

GUIDE DES SPORTS  
*Jeunesses Sportives*  
DE **COULAINES**

2019/2020



Coulaines  
VILLE

[www.jscoulaines.fr](http://www.jscoulaines.fr) / [f](#) JS Coulaines

ASSURANCES  
**ABC**  
ASSOCIÉS  
BELLARD-OLEROU

NOS PARTENAIRES



vision plus



**Les Océades**

*Vivre en forme est essentiel*



SUIVI /  
COACHING

RPM  
POUR LE  
CARDIO

PILATES  
POUR UNE  
BONNE  
POSTURE

DES  
SQUATS ET  
DU VELO  
ELLIPTIQUE  
POUR LE  
GABRIE

SOIN DU  
VISAGE  
POUR  
RAYONNER

SAUNA  
POUR  
DÉCOMPRESSER

AQUAGYM  
POUR TOUTE LA  
FAMILLE

COURS  
COLLECTIFS

LABEL SALLE  
**SPORT  
SANTÉ**

**VARIEZ LES PLAISIRS GRÂCE À  
+ DE 50 ACTIVITÉS**

[www.lesoceades.fr](http://www.lesoceades.fr)

**Les Océades**  
*wellness club*

**SARGE LES LE MANS 72190 - ZAC DE LA POINTE - 02 43 811 111**

**Carrefour *market***  
**COULAINES**



1 rue de la Paix

**72190 COULAINES**

**Tél : 02.43.81.20.74**



**OUVERT du lundi au samedi de 8h45 à 20h  
et le dimanche matin de 9h à 12h30**

# Sommaire

Édito .....	5	Natation adultes	
Bureau de direction .....	7	et aquagym/Pétanque .....	18
Informations du siège .....	7	Randonnée pédestre .....	19
Aïkido/Athlétisme .....	8	Retraite multiactive .....	19
Badminton compétition et loisirs .....	9	Roller Sports .....	20
Basketball .....	10	Sport adapté/Squash .....	21
Billard .....	11	Taekwondo/Tennis .....	22
Boxe/Danse .....	12	Tennis de table/Tir à l'arc .....	23
École Multiactivités/Football .....	13	Twirling/Volley-ball .....	24
Gymnastique Adultes .....	14	Les installations sportives ouvertes à l'année .....	25
Gymnastique Jeunes .....	15	Plan des installations sportives .....	26
Judo/Karaté .....	16		
Natation sportive .....	17		
Natation synchronisée .....	17		

 **L'AGENCE DE COMMUNICATION  
DES COLLECTIVITÉS**  
www.edipublic.com

CONCEPTION • GRAPHISME • RÉGIE PUBLICITAIRE • IMPRESSION

**EdiPublic (groupe IB Médias)**  
33 av. des Temps Modernes  
86360 Chasseneuil (Futuroscope) - 05 49 01 44 11  
Plusieurs agences en France

Document imprimé en CEE : 390 707 594 RCS

 **PEFC** 10-31-1980 

**Crédit photos** : JSC, Mairie de Coulaines, Fotolia, Pixabay.

Nous remercions chaleureusement les annonceurs qui ont permis l'élaboration de ce guide ainsi que l'ensemble des partenaires qui ont permis sa réalisation. Les erreurs ou omissions qui auraient pu subsister dans ce guide, malgré le soin et les contrôles de JSC Coulaines, ne sauraient engager sa responsabilité. Vos remarques et suggestions sont les bienvenues pour une prochaine édition.

# vision plus

OPTICIENS

*Le bien être  
en plus !*

**30%**

**DE REMISE SUR VOTRE  
MONTURE OPTIQUE\***

\* Sur Remise à l'achat de montures et lentilles  
payées au préalable (sans coupes agréées  
ou filtres UV)

10 rue de la Paix 72190 COULAINES

Tél : 02 43 76 05 05

Fax : 02 43 82 79 67

Mail : coulaines@vision-plus.fr



**GARAGE DE  
BELLE ILE**

PEUGEOT // REPARATEUR AGREE

Z.I - 6, rue de Belle Ile - 72190 COULAINES

Tel : 02 43 82 20 26 - Fax : 02 43 76 87 14

garagedebelleile@wanadoo.fr

**Mon véhicule neuf ou d'occasion  
je l'achète chez mon agent !**



- Vente de véhicules neufs et occasion
- Mécanique toutes marques, SAV Peugeot
- Carrosserie toutes marques, pare brises (échange et réparation), peinture
- Entretien et transformation de véhicule au Gpi
- Location de véhicules utilitaires

[www.garagedebelleile.fr](http://www.garagedebelleile.fr)



**ANAIS**

**E.S.A.T. ET ENTREPRISE ADAPTÉE**

Prestation aux entreprises  
et aux particuliers

Entretien d'espaces verts,  
entretien des locaux

Sous-traitance industrielle  
Fabrication d'étais d'art

*ANAIS est une association reconnue d'utilité publique. Ses  
prestations sont déductibles des impôts pour les particuliers,  
et de la taxe Agefiph pour les entreprises.*

[www.anais.asso.fr](http://www.anais.asso.fr)

24 rue de Belle Ile - 72190 Coulaines

Tél : 02 43 82 55 38

[coulaines.esat.secretariat@anais.asso.fr](mailto:coulaines.esat.secretariat@anais.asso.fr)

**VOUS CHERCHEZ?  
UN VEHICULE  
UN SERVICE  
UN PRIX**

**02 43 84 61 61**

**02 43 24 52 52**



# Édito

## Le mot du Président

“ Notre club omnisports des JS Coulaines compte aujourd’hui 28 sections sportives. Nos 4 100 adhérents reconnaissent la qualité de nos éducateurs et de nos installations.

Je remercie l’ensemble de nos partenaires : Mairie, commerçants et entreprises qui ont participé à la création de ce guide sportif, qui j’espère, vous permettra de trouver toutes les informations nécessaires pour vous inscrire dans une de nos sections cette saison !

À bientôt ! ”

**ÉMILE CARMONA**

Président Général des JS Coulaines



“ Le sport est un plaisir. C’est aussi une école de la vie en collectivité et une invitation au dépassement de soi.

À Coulaines, nous avons fait du sport pour tous une priorité parce qu’il offre des chances supplémentaires de réussite.

Répartis sur 7 sites situés aux 4 coins de la ville, les nombreux équipements sportifs de Coulaines permettent au plus grand nombre de pratiquer le sport à sa façon. En plus des investissements nécessaires à l’entretien de ces derniers, la ville consacre annuellement plus de 1 150 000 € au sport (soit 14 % des dépenses de fonctionnement).

Le partenariat fort, que nous entretenons depuis plus de 80 ans avec les JSC, dans le cadre d’une délégation de service public, est une condition nécessaire pour la réussite de nos ambitions communes.

Cette année, nous remettons en jeu notre titre de Ville la plus sportive des Pays de la Loire obtenu en 2009, puis en 2013 auprès du Comité Régional Olympique. Les performances de nos sportifs, la qualité de nos équipements, les nouvelles disciplines proposées, l’utilisation grandissante des Pass’Loisirs par les jeunes, ont récemment permis au club de passer le cap symbolique des 4 000 adhérents... poursuivons ensemble nos efforts pour remporter ce titre pour la 3<sup>e</sup> fois. ”



**CHRISTOPHE ROUILLON**

Maire de Coulaines, Conseiller départemental de la Sarthe  
2<sup>e</sup> Vice-Président de Le Mans Métropole  
Vice-président de l’Association des Maires de France,  
en charge de l’Europe



**MACH'TEL**

**CONSTRUCTEUR DE MACHINES SPECIALES**

MANUFACTURER OF SPECIAL PURPOSE MACHINES



RAVOIR-FAIRE AVANT DE PROPOSER - BELLS BEFORE OFFERS

38 RUE DE CARNAC  
ZONE INDUSTRIELLE  
72190 COULAINES

02 43 81 28 49  
fax : 02 43 74 05 46  
contact@machtel.fr



**Forget Tinarad**  
Centre de Formation

Permis B, Conduite Accompagnée, Conduite Supervisée  
Boite manuelle ou automatique  
Permis Poids Lourds (C et CE)  
Permis BE et Formation B96  
Permis Transports en commun (D)  
CACES R389 1, 3 et 5






18 Rue Robert Triger 72000 Le Mans  
02.43.81.85.77 lauretinarad@forget-tinarad.com  
Agrément E1807200110




**VOTRE MAGASIN SPÉCIALISTE**  
TENNIS - BADMINTON - SQUASH - RUNNING

107 quai Ledru Rollin - 72000 LE MANS  
09 53 56 65 25 - sporteamlemans@hotmail.fr

VINS • RESTAURANT • BIERES



**C'la**

*Boire une bière ou l'emporter...  
Déguster un bon vin ou l'emmener...  
Déjeuner entre amis tous les midis...*

Z.A. du Champ Fleuri - 72190 COULAINES  
**09 83 85 14 11**

**LA TABATIÈRE**  
BAR - TABAC - JOURNAUX



T  
A  
B  
A  
C

48 rue du Général de Gaulle - 72190 COULAINES  
**02 43 82 31 01**



La communication au service des collectivités

L'imprimerie près de chez vous !

Notre studio de création s'occupe de vos travaux d'imprimerie

De la création à la réalisation finale :  
**UN SEUL INTERLOCUTEUR**

Un rapport qualité/prix imbattable

**Plusieurs agences en France**  
SIÈGE SOCIAL - Groupe IBMÉDIAS - 86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU  
(face au Futuroscope) 05 49 01 44 11 // www.edipublic.com

# Bureau de direction

du CLUB OMNISPORTS (2016-2020)



➤ **Président Général :**  
Emile CARMONA



➤ **Secrétaire Générale :**  
Régine LECONTE



➤ **Secrétaire Adjoint :**  
Dominique BRUNET



➤ **Trésorière Générale :**  
Catherine CHAUVIN



➤ **Trésorière Adjointe :**  
Chantal ILLAND



➤ **Chargé de missions :**  
Christian HESNAULT



➤ **Chargé de missions :**  
Christophe LUYS

➤ **Président d'Honneur :** Maxime COSNARD

## *Siège du club omnisports :*

12 r. de Paris 72190 Coulaines - 02 43 81 01 25 - js.coulaines@wanadoo.fr - [www.jscoulaines.fr](http://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'Loisirs de la Ville de Coulaines :**

L'accès des jeunes à la culture, au sport et aux loisirs est une priorité pour la municipalité. Afin de permettre aux quelques 650 élèves, scolarisés du CP à la 6<sup>e</sup> à Coulaines, de pratiquer des activités dans la commune, la ville offre aux familles un Pass'Loisirs d'une valeur de 40€.

Il est composé de 6 coupons de 5€ et de 4 coupons de 2,50€. Cumulables entre eux pour une seule et même activité, ils sont notamment utilisables pour l'inscription de vos enfants à une activité aux JSCoulaines. Pensez à les utiliser, ils sont valables du 1<sup>er</sup> juin 2019 au 31 mai 2020 !

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



### 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)

Mardi	<b>20h30-22h</b>
1 mercredi sur 2	<b>19h-20h30</b>
1 jeudi sur 2	<b>20h30-22h</b>
Vendredi	<b>20h30-22h</b>

#### Inscriptions

Étudiant	<b>65€</b>
Entre 12 & 21 ans	<b>65€</b>
Au-delà	<b>115€</b>
À partir de deux inscriptions	<b>-10%</b>
Première séance	<b>Gratuite</b>
Adhésion JSC pour Coulainais	<b>2€</b>
Adhésion JSC pour habitants hors Coulainais	<b>5€</b>

### CONTACT

**Patrick Menegain**  
**06 60 13 83 23**

menegain.patrick@orange.fr

### Athlétisme



#### Adhésion

**130€**  
(Cotisation + licence)

“ 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	<b>19h15-20h45</b> running (loisir)
Mardi & jeudi	<b>18h-20h</b> piste (sprint, saut, lancer) de minime à master
Mardi & jeudi	<b>18h30-20h</b> hors stade (running compétition)
Mercredi matin	Marche nordique
Mercredi après-midi	École athlétisme, poussins, benjamins (de 7 à 13 ans)
Mercredi	<b>19h15-20h45</b> running (loisir)
Dimanche	<b>10h-11h30</b> hors stade (running compétition)

### CONTACT

**athle-uas-jsc.athle.fr**

**f js coulainais**  
**- ua sargé athlétisme**

jscoulainais.athle@gmail.com

## Badminton compétition

“ La section accueille les compétiteurs adultes et adolescents. ”



### CONTACT

**Fabien Herillard**

**06 87 13 46 52**

[jsc.bad.competition@gmail.com](mailto:jsc.bad.competition@gmail.com)

#### Horaires & lieu d'entraînements

##### Gymnase Camus Rue de Vienne

Lundi	19h-20h30 entraînement encadré pour les débutants
	20h30-22h entraînement encadré pour les confirmés

##### Gymnase Braque Place d'Arcachon

Vendredi	20h30-22h30 jeu libre pour tous, débutants et confirmés
----------	---

#### Inscription

**103€** (Cotisation + licence)

Adhésion Club Omnisports OBLIGATOIRE !

Adhésion JSC pour Coulainais **2€**

Adhésion JSC habitants hors Coulainais **5€**

## Badminton loisirs

“ La section permet aux badistes de pratiquer en toute convivialité, elle n'offre aucun encadrement et ne participe à aucune compétition. ”



#### Horaires & lieu d'entraînements

##### Gymnase Braque Place d'Arcachon

Mardi **20h30-22h30**

Jeudi **20h-21h15**

Jeudi **21h15-23h**

#### Cotisations

Pour un créneau choisi

Habitants de Coulainais **40€**

Habitants hors Coulainais **43€**

Les informations de l'adhésion sont accessibles sur [www.jscoulaines.fr](http://www.jscoulaines.fr)

Les nouvelles inscriptions se font uniquement à partir de septembre.

### CONTACT

[jscbadloisir@gmail.com](mailto:jscbadloisir@gmail.com)

## Basketball



### CONTACT

**Guillaume Godefroy** (entraîneur)

**06 64 78 85 92**

secretariat.basket@jscoulaines.fr

**Thierry Leguay** (contact)

**06 07 71 51 10**

thierry.leguay2@laposte.net

 jscoulaines basket



#### Horaires & lieux d'entraînements

##### Gymnase Braque

Mini-basket (2011-2012)	Mercredi : 13h30-15h
Poussin(e)s (2009-2010)	2 séances/semaine
Benjamin(e)s (2007-2008)	3 séances/semaine

##### Gymnases Braque & Camus

Minimes (2005-2006)	3 séances/semaine
---------------------	-------------------

##### Gymnases Braque & Marius Guillotin

Cadet(te)s (2002-2003-2004)	2 à 3 séances/semaine
Juniors (1999-2000-2001)	2 séances/semaine

##### Gymnase Marius Guillotin

Séniors (garçons & filles)	1 à 3 séances/semaine
-------------------------------	-----------------------

#### Cotisations (Cotisation + assurance + timbres)

Mini - Basket	Poussins(es) Benjamin(e)s	Minimes Cadets(tes)	Seniors/ Juniors
<b>132€</b>	<b>147€</b>	<b>152€</b>	<b>172€</b>

## Billard



### Adhésion en plus du forfait

<b>60€/an</b> pour tous	<b>30€/an</b> - 21 ans et féminine	<b>Gratuit</b> - 18 ans
-------------------------------	--	----------------------------

## CONTACT

**Claude Meyroneinc :**  
**06 60 51 17 98**

academie.billard.jsc  
@orange.fr

**02 43 81 64 52**

 jsc Billard

### Forfaits (tarif annuel) & horaires

Forfait réduit	Forfait open
<b>150€</b>	<b>220€</b>
Réservé aux non licenciés	Obligatoire pour les licenciés, accessible aux non licenciés
<b>- Du lundi au vendredi jusqu'à 21h</b>	<b>- 7 jours sur 7 6h-23h30</b> sauf lundi : 9h-12h (ménage de la salle), ainsi que pendant les compétitions

“ Le billard français, appelé aussi billard carambole, ou billard à 3 billes se pratique en général à deux joueurs. Le concept est de percuter avec sa bille les deux autres ; Se pratique à l'académie de billard à l'espace sportif de la Gironde. Des initiations gratuites pour adultes et jeunes sont possibles, prendre contact. ”



## Boxe



“ La section propose des cours de boxe anglaise dès l'âge de 11 ans, du loisir en compétition. ”

### Horaires & lieu d'entraînements

#### Gymnase du Moyen Cossec

espace sportif de la gironde - Salle de boxe

Lundi	<b>18h30-20h30</b> Boxe compétition
	<b>20h-21h30</b> Boxe loisirs
Mardi	<b>20h-21h30</b> Boxe compétition
Mercredi	<b>19h-20h</b> Boxe éducative
	<b>19h-21h</b> Boxe compétition, loisirs
Vendredi	<b>19h-21h</b> Boxe compétition, loisirs

## CONTACT

**Emmanuel Bouvet :**  
**06 11 29 09 55**

### Cotisations

Boxe éducative 11 à 15 ans	Boxe Compétition	Boxe Loisirs	Boxe Lycéens, étudiants
<b>100€</b>	<b>150€</b>	<b>170€</b>	<b>135€</b>

## Danse



“ La section danse est ouverte aux enfants à partir de 5 ans. Il existe des cours enfants, adolescents et adultes. Un gala de deux représentations est organisé tous les ans où chaque élève participe. ”

### Horaires & lieu d'entraînements

**Salle de danse** en face de la piscine  
espace sportif de la gironde

Mardi	<b>17h30-19h</b> 2009-2010
	<b>19h-20h30</b> 2003 et plus
	<b>20h30-22h</b> Adultes débutants & intermédiaires
Mercredi	<b>13h30-14h45</b> 2010-2011
	<b>14h45-15h45</b> 2012
	<b>15h45-16h45</b> 2013
	<b>16h45-17h30</b> 2014
Vendredi	<b>17h30-19h</b> 2007-2008
	<b>19h-20h30</b> 2004-2005-2006
	<b>20h30-22h</b> Ados & adultes avancés

## CONTACT

**M<sup>me</sup> Chouteau-Lambert :**  
**06 08 40 46 13**

### Cotisations

**de 95€ à 110€** (en fonction de l'âge  
et du lieu d'habitation)

## École multiactivités



### CONTACT

**Siège des JS Coulaines :**  
02 43 81 01 25

#### Cotisations

de 100€ à 115€ (tarifs en fonction de l'âge et du quotient familial de la CAF.)

“ 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. ”

#### Horaires

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

4-5 ans (1h)	Mardi : <b>17h</b> Mercredi : <b>10h15, 15h15 &amp; 16h15</b> Vendredi : <b>17h15</b>
6-9 ans (1h30)	Lundi : <b>17h30</b> Mardi : <b>17h</b> Mercredi : <b>13h30</b>
10-13 ans (1h30)	Vendredi : <b>17h30</b>

## Football



### CONTACT

**Bernard Pasquier :**  
02 43 81 03 59

**Jean-Bernard Rousseau :**  
06 71 82 39 76

“ École de football pour filles et garçons à partir de 6 ans. Le club propose en championnat des équipes dans toutes les catégories d'âges. ”

#### Horaires & lieu d'entraînements

**Complexe sportif Georges Bollengier Stragier** Rte de Sargé le Mans

École de foot (U7, U9, U11)	Mercredi : <b>13h30-16h</b>
U13	Lundi et Mercredi
U14 - U15	Lundi, mercredi et jeudi
U16 - U17	Lundi, mardi et jeudi
U18	Mardi et jeudi
U19/Seniors	Lundi, mercredi et vendredi

**Cotisation** (Compris dans la cotisation : la fourniture d'une paire de chaussettes aux couleurs de la section)

U7 - U9 U11	U13 - U15 U16 - U17	U 19	Seniors	Vétérans	Tarifs dégressifs pour une même famille	
<b>150€</b>	<b>160€</b>	<b>180€</b>	<b>180€</b>	<b>160€</b>	<b>-25€</b> pour le 2 <sup>e</sup> enfant	<b>-50€</b> pour le 3 <sup>e</sup> enfant

## Gymnastique adultes



### Cotisations

Inscriptions  
à la fête du  
sport le 31/08  
14h-17h30

## CONTACT

**Corinne Guitton**

(Présidente de la section)

**06 26 66 34 34**

corinneguitton@gmail.com

La section « gymnastique adultes » vous propose des heures de :

- **Gymnastique en musique**  
(renforcement musculaire)
- **Stretching**
- **Gymnastique « pilâtes »**

### Horaires & lieu d'entraînements

#### Salle de danse du Moyen Coséc

espace sportif de la Gironde

<b>Renforcement musculaire</b>	Lundi	<b>17h-18h / 18h-19h</b>
	Mercredi	<b>18h30-19h30</b>
	Jeudi	<b>19h30-20h30</b>
<b>Pilâtes</b>	Lundi	<b>20h30-21h30</b>
	Jeudi	<b>12h30-13h30</b>
<b>Stretching</b>	Lundi	<b>19h-20h</b>
	Mercredi	<b>19h30-20h30</b>
	Jeudi	<b>17h30-18h30</b>
<b>Gymnastique</b>	Jeudi	<b>18h30-19h30</b>

### Cotisations

<b>69€</b>	1 h de cours/semaine
<b>99€</b>	2 h de cours/semaine
<b>126€</b>	3 h de cours/semaine
<b>141€</b>	4 h de cours/semaine
Adhésion Club omnisport pour Coulainais	<b>2€</b>
Adhésion Club omnisport hors Coulainais	<b>5€</b>
<b>Pilâtes 89€</b>	1 h de cours/semaine



## Gymnastique jeunes



### CONTACT

**Anne Lardy** (Présidente) :  
06 24 73 54 21

**Loëtitia Nélain** (trésorière) :  
06 34 98 87 24  
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 JSC pour Coulainais				2€
Adhésion JSC habitants hors Coulainais				5€

### Horaires & lieu d'entraînements

**Gymnase du Moyen Coséc**  
espace sportif de la Gironde

### Gymnastique artistique\*

Lundi	17h15-18h30 - 9/11 ans
	13h30-14h30 - 7/8 ans
Mercredi	14h30-15h30 - 9/11 ans
	15h30-16h30 - 5/6 ans
	16h30-17h30 - 3/4 ans
	17h30-19h - 15 ans et +
Vendredi	17h30-19h - 12/14 ans

### Gymnastique rythmique\*\*

Mardi	17h15-18h15 - 6/8 ans
	18h15-19h45 - 9 ans et +

“ 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). ”

\* *Gymnastique artistique :*  
Nombre de places limité à 21 par cours, 15 pour les 3/4 ans.

\*\* *Gymnastique rythmique :*  
Nombre de places limité à 20 par cours.

## Nos sections sportives

### Judo



### CONTACT

**Pascal Murguet** (Président)  
02 43 29 42 75/06 47 15 50 71  
murguet.pascal@hotmail.fr

**Anne-Sophie Dronne** (Secrétaire)  
06 14 28 68 14

**Michel Dufeu**  
(Trésorier)  
02 43 29 65 88

Club de Judo des  
JSCoulaines

“ Le judo est un sport de combat avec un code moral : La politesse, le respect, la modestie, l'honneur... Se pratique à partir de 6 ans en compétition ou loisir. ”

#### Horaires & lieu d'entraînements

**Dojo Louis Renou** face à la piscine  
espace sportif de la Gironde

Débutant 6-8 ans	Mardi : <b>18h30-20h</b>
8 ans et +	Mardi : <b>18h30-20h</b>
Préparation aux compétitions	Mardi : <b>20h-22h30</b>
Ceintures noires/ adultes loisirs	Mercredi : <b>17h15-19h</b>

#### Cotisation

Habitants de Coullaines			Habitants hors Coullaines			Adultes
1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>e</sup> enfant	3 <sup>e</sup> enfant	1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>e</sup> enfant	3 <sup>e</sup> enfant	
142€	132€	122€	146€	136€	126€	146€

### Karaté



### CONTACT

**Jean-Philippe Paris**  
06 50 67 80 13  
jep.paris@wanadoo.fr

“ À partir de 14 ans. Cours adolescent(e)s, adultes hommes et femmes. Pas d'approche compétitive mais organisation de stages dirigés par des experts fédéraux. ”

#### Horaires & lieu d'entraînements

**Dojo Louis Renou** face à la piscine  
espace sportif de la Gironde

Lundi	<b>20h30-22h30</b> (2 niveaux)
Mercredi	<b>19h-21h</b> (2 cours par mois)
Jeudi	<b>18h-19h</b> (bases)

**Gymnase du Moyen Coséc**  
espace sportif de la Gironde

Jeudi	<b>19h30-20h30</b> (perfectionnement)
	<b>20h30-21h30</b> (confirmés)

#### Cotisation (Paiement en plusieurs fois accepté)

Moins de 21 ans	Étudiants & statuts particuliers	Adultes
<b>125€</b>	<b>155€</b>	<b>205€</b>

+ 5€ pour les habitants hors de Coullaines

## Natation sportive



“ Pour les jeunes à partir de 8 ans. Du perfectionnement vers la compétition. Savoir au moins nager trois nages. Des tests pour les enfants sont effectués en début de saison. Pour l'apprentissage de la natation, contacter la ville de Coulaines. ”

### CONTACT

**Chantal Illand**

stephanielm.jscnatation@gmail.com



#### Horaires & lieu d'entraînements

#### Piscine de Coulaines

espace sportif de la Gironde

Mardi, jeudi et vendredi	<b>19h</b> (cours d'1h ou d'1h30)
Mercredi	<b>13h15-14h15</b>

#### Cotisation

Adhésion JSC pour Coulainais	<b>155€</b>
Adhésion JSC habitants hors Coulaines	<b>160€</b>

## Natation synchronisée



“ Accueil de naïades à partir de 10 ans sachant très bien nager (la brasse, le crawl et être à l'aise la tête dans l'eau). Présentation d'un gala tous les ans en juin. ”

#### Horaires & lieu d'entraînements

#### Piscine de Coulaines

espace sportif de la Gironde

Tous les samedis	<b>13h-15h</b>
------------------	----------------

#### Cotisation

(Incluant l'achat d'un maillot de bain pour le gala)

1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>e</sup> enfant	3 <sup>e</sup> enfant
<b>125€</b>	<b>120€</b>	<b>115€</b>

### CONTACT

nat-synchro.coulaines@outlook.fr

**f natation synchronisée coulaines**

## Natation adultes & Aquagym



### CONTACT

**Siège des JS Coulines**

**02 43 81 01 25**

[jsc.aquatiques@gmail.com](mailto:jsc.aquatiques@gmail.com)

#### Cotisation (licence + adhésion JSC)

Natation adultes	Aquagym
<b>170€</b>	<b>225€</b>
Adhésion JSC pour Coulinais	<b>2€</b>
Adhésion JSC habitants hors Coulines	<b>5€</b>

“ 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. ”

#### Horaires & lieu d’entraînements

### Piscine de Coulines

espace sportif de la Gironde

Natation adultes	Mercredi : niveau débutant : <b>20h-21h</b> niveau confirmé : <b>21h-22h</b>
	Jedi : <b>20h30-21h30</b> (niveau confirmé)
Aquagym	Lundi, mardi, jeudi : <b>12h-12h45</b> et <b>12h45-13h30</b>
	Lundi : <b>19h-19h45</b> & <b>20h-20h45</b>
	Mercredi : <b>12h-12h45</b>

## Pétanque



### CONTACT

**Francis Jimenez :**

**02 43 82 81 15**

**Maurice Dugast :**

**02 43 81 05 89 - 06 75 86 37 71**

“ Activité loisir avec 10 concours organisés à l’année soit en interne soit ouvert à tous avec invités. ”

#### Horaires & lieu d’entraînements

### Parc François Mitterrand

Mardi & vendredi	<b>À partir de 14h</b>
------------------	------------------------

#### Cotisation annuelle

**18€/joueur**



## Randonnée



### CONTACT

**Marcelle Hudin** (Secrétaire) :  
02 43 72 02 55

**Michel Chaucesse** (Président) :  
02 43 82 30 39

**Marc Liger** (Relations) : 06 10 98 21 33

## Nos sections sportives

“ Activité de plein air, découverte, itinéraires sur les chemins et petites routes avec intensité physique suivant les parcours. Ils sont environ de 12 à 15 km chaque semaine et 1 fois par mois proposition d’une sortie de 25 km. 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**

### Cotisation (cotisation rando + adhésion JSC)

Cotisation rando

**21€**

Adhésion JSC pour Coulainais

**2€**

Adhésion JSC habitants hors Coulainais

**5€**

## Retraite Multiactive



### CONTACT

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

**Alain Prevost** : 06 71 14 10 52

**Catherine Martineau** : 06 09 82 16 17

**Odette Aubier** : 02 43 75 58 27

**Jean-Claude Moquet** : 06 82 52 87 03

“ Entretien de 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 km, voir plus), Disc-golf, gymnastique douce adaptée à chacun. ”

### Horaires & lieux d'activités

Randonnées	Un planning vous est remis
Gymnastique douce adaptée	Mardi de <b>14h-15h</b> au Cossec, salle « danse », espace sportif de la gironde (Hors vacances scolaires)
Disc-golf	<b>Mois impairs</b> : rendez-vous à 9h15 parc des 3 Vallées à Coulainais. <b>Mois pairs</b> : rendez-vous à 9h15 - parking du Closeau
Thalasso	<b>Dinard</b> (en octobre 2019)

### Cotisation

Adhésion pour Coulainais

**26€**

Adhésion habitants hors Coulainais

**29€**

Gymnastique douce adaptée

**72€**

## Roller Sports



### CONTACT

**Laure Guillard**

(Entraîneur) :

**06 32 08 45 78**

entraîneur@jscroller.com

**Serge Avril** (Président) :

**06 64 73 24 78**

serge.avril72190@gmail.com

contact@jscroller.com

Un tarif dégressif est appliqué à partir de deux adhésions dans une même famille :

- 10€ pour 2 personnes
- 20€ pour 3 personnes
- 30€ pour 4 personnes.
- etc.

### Horaires & lieux d'entraînements

<b>Loisirs jeunes</b>	Débutant	Mercredi : <b>13h30-14h45</b> Piste ou gym. Molière
	Pratiquant 1 an ou +	Mercredi : <b>14h45-16h</b> Piste ou gym. Molière
	Ts niveaux	Samedi : <b>9h30-11h</b> Piste ou gymnase Molière
<b>Loisirs adultes</b>		Mercredi : <b>20h30-22h</b> Piste ou gym. Molière
		Dimanche : <b>10h15-11h45</b> Piste ou gym. Braque
<b>Compétiteurs</b>	À partir de poussins	Mardi : <b>18h30-20h</b> Piste
	De niveau régional (groupe 1)	Mercredi : <b>17h30-19h</b> Piste ou gym. Braque
		Vendredi : <b>19h-20h</b> Piste selon possibilité
	Super minis à benjamins	Mercredi : <b>16h-17h30</b> Piste ou gym. Molière
	Sans niveau Régional (groupe 2)	Vendredi : <b>18h-19h</b> Piste selon possibilité
	Groupe 1 + groupe 2	Samedi : <b>11h-12h30</b> Piste ou gym. Braque

### Cotisation (forfait + adhésion JSC)

Loisirs (jusqu'à 12 ans)	Compétiteurs	Loisirs & compétiteurs (+ 13 ans)
<b>120€</b>	<b>127€</b>	<b>144€</b>
Adhésion JSC pour Coulainais		<b>2€</b>
Adhésion JSC habitants hors Coulainais		<b>5€</b>

## Sport adapté



### CONTACT

Siège des JS Coulainais  
02 43 81 01 25

Alain Pecatte : 06 62 91 13 44

#### Cotisation

Adhésion Coulainais	77€
Adhésion habitants hors Coulainais	80€

“ Nous rendons possible une activité sportive à un public porteur de handicap. Les sports que nous leur faisons faire, permettent à chacun d’entre eux de bouger de prendre des initiatives et de devenir de réel participant dans les Équipes. De nombreux sports leur sont proposés en début de saison : **Volley, escalade, basket, aikido, athlétisme, pétanque** et ceci par cycles de 4 séances. En fin de saison, nous réalisons un rassemblement de toute la section pour réaliser une Mini Olympiade et où nous invitons les sections de Sport Adapté des communes environnantes. ”

#### Horaires & lieux d’entraînements

Football	Mardi : <b>18h-19h</b> terrain de foot espace sportif G.Bollengier Stragier
Multisports	Mercredi : <b>18h-19h</b> gym. Braque
	Jeudi : <b>18h-19h</b> gym. Guillotin espace sportif de la Gironde
	Vendredi : <b>10h-11h</b> gym. Braque

## Squash



### CONTACT

Trois Vallées : 02 43 82 36 00

Siège social : 02 48 81 01 25

David Dugas (Président) : 06 17 70 53 16

“ L’activité squash peut se faire en compétition ou en loisir. Elle est ouverte à tous même aux jeunes. **Horaires et lieu** : Les cours ont lieu au tennis club des Trois Vallées, 12 rue du ponceau à Coulainais **Les cours** : Pour adultes compétiteurs ont lieu tous les jeudis entre 20h et 22h. Possibilité des cours pour les jeunes et cours particuliers sur demande. ”

#### Cotisation (forfait + adhésion JSC)

Jeune (-18 ans)	150€
Adultes*	225€
Adhésion JSC pour Coulainais	2€
Adhésion JSC habitants hors Coulainais	5€

\* Ne comprend pas les cours adulte compétiteurs et la licence fédération

### Taekwondo



#### CONTACT

**Marwan Guimier : 06 02 14 83 22**

“ Sport de contact avec les pieds et les poings. Cet art martial venu de la Corée se pratique à partir de 4 ans pour de la découverte et du perfectionnement mais aussi en compétition jeunes ou adultes. ”

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

#### Horaires & lieu d'entraînements

**Dojo Louis Renou** face à la piscine  
espace sportif de la Gironde

Enfant 5-11 ans (Tous niveaux)	Lundi : <b>17h30-18h30</b>
	Mercredi : <b>16h30-17h30</b>
	Vendredi : <b>17h30-18h30</b>
12 ans et + (Tous niveaux, ados et adultes)	Lundi : <b>18h45-20h30</b>
	Jedi : <b>19h-20h30</b>
	Vendredi : <b>18h45-20h30</b>
<b>Salle André Conty</b> espace sportif de la Georges Stragier	
Body Taekwondo	Mardi : <b>20h-21h</b>

#### Cotisation

Enfant 5-11 ans	<b>Nous consulter</b>
Ados/Adultes	

### Tennis



#### CONTACT

**Trois Vallées : 02 43 82 36 00**

**Cyrille Gasse** (Président) :  
**06 17 70 53 16** (pour les compétiteurs)

“ 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 deux moniteurs diplômés. Cours pour les femmes.

**Lieu de pratique :** la pratique se fait au tennis club des Trois vallées, 12 rue du pontceau à Coulaines. Le site compte 5 courts en terbal intérieur, 2 courts en terbal intérieur et 4 courts extérieur en quick.

**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. ”

#### Cotisation

Jeune	<b>150€ à 280€*</b>
Adultes (accès illimité)	<b>230€</b>
Tarifs pour statuts spécifiques	

\*En fonctions de l'âge et du niveau

## Tennis de table



### CONTACT

**Patrick Chateau : 06 84 16 71 73**  
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

Débutants	Mercredi : <b>14h-15h</b>
	Judi : <b>17h30-18h30</b>
Compétitions	Mardi : <b>18h30-19h30</b>
	Mercredi : <b>17h30-19h</b>
Adultes	Judi : <b>18h30-19h30</b>
	Vendredi : <b>8h30-23h</b>

### Cotisation

#### Compétiteurs

Seniors : <b>100€</b>	Juniors : <b>93€</b>	Cadets à poussins : <b>89€</b>
Loisirs		
Seniors : <b>96€</b>	Juniors à poussins : <b>81€</b>	

## Tir à l'arc



### CONTACT

**Jean-Marc Forsant :**  
jean\_marc.forsant@aliceadsl.fr  
**Miguel Bureau :**  
miguel.bureau@orange.fr

“ Le club accueille aussi bien les débutants que les compétiteurs à partir de 11 ans. L'activité se fait sur des pas de tirs intérieur et extérieur jusqu'à 90 m. La section prête du matériel la première année. ”

### Horaires & lieu d'entraînements

#### Gymnase Braque

place d'Arcachon

Débutants	Lundi : <b>19h30-20h30</b>
Confirmés	Lundi : <b>20h30-22h30</b>
	Mercredi : <b>20h30-22h30</b>

### Cotisation

-18 ans	<b>95€</b>
Adultes	<b>115€</b>
Nouveaux inscrits*	<b>+ 40€</b>

\* Suppléments pour les nouveaux inscrits pour l'achat groupé par le club de 4 flèches d'un protège bras et une palette par tireur et dragonne.

### Twirling



#### CONTACT

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

“ Le twirling est un sport qui allie la gymnastique, la danse et le maintien du bâton, le tout en musique. ”

### Volley-ball



#### CONTACT

**Christophe Luys : 06 74 02 93 04**  
 f jsc volleyball  
 www.jscoulaines.fr

#### Horaires & lieux d'entraînements

##### Gymnase Camus

Individuel et équipes lancers et déplacements	Mercredi : <b>17h30-20h30</b>
---	-------------------------------

##### Gymnase du Moyen Cossec espace sportif de la Gironde

Débutants 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> degré	Samedi : <b>13h30-15h30</b>
Confirmés (duo + degré)	Samedi : <b>15h30-17h30</b>

##### Gymnase du Petit Cossec

Groupe éveil (-6 ans) Découverte, jeux, motricité	Samedi : <b>14h-15h15</b>
--	---------------------------

#### Cotisation (forfait + adhésion JSC)

Plus de 6 ans	<b>83€</b>
Moins de 6 ans	<b>50€</b>
Adhésion JSC pour Coulainais	<b>2€</b>
Adhésion JSC habitants hors Coulainais	<b>5€</b>
Achat du bâton	<b>≈ 40€</b>

#### Horaires & lieu d'entraînements

##### Gymnase Camus rue de Vienne

Jeunes	Mardi et jeudi : <b>entre 18h30 et 20h</b> Mercredi après-midi et samedi matin
Sport santé	Mardi : <b>19h30</b>
Le loisir	Mercredi soir : <b>20h30</b>
Seniors	Mardi, jeudi et vendredi : <b>20h</b>

#### Cotisations

Jeunes 1999-2012	Seniors avant 2000	Loisirs/ Volley santé
<b>110€</b>	<b>145€</b>	<b>100€</b>

## Piscine



“ 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 :** 4,60€ adulte/2,60€ 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	9h-12h/15h-19h
Mercredi	9h-12h/15h-20h
Vendredi	9h-14h/15h-19h
Samedi et dimanche	9h-13h
Horaires d'été	
Lundi, mardi et jeudi	10h-13h/15h-19h
Mercredi	10h-13h/15h-20h
Vendredi	10h-14h/15h-19h
Samedi et dimanche	9h30-13h30
<b>Fermeture annuelle</b> pendant les vacances de Noël et une semaine au printemps	

## Tennis club des Trois Vallées



### CONTACT

12 rue du ponceau à Coulaines  
**02 43 82 36 00**  
[jsc.3vallees.accueil@jscoulaines.fr](mailto:jsc.3vallees.accueil@jscoulaines.fr)

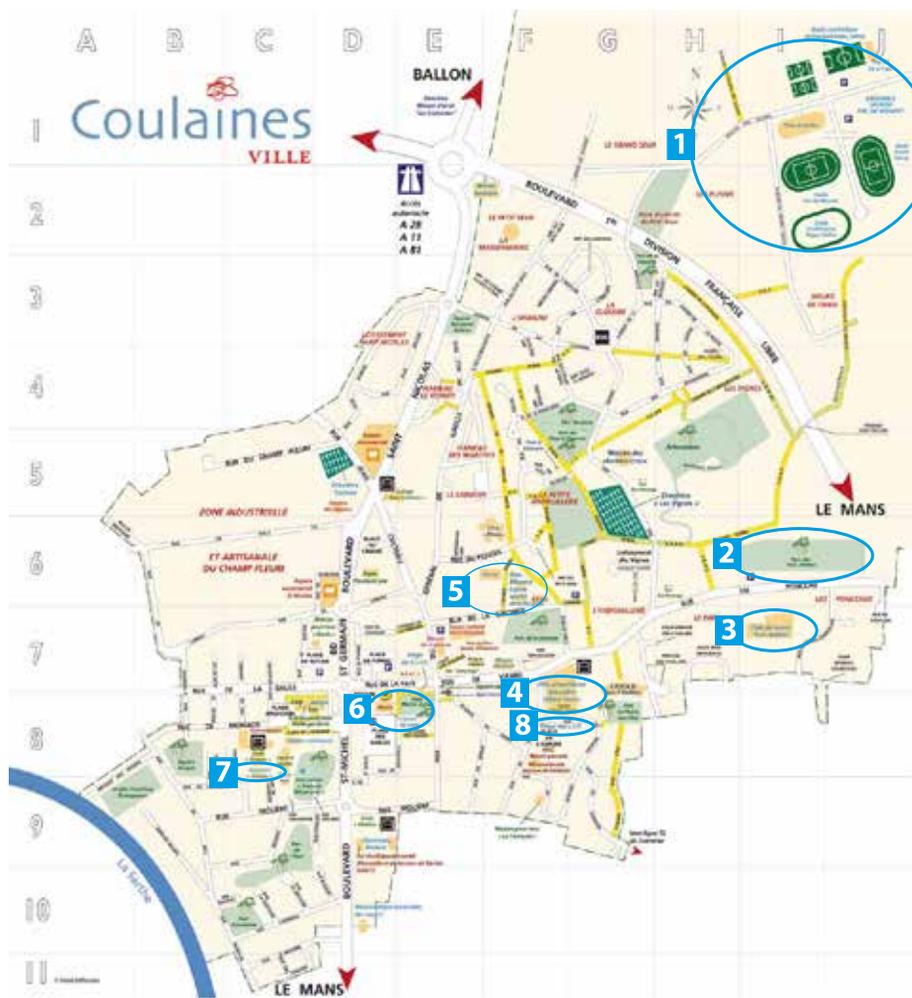
“ **École de tennis :** Apprentissage du tennis à partir de 6 ans vers la compétition jusqu'à 18 ans.

- **Tarif :** de 150€ à 280€ en fonction de l'âge et du niveau.
- **Les cours :** Ils ont lieu le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi en fonction des demandes.

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

- **Tarif :** 132€ + 20€ (si participation aux compétitions, facultatif)
- **Les cours :** Ils ont lieu le lundi, mardi, mercredi et jeudi en fonction de l'âge et du niveau. ”

# Nos Équipements sportifs



- 1- Espace sportif Georges Bollengier Stragier :** terrains de foot, piste d'athlétisme, piste de roller, pas de tir à l'arc
- 2- Bassin de rétention :** parcours de disc-golf et de santé
- 3- Espace sportif des 3 Vallées :** courts de tennis, de badminton et de squash
- 4- Gymnase Albert Camus :** salle omnisports
- 5- Espace 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 :** bouledrome, gymnase, skate-park, pas de tir à l'arc
- 8- Siège des JSC,** pour vos inscriptions et renseignements

# BRASSERIE DE LA PAIX

Restaurant - Traiteur

Menu traditionnel - Plat du jour



2 rue de la Paix 72190 Coulaines

09 81 72 46 53

06 60 88 54 43

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 20h



## Maité Marteau

LOCATION • GESTION LOCATIVE • IMMOBILIER  
COMMERCE • ENTREPRISE • INVESTISSEMENT

**Acheter**

**Estimer**

**Vendre**

Pour vous accompagner dans  
votre projet immobilier,

**CONTACTEZ NOTRE AGENCE  
DE COULAINES**

**02 43 82 44 44**

20 Rue de Carnac 72190 COULAINES  
immobilierlemasnord@maite-marteau.com



Faux plafond  
Cloison sèche

Aménagement de combles

Isolation

02 43 54 27 94

**06 83 93 21 17**

16, rue d'Andaine - 72190 Coulaines

## LG CHARPENTE

Ex Portier-Dorizon



Neuf & Restauration



8 rue Denisière  
72550 CHAUFOUR NOTRE DAME

Tel : 02 43 88 70 87  
06 09 13 61 94



FONCIER  
AMÉNAGEMENT



51 A, CHEMIN DE LA BROUSSE 49130 LES-PONTS-DE-CÉ

☎ 02 41 44 91 47

f Retrouvez-nous  
sur Facebook

[www.foncier-amenagement.fr](http://www.foncier-amenagement.fr)

f @ [lorangebleue.fr](http://lorangebleue.fr)

AU MANS  
ON A  
TOUS  
BESOIN  
D'UN  
COACH

SAINT PAVACE - 273 AV. DU MAINE - 02 43 81 02 36

LE MANS EST - 425 AV. BOLLÉE - 02 43 16 81 15

LE MANS OUEST - 78 AV. OLIVIER HEUZÉ - 02 43 24 60 34

À PARTIR DE

**19€90**  
PAR MOIS\*

**l'Orange bleue** Mon Coach  
**Fitness**  
UNIQUE ET N°1

\*19,90€ par mois pdt 3 mois pour une durée d'engagement de 27 mois (3 mois à 19,90€/mois, puis 26,90€/mois pdt 24 mois). Hors souscription pack avantages. Conditions de l'offre dans les clubs participants.