

SPORTING CLUB LE RHEU

1, rue du Champ Neuf
35650 Le Rheu

Tél. **02 99 60 79 18**

Courriel : secretariat.sporting.club@gmail.com

Site : www.sportingclublerheu.fr

 **Sportingclub Lerheu**

Renseignements pratiques

Accueil du public :

Lundi	10h - 12h	14h - 18h
Mardi	10h - 12h	16h - 18h
Mercredi	10h - 12h	Fermé
Jeudi	Fermé	Fermé
Vendredi	10h - 12h	14h - 18h
Samedi	10h - 12h	Fermé

Adhésion Individuelle :

Tarif : 5€

L'adhésion au Sporting Club est obligatoire avant toute inscription à une section.

Elle vaut adhésion à notre projet associatif et contribution de votre part au fonctionnement de l'association.

En cas d'activités multiples, elle n'est due qu'une seule fois, et n'est pas remboursable.

Les tarifs indiqués par nos sections tiennent compte de cette cotisation.

L'association accepte le règlement par chèque, chèques ANCV, dispositif SORTIR !, Pass'Sport, coupon sport.

Sous réserve de reconduction par les services compétents.

Composition du Bureau :

Présidente : Françoise GERTH

Trésorier : Gérard VITTORI

Secrétaire : Josiane SAYSANA

Vice-président : Bruno LIVIER

Membres : Chantal LE MINOUX - Christophe HAUDEBOURG

« Si le bénévolat n'est pas payé ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien ; mais parce qu'il n'a pas de prix »



Le Sporting Club est subventionné par la ville de Le Rheu
Cette plaquette est réalisée avec le soutien de nos annonceurs

EDITO

Le mot de la présidente et de l'adjoint aux sports



Le Sporting Club Le Rheu, fort de ses 16 sections et ses 2 200 adhérents, est la plus grosse association sportive de la commune qui en compte 21 au total.

À la veille des Jeux Olympiques et Paralympiques « Paris 2024 », l'ambition de faire progresser la pratique sportive est un enjeu majeur.

Le sport SANTE connaît une belle envolée signe que les Rheusois sont attentifs à leur bien-être. Le bénévolat est une composante plus qu'importante de l'association et je souhaite souligner et saluer l'engagement personnel de ces femmes et ces hommes sans qui rien ne serait possible.

Le **Samedi 2 septembre de 9h00 à 13h00**, venez rencontrer tous ces acteurs du monde associatif et sportif, qui font vivre au quotidien les activités diverses et variées répertoriées dans ce guide.

Enfin j'adresse un grand merci à nos partenaires financiers, ainsi qu'à la mairie et ses services pour leur aide et soutien au quotidien.

Bonne rentrée sportive et bonne lecture,

Françoise Gerth

Présidente du Sporting Club Le Rheu,

« La ville de Le Rheu vient de voir son label "Ville Active et Sportive" renouvelé pour les 3 prochaines années.

Ce label valorise le soutien et le partenariat entre la ville et les associations sportives communales et intercommunales, met à l'honneur l'engagement des bénévoles et la très bonne dynamique sportive des clubs.

Notre partenariat avec le Sporting Club et les associations sportives vise à soutenir et encourager la pratique sportive, en offrant des structures, des installations et un environnement propice à l'épanouissement sportif »

Bonne rentrée sportive et bonne saison sportive à tous,

Pascal Brémont

Adjoint aux sports de la ville de Le Rheu

LES 16 SECTIONS

L'adhésion au Sporting Club est incluse dans tous les tarifs mentionnés.

AÏKIDO

Responsable : David VAL-LAILLET – 06 33 32 58 55 - dvl@hotmail.fr

Site Internet : <https://www.facebook.com/aikidosclerheu/>

Tarif plein : 150€

Tarif réduit : 120€ (adolescents, demandeurs d'emploi, foyers non imposables)

L'Aïkido est un art martial japonais essentiellement défensif, composé de techniques de défense à mains nues. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire à néant sa tentative d'agression. Sa pratique exclut toute idée de compétition et vise à acquérir une maîtrise de soi. Elle est complétée par un travail aux armes : jo (bâton en bois), bokken (sabre en bois) et tanto (couteau).

Entraînements : lundi de 20h15 à 21h45, jeudi de 19h00 à 20h30, samedi de 9h45 à 11h15

Reprise des cours : lundi 4 septembre 2023

BADMINTON

Responsable : Rozenn CAILLAREC – 06 12 48 95 50

Contact : bad.sclerheu@gmail.com

Site : <https://sclerheubadminton.wordpress.com>

Tarifs : de 45€ à 100€

Lieu : COSEC Salle 1

Horaires : Adultes : Lundi 20h-21h15 ; Mercredi 20h-22h ; Vendredi 20h-22h
Benjamins à Juniors Compétition : Mardi 18h30-20h
Poussins - Benjamins (tous niveaux) : Vendredi 17h30-18h45
Minimes - Juniors (tous niveaux) : Vendredi 18h45-20h
Familles : Samedi 10h-12h

BASKET-BALL

Responsable : Chloé LE BLANC - 06 45 66 63 34

secretariat@lerheu-basket.fr

Secrétaire et correspondante : Marie-Françoise MANDARD

Tél : 02 99 60 74 87 - Tél Club : 07 60 14 74 87

Site du club : <http://lerheu-basket.fr>

Tarifs : de 70€ à 205€

Permanences : lundi de 8h30 à 11h

Entraînements : salles 1 et 2 du COSEC

Accueil à partir de 3 ans

BILLARD FRANÇAIS

Responsable : Laurent LE GUEN

Contact club – 06 28 07 89 94 - scr.lerheu.billard@gmail.com

Lieu : Salle Daniel Guillaume, 13 rue de l'Hermitage

Tarifs :

- moins de 21 ans : 75€

- Adulte : 130€ pour la 1^{ère} année, puis 160€ licence FFB incluse

Tickets ½ journée : 5€/personne pour les joueurs de passage

Le Club est labellisé « **Ecole de billard** » par la Fédération Française de Billard. Cours « **Compétition jeunes** » le mercredi après-midi et cours « **initiation** » tout public le mercredi 18h-19h30

Accès à la salle libre pour tous les adhérents.

CYCLOTOURISME

Responsable : Maxime BOETTEZ – 06 86 13 52 86

maxime.boettez@orange.fr

Tarif : 65€

Pratique de la randonnée cyclotouriste et cyclosportive sur route. 3 groupes de niveaux différents.

Sorties officielles : mardi, jeudi, samedi et dimanche

Lieu : Parking école de musique le dimanche, Ferme des Champs Freslons - 1, rue du Champ Neuf - les autres jours.

Public : hommes et femmes (adultes seulement)

Possibilité de participer à 3 sorties du club, sans licence, avant d'adhérer.



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Responsable : Pierre BOUQUET

gymvlerheu@gmail.com

1^{ère} Fédération française de gym non compétitive, nous vous proposons la qualité du « Sport Santé » avec des séances adaptées à chacun (e) :

- Toniques et performantes (renforcement, cardio-training)
- Équilibrantes et déstressantes (yoga, pilates, body zen)
- Douces et relaxantes (gym douce, stretching)

20 cours diversifiés, du lundi au samedi, du 11 septembre au 22 juin, sauf vacances scolaires.

Détail des cours : gym tonique - pilates - yoga pilates - gym douce - gym forme - body zen - spécifique dos - cross training - stretching - flex pilates

Tarifs : 1 séance hebdomadaire 110€, 2 séances 150€, 3 séances ou plus 190€

Cours à l'essai gratuit (2 cours maximum)

Plus d'infos sur le site : www.sportingclublerheu.fr

KARATÉ

Contact : Jean-Pierre PLANCHETTE – 06 30 34 67 03

jpplanchette1310@wanadoo.fr

Courriel : karate.sclerheu@free.fr

Site : <http://karatelerheu.wix.com> - 📍 Karaté.SC Le Rheu

Lieu : Dojo du COSEC (complexe sportif) - LE RHEU

Reprise des cours : Mardi 5 septembre 2023

Tarifs :

Karaté ados/adultes : 160€

Karaté enfants (de 7 à 13 ans) : 120€

Boxing : 100€

Kobudo : 100€

Self Défense : 100€

Multi-activités : 160€

Réductions : 10 % à partir de 2 adhérents par famille.

Tous nos professeurs sont diplômés de la Fédération Française de Karaté.

Horaires des cours :

KARATE ADOS/ADULTES (14 ans et +) : mardi et vendredi 19h30-21h

KARATE ENFANTS (7-13 ans) : mardi et vendredi 18h30-19h30

BOXING (13 ans et +) : vendredi 19h30-21h15

KOBUDO : mardi 21h-22h

SELF-DEFENSE : samedi 10h00-11h30

LE RHEU'NING

Responsable COURSE A PIED :

Christelle LE FORT - PILLARD - 06 75 45 10 52

Responsable MARCHÉ NORDIQUE :

Gwénaëlle BOUGET - 06 78 57 61 71 - lerheuning@gmail.com

Sites : www.lerheuning.fr / marchenordiquelerheu.blogspot.fr

Tarif : 20€

COURSE A PIED

Entraînements : mercredi 18h30 (fractionné) / vendredi 18h00 (endurance) / dimanche 9h30 (sortie longue) / dimanche 9h45 (groupe intermédiaire)

RHEU'NING DETENTE - COURSE A PIED

Entraînements : mercredi 18h / dimanche 10h

MARCHÉ NORDIQUE

Entraînements : lundi, mardi & mercredi 9h30 / mercredi 18h30 / samedi 10h / dimanche 9h50

Tous les 1^{er} samedi et dimanche et 2^{ème} lundi de chaque mois, les entraînements se font à l'extérieur de la commune.

PÉTANQUE

Responsable : Benoît LEMAIRE – 06 63 09 26 73

Contact : Blemaire35@gmail.com

Tarifs : Licence FFPJP 40 € (tarif réduit pour les moins de 16 ans)
Carte loisir 20 €

Entraînements : tous les mercredi et vendredi à 14h au terrain COSEC
Activité ouverte à tous (loisir ou compétition)

RUGBY

Responsable : Pascal OLLIVIER – 06 18 12 87 96

sclerheurugby@bbox.fr

Site : www.lerheu-rugby.fr

Tarifs : de 140€ à 280€ suivant la catégorie d'âge.

Pratiques proposées :

Rugby seniors masculin Compétition - Fédérale 2 et Fédérale B

Rugby seniors féminin Compétition - Fédérale 2

Rugby jeunes masculin Compétition de 15 à 19 ans

Rugby jeunes féminin Compétition de 15 à 18 ans

Ecole de rugby mixte de 5 à 14 ans

Baby rugby mixte à partir de 3 ans

Rugby loisirs à XV

Rugby loisirs à 5 mixte

Rugby Santé mixte

SPORTS CO-LOISIRS

Responsable : Thomas FRASLIN - 06 20 35 11 51

thomas.fraslin@defouest.fr

Rencontres amicales de différents sports collectifs sans compétition.

Réservé aux adultes.

Lieu : Cosec, route de Cintré.

Horaires : lundi de 20h30 à 22h30

Tarif : 60€

TENNIS DE TABLE

Responsable : Jean-Yves CHEDMAIL – 06 70 85 27 91

jean-yves.chedmail@neuf.fr

Lieu : salle Mariette Nansot

Horaires : Mardi de 17h30 à 23h et Vendredi de 18h30 à 23h

Tarifs : 55€ jeunes et adultes loisirs

65€ compétition jeunes

85€ compétition adultes

VOLLEY-BALL

Responsable : Martin PILARD – 07 68 66 76 77

pilard.m42@gmail.com

Secrétaire : Christian MADEC - 06 75 36 94 78

krismad35@gmail.com

Tarifs : De 85€ à 165€ (suivant niveau)

Ouvert à toutes et à tous quel que soit l'âge ou le niveau - à partir de 8 ans

Lieu : Salles du Cosec

Entraînements : Jeunes : Mercredi et/ou Vendredi à partir de 17h30 ou 18h30 (jour et horaire suivant niveau)

Consulter le site internet du Sporting Club, pour plus d'info


<http://www.sportingclublerheu.fr>

AUTRE ASSOCIATION SPORTIVE

LE RHEU FOOTBALL

Président : Hervé JEHANNIN - 06 08 01 39 47

Entraîneur général : Robin THEAULT 06 85 22 10 09

Contact : sclerheufotball@gmail.com -  SC LE RHEU Football

Adhésions : de 80€ à 195€ suivant la catégorie d'âge et type de pratique

- Football compétition hommes – Ecole de foot de 5 à 12 ans
– Foot jeunes à 11 de 13 à 17 ans
- Fit'Foot tous les dimanches matin – Equipe vétérans le vendredi soir
– Equipe Futsal – Equipe de Beach-Soccer (de mars à novembre)
- Foot féminin Séniors à 7 et jeunes

Horaires sur le site www.sclerheu.footeo.com

LES TORTUES GENIALES

Président : PHOMMALINE Anoussay – 06 63 87 18 98

Contact : taichichen35@gmail.com

Tarifs : En cours

Le Tai Chi Chen est un art martial chinois de longévité. Source de tous les styles de Tai Chi, il est populaire par son efficacité autant sur le plan de l'auto défense que dans le domaine de la santé. Ces mouvements changent de rythme avec fluidité.

Il peut être pratiqué par tous et à tout âge.

Catégories : tous niveaux

Horaires : lundi à partir de 18h00

Début des cours : septembre 2023



Groupama
la vraie vie s'assure ici

ASSOCIATIONS INTERCOMMUNALES

JUDO CLUB OUEST RENNAIS

Président : Samuel ESNAULT – 06 22 54 26 84

president@judoclubouestrennais.fr

Toutes les infos sur <https://www.judoclubouestrennais.fr>

Les cours sont dispensés aux dojos de Le Rheu, de L'Hermitage et de Mordelles du lundi au samedi

Cours 2023-2024 et tarifs :

- Baby judo (nés en 2018 et 2019) 118€
- Pré-poussins à minimes 1 (nés de 2017 à 2011) 168€
- Taïso/self défense (nés en 2009 et avant) & sport adapté 138€
- Minimes 2 et + (nés en 2010 et avant) 173€

2 cours d'essai gratuits avec kimono.

Certificat médical d'aptitude obligatoire.

Stages sportifs pendant les vacances scolaires.

Nouveautés :

- Possibilité de louer son kimono et de l'échanger dès qu'il est trop petit à souhait : 20€ (caution 30€)
- Cours de Jujitsu le mardi de 19h à 20h25 à Mordelles 138€

OUEST ATHLÉTISME

Président : Stefan MUNIER - 06 13 81 64 55

Contact : ouestathle35@gmail.com / www.ouestathle35.org

Horaires sur la commune de Le Rheu :

Ecole d'athlétisme :

Mercredi : 14h30-15h30 (2015 à 2017)

Mercredi : 15h30-16h30 (2013 à 2014)

Athlétisme Jeunes :

Mercredi : 16h30-18h30 (2009-2012)

Vendredi : 18h-20h (2009-2010)

Samedi : 11h-12h30 (2009-2012)

Stade : (personnes nées avant 2009)

Lundi : 19h-20h30 (Renforcement)

Mercredi : 18h-19h30 (Toutes spécialités)

Vendredi : 18h30-20h00 (Toutes spécialités)

Samedi : 11h00-12h30 (séance libre)

Tarifs annuels : 105 à 125€

PARTENAIRE

OSCOR

Office des Sports des Communes de l'Ouest Rennais

Président : Hervé PENHOUE - 02 99 77 35 69 – contact@oscor.fr

Site internet : www.oscor.fr

L'Office des Sports des Communes de l'Ouest Rennais regroupe 9 communes. Il a pour but de promouvoir le développement de la pratique sportive du territoire.

Les pratiques sportives dans les communes de l'OSCOR :

Activités	Le Rheu	St Gilles	Chavagne	Cintré	L'Hermitage	Le Verger	La chapelle Thouffault	Mordelles	Vezin le Coquet
Aïkido	x	x							
Athlétisme	x		x						
Baby gym	x								
Badminton	x	x	x	x	x	x		x	x
Basket	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Billard	x								
Box Thaï		x							
Course hors stade	x	x	x	x		x	x	x	x
Cyclotourisme	x	x	x	x	x	x		x	x
Échecs	x								
Escalade								x	
Fitness	x	x		x	x	x		x	x
Football Masculin	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Football Féminin								x	
Futsal	x				x				
Ging Gong								x	
Golf	x								
Gymnastique Rythmique								x	
Gymnastique								x	
Gymnastique Volontaire	x		x		x		x	x	x
Haltérophilie	x								
Handball		x						x	
Hapkido			x						
Hockey		x							
Judo	x		x		x			x	
Karaté	x								
Chi Kung ou Qi Gong	x	x							
Marche Nordique	x	x	x		x		x	x	x
Minh Long								x	
Muscu / remise en forme	x				x				
Nihon Tai Jit su		x						x	
Palets		x		x					
Pétanque	x	x	x		x		x	x	x
Randonnées pédestre			x				x		
Rugby	x								
Sport Co loisirs	x	x	x		x			x	
Squatch			x						
Tennis	x	x	x	x	x		x	x	x
Tennis de Table	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tir a l'arc			x		x				x