



Guide des JEUNESSES SPORTIVES DE COULAINES SAISON 2025/2026

Édito	3
Plan des installations sportives	4
Infos 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



ROLLER



VOLLEYBALL



FOOTBALL



TENNIS DE TABLE

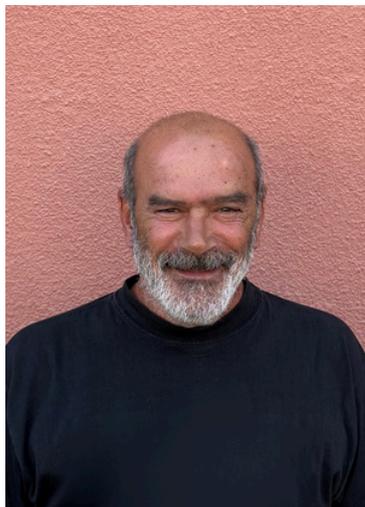


Directeur de publication et de rédaction : JS Coulaines

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 2025, 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, autant sur nos offres sportives que sur nos équipes et compétiteurs engagés à tous les niveaux. 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 fête du sport qui aura lieu cette année le dimanche 31 août 2025 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,**

Convaincus que le sport est un vecteur d'intégration collective et d'épanouissement personnel, à Coulaines, nous avons fait du sport pour tous notre priorité ! Nous y consacrons chaque année 11% du budget municipal soit plus de 1,16 million d'euros en 2025.

Le label « ville la plus sportive des Pays de la Loire » régulièrement attribué à notre commune constitue non seulement une fierté mais nous engage à persister dans cette voie.

Avec une évolution constante du nombre de ses adhérents depuis 2019 (+6% en 5 ans), l'engouement des habitants de Coulaines mais aussi des communes limitrophes, pour notre club des jeunes sportives de Coulaines n'est plus à démontrer. Je profite de ces quelques lignes pour remercier les dirigeants des 25 sections ainsi que les bénévoles et éducateurs sportifs pour leur investissement quotidien. Ce 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.

Disposer de nombreux équipements est un atout. Les rénover et les moderniser en est un autre ! Afin de permettre aux sportifs, amateurs ou confirmés, de poursuivre sereinement leur pratique sportive, nous avons fait le choix d'investir plus de 2,5 millions d'euros pour rénover, isoler et moderniser nos gymnases et sites sportifs.

Enfin, pour faciliter l'accès au sport des enfants scolarisés à Coulaines, nous offrons, depuis près de 11 ans, un Pass'loisirs d'une valeur de 50€ à près de 610 élèves, du CP à la 6ème. Utilisables pour le financement d'une licence, ces 50 € sont un véritable coup de pouce pour lever les freins à la pratique sportive.

Bonne saison sportive à tous !

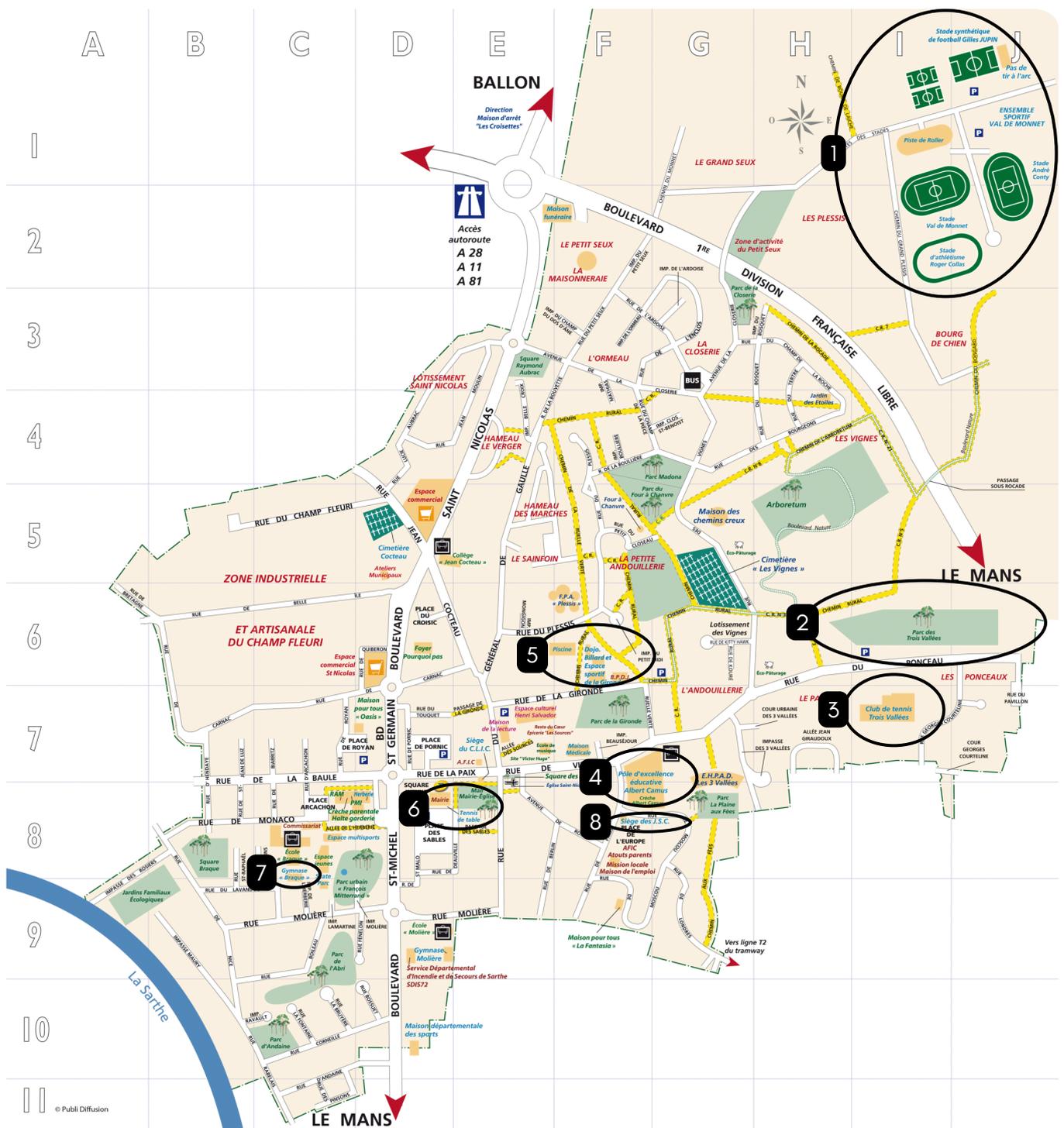


Christophe ROUILLON,

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, 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



Serge AVRIL, Chargé de missions



Dominique BRUNET, Vice-président



Christian HESNAULT, Chargé de missions



Régine LECONTE, Secrétaire générale



Christophe LUYS, Chargé de missions



Catherine CHAUVIN, Trésorière générale



Séverine POTTIER, Chargée de missions



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

Siège du club omnisports :

12 rue de Paris 72190 Coulainnes
02 43 81 01 25 – clubomnisports@jscoulaines.fr

 www.jscoulaines.fr

 jscoulaines_omnisports

 JSCoulaines Club Omnisports

 JS Coulainnes – Club Omnisports

Horaires d'ouvertures :

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

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

Informations sur les cotisations

Les JS Coulainnes 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 Coulainnes :

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 2025 au 31 mai 2026 !



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)	9h00-12h

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

Cotisation + adhésion JSC + licence

Licence	150€
Licence marche nordique	100€



CONTACT

f JS Coulaines - UA Sargé Athlétisme
jscoulaines.athle@gmail.com



Horaires & lieu d'entraînements

Stade d'athlétisme Roger Colas

Espace Sportif Georges Bollengier Stragier

Lundi et mercredi	19h15-20h45 Running (loisir)
Mardi et jeudi	18h30-20h Piste (sprint, saut, lancer) de minime à master
Mardi et jeudi	18h30-20h Hors stade (running compétition)
Mercredi après-midi	École d'athlétisme, poussins, benjamins (de 7 à 13 ans)
Mercredi	19h15-20h45 Running (loisir)
Jeudi matin	9h15-11h15 Marche nordique

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



CONTACT

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

Cotisation + adhésion JSC

Habitants Coulainais	122€
Extérieurs	130€

Badminton Loisirs



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	20h30-22h00
Jeudi	20h-21h30 21h30-23h



CONTACTS

jscbadloisir@gmail.com

Rameh Samia (Président)

Virginie Naud (Trésorière)

Sarah Nobile (Secrétaire)

Cotisation + adhésion JSC

Pour un créneau choisi

Habitants Coulainais	40€
Extérieurs	44€

Basketball



Cotisation + adhésion JSC	
Baby Basket U7	90€
Mini Basket U9	170€
U11	185€
U13	195€
U15	200€
U17/U18/U20	210€
Seniors	230€

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 U7 (2019-2020)	Samedi : 10h-11h Petit Cosec
Mini Basket U9 (2017-2018)	Mercredi : 13h30-15h Braque
U11 (2015-2016)	Mercredi : 15h-16h15 Braque + U11G Lundi 17h30-19h Braque + U11F Vendredi 17h30-19h Braque
U13 (2013-2014)	Mercredi : 16h15-17h30 Braque + U13G Lundi 17h30-19h Braque + U13F Vendredi 17h30-19h Braque
U15G (2011-2012)	Mardi : 17h30-19h Braque + entraînements complémentaires
U15F (2011-2012)	Mardi : 17h30-19h Cosec + entraînements complémentaires
U18G (2008-2009)	Mardi : 19h-20h30 Braque + entraînements complémentaires
U18F (2008-2009-2010)	Mercredi : 17h30-19h Cosec + entraînements complémentaires
Seniors féminines et masculins (2007 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

educateurs2.sportifs@jscoulaines.fr

licencies.basket.jsc@gmail.com

jscoulaines basket

jscoulaines_basket

Boxe



CONTACT

Emmanuel Bouvet
06 11 29 09 55
manubouv@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 1 septembre 2025.

- Permanence pour les inscriptions à la salle de boxe :
lundi 1, mercredi 3, et vendredi 5 septembre 2025
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 Cosec

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
Jedi	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
	2018 à 2015	2014 à 2009	2012 à 2010	2009 à 1985	2008 et +
Habitants Coulainais	90€	120€	120€	165€	165€
Extérieurs	110€	140€	140€	180€	180€

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

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

Horaires

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

Cotisation + adhésion JSC

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€

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 9 septembre.

Inscriptions le 31 août à la fête du sport (priorité est donnée aux habitants de Coulaines)

CONTACTS

Isabelle Maris

06 62 84 93 96

Valérie Chouteau

06 08 40 46 13

jscdanse@gmail.com

Horaires & lieu d'entraînements

Salle de danse de l'Herberie

6 boulevard Saint Michel

Mardi	18h45-20h15 : 2010-2009-2008-2007
	20h15-21h45 : adultes débutants·es & intermédiaires
Mercredi	13h30-14h30 : 2017-2016
	14h30-15h30 : 2019-2018
	15h30-16h15 : 2020
	16h15-17h30 : 2015-2014
	17h30-19h00 : 2013-2012-2011
	19h15-20h45 : adultes avancés·ées

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

École Multiactivités



CONTACT

Siège des JS Coulaines
02 43 81 01 25
educateurs.sportifs@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 4 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 : 10h-11h 11h-12h, 15h15-16h15, 16h15-17h15
6-10 ans (1h30)	Lundi : 17h15-18h45 Mardi : 16h45-18h15 Mercredi : 13h30-15h Vendredi : 17h30-19h



Nouveau : Sport adapté jeunes

6-13 ans

Lundi : 17h15-18h45



Cotisation + adhésion JSC

	Multiactivités 4-5 ans		Multiactivités 6-10 ans		Sport adapté 6-13 ans
	CAF inf 700€	CAF sup 700€	CAF inf 700€	CAF sup 700€	
Habitants Coulainais	108€	118€	118€	128€	118€
Extérieurs	118€	128€	128€	138€	

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 (U7, U9, U11)	Mercredi : 13h30-16h
U13 (2013-2014)	Lundi 17h45-19h15 Mercredi 13h30-16h
U14-U15 (2011-2012)	Lundi 17h45-19h15 Mercredi 16h30-18h30 Jeudi 17h45-19h15
U16-U17 (2009-2010)	Lundi 19h-20h30 Mardi et jeudi 19h-20h45
U19 (2007-2008)	Mardi et jeudi 19h-20h45
Seniors (2006-1990)	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)

U7-U9-U11	U13-U15-U17	U19-Seniors	Vétérans-Foot loisirs	Féminines U6 à U17	Tarifs dégressifs
190€	210€	230€	200€	130€ (100€ première licence)	-25€ pour 2 adhérents -50€ pour 3 adhérents (de la même famille)

Gymnastique Adultes



CONTACT

Françoise Boinet

jsgymadultes@gmail.com

Nouveauté : Des cours supplémentaires sont proposés aux adhérent(e)s la 1ère semaine des vacances scolaires d'octobre 2025 et février et avril 2026 les lundis de 10h à 11h et 11h à 12h et les mercredis de 19h à 20h et de 20h à 21h (2€ de l'heure)

Cotisation + adhésion JSC

1h de cours / semaine	69€
2h de cours / semaine	99€
3h de cours / semaine	126€
4h de cours / semaine	141€
Pilates	89€
Habitants Coulainais	2€
Extérieurs	10€

Horaires & lieu d'entraînements

Salle Gymnastique du Moyen Coséc

Espace Sportif de la Gironde

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

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€
Habitants Coulainais	2€
Extérieurs	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 - 2016-2014)
Mercredi	13h30-14h30 (7/8 ans - 2018-2017)
	14h30-15h30 (9/11 ans - 2016-2014)
	15h30-16h30 (5-6 ans - 2020-2019)
	16h30-17h30 (3-4 ans - 2022-2021)
	17h30-19h (12 ans et plus - 2013-...)

Gymnastique rythmique

Mardi	17h15-18h15 (6/8 ans - 2019-2017)
	18h15-19h45 (9 ans et plus - 2016-...)

Judo



Le judo est un sport de combat qui permet aux pratiquants de se canaliser, de prendre sur soi, de se maîtriser tout en respectant son adversaire.

La self défense est une discipline que les judokas pratiquent. Elle peut être pratiquée par les initiés ou non. Elle peut permettre aux personnes vulnérables d'avoir des notions de défense.



CONTACTS

Pascal Murguet (Président)
07 77 72 84 40
jscoulaines.judo@gmail.com
Michel Dufeu (Trésorier)
06 45 90 92 45
Térence Le Chanjour
06 69 45 20 18

Horaires & lieu d'entraînements

Dojo Louis Renou (Face à la piscine)

Espace Sportif de la Gironde

6-8 ans	Mardi : 17h30-18h30
9 ans et +	Mardi : 18h30-20h30
Self défense Taïso	Mardi : 20h30-22h

Cotisation + adhésion JSC

Habitants Coulainais	Extérieurs
Jeunes : 165€ / Adultes : 185€	Jeunes : 175€ / Adultes : 195€

Natation Sportive



CONTACT

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



Jsc Natation Coulaïnes



jsc_natation

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

Avenirs, Benjamins, Compétition, Master-tri	Mardi : 19h05-21h35
Avenirs, Benjamins, Compétition	Mercredi : 12h45-13h45
Avenirs, Benjamins, Compétition	Jeudi : 19h-20h30
Loisirs, Compétition, Master-tri	Vendredi : 19h05-21h35

Cotisation + adhésion JSC

Groupe Avenirs - 2 entraînements	225€
Groupe Benjamins - 2 entraînements	225€
Groupe Avenirs / Benjamins - 3 entraînements	240€
Groupe Compétition	265€
Groupe Master-tri	255€

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.



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 Coulaïnes
02 43 81 01 25
clubomnisports@jscoulaïnes.fr

Cotisation + adhésion JSC	
Natation adultes	185€
Aquagym	250€
Habitants Coulaïnes	2€
Extérieurs	10€

Horaires & lieu d'entraînements

Piscine de Coulaïnes

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 : **12h-12h45** et **12h45-13h30**

Lundi : **19h-19h45** et **19h45-20h30**

Mercredi : **12h-12h45**

Pétanque



Sport de loisir ouvert toute l'année. Des concours sont organisés toute l'année.

Horaires & lieu d'entraînements

Parc François Mitterrand

Mardi et vendredi

14h-17h30

CONTACTS

Francis Jimenez
06 83 16 02 00
Joël Buon
02 43 25 31 96

Cotisation + adhésion JSC

20€ / joueur

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.



CONTACTS

Christine Chide (Secrétaire)

06 21 19 36 68

christinechide@yahoo.fr

Michel Chauceuse (Président)

07 82 52 99 95

Joël Gravier (Resp. Communication sur les parcours)

06 73 13 09 47

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

31€

Retraite Multiactive



RMA

Randonnées
Gymnastique
Disc golf
Thalassothérapie

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 : 14h- 15h (Niveau 1)

Mardi : 15h-16h (Niveau 2)

Disc-golf

Mois impairs : rdv 9h15 -

Parc des 3 Vallées à Coulainnes

Mois pairs : rdv 9h15 -

Parking du Closeau à Changé

Thalasso

Dinard en octobre

Cotisation + adhésion JSC

Habitants Coulainais

26€

Extérieurs

34€

Gymnastique douce

72€



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 !

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



CONTACTS

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

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

 JSCoulaines Roller Sports
<https://jscoulaines-roller.jimdofree.com>

Cotisation + adhésion JSC

	Habitants Coulainais	Extérieurs
Moins de 13 ans	141€	149€
Plus de 13 ans	166€	174€
Randonnée	97€	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, 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

Cotisation + adhésion JSC

Habitants Coulainais	85€
Extérieurs	93€

Taekwondo

CONTACT

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

JS Coulainais Taekwondo
 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
Ado/Adultes (+ de 12 ans)	Lundi 19h30-21h30 Vendredi 19h-20h30
Taekwondo Combat (+12 ans)	Jeudi 19h-21h

Cotisation + adhésion JSC + licence

Baby (4-7ans)	154€
Enfants (8-12ans)	199€
Ado/Adultes	254€

Tarifs spécifiques pour étudiants et famille (3 adhérents minimum)
Passeport obligatoire de 22€ à ajouter pour les nouveaux adhérents

Tennis Club des Trois Vallées

Lieu de pratique : Tennis Club des Trois Vallées, 12 rue du Ponceau à Coulaines.

Sports de raquettes : tennis, badminton, padel, squash, pickleball



CONTACT

Accueil des 3 Vallées
02 43 82 36 00

3vallees@jscoulaines.fr

 JS Coulaines Tennis

• Tennis

Cotisation + adhésion JSC

Jeunes (<i>École de Tennis</i>)	De 157€ à 430€
Adultes (<i>Accès illimité</i>)	270€
Habitants Coulainais	2€
Extérieurs	10€

La section compte plus de 500 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 157€ à 430€ 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 :** 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 jusqu'à 18 ans. Nous proposons du perfectionnement jusqu'à la compétition

- **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).



Nouveau : École de pickleball

Mercredi de 15h15 à 16h15
(À partir de 8 ans)

- **Tarif :** 138€.
- **Les cours :** ont lieu le mercredi de 16h15 à 18h15.

• 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



Le tennis de table se pratique à tout âge et par tous les niveaux de compétences. 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 et à toutes, jeunes à partir de 8 ans et adultes, 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 es Sables

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

Cotisation + adhésion JSC

Compétitions Seniors	115€
Compétitions Juniors	107€
Compétitions Cadets à poussins	104€
Loisirs Seniors	111€
Loisirs Juniors à poussins	95€
Habitants Coulainais	2€
Extérieurs	10€

CONTACTS

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

Twirling

Le Twirling Bâton est une pratique artistique qui allie le maniement du bâton (~70cm), la danse et la gymnastique, et le tout, en musique. Nos athlètes, aussi nommés twirlers, masculins ou féminins, évoluent en individuel, en équipe ou en duo. Rejoindre les JSC Twirling, c'est découvrir un sport peu commun qui développe la coordination corporelle et émotionnelle.

Mais c'est également participer à des moments conviviaux et bienveillants avec le club, lors des entraînements et des événements.



Horaires & lieux d'entraînements

Équipes jeunes	Mercredi : 17h30-19h30 Gym. Camus
Équipes grandes	Mercredi : 18h30-20h30 Gym. Camus
Individuels	Samedi 13h30-17h30 Gym. Braque

Cotisation + adhésion JSC

Compétition	105€
Loisir	55€
Encadrants/juges	35€
Habitants Coulainais	2€
Extérieurs	10€

CONTACT

Audrey Menager (Présidente)
06 38 69 07 84
jsctwirling@gmail.com

JSCoulines Taekwondo
 taekwondojsc

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 Pasteur (Allonnes)

Baby Volley (Dès 4 ans)	Samedi : 9h30-10h15
M9-M11 : 2018-2015	Mardi et samedi
M13 F : 2014-2013	Mercredi et vendredi
M13 M : 2014-2013	Lundi et vendredi
M15 F et M : 2012-2011	Lundi et mercredi
M18 F et M 4*4 : 2010-2008	Mercredi et samedi
M18 F 6*6	Lundi, mardi, jeudi et vendredi (Selon l'équipe)
M18 M 6*6	Lundi et vendredi
Dep F	Jeudi : 21h-22h30
Dep M	Mardi 21h-22h30
Region F	Lundi et vendredi : 18h30-20h
Region M	Lundi et vendredi 18h30-20h
Equipe 1 F	Mardi et jeudi : 19h30-21h
Equipe 1 M	Mardi et vendredi
Loisir / CompetLib	Lundi et mercredi

Cotisation + adhésion JSC

	Habitants Coulainais	Extérieurs
M7 : Baby Volley (2021-2019)	113€	120€
M9-M11-M13 (2018-2013)	143€	150€
M15 (2012-2011)	153€	160€
M18 (2010-2008)	183€	190€
Seniors Compétitions (À partir de 2007)	188€	195€
Loisirs et Competlib	148€	155€

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-19h
Mercredi	16h30-20h
Vendredi	12-14h / 17h-19h
Samedi et dimanche	9h-13h

Petites vacances scolaires

Lundi, mardi et jeudi	10h-13h / 15h-19h
Mercredi	10-13h / 15h-20h
Vendredi	10h-14h / 15h-19h
Samedi et dimanche	9h-13h

Horaires d'été

Lundi, mardi et jeudi	10h-13h / 15h-19h
Mercredi	10-13h / 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



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



LES JEUNESSES SPORTIVES DE COULAINES
organisent la

DEFIS
LUDIQUES
À LA PISCINE
À PARTIR DE 14H30
(5€/PERS)

Fête du SPORT

DIM. 31 AOÛT 2025
PARC DE LA GIRONDE / 14H - 18H

20 disciplines à tester
Animations et inscriptions sur place

Gratuit

