

**SPORTING CLUB LE RHEU**



# **GUIDE SPORTIF**

**2 0 2 4 - 2 0 2 5**

# Sommaire



Renseignements pratiques Sporting Club.....	3
Edito.....	4

## **Le Sporting Club et ses sections**

Aïkido.....	5
Badminton.....	5
Basket-ball.....	5
Billard Français.....	6
Cyclotourisme.....	6
Energym.....	7
Fit'Forme - BabyForme - Kids sports de la forme.....	7
Golf.....	8
Gymnastique Volontaire.....	8
Karaté.....	8
Le Rheu'ning.....	9
Pétanque.....	9
Rugby.....	10
Sports Co-Loisirs.....	10
Tennis de table.....	10
Volley-ball.....	11

## **Partenaire**

OSCOR.....	11
------------	----

## **Autres associations sportives**

Athlétisme.....	12
Football.....	12
Judo.....	12
Taï Chi Chen.....	12

# Renseignements pratiques

## SPORTING CLUB LE RHEU

1 rue du Champ neuf, 35650 Le Rheu

Tél : **02 99 60 79 18**

Courriel : [secretariat.sporting.club@gmail.com](mailto:secretariat.sporting.club@gmail.com)

Site : [www.sportingclublerheu.fr](http://www.sportingclublerheu.fr)



@sportingclublerheu

## Accueil du public

Lundi 10h00-12h00 et 14h00-18h00

Mardi 10h00-12h00 et 16h00-18h00

Mercredi 10h00-12h00

Jeudi Fermé

Vendredi 10h00-12h00 et 14h00-18h00

Samedi 10h00-12h00



***L'adhésion individuelle au Sporting Club fixée à 5€ est incluse dans le montant de la cotisation de chaque section.***

***L'association accepte le règlement par chèque, chèques vacances ANCV, dispositif Sortir et Pass Sport***



Scannez ce QR Code pour avoir accès directement à notre site internet

Le Sporting Club est subventionné par la ville de Le Rheu.

Cette plaquette est réalisée avec le soutien de nos annonceurs.

# Le mot de la présidente

Fort de ses 2 400 adhérents, le Sporting Club Le Rheu, qui regroupe 16 sections, est la plus grosse association sportive de la commune.

Fondé en 1965 son rôle est de rassembler, favoriser, soutenir et encourager toutes les pratiques sportives de la commune, y compris pour les personnes en situation de handicap ou sensoriel.

Vous retrouverez référencées dans ce guide les activités détaillées de nos sections: des arts martiaux des sports de balle, du ballon ovale à la raquette, ainsi que du sport santé et de remise en forme.

Pour plus d'infos venez nous rencontrer **le Samedi 7 septembre de 9h00 à 13h00** pour le traditionnel **«Forum des Associations et du Bénévolat»**.

L'association vit et rayonne de l'engagement de ses bénévoles, ils permettent un accès à la pratique sportive pour tous. Un grand **MERCI** à eux.

Enfin mes remerciements iront également à nos partenaires financiers sans qui rien ne serait possible, ainsi qu'à la mairie et ses services pour leur aide et soutien au quotidien.

Bonne rentrée sportive et bonne lecture,

Françoise Gerth

Président du Sporting Club Le Rheu,

**IMPRIGRAPH**  
Groupe  
www.iovcom.fr

**VOTRE IMPRIMEUR  
BRETAGNE &  
LOIRE ATLANTIQUE**  
Offset | Numérique | Signalétique

Votre interlocuteur **LE RHEU**  
Stéphane CHAPELLE  
☎ 06 42 21 65 54

Siège :  
56610 ARRADON  
☎ 02 97 40 87 87

f i in

*Dans le sport on ne perd jamais, soit on gagne soit on avance...*



# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

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

## **Responsable**

David VAL-LAILLET  
06.33.32.58.55  
dvl@hotmail.fr

## **Tarifs**

Plein tarif : 150€  
Tarif réduit : 120€

## **AÏKIDO**

Art martial japonais essentiellement défensif, composé de techniques de défense à mains nues visant à réduire à néant les tentatives d'agression.

Sa pratique exclut toute idée de compétition et vise à acquérir une maîtrise de soi complétée par un travail aux armes : jo (bâton en bois), bokken (sabre en bois), et tanto (couteau).

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

Facebook : Aïkido SC Le Rheu

## **Responsable**

Erwann LE LAN  
bad.sclerheu@gmail.com

## **Tarifs**

De 72€ à 100€

## **BADMINTON**

Lieu : COSEC salle 1

Catégorie : loisir et compétition

Ouverts aux enfants à partir de 10 ans

Plus d'infos : <https://sclerheubadminton.wordpress.com>

## **Responsable**

Chloé LE BLANC  
06.45.66.63.34  
secretariat@lerheu-basket.fr

## **Tarifs**

De 80 à 220€  
selon la catégorie

## **BASKET-BALL**

De 3 ans à 93 ans

Compétition de U9 à Seniors (entraînements la semaine et matchs le week end)

Micro Basket (3-5 ans) le samedi 9H45-10H45

Baby Basket (5-7ans) le samedi 10H45-12H00

Basket Santé le jeudi de 16h30 à 17h45

Basket Loisirs Mixte le vendredi de 20H00 à 22H00

Plus d'infos : <http://lerheu-basket.fr>



# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

## **Responsable**

Laurent LE GUEN

07.67.27.96.46

scr.lerheu.billard@gmail.com

## **Tarifs**

Moins de 21 ans : 90€

Adultes découverte : 145€

Adultes : 175€

## **BILLARD FRANÇAIS**

Club labellisé "Ecole de billard" par la Fédération Française de Billard

Jeunes moins de 21 ans: mercredi de 14h00 à 15h30 (hors vacances scolaires)

Adultes : Mercredi 18h-19h30

Initiation : Samedi 10h30-12h

### **Accès à la salle libre pour tous les adhérents**

Plus d'infos : <https://billardfrancaislerheu.wordpress.com/>

## **Responsable**

Anthony LE BIHAN

06.98.03.32.50

anthony579.le-bihan@laposte.net

## **Tarif**

65€

## **CYCLOTOURISME**

Randonnée cyclotouriste et cyclo sportive sur route  
3 groupes de niveaux différents.

Sorties officielles : mardi, jeudi, samedi et dimanche

Lieu : parking école de musique le dimanche et 1 rue du  
Champ Neuf (Ferme des Champs Freslons) les autres jours

Public : Adultes seulement

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

Plus d'infos : <https://sclerheucyclo.blogspot.com/>

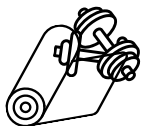
**côme  
chez vous**

Votre agence immobilière



**ESTIMATION GRATUITE**

**06 50 02 63 58**



# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

## Responsable

Fred CAPITAINE

06.76.54.31.92

capitaine.fred@orange.fr

## Tarifs

De 71 à 145 €

en fonction de l'âge et des activités,

Possibilité de paiement en 3 fois

## ENERGYM

Lieux : salle Haltérophilie et salle multi-activités

Cours dirigés et musculation (cuisse, hanches, fessiers, abdominaux, obliques, dos, bras) :

Lundi de 19h à 20h - Mercredi de 18h à 19h et de 19h à 20h -

Vendredi de 18h30 à 19h30

Sport Santé : mercredi de 15h à 16h

Cours d'haltérophilie jeunes : mercredi de 16h30 à 17h30

Haltérophilie/Musculation tous les jours de 18h15 à 21h00

Plus d'infos : <https://lerheu-energy.fr/>

## Responsable

Céline BESSOU

06.12.89.26.01

fitformelerheu@gmail.com

## Tarifs

(1) Tarif annuel de 96 à 150 €

(de 1 à 3 cours et + par semaine)

(2) Tarif annuel de 102 €.

(3) Tarif annuel de 81€.

## FIT'FORME / BABY FORME

(1) **Sport de la forme, adultes et jeunes** à partir de 12 ans.

Des activités de renforcement musculaire, cardio, fitness, Zumba, LIA-STEP et assouplissement pour les femmes et les hommes

(2) **Eveil Sportif** (3 et 4 ans) : motricité et découverte des activités sportives, MULTISPORTS (5 à 7 ans) : initiation aux sports collectifs, tennis, athlétisme, ...

(3) **Zumba Kids** (7 à 11 ans) : initiation à la zumba

Plus d'infos : <https://sportingclublerheu.fr/fitforme-babyforme-kids-sport-de-la-forme/>

AGIR CHAQUE JOUR  
DANS VOTRE  
INTÉRÊT



ET CELUI DE LA  
SOCIÉTÉ

ILLE-ET-VILAINE



# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

## **Responsable**

Véronique SAMSON  
06.30.94.41.84  
veronique.s@mson.fr

## **Tarifs**

40€ adhésion individuelle  
60€ pour un couple  
65€ famille de 3 personnes ou +

## **GOLF**

La section propose à ses adhérents (adultes de + 20 ans) :

- Des formations pour débutants ou confirmés, sous forme de cours collectifs, dirigés par un enseignant diplômé d'Etat
- Des sorties golfigues d'une journée sur les golfs de la région et des soirées festives
- La négociation d'un tarif préférentiel auprès du golf de la Freslonnière

Plus d'infos : <https://sportingclublerheu.fr/golf>

## **Responsables**

Alice LINARES  
Marie GICQUEL  
gymvlerheu@gmail.com

## **Tarifs**

De 100€ à 220€

## **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

1ère Fédération française de gym non compétitive, la qualité du "Sport Santé" avec des séances adaptées à chacun(e)

3 nouveaux cours : body tone, cardioboxing, gym équilibre.  
Cours dispensés du lundi au samedi

Plus d'infos : <https://sportingclublerheu.fr/gymnastique-volontaire>

## **Responsable**

Jean-Pierre PLANCHETTE  
06.30.34.67.03  
karate.sclderheu@free.fr

## **Tarif**

Karaté enfant : 140€  
Karaté ados/adultes : 180€  
Self défense ado/adultes : 120€  
Kobudo ados/adultes : 120€

## **KARATÉ**

Karate Enfants : Mardi et Vendredi 18h30 - 19h30

Karate Ados/adultes : Mardi et Vendredi 19h30 - 21h

Self-défense Ados/Adultes : Vendredi 19h30-21h et

Samedi 10h-11h30

Kobudo Ados-Adultes Mardi et Vendredi 21h -22h

**Tarif étudiants** : Karaté 160€ - Self Défense 100€

Kobudo - 100€

Réduction de 10% sur la somme globale à partir de 2 adhérents

Plus d'infos : [karatelerheu.wixsite.com](http://karatelerheu.wixsite.com)





# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

## Responsable

Christelle LE FORT PILLARD  
06.75.45.10.52

## Contact marche nordique

Gwénaëlle BOUGET  
06.78.57.61.71

lerheuning@gmail.com

## Tarif

20€

## LE RHEU'NING

**Horaires course à pied** : mercredi 18h & 18h30 (fractionnés),  
vendredi 18h (endurance), dimanche 9h30, 9h45 et 10h  
(sortie longue)

**Horaires marche nordique** : lundi & mardi 9h30, mercredi  
9h30 & 18h, samedi 10h et dimanche 9h50

Page Facebook : Le Rheuning

Plus d'infos : [www.lerheuning.fr](http://www.lerheuning.fr) ou  
[marchenordiquelerheu.blogspot.fr](http://marchenordiquelerheu.blogspot.fr)

## Responsable

Benoit LEMAIRE  
06.63.09.26.73  
petanquelerheu@gmail.com

## Tarifs

Licence FFPJP : 40€  
Carte Loisir : 20€

## PÉTANQUE

Entraînements : tous les mercredis et vendredis à 14h au  
terrain stabilisé en face du COSEC.

Activité ouverte à tous (loisir ou compétition)

Plus d'infos : <https://sportingclublerheu.fr/petanque>



1 Rue de Cintré - 35650 LE RHEU

Tél. 02 99 60 71 46

Entreprise Individuelle



[www.boucherie-aubert-s.fr](http://www.boucherie-aubert-s.fr)



# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

## **Responsable**

Julien KERVARREC

sclerheurugbysecretariat@gmail.com

## **Tarifs**

Variables en fonction  
de la catégorie d'âge ou  
du type de pratique

## **RUGBY**

### **Pratiques proposées :**

Toutes formes de pratiques sont proposées :

- éducatif de 3 ans à 13 ans
- compétition à partir de 14 ans
- loisirs à 15 ou à 5 pour les adultes
- rugby santé: rugby à 5 adapté

Seniors masculin compétition : Fédérale 2 et Fédérale B

Seniors féminin compétition : Fédérale 2

Plus d'infos : <https://lerheu-rugby.fr/>

## **Responsable**

Thomas FRASLIN

06.20.35.11.51

thomas.fraslin@defouest.fr

## **Tarif**

75€

## **SPORT CO-LOISIRS**

Rencontres amicales de différents sports collectifs sans  
compétition.

Réservé aux adultes.

Lieu : COSEC, route de Cintré

Horaires : Lundi 20h30-22h30

Plus d'infos : <https://sportingclublerheu.fr/sport-co-loisirs>

## **Responsable**

Jean-Yves CHEDMAIL

06.70.85.27.91

jeanyveschedmail35@gmail.com

## **Tarifs**

60€ jeunes et adultes loisirs,

70€ compétition jeunes

90€ compétition adultes

## **TENNIS DE TABLE**

Horaires salle Mariette Nansot

- jeunes tous les mardis de 17h30 à 18h30 avec éducateur  
(sauf vacances scolaires) et samedi 14h pour compétitions

- adultes tous les mardis et vendredis de 18h30 à 22h30

Pré-inscription le mardi 3 septembre 2024 à partir de 18h30  
à la salle et au forum le samedi 7 de 9h à 13h

Plus d'infos <http://www.tennisdetablelerheu.fr>



# SPORTING CLUB, LES 16 SECTIONS

## Responsable

Martin PILARD  
07.68.66.76.77  
pilard.m42@gmail.com

## Tarifs

De 85€ à 165€ selon la catégorie.

## VOLLEY-BALL

Lieu : Salles du COSEC  
Contact :  
Christian MADEC  
06.75.36.94.78  
krismad35@gmail.com  
Plus d'infos : <https://sportingclublerheu.fr/volley-ball>

## PARTENAIRE

### OSCOR

*Office des Sports des Communes de l'Ouest Rennais*

Il regroupe 9 communes et a pour but de promouvoir le développement de la pratique sportive du territoire

**Président : Hervé PENHOUE - 02.99.77.35.69 - [contact@oscor.fr](mailto:contact@oscor.fr)**

**Site internet : [www.oscor.fr](http://www.oscor.fr)**



Z.I. route de Cintré - 35690 L'HERMITAGE

☎ **02 99 64 07 64** - Travaux publics / particuliers - Centrale d'enrobés

[keravis@lessard.fr](mailto:keravis@lessard.fr)

# AUTRES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Non affiliées Sporting Club

## Président

Stefan MUNIER  
06.13.81.64.55  
ouestathle35@gmail.com

## Tarifs

Se renseigner auprès de l'OA35

## ATHLÉTISME

Ouest Athlétisme 35  
Pratique de l'athlétisme sur la commune de Le Rheu  
enfants/adultes dès l'âge de 6 ans (2018)  
Toutes les infos sur : <https://www.oa35.org/>

## Président

Vincent MAHE  
06.08.48.16.75  
sclerheufotball@gmail.com

## Tarifs

NC

## FOOTBALL

SC Le Rheu Football  
Pratique du football dès l'âge de 5 ans  
Plus d'infos : <https://sclerheu.footeo.com/>  
Facebook : SC Le Rheu Football

## Président

Samuel ESNAULT  
06.22.54.26.84  
president@judoclubouestrennais.fr

## Tarifs

NC

## JUDO

Judo Club de l'Ouest Rennais  
Cours au dojo du Rheu, de l'Hermitage et de Mordelles  
Plus d'infos sur <https://www.judoclubouestrennais.fr/>

## Président

Anoussay PHOMMALINE  
06.63.87.18.98  
taichichen35@gmail.com

## Tarifs

NC

## TAÏ CHI CHEN

Association "Les Tortues Géniales"  
Le Taï Chi Chen est un art martial chinois de longévité.  
Il peut être pratiqué par tous et à tout âge  
Cours : Ferme des Perrières le lundi de 17h30 à 21h30



Groupama