

Sommaire

1. Nouveaux visages, nouvelles ambitions !
2. Récap' de début de saison
3. Agenda
4. Focus : les nouvelles activités de la rentrée

1. Nouveaux visages, nouvelles ambitions !



Françoise Boinet

Présidente de la section gymnastique adultes

"Je pratique le sport aux JS Coulaines depuis de nombreuses années. Une de mes filles pratiquait également des cours de gym enfants aux JSC, il y a quelques décennies maintenant. Depuis que je suis à la retraite, je me suis réengagée aux cours des JS Coulaines avec plaisir. La diversité des cours proposés est riche, les enseignements sont qualitatifs et l'ambiance y est bon enfant.

Puis, Corinne Guitton, très impliquée depuis de nombreuses années, nous a partagé son intention d'abandonner ses fonctions de présidente de la Gym adultes, tout en conservant la présidence de la section Gym enfants. C'est ainsi qu'aux côtés de Gilbert Degoulet, trésorier, nous avons accepté de prendre ces

fonctions nouvelles pour nous, pour la grande satisfaction de nos 210 adhérents pour cette saison 2025-2026.

Nos objectifs pour cette saison sont :

- Mise en place de cours de musculation et de stretching sur la 1^{re} semaine des vacances scolaires, ouverts à l'ensemble des adhérents Gym adultes
- Réflexion, toujours en cours, pour l'ouverture de cours le vendredi, avec de nouvelles pratiques."



Jérémy Soulard

Éducateur sportif

"J'ai 21 ans, je suis un jeune diplômé coach sportif / préparateur physique. J'ai effectué un BPJEPS Activités Physiques pour Tous en alternance aux JSC, et un BPJEPS Activités de la Forme en alternance à GIGAFIT. J'interviens dans différentes sections comme le tennis (sport que je pratique), la gym adulte, le multisports ainsi que les temps sportifs scolaires."

2. Récap' de début de saison



Fête du Sport Dimanche 31 août

Merci à toutes et à tous d'avoir participé à cette belle édition !

Près de 1000 personnes se sont déplacées au parc de la Gironde tout au long de l'après-midi pour participer à cette 13e édition de la Fête du Sport ! Les sections des JSC ont fait découvrir leurs disciplines avec enthousiasme, dans une ambiance conviviale malgré quelques averses. Un grand merci à la Ville de Coulaines et au Crédit Mutuel pour leur soutien. Toute l'équipe des JSC vous souhaite une excellente rentrée et une belle saison sportive 2025-2026 !



Forum Bien Vieillir

Mardi 9 septembre

Les JSC ont participé au premier Forum Bien Vieillir organisé par le CCAS de Coulaines à l'Espace culturel Henri Salvador.

Nous avons animé un stand et proposé des ateliers sportifs, dont une randonnée douce et une découverte du disc golf organisées par la section Retraite Multi Active. Ce forum a permis de promouvoir l'activité physique adaptée à tous les âges, de renforcer le lien social auprès des seniors et de partager notre passion du sport. Les participants ont également bénéficié d'un programme varié, entre ciné-débat, ateliers pratiques et conseils sur la santé, le logement, l'accompagnement au quotidien et les loisirs. Une belle première édition à laquelle les JSC sont fiers d'avoir pris part !



Section RMA



Rénovations

La salle Jacques Dubois, dédiée à la pratique du Tennis de table, fait peau neuve pour la rentrée !

Nouveau sol, isolation phonique renforcée et nouvelle table de jeu sont désormais en place. La section Tennis de table pourra profiter de ces améliorations dès le début de la saison sportive 2025-2026. Un grand merci à la Ville de Coulaines pour son soutien et la réalisation de ces travaux !



Actualités Tennis de table

3. Agenda



8e édition !

Chouette Trail

17 octobre 2025

La section athlétisme vous donne rendez-vous pour une aventure nocturne inoubliable à Coulaines ! Au programme : 3, 8 et 16km, un challenge entreprises et, nouveauté cette année, la Chouette Boucle des Familles (1,5km) ouverte aux enfants et à leurs parents. Une soirée sportive pour tous les niveaux et toutes les envies !

➡ + d'infos ici !

L'agenda de nos équipes nationales



N3F Volleyball

J1 à domicile :

Dimanche 28 septembre

14h VS

Etudiant Club Orléanais

Gymnase Albert Camus



N3M Volleyball

J1 à domicile :

Dimanche 5 octobre

14h VS

Tours Volleyball

Gymnase Albert Camus



N3F Basketball

J2 à domicile :

Dimanche 5 octobre

15h30 VS

Le Mans Saint Pavin

Gymnase Marius Guillotin

Entrée GRATUITE

4. Focus : les nouvelles activités de la rentrée

PICKLEBALL
COURS ENFANTS
Encadrés par une éducatrice diplômée

FUN, RAPIDE ET ADDICTIF :
VENEZ ESSAYER !

MERCREDI
15H15-16H15
De 8 à 16 ans !

Tennis Club des 3 Vallées
12 rue du Ponceau
72190, Coulaines
02 43 82 36 00



PADEL
COURS COLLECTIFS
SUR PISTES EXTERIEURES
ADULTES & ENFANTS

- ✓ 20 séances de 1h (assurées) par saison
- ✓ Séances entre 11h et 14h les samedis à partir du 27/09/25
- ✓ Encadrés par Thibault Bouthemmy (en formation TFP Moniteur de Padel)

80€ - DE 18 ANS* **100€ ADULTE***

* Licence FFT et adhésion aux JS Coulaines (2€ Coulainais / 10€ hors Coulaines) obligatoires
Pas d'accès aux pistes en dehors des heures de cours

Informations et inscriptions au club house
ou bien auprès de Thibault : 06 77 06 47 09

Tennis Club des Trois Vallées
12 rue du Ponceau 72190 Coulaines



RMA
Randonnées
Gymnastique
Disc golf
Thalassothérapie

RETRAITE MULTI ACTIVE :

- **Randonnée : un jeudi sur deux, parcours de 4 à 6 km.**
Rendez-vous à 14h à l'Espace Culturel Henri Salvador.
- **Gym douce : 3^e cours le mardi de 14h à 15h à l'Herberie.**

NOUVEAU !
COURS DE
SELF-DEFENSE

TOUS LES MARDIS
DE 20H15 A 21H30

Ouvert à partir de 14 ans

POURQUOI CHOISIR LA SELF DEFENSE ? **195 €***

- Mouvements d'autodéfense efficaces pour des situations réelles
- Comment améliorer la sensibilité et éviter le danger
- Techniques de renforcement de la confiance
- Stratégies simples mais puissantes pour tout niveau de compétences

*comprend la licence ainsi que la cotisation pour l'année

• Dojo Louis RENOU : Rue de la Gironde 72190 Coulaines
• Contact : jscoulaines.judo@gmail.com

Le Mans Sarthe Judo
J.S.C. JUDO

NOUVEAU
SPORT ADAPTÉ JEUNES
RENTÉE 2025 - 6/12 ANS

TOUS LES LUNDIS : 17H-18H30

- Sports collectifs
- Parcours moteurs
- Activités gymniques
- Sports innovants
- Sports de raquette

Viens t'amuser dans une pratique adaptée, en découvrant de nouveaux sports, pour développer tes capacités physiques et cognitives !

TARIF : 118€ À L'ANNÉE

Renseignements et inscriptions :
02 43 81 01 25
educateurs2.sportifs@jscoulaines.fr

 Toutes les infos ici !



JS Coulaines Club Omnisports

12 rue de Paris, 72190 Coulaines

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

