



Guide des Jeunesses Sportives de Coulaines

SAISON 2026-2027

90 ANS
1 9 3 6 - 2 0 2 6

Édito	3
Plan des installations sportives	4
Informations du club omnisports.....	5

Nos sections sportives

Aïkido / Athlétisme	6
Badminton Compétition / Badminton Loisirs	7
Basketball	8
Boxe	9
Billard / Danse	10
École Multiactivités	11
Football / Gymnastique Adultes	12
Gymnastique Jeunes / Judo	13
Natation Sportive / Natation Synchronisée	14
Natation Adultes & Aquagym / Pétanque	15
Randonnée / Retraite Multiactive	16
Roller Sports	17
Sport Adapté / Taekwondo	18
Tennis Club des Trois Vallées	19
Tennis de table / Twirling	20
Volleyball	21
Piscine de Coulaines	22

Les JSC, club formateur par excellence

ATHLÉTISME



BASKETBALL



FOOTBALL



ROLLER



TAEKWONDO



TENNIS DE TABLE



VOLLEYBALL



Directeur de publication et de rédaction : JS Coulaines

Crédits photos : JS Coulaines, Mairie de Coulaines

Le mot du Président Général

Chers amis sportifs,



Encore une saison riche en sport, en résultats et en événements. En 2026, vous étiez plus de 4200 adhérents, preuve que notre club attire toujours plus d'adeptes. Nous vous remercions de votre confiance. Pour cette nouvelle saison, de grands défis nous attendent pour notre club omnisports qui fête ses 90 ans : 90 ans de passion, de sport et d'engagement auprès de nos coulainais et adhérents !

Ce nouveau guide vous présente toutes nos sections et nos sports : écoles de sport, 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 grande fête qui aura lieu cette année le samedi 5 septembre 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, le sport est bien plus qu'une pratique : c'est un lien, une énergie collective et un levier d'émancipation pour tous.

Notre municipalité porte une conviction simple et forte : chacun doit pouvoir accéder à une activité sportive, quels que soient son âge, son parcours ou ses moyens.

C'est tout le sens de notre engagement en faveur du sport pour tous. Dans nos équipements, dans nos quartiers, dans nos associations, dans nos sections..., nous veillons à ce que la pratique sportive soit un espace de rencontre, de mixité sociale et de dépassement de soi.

Cette ambition ne serait rien sans l'engagement remarquable des salariés et des bénévoles des JSC. Dirigeants associatifs, éducateurs, parents, passionnés : vous êtes le cœur battant de notre vie sportive et cela depuis maintenant 90 ans !

Par votre dévouement, vous transmettez bien plus que des gestes techniques : vous portez haut et fort des valeurs de respect, de persévérance et de vivre-ensemble. Nous vous en sommes profondément reconnaissants.

Parce que nous croyons au rôle structurant du sport, nous avons fait le choix d'investir durablement dans nos équipements. Rénovation des gymnases, isolation thermique, modernisation des infrastructures, amélioration de l'accessibilité : ces efforts traduisent notre volonté d'offrir à tous des conditions de pratique adaptées aux exigences d'aujourd'hui et de demain.

Ce patrimoine sportif est un bien commun que nous continuons de faire évoluer avec exigence et responsabilité.

Cette année revêt une dimension particulière avec la célébration des 90 ans de notre club omnisports. 90 ans de générations qui se succèdent et qui font vivre une identité forte. Ensemble nous fêterons cet anniversaire le 5 septembre en même temps, que notre traditionnelle fête du sport !

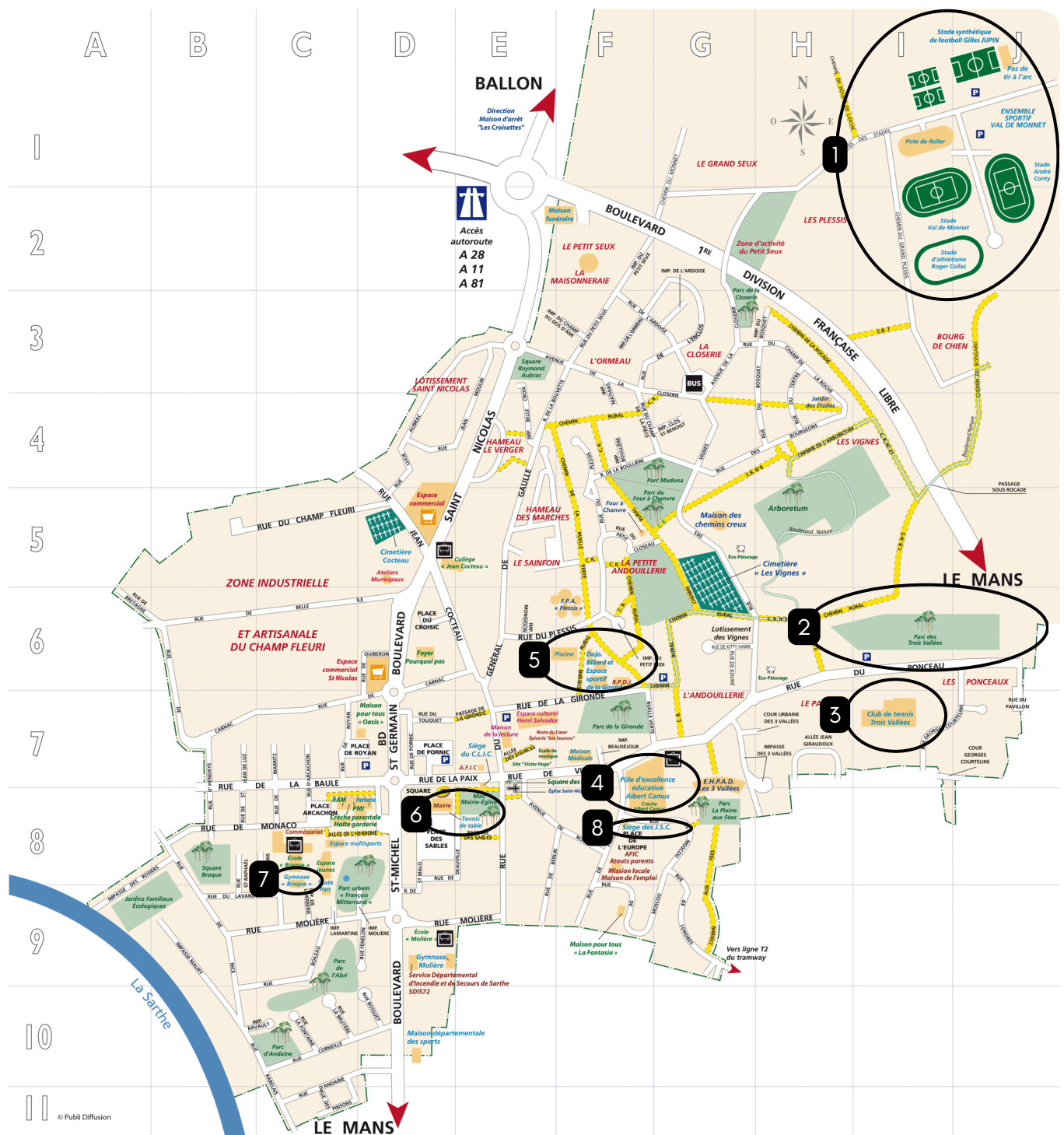
Bonne saison sportive à tous !



Christophe ROUILLON,

Maire de Coulaines,

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, salle de Boxe

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

7. Espace sportif Georges Braque : boulodrome, gymnase, skate-park.

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

Infos Club Omnisports

Bureau de direction 2024-2028



Émile 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 LUYSS, Chargé de missions



> Président d'honneur : **Maxime COSNARD**

Siège du club omnisports :

12 rue de Paris 72190 Coulaines

02 43 81 01 25 – clubomnisports@jscoulaines.fr



www.jscoulaines.fr



[jscoulaines_omnisports](https://www.instagram.com/jscoulaines_omnisports)



[JSCoulaines Club Omnisports](https://www.facebook.com/JSCoulainesClubOmnisports)



[JS Coulaines - Club Omnisports](https://www.linkedin.com/company/js-coulaines-club-omnisports)

Horaires d'ouvertures :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h-12h30 et 13h30-17h30
et mercredi : 9h-12h

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

Informations sur les cotisations

Les JS Coulaines 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 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 2026 au 31 mai 2027 !



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.



CONTACT

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

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 et 21 ans	65€
Au-delà	115€
À partir de deux inscriptions	-10%
Première séance	Gratuite
Habitants Coulainais	2€
Extérieurs	10€

Athlétisme

La section athlétisme couvre 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



CONTACT

f JS Coulainnes - UA Sargé Athlétisme
jscoulainnes.athle@gmail.com

Horaires & lieu d'entraînements

Stade d'athlétisme Roger Colas

Espace Sportif Georges Bollengier Stragier

Éveil athlétisme	Mercredi : 14h-15h
Poussin(e)	Mercredi : 15h-16h
Benjamin(e)s	Mercredi : 16h-17h30
Minimes, cadet(te)s, juniors, espoirs, seniors et vétérans	Mardi et jeudi : 18h30-20h (Pour certaines catégories ou spécialités) Mercredi : 19h15-20h45 (Running loisirs)
Marche nordique	Jeudi : 9h15-11h15

Cotisation + adhésion JSC + licence

Cotisation pour tous	150€
----------------------	-------------

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.



Cotisation + adhésion JSC

Habitant Coulainais	122€
Extérieur	130€

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



CONTACTS

f JSC Badminton Compétition
@ jscbadminton
www.jscbadminton.fr

Bureau de la section badminton compétition

Laurent Meunier
 06 64 13 06 25
jsc.bad.competition@gmail.com

École de badminton : À partir de 6 ans, voir p.19

Badminton Loisirs



CONTACTS

jscbadloisir@gmail.com
 Rameh Samia (Président)
 Virginie Naud (Trésorière)
 Sarah Nobile (Secrétaire)

Nous pratiquons le badminton en loisir pour le plaisir de jouer sans pression et sans compétition.

Horaires & lieu d'entraînements

Gymnase Braque

Place d'Arcachon

Mardi	20h30-22h
Jeudi	20h-21h30 21h30-23h

Cotisation + adhésion JSC

Pour un créneau choisi

Habitant Coulainais	45€
Extérieur	50€

Basketball



Cotisation + adhésion JSC

Baby Basket U5 U7 (2020-2023)	100€
U9 (2018-2019)	180€
U11 (2016-2017)	195€
U13 (2014-2015)	205€
U15 (2012-2013)	210€
U18 (2009-2011)	220€
U20 / U21 / Seniors	240€

Réduction famille à partir de la 2ème licence
(hors bénévoles) : **20€**

La section propose aux joueurs d'évoluer dans des équipes en Compétition jeunes (championnat départemental, régional et national) et seniors (championnat départemental, régional et national)

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.

Horaires & lieux d'entraînements

Gymnase Braque ou Salle Marius Guillotin (COSEC)

Baby Basket (2020-2023)	Samedi : 10h-11h Petit Cosec
U9 (2018-2019)	Mercredi : 13h30-15h Braque
U11 (2016-2017)	Mercredi : 15h-16h15 Braque + U11G Lundi 17h30-19h Braque + U11F Vendredi 17h30-19h Braque
U13 (2014-2015)	Mercredi : 16h15-17h30 Braque + U13G Lundi 17h30-19h Braque + U13F Vendredi 17h30-19h Braque
U15G (2012-2013)	Mardi : 17h30-19h Braque + entraînements complémentaires
U15F (2012-2013)	Mardi : 17h30-19h Cosec + entraînements complémentaires
U18G (2009-2010-2011)	Mardi : 19h-20h30 Braque + entraînements complémentaires
U18F (2009-2010-2011)	Mercredi : 17h30-19h Cosec + entraînements complémentaires
Seniors féminines et masculins (2008 et avant)	Mardi, jeudi et vendredi soir
Loisir	Mercredi : 20h30-22h Braque

Pour plus d'infos
scannez moi !



CONTACTS

Guillaume Godefroy

Éducateur secteur féminin

06 64 78 85 92

guillaume.godefroy@jscoulaines.fr

David Souchu

Éducateur secteur jeunes / masculin

06 64 78 85 92

educateurs2.sportifs@jscoulaines.fr

Informations licence/règlement :

licencies.basket.jsc@gmail.com

JS Coulaïnes - Basket

jscoulaines_basket

Boxe



CONTACT

Emmanuel Bouvet
06 11 29 09 55
manubouvet@gmail.com

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 31 août 2026.

- Permanence pour les inscriptions à la salle de boxe :
lundi 31, mercredi 2 septembre, et vendredi 4 de 18h à 20h. Puis elles se feront pendant les cours.

Examen ophtalmologiste à prévoir pour la boxe amateur

Horaires & lieux d'entraînements

Gymnase du Petit Cossec

Espace Sportif de la Gironde - Salle de boxe

Lundi	18h30-20h30 Boxe compétition, amateur et pro
Mardi	18h00-19h00 Boxe éducative assaut 7 ans - 10 ans 19h00-20h30 Boxe loisir
Mercredi	17h00-18h30 Boxe éducative assaut 11 ans - 16 ans 18h30-20h30 Boxe compétition Amateur et Pro
Jeudi	18h00-19h00 Boxe éducative assaut 7 ans - 10 ans 19h00-20h30 Boxe loisir
Vendredi	17h45-19h00 Boxe éducative assaut 11 ans - 16 ans 18h30-20h30 Boxe compétition Amateur et Pro

Cotisation + adhésion JSC

	Boxe éducative		Boxe compétition		Boxe loisir
	2016-2019	2010-2015	2011-2013	1986-2010	2009 et +
Habitant Coulainais	95€	125€	125€	170€	170€
Extérieur	115€	145€	145€	185€	185€

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



CONTACTS

Académie de Billard

07 49 63 86 18

billardcoulaines@gmail.com

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

F. Vandenheede : 06 14 58 34 07

Horaires

École de billard	Mercredi après-midi
Initiation et cours	Mardi : 16h-17h30 Mardi : 17h30-19h Mercredi : 18h30-20h Vendredi : 10h-12h

Cotisation + adhésion JSC

Homme	180€
Femme	150€
UTL Atelier Billard (15 séances) + JSC	90€
<i>Complément adhésion annuelle</i>	90€
Adhésion Jeune (-21 ans) + JSC	70€

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 des cours le mardi 15 septembre 2026.

Inscriptions le 5 septembre à la fête du sport (priorité est donnée aux habitants de Coulaines)



CONTACTS

02 43 81 01 25

jscdanse@gmail.com

Durée du cours	Habitant Coulainais	Extérieur
45min	108€	116€
1h	111€	119€
1h15	114€	122€
1h30	117€	125€

Horaires & lieu d'entraînements

Salle de danse de l'Herberie

6 boulevard Saint Michel

Mardi	17h30-18h45 : 2014-2015
	18h45-20h15 : 2008 à 2011
	20h15-21h45 : adultes débutants.es & intermédiaires
Mercredi	13h30-14h30 : 2018-2019
	14h30-15h30 : 2020 (CP)
	15h30-16h15 : 2021 (GS)
	16h15-17h15 : 2016-2017
	17h15-18h45 : 2012-2013
	19h15-20h45 : adultes avancés.ées

École Multiactivités



CONTACT

Siège des JS Coulaines

02 43 81 01 25

educateurs.sportifs@jscoulaines.fr

clubomnisports@jscoulaines.fr

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 par des jeux ludiques et des activités motrices. Parfait tremplin pour découvrir sa prochaine activité sportive.

- Réunion d'informations le jeudi 3 septembre à partir de 18h, au gymnase Camus.

Horaires

Les lieux sont en fonction des activités, un calendrier est fourni aux familles

4-5 ans (1h)	Mercredi : 10h15-11h15 11h15-12h15, 15h15-16h15, 16h15-17h15
6-9 ans	Mardi : 17h15-18h30 (1h15) Mercredi : 13h30-15h (1h30)
8-12 ans (1h30)	Vendredi : 17h30-19h



Cotisation + adhésion JSC

	4-5 ans		6-12 ans		6-12 ans (mardi)	
	CAF inf 700€	CAF sup 700€	CAF inf 700€	CAF sup 700€	CAF inf 700€	CAF sup 700€
Habitant Coulainais	110€	120€	120€	130€	110€	120€
Extérieur	120€	130€	130€	140€	120€	130€

Des stages pour les 6-13 ans sont proposés lors de chaque période de vacances scolaires.

- Petites vacances : inscription libre à la journée ou demi-journée
- Vacances d'été : inscription à la semaine avec une thématique sportive

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

Route de Sargé

Ecole de Foot (U6 à U9)	Mercredi 13h45-15h
U10-U11 (2016-2017)	Mercredi 13h45-15h15
U12-U13 (2014-2015)	Mercredi 15h45-17h15
U14-U15 (2012-2013)	Mercredi 17h30-19h Jeudi 17h45-19h15
U16-U17 (2010-2011)	Mardi et jeudi 19h-20h45
U18- U19 (2008-2009)	Mardi et jeudi 19h-20h45
Féminines	Mercredi 18h-19h
Seniors (2007-1992)	Lundi 19h-20h30 Mercredi et vendredi 19h-21h



CONTACTS

Bernard Pasquier

02 43 81 03 59

Jean-Bernard Rousseau

06 71 82 39 76

JSCoulaines Foot

jscoulaines_football

Cotisation + adhésion JSC

(Compris dans la cotisation : la fourniture d'une paire de chaussettes)

U6-U7-U8-U9-U10-U11 (16-21)	U12-U13-U14-U15-U16-U17 (10-15)	U18-U19 (08-09) seniors	Féminines U6 à U17	Tarifs dégressifs pour la même famille
200€	220€	240€	140€ (100€ première licence)	-25€ pour 2 adhérents -50€ pour 3 adhérents

Gymnastique Adultes



CONTACT

jscgymadultes@gmail.com

Les cours supplémentaires ouverts gratuitement à l'ensemble des adhérents de la section dans la limite de 39 personnes, se dérouleront au Gymnase du COSEC :

- les lundis 19/10 et 22/02 de 10h-11h et 11h-12h
- les mercredis 21/10 et 24/02 de 19h-20h et 20h-21h

Cotisation + adhésion JSC

Par semaine :	Habitant Coulainais	Extérieur
1h de cours	70€	80€
2h de cours	100€	110€
3h de cours	130€	140€
4h de cours	150€	160€
Pilates	90€	100€
+ Adh JSC*	+ 2€	+ 10€

* Inscription. Prévoir en plus l'adhésion annuelle : 2 € Coulainais et 10 € extérieur

Horaires & lieu d'entraînements

Salle Gymnastique de l'herberie

6 boulevard Saint Michel

Renforcement musculaire	Lundi : 10h-11h Lundi : 18h30-19h30 Lundi : 20h30-21h30 Mercredi : 19h-20h Jeudi : 19h30-20h30
Pilates	Jeudi : 12h30-13h30 Jeudi : 18h30-19h30
Streching	Lundi : 11h-12h Lundi : 19h30-20h30 Mercredi : 20h-21h Jeudi : 17h30-18h30

Gymnastique Jeunes



CONTACT

Corinne Guitton

06 26 66 34 34

jscgymjeunes@gmail.com



Cotisation + adhésion JSC

1h de cours	92€
1h30 de cours	113€
2h	143€
2h30 de cours	153€
3h de cours	164€
Habitant Coulainais	2€
Extérieur	10€

Réduction inscription :

- 2ème enfant : 8€
- 3ème enfant : 10€

(À déduire du montant de la cotisation)

Horaires & lieu d'entraînements

Salle Gymnastique du Moyen Cossec

Espace Sportif de la Gironde

Gymnastique artistique

Lundi	17h15-18h30 (9/11 ans - 2017-2015)
Mercredi	13h30-14h30 (7/8 ans - 2019-2018)
	14h30-15h30 (9/11 ans - 2017-2015)
	15h30-16h30 (5-6 ans - 2021-2020)
	16h30-17h30 (3-4 ans - 2023-2022)
	17h30-19h (12 ans et plus - 2014-...)

Gymnastique rythmique

Mardi	17h15-18h15 (6/8 ans - 2020-2018)
	18h15-19h45 (9 ans et plus - 2017-...)

Judo



Le judo est un sport de combat qui se pratique à tout âge. Il permet une maîtrise de soi et de respecter son partenaire, adversaire. La self défense est une discipline pratiquée par les initiés ou pas. Elle peut permettre aux pratiquants (es) de prendre confiance en soi, de maîtriser ses gestes, ses émotions face à une situation de menace.



CONTACTS

Pascal MURGUET (Président)

07 77 72 84 40 / 02 43 29 42 75

Michel DUFEU (Trésorier)

06 45 90 92 45 / 02 43 29 65 88

Térence LE CHANJOUR (Secrétaire)

06 69 45 20 18

jscoulaines.judo@gmail.com

Horaires & lieu d'entraînements

Dojo Louis Renou (Face à la piscine)

Espace Sportif de la Gironde

Débutant 6-8 ans	Mardi : 17h30-18h30
9 ans et +	Mardi : 18h30-20h
Judo éveil 4 ans	Mercredi : 15h-15h45
Baby judo 5-6 ans	Mercredi : 16h-17h
Ceintures noires loisirs	Mercredi : 17h15-19h
Self defense	Mardi : 20h15-21h30

Cotisation + adhésion JSC

	Habitant Coulainais	Extérieur
Judo éveil et baby judo	140€	150€
Judo	165€	175€
Self defense	185€	195€

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 Coulaïnes.

Horaires & lieu d'entraînements

Piscine de Coulaïnes

Espace Sportif de la Gironde



CONTACT

Stéphanie Leroy (Présidente)
07 66 23 19 80 (Par sms)
stephanielm.jscnatation@gmail.com



Jsc Natation Coulaïnes



jsc_natation

Avenirs, Benjamins, Compétition,
Master-tri

Mardi : 19h05-21h35

Compétition

Mercredi : 12h45-13h45

Avenirs, jeunes/compétition

Jeudi : 19h-20h30

Loisirs, Compétition, Master-tri

Vendredi : 19h05-21h35

Cotisation + adhésion JSC

Groupe avènements - fille/garçon (2 entraînements)	245€
Groupe perfectionnement	225€
Groupe jeunes fille/garçon (3 entraînements)	260€
Groupe Compétition	285€
Groupe Master-tri	275€

Natation Synchronisée

La section natation synchronisée des JSC est une section loisir. Club à taille humaine, l'apprentissage de la discipline aussi appelée natation artistique se fait dans la bonne humeur et dans la créativité. Disponibilité! Attention places limitées.

À partir de 10 ans, les candidat·e·s doivent savoir nager la brasse, le crawl et le dos. Pour participer aux tests d'entrée, merci de réaliser une pré-inscription par mail.

Rentrée sportive le 12 septembre 2026



CONTACT

jscsynchro@gmail.com



Natation synchronisée Coulaïnes

Horaires & lieu d'entraînements

Piscine de Coulaïnes

Espace Sportif de la Gironde

Tous les samedis hors période de vacances scolaires	13h-15h
Un dimanche par mois	13h-15h ou 15h-17h

Cotisation + adhésion JSC

1er enfant	125€
2e enfant	120€
3e enfant	115€

Natation Adultes & 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 JS Coulaines
02 43 81 01 25
clubomnisports@jscoulaines.fr

Cotisation + adhésion JSC

Natation adultes	187€
Aquagym	252€
Habitant Coulaines	2€
Extérieur	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 : Niveau confirmé : 20h35-21h35

Aquagym

Lundi, mardi et jeudi : 11h55-12h40 et 12h45-13h30

Lundi : 19h-19h45 et 19h50-20h35

Mercredi : 12h-12h45

Pétanque



Sport de loisir ouvert toute l'année.

La pétanque est un jeu d'adresse, convivial.

Des concours sont organisés toute l'année (planning mis en ligne sur le site internet).

Horaires & lieu d'entraînements

Parc François Mitterand

Mardi et vendredi

14h-17h30



CONTACTS

Francis Jimenez
06 83 16 02 00
Joël Buon
02 43 25 31 96
jsc.petanque@sfr.fr

Cotisation + adhésion JSC

20€ / joueur

Randonnée



CONTACTS

Pascal Sapinault (Secrétaire)

06 82 55 98 47

Michel Chausse (Président)

07 82 52 99 95

Joël Gravier (Resp. Communication sur les parcours)

06 73 13 09 47

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 mercredi. Ces randonnées ont lieu du 1er janvier au 31 décembre, vacances scolaires comprises, et quel que soit le temps. 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

Tous les dimanches

(Y compris juillet et août)

Départ 8h15

Milieu de semaine

Départ 8h

Cotisation + adhésion JSC

Habitants Coulainais

25€

Extérieurs

33€

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 (4 à 6 kms), disc-golf, gymnastique douce adaptée à chacun.



Horaires & lieux d'activités

Randonnées (4 à 6 km)

Mercredi et un jeudi sur deux*

Gym douce et niveau 2

Mardi : 14h- 15h (Herberie)

Gym niveau 3

Mardi : 15h-16h (Herberie)

Disc-golf

Mois impairs : rdv 9h15 -

Parc des 3 Vallées à Coulaines

Mois pairs : rdv 9h15 -

Parking du Closeau à Changé

Thalasso

Dinard (octobre ou novembre)

* Un planning vous est remis

Cotisation + adhésion JSC

Disc golf, randos

24€

Option gymnastique

72€

Habitant Coulainais

2€

Extérieur

10€



CONTACTS

Evelyne Blot (Présidente)

06 77 89 39 03

Michelle Douerin (Secrétaire)

retraitemultiactive.jsc@orange.fr

Roller Sports



Notre section sportive de roller propose une offre complète pour tous les âges et tous les niveaux, avec une école de patinage dédiée aux enfants comme aux adultes. Les passionnés peuvent rejoindre nos sections course, freestyle ou randonnée, encadrées par des entraîneurs qualifiés. Que vous souhaitiez apprendre à patiner, repousser vos limites ou simplement rouler en plein air, notre club a une activité pour vous !



CONTACT

contact@jscroller.com

Horaires & lieux d'entraînements

Loisirs jeunes	5-8 ans	Mercredi : 13h30-14h45 Piste ou Gym. Molière
	8 ans et +	Mercredi : 14h45-16h Piste ou Gym. Molière
	Tous niveaux	Samedi : 10h-11h15 Piste ou Gym. Braque
Loisirs adultes		Mercredi : 20h15-21h45 Piste ou Gym. Molière Dimanche : 10h15-11h45 Piste ou Gym. Braque
Course	À partir de cadet (niveau national)	Mardi : 18h30-20h Piste
	Groupe confirmé	Mercredi 17h30-19h Piste ou Gym. Braque
	École de course	Mercredi : 16h-17h30 Piste ou Gym. Molière
	École de course + Groupe confirmé	Samedi : 11h15-12h45 Piste ou Gym. Braque Vendredi : 19h-20h PPG Gym. Molière ou piste
Roller Freestyle	Tous niveaux	Lundi : 19h-20h30 Gym. Molière



JSCoulaines Roller Sports

<https://jscoulaines-roller.jimdofree.com>

Cotisation + adhésion JSC

	Habitant Coulainais	Extérieur
Moins de 13 ans (au 01/01/26)	141€	149€
Plus de 13 ans	166€	174€
Randonnée	96€	104€

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, nous organisons :

- Une mini olympiade fin juin
- Nous participons au « chouette trail »



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/herberie

Cotisation + adhésion JSC

Habitants Coulainais	85€
Extérieurs	93€

Taekwondo



CONTACT

Dario Glikou (Entraîneur)
06 69 66 31 13
jsctaekwondo@gmail.com



JSCoulaines Taekwondo



taekwondojsc



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
Ado/Adultes (+ de 12 ans)	Lundi 19h30-21h30 Vendredi 19h-20h30
Taekwondo Combat (+12 ans)	Jeudi 19h-21h
Taekwondo impact/technique	Samedi 10h-12h

Cotisation + adhésion JSC + licence

Baby (4-7ans)	160€
Enfants (8-12ans)	205€
Ado/Adultes	260€
Impact	160€

Tarifs spécifiques pour étudiants et famille (3 adhérents minimum)

Passeport obligatoire de 22€ à ajouter pour les nouveaux adhérents

Tennis Club des Trois Vallées

• Tennis

Tennis Club des Trois Vallées, 12 rue du Ponceau à Coulaines.

9 terrains (3 terbal, 2 résines, et 4 topclay)



CONTACT

Accueil des 3 Vallées

02 43 82 36 00

3vallees@jscoulaines.fr

f JS Coulaines Tennis

Cotisation + adhésion JSC

Jeunes (<i>École de Tennis</i>)	De 160€ à 432€
Adultes (<i>Accès illimité</i>)	280€
Habitant Coulainais	2€
Extérieur	10€

La section compte plus de 550 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.

• Nos écoles et cours collectifs

École de tennis : Apprentissage du tennis à partir de 4 ans vers la compétition jusqu'à 18 ans.

- **Tarif** : de 160€ à 432€ en fonction de l'âge et du niveau.
- **Les cours** : 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** : le soir ou en journée en fonction des disponibilités des joueurs et des groupes de niveau.

École de Padel : Apprentissage du tennis à partir de 8 ans vers la compétition jusqu'à 18 ans.

- **Tarifs** : 304€ ou 312€ (coulainais et extérieurs).
- **Les cours** : Mercredi 14h-15h30 ou 15h30-17h (25 séances)

Cours collectifs adultes : Apprentissage du padel et perfectionnement. Séquence de 8 séances

- **Tarifs** : 112€ ou 120€ (coulainais et extérieurs).
- **Les cours** : Jeudi 18h30-20h et vendredi de 12h à 20h (constitution en fonction des niveaux)

École de badminton : Apprentissage et perfectionnement du badminton à partir de 6 à 18 ans.

- **Tarif** : 138€.
- **Les cours** : ont lieu le mercredi de 16h15 à 18h15.
- **Pass compétition** à 20€ (comprenant licence, polo du club, frais d'inscriptions aux TDJ).

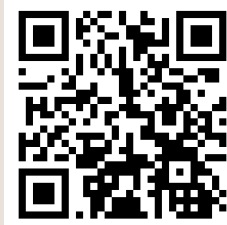
Cours de Pickleball : Apprentissage et perfectionnement du pickleball pour jeunes et adultes.

- **Tarifs** : Jeunes (6-18 ans) 138€, adultes 80€ (séquence de 10 séances)
- **Les cours** : Jeunes mercredi 15h15-16h15, adultes lundi 19h-20h30

• Badminton, padel, pickleball, squash

Retrouvez tous nos tarifs et nos cotisations pour pratiquer à l'un de ces sports. Possibilité d'adhérer à l'année ou bien de venir jouer ponctuellement.

Pour plus d'infos
scannez moi !



Tennis de Table



CONTACTS

Olivier Demianville
07 82 74 17 74
olivier.demianville@hotmail.fr
Rodolphe Pereira
06 50 57 52 82
rodolphe.pereira@gmail.com

Maillots compétitions

Seniors	15€
Jeunes	10€

Le tennis de table se pratique à tout âge et par tous les niveaux. Il offre de nombreux avantages pour la santé physique et mentale (concentration, condition physique, réduction du stress..). La section, à taille humaine et dans un esprit de convivialité, est ouverte à tous, à partir de 8 ans, en compétition ou en loisirs. L'encadrement des jeunes est assuré par un entraîneur diplômé.

Horaires & lieu d'entraînements

Salle Jacques Dubois

En dessous de la mairie, place des Sables

Loisirs jeunes	Mercredi : 17h30-19h
Compétitions jeunes	Lundi : 17h15-18h45 Jeudi : 17h30-19h
Adultes	Mardi : 18h-20h Vendredi : 20h-23h

Cotisation + adhésion JSC

Compétitions Seniors	117€
Compétitions Juniors	109€
Compétitions Cadets à Poussins	106€
Loisirs Seniors	113€
Loisirs Juniors à Poussins	97€
Habitant Coulainais	2€
Extérieur	10€

Twirling

Le Twirling Bâton est une discipline artistique et sportive qui associe le maniement du bâton, la danse, la gymnastique et l'expression corporelle en musique. Les athlètes, appelés twirlers, évoluent en individuel, en duo ou en équipe, aussi bien en loisir qu'en compétition.

Rejoindre les JSC Twirling, c'est découvrir un sport original qui développe la coordination, la créativité et l'esprit d'équipe, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Reprise le 2 septembre 2026



CONTACTS

Co-présidents :
Audrey Ménager, 06 38 69 07 84
Arnaud Buronfosse, 06 64 35 73 32
jsctwirling@gmail.com

JSC Twirling
 jsc_twirling

Horaires & lieux d'entraînements

Équipes Compétition	Mercredi : 17h30-20h30 Gym. Camus
Loisirs*	Vendredi : 18h30-20h00 Petit Cosec
Solos Compétition	Samedi 13h30-17h30 Gym. Braque

* La section loisir est limitée à 15 athlètes âgés de 5 à 8 ans

Cotisation + adhésion JSC

Loisirs	60€
Compétition : Équipe / + solo / + solo + duo	105€ / 115€ / 125€
Habitant Coulainais	2€
Extérieur	10€

Achat du bâton en début de saison : 40 €

Volleyball



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

Frédéric Bellenguez - Loisirs

06 82 21 19 46

Christophe Luys - Jeunes et adultes

06 74 02 93 04

 JSC Volley

 jscvolley

 <https://jsc-volley.clubeo.com/>

Pour plus d'infos
scannez moi !



Horaires & lieu d'entraînements

Gymnase Camus (Coulaines) et Gymnase d'Yvré l'Evêque

Baby Volley (Dès 4 ans)	Samedi : 9h30-10h30
M9-M11 : 2019-2016	Mardi, mercredi et samedi
M13 F Excellence : 2015-2014	Mardi, mercredi et samedi
M13 F : 2015-2014	Mercredi et vendredi
M13 G Excellence	Mardi, mercredi et samedi
M13 G	Lundi, mercredi et vendredi
M15 F Excellence : 2013-2012	Mercredi, jeudi et vendredi
M15 F	Lundi et mercredi
M15 G	Lundi et mercredi
M18 F Excellence : 2011-2010	Lundi, mardi, jeudi : 19h-20h30
M18 F1	Mardi et vendredi : 19h-20h30
M18 F2	Lundi et vendredi : 19h-20h30
M18 F 4*4	Samedi 10h30-12h
M18 G Excellence	Lundi, mardi, jeudi 19h-20h30
M18 M1	Jeudi et vendredi 19h-20h30
Loisirs	Lundi, mercredi, jeudi 20h30-22h
Depart M et F	Mardi, jeudi 20h30-22h
Région F	Jeudi 20h30-22h
Région M	Vendredi 20h30-22h

Cotisation + adhésion JSC

	Habitant Coulainais	Extérieur
M7 : Baby Volley (2022-2020)	122€	130€
M9-M11-M13-M15 (avec short et maillot)	162€	170€
M18-M21-Seniors (avec short et maillot)	202€	210€
loisirs (avec short et maillot)	162€	170€

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 20 000 élèves venus de tout le département.

- **Tarifs** : 5,60€ adulte / 3,20€ 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-18h45
Mercredi	16h30-19h45
Vendredi	12h-13h45 / 17h-18h45
Samedi et dimanche	9h-13h
Petites vacances scolaires	
Lundi, mardi et jeudi	10h-12h45 / 15h-18h45
Mercredi	10h-12h45 / 15h-19h45
Vendredi	10h-12h45 / 15h-18h45
Samedi et dimanche	9h-12h45
Horaires d'été	
Lundi, mardi et jeudi	10h-12h45 / 15h-18h45
Mercredi	10h-12h45 / 15h-18h45
Vendredi	10h-13h45 / 15h-18h45
Samedi	10h-12h45 / 15h-17h45
Dimanche	9h-12h45



CONTACT

Piscine de Coulaines
02 43 81 26 10



Piscine de Coulaines



Multicopy Le Mans

MULTICOPY

REPROGRAPHIE

16 rue Gougeard - 72000 Le Mans

02 43 24 94 56

multicopy-le-mans@orange.fr

IMPRESSIONS

- Grands formats A2/A1/A0
- Affiches A4/A3
- Tracts A5 / Flyers A6
- Dépliants / Stickers
- Banderoles / Roll-up
- Cartes de visite
- Cartes de vœux
- Menus / Anniversaires
- Invitations / Faire-parts
- Remerciements
- Mémoires / Thèses
- Rapports de stage
- Publipostage

SERVICES

- Photocopies Couleur
- Photocopies NB
- Abonnements NB en libre-service
- Reliures (Spirale/Colle/Métal)
- Plastifications
- Numérisations
- Ramettes de papier
- Papier étiquettes
- Façonnage
- Massicot
- Rainage

www.multicopy-le-mans.fr



1936
2026

ANS



SAMEDI 5 SEPTEMBRE
PARC DE LA GIRONDE

11h

INAUGURATION DE L'ESPACE SPORTIF
MARIUS GUILLOTIN

en présence de monsieur le maire, des élus et partenaires, cocktail

14h
17h

Fête du **SPORT**

Inscriptions, ateliers, animations,
jeux, concours, exposition photos,
buvette

OUVERT À TOUS
GRATUIT