau.
- **Pass compétition** à 20€ (comprenant licence, polo du club, frais d'inscriptions aux TDJ).

Taekwondo

CONTACT

Dario Glikou (entraîneur) **: 06 69 66 31 13**
jsctaekwondo@gmail.com
Dojang Coulaines - Taekwondojsc

Le taekwondo est un art martial d'origine Coréenne qui fait travailler l'endurance, la souplesse et augmente la force physique. Il est basé sur des techniques d'attaque et de blocage. Les taekwondoïstes utilisent des techniques de coups de pied spectaculaires. Le Taekwondo se pratique à partir de 4 ans

Horaires & lieu d'entraînements	
Dojo Louis Renou face à la piscine espace sportif de la Gironde	
Baby (4-7 ans)	Lundi : **17h30-18h30**
Enfants (8-12 ans)	Lundi : **18h30-19h30** Vendredi : **18h-19h**
Adultes (+12 ans)	Lundi : **19h30-21h30** Vendredi : **19h-20h30**
Taekwondo Combat (+12 ans)	Jeudi : **19h-21h**

Cotisations + adhésion JSC*	
Baby	**140 €**
Jeune	**195 €**
Adulte	**245 €**
Tarifs spécifiques pour étudiants et familles	**Nous consulter**

Passeport obligatoire de 22€ à ajouter

** licence 35 € incluse et carte d'adhérent au club Omnisports.*

Tennis

CONTACT

Les Trois Vallées : 02 43 82 36 00
3vallees@jscoulaines.fr
JS Coulaines Tennis

La section compte plus de 300 licenciés avec des équipes seniors et jeunes en départemental et régional. Le club est tourné vers la compétition et forme les meilleurs jeunes de la région. Les compétiteurs sont encadrés par des moniteurs diplômés. Cours collectifs adultes proposés pour du loisir ou de la compétition.

École de tennis à partir de 6 ans, voir p.21.

Lieu de pratique : la pratique se fait au tennis club des Trois vallées, 12 rue du ponceau à Coulaines. Le site compte 5 courts intérieurs (3 terbal et 2 en résine) et 4 courts extérieurs en Top Clay.

Accès aux terrains : avec une cotisation, il est possible de pratiquer sans contrainte dès que vous réservez un terrain.
Les entraînements d'équipes sont en fonction des disponibilités de chacun.

Cotisations	
Jeunes (École de Tennis)	**155 € à 427 €***
Adultes (accès illimité)	**270 €**
Tarifs pour statuts spécifiques	
Adhésion pour les Coulainais	**2 €**
Adhésion pour les extérieurs	**10 €**

* En fonctions de l'âge et du niveau

Tennis de Table

CONTACTS

Olivier Demianville : 07 82 74 17 74
Patrick Chateau : 06 84 16 71 73
olivier.demianvile@hotmail.fr
patrick-chateau@wanadoo.fr

La section tennis de table est reconnue pour ses résultats chez les jeunes et adultes et pour la qualité de ses entraînements encadrés par un entraîneur diplômé. Ouvert à tous pour jeunes et adultes, loisir ou compétition. Diversification de l'activité en direction du public retraité.

Horaires & lieu d'entraînements	
Salle Jacques Dubois en dessous de la mairie, place des Sables	
Loisirs	Mercredi : **17h30-19h**
Compétitions	Lundi : **17h15 - 18h45**
	Jeudi : **17h30-19h**
Adultes	Vendredi : **20h30 - 23h**

Cotisations		
Compétitions		
Seniors : **113 €**	Juniors : **105 €**	Cadets à poussins : **102 €**
Loisirs		
Seniors : **109 €**	Juniors à poussins : **93 €**	

Adhésion pour les Coulainais	**2 €**
Adhésion pour les extérieurs	**10 €**

Twirling

Le twirling est un sport qui allie la gymnastique, la danse et le maniement du bâton, le tout en musique. Il se pratique en individuel, équipes et duos. C'est un sport pour les filles et les garçons

Les inscriptions s'effectuent tout le mois de septembre sur les horaires d'entraînements.

La rentrée sportive sera le 31 août 2024 à 13h30 (gymnase Braque).

CONTACT

Sophie Delgado : 06 76 52 67 55 ou 02 43 14 20 98
sophie.delgado@sfr.fr

Horaires & lieux d'entraînements	
Gymnase Camus rue de Vienne	
Individuel et équipes lancers et déplacements	Mercredi : **17h30-20h30**
Gymnase du Moyen Cosec ou Braque espace sportif de la Gironde	
Débutants 1er, 2e et 3e degré	Samedi : **13h30-15h30**
Confirmés (équipes / duo + degré)	Samedi : **15h30-17h30**
Gymnase du Petit Cosec	
Groupe éveil (- 6 ans) Découverte, jeux, motricité	Samedi : **13h45-14h45**

Cotisations (forfait + adhésion JSC)	
Plus de 6 ans	**95 €**
Moins de 6 ans	**55 €**
Adhésion pour les Coulainais	**2 €**
Adhésion pour les extérieurs	**10 €**
Achat du bâton	**≈ 40 €**

Volley-Ball

A chacun son volley et pour tous les âges.

Pour une reprise du sport en douceur, pour passer un moment sportif et convivial, la section Loisir est faite pour vous. Pour les plus jeunes, nous les accueillons à partir de 5 ans avec notre section baby volley qui permet un éveil sportif autour du volley. Pour les jeunes, le club propose une formule découverte du volley avec quelques compétitions et pour les plus volontaires et motivés, nous avons mis en place un parcours de formation Elite avec 2 entraînements par semaine.

Pour les seniors, les équipes fanions évoluent en Région mais il y a également des équipes départementales ou CompetLib pour vous accueillir

CONTACTS

Loisirs : Frédéric Bellenguez 06 82 21 19 46

Jeunes et Adultes :
Christophe Luys 06 74 02 93 04
jsc volleyball

http://jsc-volley.clubeo.com
jsc.volley@gmail.com

Tarifs préférentiels pour les réinscriptions et familles nombreuses

Horaires & lieu d'entraînements	
Gymnase Camus rue de Vienne	
Baby Volley	Samedi : **9h30-10h15**
Jeunes	Mardi et jeudi : entre **18h30 et 20h** Mercredi et vendredi après-midi et samedi matin
Le loisir	Lundi, mercredi et jeudi
Seniors	Mardi, jeudi et vendredi : **20h**

Cotisations		
	Coulainais	Extérieur
Babyvolley (2020-2018)	**108 €**	**115 €**
Jusqu'à M13 (2017-2010)	**138 €**	**145 €**
M18 et + (2009-2007)	**168 €**	**175 €**
Compétiteurs en départemental	**168 €**	**175 €**
Compétiteurs en régional	**175 €**	**185€**
Loisirs	**133 €**	**140 €**

Pour plus d'infos scannez moi !

Piscine de Coulaines

La piscine de Coulaines accueille les familles dans un espace entièrement rénové en 2016. Les nageurs de tous niveaux peuvent profiter du bassin intérieur avec sa pataugeoire, tout au long de l'année. Un bassin extérieur est également ouvert à tous l'été. Accessible aux scolaires, la piscine de Coulaines reçoit chaque année plus de 10 000 élèves venus de tout le département.

- **Tarifs :** 5,10 € adulte / 3 € réduit (enfants, étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires RSA, personnes handicapées). Plusieurs sortes de Pass et de cartes sont également proposées.
- **Les cours :** la piscine dispense des cours individuels et collectifs, pour tous à partir de 6 ans. Un test d'évaluation est obligatoire pour y accéder. Les inscriptions sont possibles toute l'année à l'accueil de la piscine.

Horaires	
Période scolaire	
Lundi, mardi et jeudi	17h-19h
Mercredi	16h30-20h
Vendredi	12h-14h/17h-19h
Samedi et dimanche	9h-13h
Petites vacances scolaires	
Lundi, mardi et jeudi	10h-13h/15h-20h
Mercredi	10h-13h/15h-20h
Vendredi	10h-13h/15h-20h
Samedi et dimanche	10h-13h
Horaires d'été	
Lundi, mardi et jeudi	10h-13h/15h-19h
Mercredi	10h-13h/15h-19h
Vendredi	10h-14h/15h-19h
Samedi	10h-13h/15h-18h
Dimanche	10h-13h

Fermeture annuelle
pendant les vacances de Noël et une semaine au printemps

20 TERRE DE JEUX 24
JSC
LES JEUNESSES SPORTIVES DE COULAINES
organisent la
Fête du SPORT
DIM. 01 SEPT 2024
PARC DE LA GIRONDE / 14H - 18H
20 disciplines à tester
Animations et inscriptions sur place
Gratuit
+
Coulaines
GERESO
Crédit Mutuel
Strada Assurances
DECO 72
PUBLICITÉ