

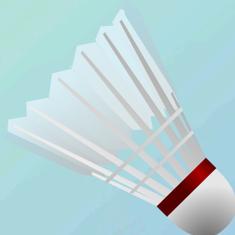
# GUIDE



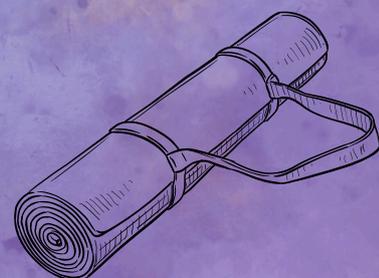
# DES ASSOCIATIONS



# 2025/2026



DES ACTIVITÉS POUR TOUS LES ÂGES ET TOUTES LES ENVIES !



# Édito

Ce nouveau guide 2025/2026 témoigne encore de la richesse associative de Cintré, Commune à Vivre.

Comme chaque année, au cours du mois de juin, la commission a réuni les associations. Ce fut l'occasion d'échanger et de faire un point sur la saison passée. Nous pouvons dire, aujourd'hui, que les effectifs sont à des niveaux proches de l'avant Covid.

De nouvelles associations seront présentes lors du traditionnel Forum. La solidarité, la musique, la culture, le sport, le loisir seront au rendez-vous.

Les tarifs de certaines activités augmentent mais modérément. C'est pour vous assurer des prestations de qualité que certaines associations emploient des salariés qualifiés. La commune les soutient financièrement.

Un Focus sur l'association DECLIC qui a changé de gouvernance. Un grand MERCI à Jean Michel Doreau pour toutes ces années passées à la présidence depuis sa création. Bienvenue à la nouvelle présidente et son équipe, Agathe Lacoste.

Le Pôle Enfance/jeunesse/Association sera bientôt mis en service, très certainement pour cet automne, pas avant. De ce fait, les associations devront continuer, pendant quelques mois, à vous proposer des activités avec un nombre de salles restreint et parfois celles-ci mutualisées. Quelques mois de patience avant de vous faire visiter, à toutes et tous, ces nouveaux locaux.

Toujours soucieux de pouvoir vous apporter une prestation de qualité dans le respect des règles règlementaires, vous pourrez, très prochainement louer, pour vos manifestations privées ou associatives la salle du Cormelet. Cette salle a été équipée d'une cuisine et de toilettes PMR.

Avec ce guide, vous trouverez toutes les informations utiles pour adhérer à la pratique qui vous convient. Nous en sommes persuadés.

Nous vous donnons RDV le samedi 6 septembre de 9h à 12h30 pour notre Forum des Associations (salle des sports ou en extérieur selon la météo)

Dominique Traon  
2e Adjoint, Associations, Affaires scolaires et périscolaires  
Mairie Cintré



Dominique TRAON  
Adjoint délégué aux  
Affaires Scolaires et Périscolaires  
Vie Associative/ Jeunesse

**Éditeur** : Ville de Cintré 35310 Cintré / 02 99 64 16 31 / [www.ville-cintre.fr/](http://www.ville-cintre.fr/)

**Directeur de la publication** : Jacques RUELLO, Maire

**Responsable de la publication** : Béatrice LAMBERT, Adjointe à la communication et à la culture

**Crédits photos** : Ville de Cintré

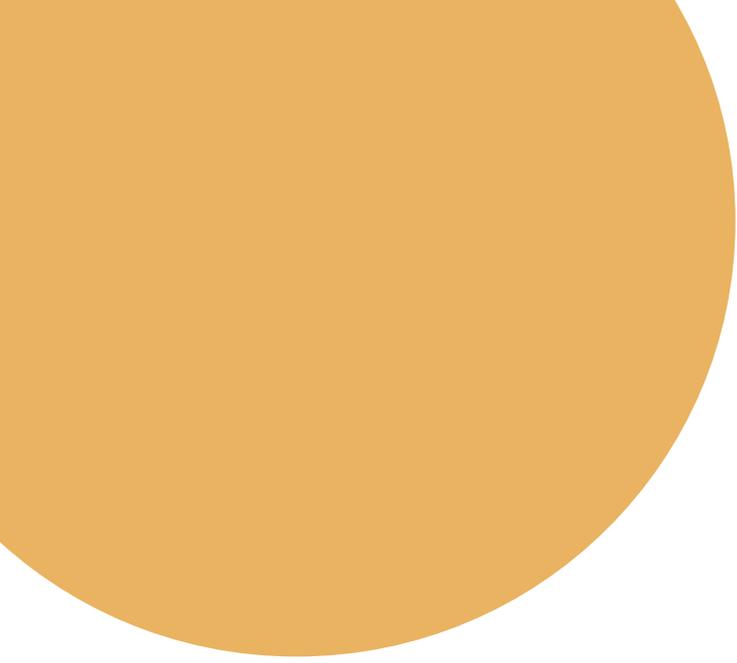
**Conception, réalisation** : Ville de Cintré

**Imprimerie** : Impression municipale

**Tirage** : 150 exemplaires - Septembre 2026

# Sommaire

- 5 L'Ecole de Musique de la Flume  
Association des Anciens Combattants de Cintré
- 6 Les Excintriques
- 7 Club de l'Amitié
- 9 Chapelle Cintré Basket (CCB)
- 10 Association sportive Badminton Cintré
- 11 Roll'or
- 12 Ouest Athlétisme 35
- 13 Twirling sport
- 14 Football Club Hermitage Chapelle Cintré
- 15 Course à Pied Cintré ( CAP Cintré)
- 16-18 Développement de la Culture, des Loisirs et l'Imaginaire à Cintré (DéCLIC)
- 19 Le Cintréquestre  
La raquette d'or
- 21 bibliothèque de Cintré
- 22 Les jardins familiaux
- 23 Le lien de Cintré
- 24 Le dispositif "Sortir !"
- 25 Épicerie Intercommunale Sociale et Solidaire à l'Ouest de Rennes (EISSOR)
- 26 Office des Sports des Communes de l'Ouest Rennais (OSCOR)
- 27 Pompiers solidaires Bretagne  
Agenda prévisionnel



***SOCIO-  
CULTUREL***



# L'École de Musique de la Flume

C'est la rentrée à l'école de musique de la Flume !

L'école de musique de LA FLUME est un établissement public classé Conservatoire à Rayonnement Intercommunal par le ministère de la culture dont le pôle administratif se situe au Rheu. Cours de musique à partir de 4 ans (jardin musical) jusqu'à l'âge adulte. Des parcours différenciés (loisir ou diplômant) adaptés à la disponibilité et aux envies de chacun sont proposés pour apprendre un instrument parmi une vingtaine enseignés. Des orchestres et chorales de différents styles accueillent également les musiciens amateurs enfants ou adultes.

À Cintré, les cours se déroulent à la Salle Communale, impasse du Cormelet.

Portes ouvertes au Rheu le mercredi 11 septembre de 16h30 à 19h00 et reprise des activités le 16 septembre.

Nouveau cette année : Ateliers vocaux pour enfants le lundi au Rheu à 17h15, le mercredi à Saint Gilles à 15h00 et le jeudi à Mordelles à 17h15.

L'école intervient aussi dans la commune avec le dispositif « musique à l'école » et la sensibilisation des écoliers par les Musiciens Intervenants.

Renseignements et inscriptions en ligne tout le mois de septembre sur [www.laflumemusique.com](http://www.laflumemusique.com)

**PORTES OUVERTES**  
École de musique de la Flume

Tout savoir sur l'établissement  
instruments enseignés  
offres de parcours  
tarifs  
prêt d'instruments

Rencontre avec les professeurs  
Essais d'instruments  
Accueil administratif  
Permanence référent handicap

**Mercredi 10 septembre 2025**  
Le Rheu - 4 avenue de la Bouvardière  
**16h30 - 19h00**  
Informations : [www.laflumemusique.com](http://www.laflumemusique.com)



## Association des Anciens Combattants de Cintré

L'association des Anciens Combattants de Cintré (A.A.C.C.) a pour but de transmettre la mémoire du monde combattant aux jeunes générations et défendre les droits et intérêts des anciens combattants et de veuves associées.

**Contacts** : Yannick FOLGOAS au 02 22 93 32 59  
Henri RENAUD au 02 99 64 15 28 ou 06 71 80 11 07.



# Les Excintriques

Le Samedi 15 Mars 2025, vous avez été plus de 200 à venir participer à « L'Excintrick's day ! », pour la 4<sup>ème</sup> édition de notre rendez-vous de Printemps, un super moment festif autour du sport et de la musique.



Au programme, une belle course d'orientation nocturne (et déguisée) et 3 concerts KHEPRI (fusion), CHANTALLE (Indie Rock / Garage Psych) ... et CLS (Fusion Rap, Électro & Rock).

La course d'orientation a battu le record de participants et tout le monde a apprécié les nouveautés : les « balises-phares » et la « balise disco ».

Pour les déguisements, vous étiez tous super beaux : d'Harry Potter, aux princesses, du Ninja, aux licornes, vous étiez 100% « excintriques ».



Le but de l'association « Les excintriques » est de promouvoir les moments de convivialité, de partage et de joie autour d'animations sportives et musicales. Ce nom a pour but de nous rappeler qu'il faut savoir de temps en temps ne plus se prendre au sérieux et oser : oser s'amuser en ces temps souvent difficiles, oser proposer, oser se rencontrer simplement, humainement.

L'association promeut également les acteurs locaux « les Galettes de Flo », les « Saucisses de Fredo », « l'Art du Vin » et Nico l'Ingénieur du son, pour que la qualité de la soirée soit maximum.

Cette soirée vous a plu ? vous avez des idées d'amélioration ? alors n'hésitez pas à nous écrire un petit mot à :

[lesexcintriques@gmail.com](mailto:lesexcintriques@gmail.com)

Vous avez envie de nous rejoindre en tant que bénévole ? précisez le dans votre message pour que l'on vous tienne régulièrement au courant des activités. Même 1h ou 2h de dispo c'est toujours sympa et cela permet de faire connaissance.

N'hésitez pas à nous rejoindre et à nous suivre sur les réseaux : Plus de photos et vidéos sur notre Facebook « Excintriques » et sur insta « lesexcintriques ».

Les Excintriques remercient très chaleureusement et très sincèrement tous les bénévoles et les participants pour ces super moments passés ensemble. A très bientôt.



# Club de l'Amitié

Bientôt la rentrée, encore une année d'activités passée au club, avec ses traditionnelles rencontres du mardi après-midi (belote, tarot, scrabble et loto 2 fois par an) avec goûter, les randonnées du jeudi matin qui se composent de 3 groupes en fonction de la forme et l'envie de chacun (entre 5 et 12 km).

Une fois par mois, les marches se déroulent hors des sentiers de Cintré (ex. : Talensac, Landes d'Apigné...), la dernière sortie s'est terminée par un joyeux pique-nique à Paimpont.

Chaque année, nous organisons plusieurs repas dans des restaurants des environs ou à Cintré pour la Galette/saucisse qui rassemblent toujours plus de 50 adhérents.

Le concours de belote annuel est toujours un succès, en octobre dernier, il a rassemblé plus de 120 participants venus de tout le département.

Le club compte plus de 80 adhérents, il est ouvert à celles et ceux qui ont du temps libre, retraité(e)s ou pas !

Pour plus de renseignements,

rendez-vous sur [gemouest@gemouv35.fr](mailto:gemouest@gemouv35.fr), vous aurez accès aux activités proposées par les clubs aux alentours (voyages, sports...) ou adressez-vous à Annie Heuzé, Présidente au 02.99.64.44.98, adresse mail : [heuzeannie@laposte.net](mailto:heuzeannie@laposte.net)

## Les dates utiles :

Concours de belote le 20 octobre 2025

Galette saucisse le 4 novembre 2025

Repas des bénévoles le 19 octobre 2025





***LES  
SPORTS***



# Chapelle Cintré Basket



Le CCB est le club de basket de la commune et il est le fruit de la fusion des deux clubs de Cintré et de La Chapelle Thouarault, il a 11 ans.

Nous comptons environ 280 adhérents. Notre crédo : le basket pour tous. La pratique du basket se fait dès 3 ans, et il y en a pour tous les niveaux et tous les âges: du baby basket aux équipes du BO 35 (sélections à l'échelle des clubs du CCB et du Rheu), en passant par toutes les catégories d'âge et la section loisirs. Le CCB c'est aussi et surtout un club familial dans lequel tout le monde trouve sa place: de joueur à bénévole, arbitre, entraîneur, coach, ...

Nous vous invitons à découvrir le club en surfant sur notre site internet : [www.chapellecintrebasket.com](http://www.chapellecintrebasket.com), sur lequel vous pourrez trouver les créneaux d'entraînement de la saison à venir notamment ainsi que les documents liés à une demande d'inscription.

Pour vous inscrire, rien de plus simple, adressez-nous une demande sur notre boîte mail : [chapellecintrebasket@gmail.com](mailto:chapellecintrebasket@gmail.com)



# Association sportive Badminton Cintré



## BADMINTON ASBC35 CINTRE

Ambiance conviviale et esprit sportif garantis

Débutants ou confirmés, venez essayer gratuitement !



## SAISON 2025-2026



Lundi et mercredi à 20h30



Salle des sports de Cintré



asbc35310@gmail.com



Adulte 90€



Etudiant 75€



# Roll'or



Pour la troisième année consécutive, les patineurs continueront de rouler dans le gymnase de Cintré le jeudi soir (hors vacances scolaires et jours fériés) entre 17h30 et 22h00 en 2025-2026

Plusieurs créneaux permettent de s'entraîner à roller.

L'entraîneur, Quentin Barais, accompagné de Maïna et Yann, patineurs expérimentés et membres de Roll'OR, animent les entraînements.

17h30 - 18h30: Ecole de Roller  
Niveau 1 débutants

18h30 - 19h30: Ecole de Roller  
Niveau 2 Initiés

19h30 - 20h30; Ecole de Perfectionnement  
Niveau 3

20h30 - 22h00: Loisirs 1ère année  
Niveau roues jaunes et verte  
Débutant et Initiés Ado (à partir du lycée)- Adultes

D'autres séances, avec d'autres disciplines, sont dispensées par Roll'OR, sur les communes de Saint-Thurial et Mordelles.

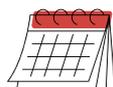
ROLL'OR est affilié à la FFRS (Fédération Française de Roller et Skateboard).

Cette affiliation permet donc aux adhérents de participer aux événements organisés par les autres clubs affiliés, tout au long de l'année, comme les Kid's Roller pour les enfants de moins de 12 ans et les Starters pour les plus agiles.



Plus de renseignements :

<https://rollor.sitew.fr/>  
roller.or35@gmail.com  
0610696937



Événements :

05 octobre 2025:  
" La Cintréenne " de 14h00 à 17h00 dans le cadre de la prévention du cancer du sein avec l'association Eau de Rose

30-31 mai 2026 :  
"Rennes sur Roulettes", une belle occasion de pratiquer le roller en extérieur

# OuestAthlétisme35

Club d'athlétisme du territoire de l'ouest rennais, présent sur cinq communes pour les enfants de 7 à 11 ans, un pôle d'entraînement à Le Rheu pour les 12 ans et +.

L'athlétisme pour tous, quel que soit le niveau (départemental à national) ou les envies (compétition ou loisir).

Club labellisé par la FFA depuis 2012.

Enfants de 7 à 11 ans :

Lundi de 17 à 18h au complexe à Mordelles

Mercredi de 10h30 à 11h30 à Chavagne

Mercredi de 14h30 à 16h30 à Le Rheu

Jeudi de 16h45 à 17h45 à Bréal s/s Montfort

Vendredi de 17 à 18h à L'Hermitage

Jeunes de 12 à 15 ans : Le Rheu

Mercredi de 16h30 à 18h

Samedi de 11 à 12h30

A partir de 16 ans : Le Rheu

Lundi de 19 à 20h30

Mercredi de 18 à 19h30

Vendredi de 18h30 à 20h

[ouestathle35@gmail.com](mailto:ouestathle35@gmail.com)

06 13 81 64 55

[www.ao35.org](http://www.ao35.org)



# Twirling sport brocéliande

## TWIRLING SPORT BROCELIANDE

Le twirling est une discipline sportive associant le maniement du bâton, la gymnastique au sol et la danse, le tout sur un support musical. Notre association est affiliée à la Fédération Française Sportive de Twirling bâton (FFSTB)

L'objectif du club est de promouvoir la pratique du twirling chez les jeunes que ce soit en compétition ou en loisir pour les filles comme les garçons nés en 2020 et avant. Le twirling se pratique en équipe mais aussi en solo ou en duo.

Les entraînements se déroulent à la salle des sports de la Chapelle Thouarault :

- Le samedi matin pour les débutants et les loisirs ( possibilité de faire 2 cours d'essai)
- Le mardi soir, mercredi et samedi matin pour les twirlers en compétition.

Cette année, nous comptons 6 équipes dont 3 en compétition. De plus, une vingtaine de jeunes participait aussi en compétition solo ou duo.

Comme tous les ans, en fin d'année, nous proposons un spectacle alliant des danses avec et sans bâton afin de présenter le travail effectué tout au long de l'année.

Pour toute demande de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter:

Présidente: Myriam Thompson

Mail: [twirlingbroceliande@orange.fr](mailto:twirlingbroceliande@orange.fr)

Instagram/facebook : Twirling Broceliande La Chapelle Thouarault



Duo



Photo de Duos N3



Solo



Photo de l'ensemble de twirlers au spectacle annuel





Le FC Hermitage Chapelle Cintré est né en juin 2019 de la fusion entre L'Hermitage A.C Football (HAC Foot) et le FC Chapelle-Cintré (F3C).

Grâce à la présence de 2 éducateurs diplômés (Brevet d'Etat 1er degré), le club bénéficie d'un encadrement professionnalisé pour enseigner le foot à nos jeunes licenciés. Chaque année, nous accueillons également des volontaires en service civique dont les missions sont d'épauler le staff de l'école de foot et participer à la vie active du club.

Avec le soutien des nombreux dirigeants bénévoles, le FC HCC bénéficie donc d'une forte structure sportive et associative. Notre club a notamment reçu le Label « Jeunes » de la FFF dans la catégorie « Espoir » qui montre la qualité d'accueil et d'encadrement. En plus du futsal, le club dispose de nouvelles pratiques liées au « foot loisirs ». Foot en marchant, mini foot de nouvelles disciplines qui permettent à chacun de trouver sa place et de partager de bons moments à son rythme.

<b>PÔLE DECOUVERTE</b>		
Mini Foot (2020 et +)	SAMEDI 10h / 11h	L'HERMITAGE
<b>PÔLE EVEIL</b>		
U6 (2020) - U7 (2019)	MERCREDI 9H45 / 10H45	CINTRE
U8 (2018) - U9 (2017)	SAMEDI 10h / 11h	
<b>PÔLE INITIATION FILLES</b>		
U8 (2018) - U9 (2017)	MERCREDI 9H45 / 10H45	CINTRE
U10 (2016) - U11 (2015)	SAMEDI 10h / 11h	
<b>PÔLE INITIATION GARÇONS</b>		
U10 (2016) - U11 (2015)	MERCREDI 11h / 12h30 JEUDI 18h15 / 19h45	CINTRE
<b>PÔLE PREFORMATION</b>		
U12 (2014) - U13 (2013)	MARDI 18h15 / 19h45 MERCREDI 14h / 15h30	CINTRE
<b>PÔLE LOISIRS</b>		
Futsal Loisirs	DIMANCHE 10h / 12h	L'HERMITAGE
Foot en marchant	DIMANCHE 9h30 / 12h30	CINTRE

<b>PLANNING ENTRAINEMENT SAISON 2025 - 2026</b>		
<b>GROUPEMENT DE JEUNES OUEST RENNAIS</b>		
U14 (2012)	LUNDI 18h30 / 20h MERCREDI 16h15 / 17h45	
U15 (2011)	MARDI 18h30 / 20h JEUDI 18h30 / 20h	
U16 (2010)	LUNDI 18h45 / 20h15 MERCREDI 18h / 20h30	
U17 (2009)	LUNDI 18h45 / 20h15 MERCREDI 18h / 20h30	
<b>PÔLE SENIORS / VETERANS</b>		
SENIORS	MARDI 19h30 / 21h JEUDI 19h30 / 21h	L'HERMITAGE
VETERANS	VENDREDI 20h30	L'HERMITAGE
SENIORS F à 7	JEUDI 19h / 20h	LA CHAPELLE TH



TOUTES LES INFOS SPORTIVES SUR L'APPLICATION TEAMPULSE

### Contacts :

Fabien SOUCHET, Responsable sportif - [educateurfchcc@gmail.com](mailto:educateurfchcc@gmail.com) - 06 59 38 27 39  
 Louis MICHEL, Responsable école de foot - [Louis.michel.56@gmail.com](mailto:Louis.michel.56@gmail.com) - 06 48 69 50 44  
 Amélie LAUNAY, Responsable communication - [fchcc35@gmail.com](mailto:fchcc35@gmail.com) - 06 32 55 39 29  
 Christophe LOYEAU, Président - [cloyeau@gmail.com](mailto:cloyeau@gmail.com) - 06 09 72 17 48  
 Isabelle BAUDAIS, Vice Présidente - [olisa.baudais@free.fr](mailto:olisa.baudais@free.fr) - 06 71 94 79 90  
 Pierrick GICQUEL, Vice-Président - [pierrick.gicquel@hotmail.fr](mailto:pierrick.gicquel@hotmail.fr) - 06 09 69 28 32

# Course à Pied à Cintré

DÉBUTANT(E) OU  
CONFIRMÉ(E)



22 €  
adhésion  
annuelle

## REJOINS CAP CINTRÉ

Envie de te dépasser, de rester en forme et de partager ta passion dans une ambiance conviviale ? Que tu sois débutant(e) ou coureur(se) confirmé(e), notre club t'accueille à bras ouverts !

Viens courir à ton rythme, progresser ensemble et relever de nouveaux défis chaque semaine.

Cette année, mise en place d'une section marche active (places limitées).

**Parce que courir, c'est bien... mais courir ensemble, c'est encore mieux !**

### Au programme

- **Des sorties**  
Mercredi : 18h15 et 19h00  
Jeudi : 18h15 (à confirmer)  
Samedi : 9h30  
Dimanche : 9h30 (3 groupes de niveau)  
Séance de côtes : 1 mercredi/mois  
Fractionné : 2 mercredis/mois (Le Rheu)
- **Des avantages**  
Accompagnement des débutants (sorties de 5 à 10 km à allure modérée)  
Découverte des sentiers de la commune et de ses environs
- **Des moments conviviaux et festifs**  
Une soirée annuelle  
Des sorties découvertes  
Des rencontres avec les clubs des communes voisines  
Une journée famille

capcintre@gmail.com  
06 70 92 81 19

**SUPER U**  
L'Hermitage



BS PLOMBERIE-ELECTRICITE  
Bel Air - 35310 Bréal sous Montfort  
Tél. 02 99 85 44 44 - Fax : 02 99 85 42 35



GOURHAND  
MAÇON / PAYSAGISTE



# Développement de la Culture, des Loisirs et l'Imaginaire à Cintré

🧠 DéCLIC Cintré : des idées, du fun, du lien

Depuis 2001, DéCLIC (Développement de la Culture, des Loisirs et de l'Imaginaire à Cintré) fait bouger la commune en proposant des activités variées et accessibles à tous. L'association est née après la disparition de la MJC, avec l'envie de créer un espace où chacun puisse s'exprimer, bouger, créer et rencontrer du monde.

★ Des ateliers pour tous les goûts

Avec plusieurs activités chaque semaine réparties sur 20 ateliers, DéCLIC offre une vraie diversité : zumba, gym, éveil corporel, hip-hop, et bien plus encore... et cette année, quelques nouveautés qui devraient plaire :

- 🧘 Fitness Kids (7-11 ans)
- 🕺 Street Dance Commercial (10-14 ans)
- 👠 Girly Lady Dance (à partir de 15 ans)
- ✨ Et pour les fans de Pilates : un deuxième cours fait son entrée

💬 Des valeurs humaines

Chez DéCLIC, bénévoles et animateurs salariés s'investissent avec enthousiasme pour favoriser le respect, la bienveillance et le plaisir de créer du lien entre tous les Cintréens.

📅 Autres temps forts de l'année :

• Goûter de Noël pour les enfants des ateliers de DéCLIC, le samedi 13 décembre 2025

• Assemblée Générale le vendredi 16 janvier 2026

• Gala de fin d'année le samedi 20 juin 2026

🗣️ Et si on faisait ça ensemble ?

Avec plus de 220 adhérents, DéCLIC continue d'innover et d'accueillir toutes celles et ceux qui veulent se lancer dans une activité ou proposer leurs idées.

Rejoindre DéCLIC, c'est faire partie d'une aventure locale, sympa et inclusive.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse mail suivante : [declic.cintre@gmail.com](mailto:declic.cintre@gmail.com) ( en priorité) ou par téléphone :

Présidente Agathe 07 67 39 40 40

Trésorière Cristina 06 32 81 36 54

Secrétaire Anaëlle 06 86 62 74 27

📱 Pour vous inscrire en ligne, scannez le QR code ci-dessous ou rendez-vous directement sur notre page HelloAsso.



Ajouter des lignes dans le corps du texte

👉 Les activités reprendront à partir du 15 septembre ! Alors, prêt(e) à tenter l'aventure DéCLIC ? On n'attend plus que vous ! 🎉

Nous vous invitons à venir nous rencontrer lors du Forum le samedi 6 septembre, toute l'équipe DéCLIC sera à votre écoute et ravie de vous accueillir à son stand !

L'équipe DéCLIC



## LUNDI

**GYM ADULTES SENIORS** 125€/AN  
9h15-10h15 – Salle du Cormelet

**PILATES DEBUTANT/INTERMEDIAIRE** 95 €/AN  
10h20-11h05 – Salle du Cormelet

**GYM ADULTES** 125€/AN  
11h15-12h15 – Salle du Cormelet

Animatrice : Marilyne

Contact Déclic : Gisèle (06 19 56 24 16)

**EVEIL CORPOREL (3-6 ANS)** 95€/AN  
16h45-17h30 – Salle polyvalente du haut  
Animatrice : Lucie

**FITNESS KIDS (7-11 ANS)** 95 €/AN  
(step, zumba kids, gym danseé)  
17h-17h45 – Salle du Cormelet  
Animatrice : Marilyne

**MULTISPORTS (6-9 ANS)** 125€/AN  
17h45-18h45 – Salle polyvalente du bas  
Animatrice : Lucie

**STREET DANCE COMMERCIAL (10-14 ANS)** 125 €/AN  
18h-19h – Salle du Cormelet

Animatrice : Marilyne

**GIRLY/LADY DANCE (A partir de 15 ans)** 125 €/AN  
19h-20h – Salle du Cormelet  
Animatrice : Marilyne

**PILATES DEBUTANTS** 95 €/AN  
20h-20h45 – Salle du Cormelet  
Animatrice : Marilyne

Contact Déclic : Gisèle (06 19 56 24 16)

**CHORALE 1X/15 JOURS** 125€/AN  
20h00-22h00 – Salle de Théâtre  
Animateur : Stéphane

Contact Déclic : Marianne (06 75 57 54 84)

## MARDI

**INITIATION MULTI-DANSES (5-8 ANS)** 95€/AN  
17h-17h45 – Salle du Cormelet

**FIT BALL** 125€/AN  
18h-19h – Salle du Cormelet

**STRETCHING** 125€/AN  
19h-20h – Salle du Cormelet

**PILATES INTER/AVANCES** 125€/AN  
20h-21h – Salle du Cormelet

Animatrice : Marilyne

Contact Déclic : Gisèle (06 19 56 24 16)

## MERCREDI

**HIP-HOP (8-13 ANS)** 125€/AN  
17h30-18h30 – Salle de Théâtre  
Animateur : Clément

Contact Déclic : Jean-Michel (06 74 23 46 35)

**RENFO MUSCULAIRE** 125€/AN  
18h30-19h30 – Salle du Cormelet

**ZUMBA** 125€/AN  
19h30-20h30 – Salle du Cormelet

**CROSS TRAINING** 125 €/AN  
20h30-21h30 – Salle du Cormelet

Animatrice : Elodie

Contact Déclic : Sylvie (06 72 22 14 00)

## VENDREDI

**GYM EQUILIBRE-bien vieillir**  
1er VENDREDI DE CHAQUE MOIS 45€/AN  
10h-10h45 – Salle polyvalente du haut

**GYM ADULTES SENIORS** 125€/AN  
11h-12h – Salle polyvalente du haut

Animatrice : Maryline

Contact Déclic : Gisèle (06 19 56 24 16)

## LUNDI

**CHORALE 1X/15 JOURS** 125€/AN  
20h00-22h00 – Salle de Théâtre  
Animateur : Stéphane

Contact Déclic : Marianne (06 75 57 54 84)

## MARDI

**INITIATION MULTI-DANSES (5-8 ANS)** 95€/AN  
17h-17h45 – Salle du Cormelet

**FIT BALL** 125€/AN  
18h-19h – Salle du Cormelet

**STRETCHING** 125€/AN  
19h-20h – Salle du Cormelet

**PILATES INTER/AVANCES** 125€/AN  
20h-21h – Salle du Cormelet

Animatrice : Marilyne

Contact Déclic : Gisèle (06 19 56 24 16)



SALLES SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENT

INSCRIPTIONS POSSIBLES SUR HELLOASSO  
<https://www.helloasso.com/associations/declic-cintre/adhesions/inscriptions-2025-2026>



### TARIFS

Pour les personnes en situation de précarité (RSA, chômage, difficultés financières), des réductions peuvent également être appliquées. N'hésitez pas à nous en informer et à apporter votre justificatif lors du forum.

L'adhésion à l'association DÉCLIC s'élève à 18 € pour 1 personne, 21 € pour 2 personnes de la même famille et 24 € par famille. Les ateliers sont ouverts de septembre à juin hors vacances scolaires.

Le maintien des ateliers est subordonné à un nombre minimum d'inscrits.

### BUREAU

Présidente Agathe 07 67 39 40 40  
Trésorière Cristina 06 32 81 36 54  
Secrétaire Anaëlle 06 86 62 74 27

### QUELQUES PRECISIONS POUR MIEUX CHOISIR !

Activités enfants :

Eveil Corporel : développement des capacités physiques et motrices des tous-petits au moyen d'activités ludiques.

Multisports : découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées comme les différents sports de ballon (le handball, le foot ou le basket...).

Hip-Hop : danse très complète regroupant des danses debout (lock, pop, boogalow) et danse au sol (break).

Gym Adultes : gym d'entretien visant une activité physique adaptée à chacun, mêlant du cardio et du renfo, sous forme d'exercices, ainsi que de la mobilité articulaire qui permet de récupérer souplesse et tonicité du corps.

Stretching : discipline qui constitue une pratique permettant de maintenir un corps en bonne santé et ou d'améliorer la souplesse, d'assouplir la colonne vertébrale et les muscles, les articulations, de réduire les tensions musculaires. Se termine par de la relaxation. Pilates : gym douce globale, enchaînements d'exercices en tenant une posture corrigée. C'est l'art de contrôler son mouvement. Travail sur les muscles profonds permettant une meilleure posture finale

Cross Training : activité à haute intensité, avec utilisation de matériel ou du poids du corps.

Circuit Training : ateliers en groupe dans lesquels différent matériel est utilisé lors de la séance.

Zumba : chorégraphies de danse sur des musiques du monde dans une ambiance fun (salsa, merengué, dancehall, cumbia, soca).

H-it ball : activité physique de type mixte, alliant du renforcement des muscles profonds à l'aide de plusieurs méthodes (Postural Ball et Pilates) pour la partie échauffement, puis une partie énergique sur un temps court, cardio training ball pratiqué en fractionné en musique, alternant les mouvements type hoxa fitness et renforcement musculaire

Street dance : danse urbaine alliant le hip hop, la danse modern jazz, la danse commerciale.

Girly/Lady dance : C'est une danse qui représente tout un concept, retrouver sa féminité, un travail sur la confiance en soi.

Développement de la Culture,  
des Loisirs et de l'Imaginaire à Cintré

# SAISON 2025-2026

REPRISE DES COURS : PROCHAINEMENT



### Dates à retenir :

Gôûter de Noël : 13 décembre 2025

Assemblée générale : 16 janvier 2026

Gala de fin d'année : samedi 20 juin 2026



[declic.cintre@gmail.com](mailto:declic.cintre@gmail.com)

Ne pas jeter sur la voie publique

# Le cintréquestre

Centre équestre et Poney-club, pensions, loisir, compétition clubs et amateurs.

Notre enseignement et nos soins aux équidés sont valorisés par un label "Bien - être Animal" délivré par la FFE.

Ici l'enseignement se fait dans la bienveillance et le respect, avec le désir de faire progresser au rythme de chacun.

Carine HEIM, monitrice BEES 1°, Professeure d'équitation, coach sportive et équicoache certifiée;

Vincent MOLARD, instructeur BEES 2° et chef de piste level 2;

ainsi que Jade ODOUL, Monitrice BEES 1° ,

vous accueilleront avec plaisir pour une belle aventure équestre.

Nous proposons des cours pour tous les âges et tous les niveaux:

- Enfants, adolescents, adultes, débutants ou confirmés

- Baby Poneys (pour les plus petits).

Les inscriptions pour la rentrée se feront:

- Au club pendant l'été, sur rdv au 06.61.71.05.07

- Au forum des Associations le samedi 06 Septembre de 9h à 12h30

(salle omnisports de Cintré)

- Après-midi Inscriptions à Cintréquestre le samedi 06 Septembre de 14h à 18h.

Stages d'été:

- Stages découverte les 18, 19, 20, 25, 26, 27 Août de 14h à 17h

(sur inscription)

- Cours particuliers tous niveaux (sur rdv) du 04 au 29 Août.

Contact:

Tel: 06.61.71.05.07

Mail: [info@cintréquestre.fr](mailto:info@cintréquestre.fr)

A très bientôt..



## La raquette d'or



**RAQUETTE D'OR A.T.T.**

Reprise des entrainements

A La Chapelle Thouarault salle de sport de la Rimaudiere

le mardi 9 septembre 2025 de 16h à 19 h entrainements libres (adultes)

A L'Hermitage salle Nadia Comaneci

le mercredi 10 septembre de 17 h à 18 h 30 entrainements dirigés pour les jeunes

débutants 1ère et 2<sup>ème</sup> année de 18 h 30 à 20 h entrainements dirigés pour les

jeunes confirmés et les adultes

le vendredi 12 septembre de 20 h à 22 h entrainements libres jeunes et adultes

Reprise du championnat adultes

Vendredi 19 et samedi 20 septembre

TENNIS DE TABLE

RAQUETTE D'O.R. A.T.T.

Présentation :

Fondée en 1991, l'association RAQUETTE D'O.R. A.T.T. (O.R. pour Ouest Rennais et A.T.T. pour Amicale de Tennis de Table), est née d'une fusion entre les clubs de L'Hermitage, de La Chapelle-Thouarault et de Cintré.

Cette fusion avait comme objectif d'envisager une meilleure progression au sein du département.

Contact renseignements :

Michel DENAIS

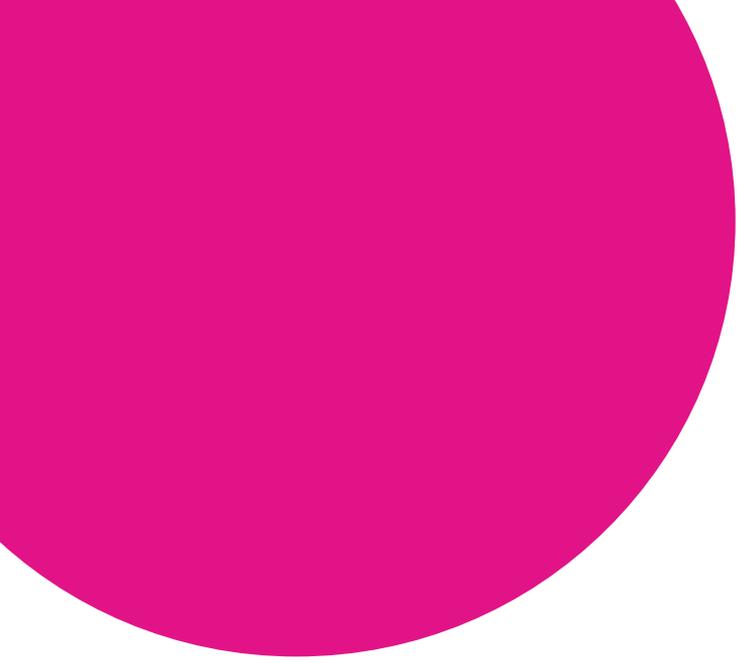
Téléphone 07 70 21 45 78

Mail : [attlaraquettedor.micheldenais@orange.fr](mailto:attlaraquettedor.micheldenais@orange.fr)

Michel DUVAL

Téléphone 06 72 75 74 29

Mail : [michelduval35590@orange.fr](mailto:michelduval35590@orange.fr)



***VIE  
LOCALE***



# Bibliothèque



La bibliothèque municipale de Cintré est un lieu de culture, de découverte et de partage, ouvert à toutes et à tous. Accessible dès le plus jeune âge, elle propose un large choix de documents : romans, bandes dessinées, albums jeunesse, documentaires, magazines, patrons de couture, DVD, ressources numériques, etc.

Tout au long de l'année, la bibliothèque organise des animations variées : spectacles, jeux, expositions, club de lecture... Elle accueille également régulièrement les classes, le centre de loisirs et les assistantes maternelles.

L'inscription est ouverte à tous. Chaque carte permet d'emprunter jusqu'à 10 documents pour une durée de 3 semaines, renouvelable une fois.

L'entrée est libre : vous pouvez aussi venir simplement lire ou consulter les documents sur place.

*Au 1 aout 2025,  
les tarifs de votre bibliothèque évoluent*

---

Famille **16€**

Adulte **11€**

Moins de 26 ans **Gratuit**

Étudiant **Gratuit**

Carte "Sortir" **Gratuit**

Demandeur d'emploi **Gratuit**

Assistants Maternelles **Gratuit**

---

Carte perdue **4€**

Frais de procédure en cas de non-restitution de documents **35€**

---

Moyens de paiement :  
Chèques : à l'ordre de « Régie recettes Cintré »  
Espèces  
Carte bancaire (sous réserve de disponibilité)

# *Les jardins familiaux*



Qui n'a pas eu l'envie de s'évader du stress en jardinant un petit lopin de terre ?

Eh bien, « le site des Jardins Familiaux de Cintré est le lieu qui vous convient !

La création des jardins a rencontré un vif succès.

Néanmoins, si vous l'envie vous titille, n'hésitez pas à nous solliciter par mail à [lesjardinsfamiliauxdecintre@gmail.com](mailto:lesjardinsfamiliauxdecintre@gmail.com).

Jardinalement vôtre,



# *Le lien de Cintré*



LE LIEN DE CINTRE : une nouvelle association à Cintré

Nous avons le plaisir de vous faire part de la création de notre association « Le Lien de Cintré », qui a vocation à favoriser le développement des relations de proximité, la convivialité, l'entraide et le partage entre habitants de la commune. L'association est ouverte à tous, et a besoin de vous pour s'étoffer et prendre toute sa place dans la vie cintréenne !

Dès le 13 septembre nous vous accueillerons le samedi de 9 à 13h à la salle de La Grange pour prendre un café, bavarder, discuter de vos souhaits d'animations...

Pour la suite voici les animations que nous envisageons pour les prochains mois :

Octobre : Troc plantes et Atelier Halloween

Novembre : Repas partagé en mode "auberge espagnole"

Décembre : Bourse à la déco de Noël, atelier déco de Noël, marché de Noël

Nous serons présentes au Forum des Associations le 06/09/2025 : passez nous voir et partager vos idées !

Vous pouvez aussi nous contacter à l'adresse [leliendecintre@gmail.com](mailto:leliendecintre@gmail.com).

Magda, Marie-Hélène et Anne

# Le dispositif "Sortir !"



Né avec l'envie de donner la chance à chacun de devenir acteur de la vie culturelle, sportive et du loisir, **SORTIR !** est le pass qui donne accès à une multitude d'activités proposées par notre **réseau de partenaires**.

Avec ce petit sésame vous sortirez de votre quotidien.

## Une multitude d'activités à petit prix !

Vous voulez essayer de nouvelles activités mais les tarifs sont trop élevés ? Ce n'est plus un souci avec **SORTIR !** Allez au cinéma pour seulement 3€, visitez les musées de Rennes gratuitement, allez à la piscine pour moins de 1 €... À vous de choisir maintenant entre les nombreuses activités proposées.

Le nom « **SORTIR !** » n'est pas là par hasard... il a pour but de vous faire sortir de votre quotidien en tentant de **nouvelles expériences** que vous n'oseriez pas faire en temps normal. Aller à l'opéra, pratiquer du baseball ou encore participer à un atelier de poterie...

→ Faites votre choix parmi toutes **les activités proposées** par nos partenaires dans la rubrique « **Chercher une activité** ».



## Une aide pour les activités annuelles !

Et oui ! **SORTIR !** est aussi valable pour les **activités régulières** (abonnements annuels, cours et stages) . Le dispositif **SORTIR !** prend en charge 50%, 60% ou 70% du coût de la ou les activités pratiquées pendant l'année (selon votre taux de prise en charge, votre aide ne pourra respectivement excéder 75€, 90€ ou 105 € par an et par personne).



Vous voulez apprendre à jouer d'un **instrument de musique**, cette aide existe pour vous inciter à franchir le pas ! C'est la même chose pour les activités sportives, de loisirs et de culture telles que le **football**, la **peinture**, les cours de **théâtre** etc.

→ Utilisez la recherche par mots clés dans « **Chercher une activité** » pour trouver celles qui vous conviennent !

Toutes les infos sur : [sortir-rennesmetropole.fr](http://sortir-rennesmetropole.fr)

# **Épicerie Intercommunale Sociale et Solidaire à l'Ouest de Rennes**

L'association **EISSOR (Épicerie Intercommunale Sociale et Solidaire à l'Ouest de Rennes)** créée en septembre 2017 est une association loi 1901 à but non lucratif. Elle bénéficie des soutiens du CIAS de Mordelles et des 8 communes engagées dans le projet.

**Son fonctionnement repose sur l'implication de personnes bénévoles qui sont toujours les bienvenus à ce jour.** Elle est dirigée par un conseil d'administration et un bureau. **Pour devenir membre actif de l'association**, il faut adhérer aux statuts, verser une cotisation (5€ minimum) et signer la charte des bénévoles. Plusieurs équipes mobilisées quelques heures chaque semaine sont formées pour assurer l'accueil des bénéficiaires, la gestion, la ramasse des produits (mercredi matin et jeudi matin), la mise en rayon (jeudi matin), la vente (jeudi après-midi et vendredi matin), le ménage (vendredi après-midi), le suivi des mesures d'hygiène, la communication. EISSOR est habilitée à recevoir des dons fiscalement déductibles.

**La mission principale d'EISSOR est de permettre aux personnes et familles qui ont des ressources limitées de se procurer des denrées alimentaires et des produits de première nécessité, à des prix réduits. L'aide alimentaire reste temporaire.** En 2024, l'épicerie a accueilli 320 familles bénéficiaires.

**Ouverture de l'épicerie** : Depuis novembre 2024, l'épicerie est ouverte deux demi-journées par semaine permettant ainsi de mieux accueillir les bénéficiaires dont les demandes augmentent. **Le jeudi après-midi de 15h à 18h est réservé aux personnes habitant Cintré, Mordelles, Vezin le Coquet, Bréal sous Montfort. Le vendredi matin de 9h30 à 12h30 est réservé aux personnes habitant Chavagne, St Gilles, Le Verger, Le Rheu.**

Elle se situe :

3 Rue des Cormiers (Les Landes d'Apigné - Zone des Cormiers Est - rue en face de l'ancien Intermarché - 2ème portail à gauche) 35650 LE RHEU

L'association recrute des bénévoles. Vous pouvez trouver plus de renseignements sur le site d'EISSOR :

<https://eissor.fr/>

## **Bus**

- Ligne 54 arrêt Barberais (à 870m de l'épicerie)
- Ligne 55 arrêt Gerhoui (à 600m de l'épicerie) ou Mahomat (à 610m de l'épicerie)
- Ligne 56 arrêt Mahomat (à 610m de l'épicerie)
- Ligne 237 arrêt Mahomat (à 610m de l'épicerie)



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

L'Office des Sports des Communes de l'Ouest Rennais est une association loi 1901 créée en 1995.

Cette association comprend 9 communes : Chavagne, Cintré, La Chapelle Thourault, le Rheu, le Verger, L'Hermitage, Mordelles, St Gilles et Vezin le Coquet.

L'OSCOR a pour mission de développer la pratique sportive, soutenir les associations, former les acteurs du sport. Chaque année il organise « tout l'office court » et participe à différents rassemblements sportifs compétitifs en relation avec les éducateurs sportifs départementaux. Différents stages et formations sont également organisés.

Cette association a pour but de promouvoir l'animation sportive et conformément à ses orientations elle contribue à :

- Promouvoir la pluralité des associations sportives et des pratiquants
- Concevoir une politique de formations des jeunes
- Contribuer à la formation des bénévoles et à la constitution d'un réseau de formation
- Développer une communication transversale inter-associative à la dimension du territoire de l'Office
- Contribuer au développement des niveaux des pratiques sportives.

Ses actions sont multiples :

- La mise en place de formations : sécurité, encadrants, bénévoles, 1er secours
- L'Organisation de soirées thématiques : convention collective des sports, les droits et devoir d'une association, les droits des salariés, la prévention dans le sport, etc...
- L'animation sportive : stages pendant les vacances (initiation, découverte, perfectionnement) pour toutes les catégories de jeunes
- L'engagement d'équipes cantonales à l'Euros Basket de Pacé/St Gilles
- L'organisation de journées sport adapté : basket, tennis, badminton, etc...
- Tout L'Office court : une animation annuelle avec les écoles (classes CM1/CM2) qui se déroule le 2ème samedi d'Octobre.



Mairie de l'Hermitage BP 30017  
35590 L'Hermitage

02 99 78 66 69  
[contact@oscor.fr](mailto:contact@oscor.fr)  
[www.oscor.fr](http://www.oscor.fr)

# **Pompiers solidaires - bretagne**

**En cette fin d'année scolaire 2025, les enfants de l'école Arc en Ciel de Cintré ont participé à une course solidaire** en partenariat avec l'organisation de solidarité internationale **Pompiers Solidaires**.

Les élèves du CP au CM2 ont couru pour aider à financer un programme d'accès à l'eau pour un village de Cote d'Ivoire, et plus précisément pour permettre à des enfants n'ayant pas d'eau dans leur école de bénéficier d'un forage dans leur village.

Cette opération fait suite à 2 années de partenariat entre l'école publique et l'association :

En 2024, les élèves ont participé à des ateliers de prévention des risques domestiques et des dangers de la route. A travers un jeu de 7 familles et un film, créés par Pompiers Solidaires, les enfants ont été amenés à identifier les risques, trouver des solutions pour éviter les risques et apprendre à appeler les secours en cas d'incident. A cette occasion, ils ont mobilisé la notion de solidarité pour les proches (par exemple, appeler les secours pour un proche blessé).

En 2025, leur approche de la solidarité s'est élargie au-delà du cercle de proximité pour se porter vers des enfants qui n'ont pas accès à l'eau potable. Grâce à des photos et vidéos provenant de missions de Pompiers Solidaires, les élèves ont pris conscience que certains enfants dans le monde n'ont pas d'eau dans leur école. Ils ont vu qu'il est possible de réaliser des forages pour amener l'eau dans les villages. Ils ont aussi compris que ces villages n'ont pas l'argent nécessaire pour payer les forages et que leur course pouvait contribuer à financer un forage. Et c'est dans cet esprit qu'ils sont arrivés motivés à l'école le matin !

L'ambiance ne manquait pas à l'école Arc en Ciel ce matin de course. Certains enfants sont venus avec des accessoires rigolos (lunettes, chapeaux, gros nœud papillon, collier de fleurs, ailes de fée, diadème, etc...) pour rendre la course plus festive !

Les élèves des classes de maternelle qui ne couraient pas étaient eux aussi dans la cour pour encourager vivement les plus grands ! La chaleur ne les a pas empêchés de donner le meilleur d'eux même pour faire le plus de tours possibles et récolter ainsi la meilleure contribution de leurs parrains de course.

La course s'est soldée par une petite collation : une compote en gourde pour chaque enfant, offerte pour l'occasion par le magasin SUPER U de l'Hermitage, bien méritée pour s'hydrater après l'effort !

Le montant des promesses de dons s'élève à 1750 €.

L'intégralité de cette somme sera dédiée à la réalisation d'un forage prévue dans le cadre d'un programme mené par Pompiers Solidaires en COTE D'IVOIRE, dans la région de Bouaké.

L'association remercie les enseignants de l'école Arc en Ciel, les élèves, et les parents, ainsi que le magasin SUPER U de l'Hermitage pour leur participation active à ce beau moment de partage.

Si vous souhaitez contribuer aussi, vous pouvez le faire via le site internet de Pompiers Solidaires [www.pompiers-solidaires.org](http://www.pompiers-solidaires.org)

> Le bouton Je fais un don vous renvoie vers la plateforme HelloAsso

> vous renseignez votre don, vos coordonnées, et vous payez en ligne.

> Vous recevrez automatiquement votre reçu fiscal par mail.

Les dons peuvent faire l'objet d'une déduction fiscale à hauteur de 60 %.

(Ex : Un don de 20 € ne vous coûte que 8 € après la déduction fiscale)

Pompiers Solidaires agit dans le secteur de la coopération au développement et mène, grâce à ses membres bénévoles, des actions locales et internationales visant à :

- Aider à réduire les inégalités par l'accès aux ressources de première nécessité (eau potable, alimentation, hygiène, latrines, santé, etc.), l'éducation, la prévention et la gestion des risques,
- Accompagner les acteurs de la protection civile, les partenaires institutionnels privés ou publics dans l'exécution et la préparation de leurs missions (protection des personnes, des biens et de l'environnement, prévention et gestion des risques d'incendies, secours aux victimes, prévention et gestion de catastrophes, crises, etc.).
- Intervenir à la suite de situations de crise pour une aide aux populations sinistrées (catastrophes naturelles ou technologiques, conflits, exodes de populations).

Gaëlle BIOUS

Adhérente de Pompiers Solidaires-Bretagne

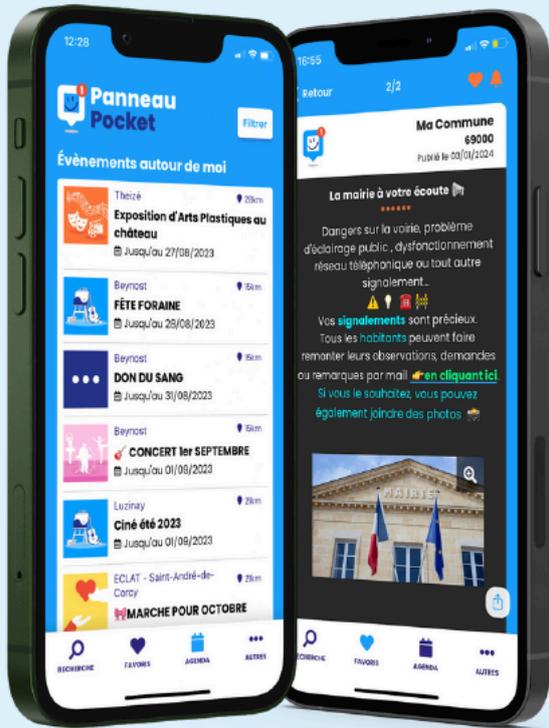
Organisatrice de la course solidaire de l'école Arc en Ciel de Cintré

06.87.43.73.55

[administratif@pompiers-solidaires.org](mailto:administratif@pompiers-solidaires.org)



# Les informations et alertes de la commune sont sur **PanneauPocket**



**100%  
GRATUIT &  
ANONYME**

**0%  
PUBLICITÉ**



- 1** Ouvrez votre application Play Store, App Store ou AppGallery sur votre téléphone ou sur votre tablette ou scannez le QR Code
- 2** Tapez "PanneauPocket" dans la barre de recherche et cliquez sur "Installer". L'application est gratuite !
- 3** Ouvrez PanneauPocket puis recherchez la commune, son code postal ou cliquez sur "Autour de moi". Recevez l'actualité en temps réel en cliquant sur le ❤️

 Retrouvez PanneauPocket sur votre ordinateur [app.panneaupocket.com](http://app.panneaupocket.com)



## Ne manquez plus jamais une information importante :

- **Alertes en temps réel :** Recevez des notifications instantanées pour les événements, les travaux, les modifications de circulation, les arrêtés municipaux, et bien plus encore.
- **Actualités locales :** Découvrez les dernières nouvelles concernant la vie de votre commune, les initiatives locales, les projets en cours, et les événements culturels ou sportifs.
- **Communication directe :** L'application facilite la communication entre la mairie et les citoyens, vous assurant d'être toujours au courant de ce qui se passe près de chez vous.
- **Facile à utiliser :** Une interface intuitive pour une navigation simple et rapide.

Téléchargez dès maintenant Panneau Pocket sur votre smartphone et devenez un citoyen parfaitement informé ! C'est l'outil indispensable pour suivre l'actualité de votre commune au quotidien. 📱 ✨