



Pharmacie St Nicolas

6 bd St Nicolas - 72190 Coullaines

02 43 82 01 02

pharmaciestnicolas72@offisecure.com



FONCIER AMÉNAGEMENT

TERRAINS À BÂTIR VIABILISÉS

DANS TOUTE LA SARTHE

27 ans d'expérience

Nous recherchons et achetons des terrains

Contactez nous au 06 33 81 21 05

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

02 41 44 91 47  www.foncier-amenagement.fr



Sommaire

Édito	5
Plan des installations sportives	6
Bureau de direction	7
Informations du siège social	7
Nos sections sportives	
Aïkido/Athlétisme	8
Badminton compétition et loisirs	9
Basketball	10
Boxe	11
Billard/Danse	12
École multiactivités/Football	13
Gymnastique adultes	14
Gymnastique jeunes	15
Judo	16
Natation sportive	17
Natation synchronisée	17
Natation adultes et aquagym/Pêtanque	18
Randonnée pédestre	19
Retraite multiactive	19
Roller sports	20
Sport adapté/Squash	21
Taekwondo/Tennis	22
Tennis de table/Tir à l'arc	23
Twirling/Volley-ball	24
Les installations sportives ouvertes à l'année	
Piscine	25
Tennis club des Trois Vallées	25


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

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

 **PEFC™ 10-31-1980** 

Document imprimé en CEE : 390 707 594 RCS

Crédit photos :
 JSC, Mairie de Coullaines, Fotolia,
 Freepik, 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 des JS Coullaines,
 ne sauraient engager sa
 responsabilité. Vos remarques et
 suggestions sont les bienvenues
 pour une prochaine édition.

LES JSC CLUB FORMATEUR PAR EXCELLENCE

ATHLÉTISME

ROLLER

TAEKWONDO FOOTBALL TENNIS DE TABLE VOLLEY



10 ANS

JSC

Les JEUNESSES SPORTIVES DE COULAINES
organisent la

14h > 18h
Gratuit

x

x

x

DIMANCHE 04 SEPTEMBRE 2022



< PARC DE LA GIRONDE >
20 disciplines à tester
Animations et inscriptions sur place

Coulaines
SPORT

GERESO

LE PAYSAN
EST COULAINAIS

Crédit Mutuel

Les Maisons
Pour Tous

ooc
association conseil

Le mot du président Général

Après deux saisons compliquées, les mesures sanitaires restreignant la pratique du sport, le club omnisports des JSC a connu une baisse globale de ses effectifs.

Heureusement, après la levée des restrictions sanitaires, et grâce à la volonté des bénévoles, des dirigeants et des salariés, les adhérents ont pu retrouver leurs pratiques sportives.

Pour cette saison 2022-2023, vous aurez dans ce guide les informations de toutes nos sections et de tous nos sports.

A bientôt dans nos structures sportives et passez nous voir lors de la fête du sport qui aura lieu le dimanche 4 septembre 2022 !

ÉMILE CARMONA,

Président Général des JS Coulainnes



Le mot du Maire

Chers amis sportifs,
Chers adhérents,
Chers bénévoles,

Formidable vecteur d'intégration collective et d'épanouissement personnel, le sport véhicule des valeurs humaines et citoyennes telles que l'autonomie, la solidarité et l'entraide. Véritable école de la vie, le sport est aussi une invitation au dépassement de soi.

A Coulainnes, nous avons fait du « sport pour tous » notre priorité !

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

Avec 3 800 adhérents, répartis au sein des 27 sections et 24 disciplines proposées, l'engouement des coulainnais pour le sport n'est plus à démontrer.

Avec ses nombreux gymnases, son stade d'athlétisme, ses stades de foot, sa piste incurvée de roller, son tennis club des trois vallées... notre territoire propose à ses sportifs, amateurs ou confirmés, une offre propre à satisfaire les goûts, les envies et les passions du plus grand nombre.

Parce que le sport offre des chances supplémentaires de réussite, la ville de Coulainnes a choisi de soutenir activement le club omnisports des JSC en y consacrant un budget annuel de plus de 1 140 000 € soit 13 % du budget communal !

Soucieux de permettre à chaque enfant de bénéficier d'une activité sportive ou de loisirs, tout au long de l'année scolaire, nous avons renouvelé pour la septième année consécutive notre action Pass'loisirs. Ainsi ce sont près de 650 élèves, du CP à la 6^e, qui bénéficient chaque année d'un coup de pouce de 40 € pour le financement d'une licence.

Le partenariat, fort et confiant, construit depuis plus de 80 ans avec les JSC est une force et une condition nécessaire pour la réussite de nos ambitions communes. J'en profite donc pour remercier les bénévoles, les salariés et les dirigeants pour leur investissement quotidien.

En attendant de nous retrouver lors de la fête du sport le 4 septembre 2022, je vous souhaite une bonne visite à travers ce guide !

Bonne saison sportive à tous !



CHRISTOPHE ROUILLON

*Maire de Coulainnes, 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- 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 :** boulo-drome, gymnase, skate-park, pas de tir à l'arc.
- 8- Siège des JSC,** pour vos inscriptions et renseignements.

Bureau de direction

CLUB OMNISPORTS (2021-2024)



De gauche à droite : **Serge AVRIL** (chargé de missions) - **Christophe LUYS** (chargé de missions)
Chantal ILLAND (Trésorière adjointe) - **Emile CARMONA** (Président général) - **Catherine CHAUVIN** (Trésorière générale)
Séverine POTTIER (chargée de missions) - **Christian HESNAULT** (chargé de missions).

Absents de la photo : **Régine LECONTE** (secrétaire générale) - **Dominique BRUNET** (Vice-président).

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

Siège du club omnisports :

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

Ouverture de l'accueil :

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



Informations sur les cotisations

Les JS Coulaïnes 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 Coulaïnes : 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^e à Coulaïnes, 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 JS Coulaïnes. Pensez à les utiliser, ils sont valables du 1^{er} juin 2022 au 31 mai 2023 !

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.



CONTACT 

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

Horaires & lieu d'entraînements

Dojo Louis Renou
 (en face de la piscine)

Mardi	20h30-22h
Mercredi	19h-20h30
Vendredi	20h30-22h
Samedi	10h-11h30

Cotisation+ adhésion JSC

Étudiant	65 €
Entre 12 & 21 ans	65 €
Au-delà	115 €
À partir de deux inscriptions	-10 %
Première séance	Gratuite
Habitants de Coulaines	2 €
Pour les habitants extérieurs	8 €

Athlétisme



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

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

Cotisation

145 €
 (cotisation
 + adhésion JSC +
 licence)

CONTACT 

athle-uas-jsc.athle.fr

 **js coulaines - ua sargé athlétisme**

jscoulaines.athle@gmail.com

Horaires & lieu d'entraînements

Stade d'athlétisme Roger Colas
 Espace sportif Georges Bollengier Stragier

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



Badminton compétition



La section badminton compétition propose des entraînements encadrés pour les compétiteurs adultes et adolescents à partir de 15 ans, et permet de participer au championnat départemental par équipes.



Nos sections sportives

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	20h30-22h jeu libre débutants et confirmés
----------	--

Cotisation

105 € (Cotisation + licence)

Adhésion Club Omnisports OBLIGATOIRE !

Adhésion Coulainais	2 €
Adhésion extérieurs	8 €

CONTACT



Bureau de la section badminton compétition

jsc.bad.competition@gmail.com

Badminton loisirs



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

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

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

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

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

Horaires & lieu d'entraînements

Gymnase Braque Place d'Arcachon

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

Cotisation + adhésion JSC

Pour un créneau choisi

Habitants de Coulainais	40 €
Pour les habitants extérieurs	44 €

CONTACT



jscbadloisir@gmail.com

Basketball



CONTACT



Guillaume Godefroy

Éducateur secteur féminin

06 64 78 85 92

secretariat.basket@jscoulaines.fr

David SOUCHU

Educateur secteur jeunes / masculin

06 25 10 05 51

souchu45@gmail.com

Julie DESBOIS (contact)

06 74 60 82 20

Julie.desbois4@gmail.com

jscoulaines basket

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

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



Horaires & lieux d'entraînements

Gymnase Braque ou Salle Marius Guillotin

U07/U09	Mercredi : 13h30-15h
U10/U11	Mercredi : 15h-16h15 + 1 entraînement complémentaire
U13	Mercredi : 16h15-17h30 + 1 entraînement complémentaire
U15	2 à 3 entraînements
U16/U17	2 à 3 entraînements
Séniors	1 à 2 entraînements

Cotisations (Cotisation + adh. JSC + assurance + timbres)

Mini basket/U 9 (2001 et après)	142 €
U11/U13 (2009-2012)	157 €
U15/U17 (2004-2008)	162 €
Senior/U20 (2003 et avant)	187 €
Loisirs ou sans compétition	117 €



La section boxe propose des cours tous les soirs de la semaine. Elle est animée par 3 coaches. 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 5 septembre 2022.

Permanence pour les inscriptions à la salle de boxe : mercredi 31 août et vendredi 2 septembre à partir de 18h.

Examen ophtalmologiste à prévoir pour la boxe amateur.

CONTACT 

Emmanuel Bouvet : 06 11 29 09 55

Cotisations + adhésion JSC

	Boxe éducative		Boxe compétition		Boxe loisir 2004 et avant
	Année 2007 à 2012	Année 2005 à 2006	Année 2007 à 2009	Année 2006 et avant	
Habitants de Coulaïnes	67 €	97 €	87 €	157 €	157 €
Pour les habitants extérieurs	105 €	135 €	105 €	175 €	175 €

Horaires & lieu d'entraînements

Gymnase du Petit Coséc

espace sportif de la gironde - Salle de boxe

Lundi	18h-20h	Boxe compétition
	20h-21h30	Boxe loisir
Mardi	18h-19h30	Boxe compétition
	19h-20h30	Boxe loisir
Mercredi	17h-18h30	Boxe éducative
	18h30-20h30	Boxe compétition
Jeudi	18h-19h30	Boxe compétition
	19h-20h30	Boxe loisir
Vendredi	18h-19h	Boxe éducative
	18h30-20h30	Boxe compétition



Billard



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

CONTACT

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

Cotisation + adhésion JSC du 1^{er} juillet 2022 au 30 juin 2023

Forfait renouvellement + de 21 ans	130 €
Nouvelle adhésion + de 21 ans	100 €
Forfait extérieur + 21 ans	100 €
Forfait Féminine + 21 ans	100 €
Forfait jeune - 21 ans	60 €
Forfait UTL (15 séances de 1h30)	80 €

Horaires

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

Danse



La section danse est ouverte aux enfants à partir de 5 ans. Un gala de deux représentations est organisé en juin afin de clore l'année.

Inscription pour les coulainais : 4 septembre de 14h à 16h (fête du sport).

Inscription extérieur : 10 septembre.

CONTACT

Valérie Chouteau-Lambert :

06 08 40 46 13

jscdanse@gmail.com



Horaires & lieu d'entraînements

Salle de danse de l'Herberie
6 boulevard Saint Michel

Durée du cours	Habitants de Coulainnes	Habitants extérieurs
1h30	110 €	116 €
1h15	107 €	113 €
1h	105 €	111 €
45 mn	98 €	104 €

Lundi	17h30-19h : 2011-2012
	19h-20h30: 2006-2005-2004-2003-2022
	20h30-22h : adultes débutants & intermédiaires
Mercredi	13h30-14h45 : 2013-2014
	14h45-15h45 : 2015
	15h45-16h45 : 2016
Vendredi	16h45-17h30 : 2017
	17h30-19h : 2009-2010
	19h-20h30 : 2007-2008
	20h30-22h : ados avancés

École multiactivités

Nos sections sportives



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)	Mercredi : 10h, 11h, 15h15 & 16h15 Vendredi : 17h, 18h
6-9 ans (1h30)	Lundi : 17h15 Mardi : 16h45 Mercredi : 13h30 Vendredi : 17h30 (sous réserve)

Cotisations + adhésion JSC

De 102 € à 128 €

CONTACT



Siège des JSCoulaines :
02 43 81 01 25

Football



Les deux leitmotifs 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.



CONTACT



Bernard Pasquier :
02 43 81 03 59

Jean-Bernard Rousseau :
06 71 82 39 76

<https://js-coulaines.footeo.com/>

Horaires & lieu d'entraînements

Complexe sportif Georges

Bollengier Stragier Rte de Sargé les le Mans



Seniors	Lundi, merc. et vend. 19h-21h
Mise en place équipe loisir seniors vendredi soir 21h	
U 17 - U 16	Lundi, mardi et jeudi 19h-20h45
U 14 - U 15	Lundi, mercredi, jeudi
U 13	Lundi et mercredi
U 19	Mardi et jeudi 19h-20h45
École de foot U 7 à U 11	Mercredi 13h30-16h
Des stages pendant les vacances scolaires	

Cotisation + adhésion JSC

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

U7 - U9 U11	U13 - U15 U16 - U17	U 19 Seniors	Vétérans	Féminines (1 ^{re} licence)	Féminines	Tarifs dégressifs pour une même famille	
170 €	180 €	200 €	180 €	75 €	105 €	-25 € pour 2 licenciés	-50 € pour 3 licenciés

Gymnastique adultes

Inscriptions prioritaires pour les coulainais à la fête du sport le 04/09/22 14h-18h



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 « pilates »**

Horaires & lieu d'entraînements

Salle Gymnastique du Moyen Cossec espace sportif de la Gironde

Renforcement musculaire	Lundi	12h-13h 18h30-19h30 20h30-21h30
	Mercredi	19h-20h
	Jeudi	19h30-20h30
Pilâtes	Jeudi	12h30-13h30 18h30-19h30
Stretching	Lundi	11h-12h 19h30-20h30
	Mercredi	20h-21h
	Jeudi	17h30-18h30

Cotisations	
69 €	1h de cours/semaine
99 €	2h de cours/semaine
126 €	3h de cours/semaine
141 €	4h de cours/semaine
Pilâtes 89€	1h de cours/semaine
Adhésion pour Coulainais	2 €
Adhésion pour les extérieurs	8 €





CONTACT



Corinne Guitton

(Présidente de la section)

06 26 66 34 34

corinneguitton@gmail.com



Horaires & lieu d'entraînement

Gymnase du Moyen Cosec

espace sportif de la Gironde

Gymnastique artistique*

Lundi **17h15-18h30** - 9/11 ans

13h30-14h30 - 7/8 ans

14h30-15h30 - 9/11 ans

Mercredi **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 +

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 pour les habitants extérieurs				8 €

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 18 par cours,
15 pour les 3/4 ans.

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

Judo



Le judo n'est pas qu'un sport de combat. Il peut se pratiquer tout en souplesse et nous apprend la maîtrise de soi et les valeurs de la vie : c'est notre code moral. Dès l'âge de 6 ans vous pouvez nous rejoindre sur le tatami. Inscription et 1^{er} cours le mardi 6 septembre et permanences pendant les heures de cours.

CONTACT



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

Michel Dufeu (Trésorier)
02 43 29 65 88
dufeu.michel@orange.fr

 Club de Judo des JSCoulaïnes

Horaires & lieu d'entraînement

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

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

Cotisation + adhésion JSC

Habitants de Coulaïnes			Habitants extérieurs			Adultes
1 ^{er} enfant 145 €	2 ^e enfant 135 €	3 ^e enfant 125 €	1 ^{er} enfant 150 €	2 ^e enfant 140 €	3 ^e enfant 130 €	148 €
						152 €



Natation sportive



Nos sections sportives

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



CONTACT 

Stéphanie Mouton (Présidente)
07 66 23 19 80 (par sms)
 stephaniem.jscnatation@gmail.com

 Jsc natation coulaines



Horaires & lieu d'entraînements

Piscine de Coulaines

espace sportif de la Gironde

Groupes Loisirs	Mercredi: 12h45-13h30, 13h30-14h45 Vendredi : 19h-19h45, 19h45-20h30
Groupes Avenir + Passcompétition	Mardi : 19h-20h30 Jeudi : 19h-20h30
Groupes Compétition	Mardi/jeudi/vendredi : 19h-20h30 Mercredi : 12h45-13h45
Groupes Master	Jeunes : mardi 20h30-21h30 Adultes : vendredi 20h30-21h30

Cotisation + adhésion JSC

Loisirs	190 €
Avenir/Pass Compétition	210 €
Master jeunes/Adultes	240 €
Groupe compétition	250 €

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'exigeants ! Attention places limitées

Horaires & lieu d'entraînements

Piscine de Coulaines

espace sportif de la Gironde

Tous les samedis hors période vac. scol.	13h-15h
1 dimanche par mois	13h-15h ou 15h-17h

CONTACT 

natation-synchro.coulaines@outlook.fr

 natation synchronisée coulaines

Cotisation + adhésion JSC

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

1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
125 €	120€	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 JSCoulaines

02 43 81 01 25

jsc.aquatiques@gmail.com

Cotisation (licence + adhésion JSC)	
Natation adultes	Aquagym
173€	238 €
Adhésion JSC pour Coulainais	2 €
Adhésion JSC pour les habitants extérieurs	8 €

Horaires & lieu d'entraînements

Piscine de Coulaines espace sportif de la Gironde

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

Pétanque



Activité loisir avec 10 concours organisés à l'année soit en interne soit ouverts à tous avec invités.

Horaires & lieu d'entraînements

Parc François Mitterrand

Mardi & vendredi	À partir de 14h
------------------	-----------------

Cotisation annuelle + adhésion JSC

20 €/joueur

CONTACT



Francis Jimenez :

06 83 16 02 00

Maurice Dugast :

06 79 86 37 71



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, sportive et conviviale, permettant principalement la découverte de la Sarthe et de ses nombreux villages sur des itinéraires de 12 à 15 km chaque dimanche matin et d'environ 25 km un dimanche par mois. 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 €

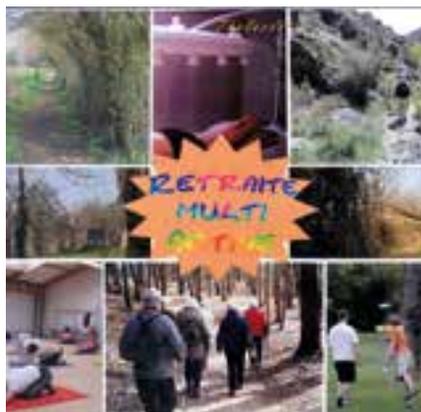
Adhésion JSC pour Coulainais

2 €

Adhésion JSC pour les extérieurs

8 €

Retraite Multiactive



CONTACT



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

Michelle Douerin :
mdouerin@hotmail.fr

Jean-Claude Moquet : 06 82 52 87 03

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 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 14h à 15h au Cosc, espace sportif de la gironde (hors vacances scolaires)
Disc-golf	Mois impairs : rendez-vous à 9h15 parc des 3 Vallées à Coulainais. Mois pairs : rendez-vous à 9h15 - parking du Closeau
Thalasso	Dinard

Cotisation + adhésion JSC

Gymnastique douce adaptée	72 €
---------------------------	------

Roller Sports



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

CONTACT



Laure Jamaux

(Entraîneur) :

06 32 08 45 78

entraîneur@jscroller.com

Randonnée : Karene

Guays (Présidente) :

06 84 61 50 31

president@jscroller.com

JSCoulaines Roller Sports

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

Pour les tarifs, nous contacter directement

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

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

Cotisation

Loisirs (jusqu'à 12 ans)	Compétiteurs	Loisirs & compétiteurs (+ 13 ans)
Nous contacter		
Adhésion JSC pour Coulainais		2 €
Adhésion JSC extérieur		8 €



CONTACT



Alain Pecatte : 06 62 91 13 44

Catherine Chauvin : 06 19 72 05 56

Cotisation + adhésion JSC

Coulainais	80 €
Pour les extérieurs	83 €

Notre section reçoit des personnes en situation d'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 faisons participer les adhérents au « Chouette trail » organisé par la section Athlétisme des J.S.

Horaires & lieux d'entraînements

Multisports	Mercredi : 18h-19h gym. Braque
	Jeudi : 18h-19h gym. Guillotin espace sportif de la Gironde
	Vendredi : 10h15-11h15 gym. Braque

Squash



L'activité squash peut se faire en compétition ou en loisirs. 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 Coulaines

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.

CONTACT



Les Trois Vallées :
02 43 82 36 00

Frédéric Bourgoïn (Président) :
06 45 62 74 18

Cotisation

Jeunes (-18 ans)	150 €
Adultes*	230 €
Adhésion JSC pour Coulainais	2 €
Adhésion JSC pour les extérieurs	8 €

* La cotisation ne comprend pas les cours ni la licence à la FFSquash

Taekwondo



CONTACT



Dario Glikou : (entraîneur)
06 69 66 31 13

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.

Horaires & lieu d'entraînements

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

Enfant 5-11 ans (Tous niveaux)	Lundi : 17h30-18h30
	Mercredi : 16h30-17h30
	Vendredi : 17h30-18h30
12 ans et + (Tous niveaux, ados et adultes)	Lundi : 18h45-20h30
	Jedi : 19h-20h30
	Vendredi : 18h45-20h30

Salle André Conty

espace sportif de la Georges Stragier

Body Taekwondo	Mardi : 20h-21h
----------------	------------------------

Cotisations + adhésion JSC*

Enfant 5-11 ans	Nous consulter
Ados/Adultes	

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

Tennis



CONTACT



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

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

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

Accès aux terrains : avec une cotisation, il est possible de pratiquer sans contrainte dès que vous réservez un terrain.

Les entraînements d'équipes sont en fonction des disponibilités de chacun.

Cotisations

Jeunes (École de Tennis)	155 € à 416 €*
Adultes (accès illimité)	260 €
Tarifs pour statuts spécifiques	
Adhésion JSC pour Coulainais	2 €
Adhésion JSC pour les extérieurs	8 €

* 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

Loisirs	Mercredi : 14h30 - 15h30
	Jeudi : 17h30 - 18h30
Compétitions	Lundi : 17h15 - 18h45
	Jeudi : 17h30-19h
Adultes	Mardi : 17h30 - 19h
	Vendredi : 20h30 - 23h

Cotisation

Compétiteurs

Seniors : 106 €	Juniors : 99 €	Cadets à poussins : 95 €
Loisirs		
Seniors : 102 €	Juniors à poussins : 87 €	

Adhésion JSC pour Coulainais	2 €
Adhésion JSC pour les extérieurs	8 €

Tir à l'arc



CONTACT



Miguel Bureau : 06 74 39 41 20

Section à la fois compétition et loisirs au sein de laquelle chacun trouvera ce qu'il cherche.

La bonne humeur et la recherche de la performance sont de rigueur mais chacun évolue à son rythme.

Horaires & lieu d'entraînements

Gymnase Braque

place d'Arcachon

Débutants	Lundi : 19h30-20h30
Confirmés	Lundi : 20h30-22h30
	Mercredi : 20h30-22h30

Cotisation + adhésion JSC

-18 ans	95 €
Adultes	115 €
Nouveaux inscrits*	+ 40 €

*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



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

Il se pratique en individuel, équipes et duos. C'est un sport pour les filles et les garçons

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

CONTACT



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

Horaires & lieux d'entraînements

Gymnase Camus rue de Vienne

Individuel et équipes lancers et déplacements	Mercredi : 17h30-20h30
---	-------------------------------

Gymnase du Moyen Cossec ou Braque espace sportif de la Gironde

Débutants 1 ^{er} , 2 ^e et 3 ^e degré	Samedi : 13h30-15h30
Confirmés (équipes / duo + degré)	Samedi : 15h30-17h30

Gymnase du Petit Cossec

Groupe éveil (- 6 ans) Découverte, jeux, motricité	Samedi : 14h-15h
---	-------------------------

Cotisation (forfait + adhésion JSC)

Plus de 6 ans	83 €
Moins de 6 ans	50 €
Adhésion JSC pour Coulainais	2 €
Adhésion JSC pour les extérieurs	8 €
Achat du bâton	≈ 40 €

Volley-ball



A chacun son volley et pour tous les âges.

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

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

CONTACT



Loisirs : Frédéric Bellenguez 06 82 21 19 46

**Jeunes et Adultes :
Christophe Luys 06 74 02 93 04**

jsc volleyball

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

jsc.volley@gmail.com

Tarifs préférentiels pour les réinscriptions et familles nombreuses

Horaires & lieu d'entraînements

Gymnase Camus rue de Vienne

Baby Volley	Samedi matin
Jeunes	Mardi et jeudi : entre 18h30 et 20h Mercredi et vendredi après-midi et samedi matin
Le loisir	Mardi et mercredi
Seniors	Mardi, jeudi et vendredi : 20h

Cotisations + adhésion JSC

Jeunes 2007 et après	Compétiteurs avant 2007	Loisirs/Santé
----------------------	-------------------------	---------------

Nous contacter



La piscine de Coulines 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 Coulines reçoit chaque année plus de 10 000 élèves, venus de tout le département.

- **Tarifs** : 4,70€ adulte/2,70€ réduit (enfants, étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires RSA, personnes handicapées). Plusieurs sortes de Pass et de cartes sont également proposées.
- **Les cours** : la piscine dispense des cours individuels et collectifs, pour tous à partir de 6 ans. Un test d'évaluation est obligatoire pour y accéder. Les inscriptions sont possibles toute l'année à l'accueil de la piscine.

Horaires	
Période scolaire	
Lundi, mardi et jeudi	17h-19h
Mercredi	16h30-20h
Vendredi	12h-14h/17h-19h
Samedi et dimanche	9h-13h
Petites vacances scolaires	
Lundi, mardi et jeudi	10h-13h/15h-20h
Mercredi	10h-13h/15h-20h
Vendredi	10h-13h/15h-20h
Samedi et dimanche	10h-13h
Horaires d'été	
Lundi, mardi et jeudi	10h-13h/15h-19h
Mercredi	10h-13h/15h-19h
Vendredi	10h-14h/15h-19h
Samedi	10h-13h/15h-18h
Dimanche	10h-13h
Fermeture annuelle	
pendant les vacances de Noël et une semaine au printemps	

Tennis club des Trois Vallées



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

- **Tarif** : de 155 € à 416 € 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.

École Multiraquettes: apprentissage des Trois raquettes (Tennis, badminton, Padel) dès 8 ans.

- **Tarif** : 116 € + adhésion aux JSC
- **Les cours** : Jeudi 18h-19h

CONTACT

02 43 82 36 00
3vallees@jscoulines.fr



Comment porter secours

En situation d'urgence ou en cas d'accident, il peut être nécessaire en tant que citoyen que vous interveniez.

Il importe de savoir apprécier la gravité de la situation et de contacter les autorités compétentes.

1. SECURISEZ LES PERSONNES BLESSÉES OU ACCIDENTÉES

Si vous vous retrouvez confronté à un accident ou face à une personne blessée nécessitant assistance :

- évaluez les circonstances de l'accident pour mettre en sécurité les personnes atteintes, et vous même.
- si les circonstances ne vous permettent pas de porter secours, ne prenez aucun risque pour vous même, alertez les services d'urgence.
- établissez dans la mesure du possible un périmètre de sécurité en attendant les secours.

2. APPRÉCIEZ L'ÉTAT DE LA VICTIME

Afin de transmettre le plus d'informations possibles au secours sur l'état de la victime, vérifiez quelle est consciente et respire normalement.

Si la personne présente une altération de la conscience ou des troubles respiratoire, le pronostic vitale peut être engagé.

Transmettez ces informations au secours.

3. DEMANDEZ DE L'AIDE

Appelez les services d'urgence :

18 : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.

15 : le Samu pour tout problème urgent de santé.

17 : la police ou la gendarmerie pour les problèmes de sécurité ou d'ordre public.

112 : numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen, recommandé aux étrangers circulant en France et aux Français circulant à l'étranger.

115 : le Samu social pour toute personne en détresse sociale exposée aux intempéries.

4. EFFECTUEZ LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Dispensez les gestes de premiers secours de façon calme et non précipitée.



PHARMACIE
de la Paix

Pharmacie de la Paix

7 rue de la Paix - 72190 Coulaines
02 43 81 02 89



E.S.A.T. et Entreprise Adaptée

24 rue de Belle Ile - 72190 Coulaines

Tél : 02 43 82 55 38

coulaines.esat.secretariat@fondation-anais.org

- Entretien d'espaces verts
- Entretien des locaux
- Sous-traitance industrielle
- Fabrication d'étréins d'art
- Destruction sécurisée de documents

Prestations déductibles des impôts pour les particuliers,
déductibles contributions AGEFIPH et FIPHF

Fondation ANAIS - Agir pour Notre Société Reconnue d'Utilité Publique
Siège social : Métropole 19 - 134/140 rue d'Aubervilliers - 75019 PARIS

6 **Commerçants
Indépendants
Entreprises
Artisans** ,

Montrez-vous

ici!



EdiPublic
L'agence de communication
des collectivités

www.edipublic.com

CONSEIL & CRÉATION | ÉDITION & MOBILIER URBAIN
COMMUNICATION DIGITALE | IMPRIMERIE | RÉGIE PUBLICITAIRE

Siège social
86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU (Futuroscope)
33 av. des Temps Modernes

05 49 01 44 11 - info@edipublic.com

Agences : Poitiers - La Rochelle - Bordeaux - Nantes - Lorient - Mâcon

VOUS CHERCHEZ?

UN VEHICULE, UN SERVICE, UN PRIX

DEUX AGENCES A VOTRE SERVICE

AALD LE MANS NORD

60 rue A. Einstein 72650 La Chapelle St Aubin

02 43 24 52 52

AALD LE MANS SUD

21 rue du Soutnik 72100 Le Mans

02 43 84 61 61



AALD

Votre loueur de proximité

www.aaldlemans.com

NOUVEAU

NOS FORMATIONS



CONDUITE
ACCOMPAGNÉE

CONDUITE
SUPERVISEE

POST
PERMIS

PERMIS B

Agence du Mans

Agrément E1807200110

18 rue robert triger
72000 Le Mans
02.43.81.85.77

Agence de Ste-Jamme

Agrément E1807200100

Z.A. d'Antoigné
72380 Ste Jamme sur Sarthe
02.43.29.44.93



Forget Tinarad

Centre de Formation

vision plus
d'abord



Le bien être
en plus !



30%
DE REMISE SUR VOTRE
MONTURE OPTIQUE !
*Réservé aux adhérents des JSC
à prix réduit lors de votre venue

10 rue de la Paix 72190 COULANES

Tél : 0243760505

LG CHARPENTE

Ex Portier-Dorizon



Neuf & Restauration



8 rue Denisière
72550 CHAUFOR NOTRE DAME

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