

GUIDE DES SERVICES ET DES ASSOCIATIONS

2018-2020

SOMMAIRE

- 1. ACCÈS AUX DROITS** : p. **3**
 - Droits
 - Défense des consommateurs
 - Médiation Familiale
- 2. CITOYENS DU MONDE** : p. **5**
 - Citoyenneté
 - Echanges interculturels
- 3. CULTURE ET ARTS** : p. **9**
 - Arts du cirque
 - Art audiovisuel
 - Danse
 - Écriture
 - Expositions
 - Histoire
 - Lecture
 - Musique
 - Philosophie
 - Théâtre
- 4. ÉDUCATION ET JEUNESSE** : ...p. **14**
 - Accompagnement éducatif et sportif
 - Centres de Loisirs et séjours
 - Orientation et information
 - Réussite éducative
 - Accompagnement à la scolarité
- 5. EMPLOI ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE** :p. **18**
 - Économie
 - Emploi et insertion professionnelle
 - Formation
- 6. ENTRAIDE** : p. **20**
 - Action sociale
 - Aide alimentaire et solidarité
 - Aide à domicile aux familles
 - Amélioration logement et cadre de vie
 - Echange de services et de savoirs
 - Hébergement
 - Lutte contre l'illettrisme
- 7. ENVIRONNEMENT** : p. **23**
- 8. LOISIRS SPÉCIALISÉS** : p. **24**
 - Activités socio-culturelles
 - Jardinage
 - Jeux de société
 - Le monde animal
 - Loisirs créatifs
 - Multimédia- informatique
- 9. BIEN-ÊTRE ET SANTÉ** : p. **26**
 - Don du sang
 - Écoute et soutien
 - Handicap
 - Prévention
 - Protection Maternelle et Infantile
 - Relaxation – sophrologie – yoga
 - Santé publique
- 10. SÉNIORS** : p. **30**
 - Activité physique adaptée
 - Culture et loisirs
 - Service à la personne (CCAS)

11. SPORTS :p. **31**

- Arts martiaux
- Athlétisme, course à pied, raid multisports, cyclisme, gymnastique, twirling bâton
- Sport cérébral
- Sports de cible
- Sports collectifs
- Sports de combat
- Sports équestres
- Sports de force
- Sports nautiques

- Sports de plein air et de nature
- Sports de raquette

12. VIE LOCALE

VIE DE QUARTIER : p. **37**

- Associations de commerçants
- Associations culturelles
- Associations d'habitants
- Conseil aux associations
- Devoir de mémoire
- Lieux d'échange et de rencontres



1. ACCÈS AUX DROITS

DROITS

La Maison de la Justice et du Droit

Un litige de voisinage, un contentieux suite à un achat, l'amorce de la dissolution d'un couple... La MJD accueille des organismes spécialisés et des professionnels. Elle est totalement gratuite et ouverte à tous. Un entretien préalable à un rendez-vous est assuré par les agents la MJD et les usagers seront orientés vers le spécialiste correspondant.

Lieu : CIDEME (porte sur le côté gauche du bâtiment au 1er étage) - 1, place de l'Europe
lundi et mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 - mardi et vendredi de 9h30 à 16h - jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h30 - 2^e et 4^e samedi de chaque mois de 9h à 12h
☎ 02 31 53 20 04

PERMANENCES DE LA MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT

Aide aux victimes (A.C.J.M.)

2 lundis/mois de 10 h à 12h (sur rdv pris auprès de l'ACJM)

Avocats

2^e et 4^e samedi du mois de 9h à 12h (sur rdv)

Conciliateur

M. GAUGAIN (pour le canton HSC)
Tous les jeudis sur rdv de 14h à 17h

Délégué du Défenseur des Droits

M. Prud'homme
(Intervenant dans les dossiers conflictuels)

avec une personne publique (administration).
2^e et 4^e samedi du mois de 9h à 12h (sur rdv)
Mercredi de 14h à 17h30 (sur rendez-vous)

Droit du Travail

M. CHOUFANI
Mardi de 13h à 14h30 (sur rendez-vous)

Protection judiciaire de la jeunesse

Sur rdv le vendredi après midi seulement si besoin en accord avec la PJJ

CIDFF

(Centre d'Information des Droits de la Femme)

Prise en charge psychologique des victimes de violences intrafamiliales
1^{er} et 3^e mercredi matin de 9h à 12h30 et 2^e et 4^e vendredi sur deux de 9h30 à 16h (sur rendez-vous).

✉ cidfflisieux.accueil@cidff14.fr

🌐 www.cidffcalvados.frwordpress.com

DÉFENSE DES CONSOMMATEURS

UFC Que Choisir de Caen

Informers et conseiller les consommateurs dans leurs démarches pour faire valoir leurs droits

☎ 02 31 86 32 54

✉ contact@caen.ufcquechoisir.fr

🌐 www.caen.ufcquechoisir.fr/

C.L.C.V.

(Consommation Logement et Cadre de Vie)

☎ 02 31 95 39 17

✉ clcv14@free.fr 🌐 www.clcv.org

C.S.F.

(Confédération Syndicale des Familles)

☎ 07 83 49 01 31 (messagerie)

✉ csf.herouville@gmail.com

🌐 www.la-csf.org

MÉDIATION FAMILIALE

Arc-en-Ciel

Maison d'accueil des Familles et amis des
Détenus - 19, rue Général Duparge - CAEN
Mme ADAM (par courrier)

☎ 02 31 73 81 99
- Français Langue d'Intégration (FLI),
☎ 02 31 38 83 83
✉ formation@epe14.fr
🌐 www.epe14.fr

Ecole des Parents et des Educateurs - Espace Parents

- Médiation familiale,
- Aide dans la relation parents-enfants,
☎ 02 31 43 50 69
✉ espaceparents@epe14.fr
- Ateliers de Formation de Base (AFB) – lutte
contre l'illettrisme,

Le Lotus - Amis de Jean Bosco

Espace rencontre Enfants/Parents/Grands-
parents pour l'exercice du droit de visite
difficile ou interrompu.
Mme BINDEL ☎ 02 31 94 26 29
✉ poleparentalite@aajb.asso.fr
🌐 www.aajb.fr



2. CITOYENS DU MONDE

CITOYENNETÉ

Espace Citoyen - Mairie d'Hérouville Saint-Clair

Lieu d'information, d'échange, d'animation, d'exposition et d'accompagnement pour les citoyens
Hôtel de Ville - Accès côté Place de l'Europe.

du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h

☎ 02 31 45 34 79 - ✉ espacecitoyen@herouville.net - 🌐 www.herouville.net

Permanence de l'écrivain public (association LARU) : mercredi de 10h à 12h

Amnesty International

Mouvement mondial et indépendant rassemblant des personnes qui œuvrent pour le respect, la défense et la promotion des droits humains.

✉ amnesty.caen@gmail.com

ASTI 14 (Association de Solidarité avec tous les immigrés)

Soutien dans les démarches juridiques, administratives et sociales. Formations juridiques sur le droit des étrangers à l'usage des professionnels ou des bénévoles.

☎ 02 31 52 90 71 ✉ asti-14@wanadoo.fr
www.facebook.com/Asti14calvados/

La CIMADE (Comité Inter Mouvement Auprès des Evacués)

Défend la dignité et les droits des personnes réfugiées et migrantes. Offre des conseils et un accompagnement juridique. Elle propose des ateliers linguistiques.

☎ 02 31 73 21 28 / 06 40 13 69 53

✉ cimadecaen@gmail.com

🌐 www.lacimade.org/regions/normandie/

CITIM (Coordination/Information/Tiers Monde)

Centre de documentation, d'information pour le développement et la solidarité internationale, accompagnement de projets de jeunes

☎ 02 31 83 09 09

✉ citim@ritimo.org

🌐 www.citim.fr

Eau Vive Normandie

Coopération entre 6 communes normandes et 5 communes du canton de Kornaka, Niger.

@ agathe.beunard@eau-vive.org

Actions d'éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale en Normandie.

Marine QUENAULT et Agathe BEUNARD

☎ 06 16 49 64 70

✉ ev-bnormandie@eau-vive.org

🌐 www.cooperationnormandiekornaka.fr

France Terre d'Asile – SAMIE-PEOMIE

Propose un établissement d'accueil et d'accompagnement vers l'autonomie pour mineurs isolés étrangers.

M. BERTANI ☎ 02 31 54 54 30

✉ secretariatmie-caen@france-terre-asile.org

Ligue des Droits de l'homme

Débat sur les thèmes liés aux droits de l'Homme. Aide aux victimes de discrimination.

✉ herouville@ldh-france.org

🌐 ldh-france.org/section/herouville-st-clair

La Vie Nouvelle

- Réflexion sur des sujets variés autour du thème central «Oser construire avec d'autres une société plus juste et fraternelle».

- Ateliers : Développement durable, Ecriture, Informatique, Parents, Politique, Sophrologie, Spiritualité, Vieillir-grandir.

Organisation d'événements personnalisés et citoyens.

M. BOUREAU ☎ 02 31 82 52 19

✉ vienouvelle14@laposte.net 🌐 www.lvn.asso.fr

Mouvement de la Paix

Promouvoir la Paix dans le Monde et lutter pour le désarmement

✉ Mme LEBEL ✉ martine.lebel4@orange.com

Terre des Hommes-France

Accueil et soutien aux jeunes réfugiés, hébergement, dossiers universitaires - scolaires, cours de français approfondi. Engagement TDH - faire connaître la DESCE « Ici et là-bas ».

Mme PODER ☎ 02 31 44 31 97

✉ tdh.bn14@gmail.com

UNICEF (Fonds des Nations Unies pour l'Enfance)

Information sur la défense des droits de l'Enfant.

☎ 02 31 50 02 31

🌐 www.unicef.fr/comite-UNICEF/unicef-calvados

ÉCHANGES INTERCULTURELS

Afrique

Bénois de Caen et de l'agglomération

Promotion de la culture béninoise et aide à l'intégration des Béninois.

Mme CHETAN ☎ 06 60 32 60 34

ou M. HINKATI ☎ 06 85 18 40 62

✉ christophe.hinkati@wanadoo.fr

Cameroun IIIème Millénaire

Promotion de la culture camerounaise,

M. BILLET ☎ 06 16 44 46 65

✉ associationcameroun@yahoo.fr

Communauté Congolaise de Normandie

Promotion de la culture congolaise

M. MAVOKA-ISANA ☎ 02 31 23 59 88

M. MPEMBELE ☎ 06 95 14 54 54

✉ assoscongolaise@gmail.com

✉ jean.mavoka-isana@laposte.net

Varatraza - Association des Malgaches et Amis de Madagascar

Découvrir Madagascar à travers son art culinaire, musical, artisanal...

M. RANAIVOSON ☎ 02 31 44 92 30

✉ varatraza@gmail.com

Nigéria Association In Caen

Promotion de la culture de la république du Nigéria.

M. ERHUNMWUNSEE ☎ 07 54 80 48 86

Mme OKOEGUALE ☎ 06 05 79 42 03

✉ na_caen@yahoo.fr

Amicale des Tchadiens de Normandie

Promotion de la culture tchadienne

M. OUEDOULGUE ☎ 06 77 55 72 94

M. ALLAFOUZA ☎ 07 51 13 21 11

✉ atnormandie2000@gmail.com

Asie

Khokh Tolbo

Promotion de la culture mongole

✉ boloroo-bat2003@yahoo.com

Masawat – C'est-à-dire Egalité

Promotion de la Culture Afghane

(culture, fête, sport)

M. QAUMI ☎ 06 61 30 07 84

✉ masawat.af.calvados@gmail.com

Normandie Taïwan

- Echanges interculturels entre la France et Taïwan - Faciliter l'intégration des ressortissants taïwanais - Cours de Chinois

et de calligraphie - Jeu de société d'origine chinoise. Mme BLOQUEL ☎ 02 50 65 93 70
✉ normandie-taiwan@numericable.fr

Europe

Amitié Hérouville Garbsen (Allemagne)

Jumelage, échanges culturels avec l'Allemagne

Mme NOGUE ☎ 06 34 53 76 18

✉ amitie.herouville.garbsen@laposte.net

Amitié Solidarité Tikhvine (Russie)

- Jumelage, coopération,

Mme LEFRANC ☎ 02 31 45 34 51

✉ mlefranc@herouville.net

- Ciné-club, échanges culturels, voyages,

M. VIVIER ☎ 06 51 09 41 00

✉ astikhvine@aol.fr

- Cours de langue et chants russes

M. MEHEUT ☎ 06 66 14 44 56

✉ jeanpierre.meheut@sfr.fr

- Jumelage, théâtre musical pour enfants

Mme GAKHOVA ☎ 07 83 00 01 57

🌐 astikhvine.unblog.fr

Ass. Culturelle Amitié Turque

- Promouvoir la culture turque et aide à l'intégration et à l'éducation de la communauté turque.

M. CAGLAYAN ☎ 06 25 37 11 88

France Espagne

Promotion de la culture espagnole - cours d'Espagnol (4 niveaux)

Mme HEBERT ☎ 06 16 26 62 59

Mme BONDEWEL ☎ 06 83 81 50 32 (après 19h)

Atelier cuisine

Mme BRODIN

☎ 02 50 01 39 25 ou 06 14 86 32 13

✉ francespagne@laposte.net

Hérouville Espéranto

Enseignement de la langue internationale Espéranto. Rencontres et conférences avec les espérantistes étrangers

M. SENEAL ☎ 06 89 74 26 65

M. NICOLAS ☎ 06 44 87 22 48

✉ gigesenecal@gmail.com / ivnicolas@sfr.fr

🌐 herouvilleesperantoblogo

Ass' culturelle Normandie-Roumanie

Promotion de la culture roumaine

Mme AVRAM ☎ 06 42 06 78 99

✉ carmenavram77@yahoo.fr

Maghreb

Ass. Culturelle Franco-Algérienne

Promotion de la culture algérienne et aide à l'intégration de la communauté en France

Mme BENZIADA / 06 52 15 35 63 - M. AMRI /

☎ 06 65 74 31 18

✉ amaramri@hotmail.fr

Amitié Hérouville – Ahfir (Maroc)

Jumelage/échanges entre Hérouville et Ahfir

M. AABADI ☎ 07 69 82 04 74

✉ aaabadi@herouville.net

Amicale des Tunisiens à Hérouville St-Clair

Préparation des formulaires et documents des Tunisiens à Hérouville.

M. MATHLOUTHI ☎ 07 81 21 39 07

✉ habibcab@hotmail.fr

Amérique du Nord

Calvados - Québec

Promotion de la culture du Québec (job d'été, stages, aide à l'immigration, dictée francophone en partenariat avec le comité de jumelage de Cabourg)

Kathy CHUDIK ☎ 07 86 04 74 96

✉ gerard.chudik@sfr.fr

Participation au prix littéraire France Québec

Valérie ROULLAND ☎ 06 72 35 77 64

✉ valerie.roulland0595@orange.fr

Amérique du Sud

Comité Amérique Latine de l'agglomération caennaise

Information et actions de solidarité avec l'Amérique latine

Mme PICARD ☎ 02 31 75 28 19

M. LEYRAT ☎ 02 31 43 79 75

Mme LINCK ☎ 06 04 00 09 93

✉ cal14@orange.fr / jacques.leyrat@orange.fr

/ anouck.linck@gmail.com



3. CULTURE & ARTS

ARTS DU CIRQUE

Les Artistochats

Pratique des activités du cirque : sol, aérien, fil, monocycle. Développement de l'autonomie et de l'expression de l'enfant. Présentation de spectacles.

Les Artistochats ☎ 06 61 73 62 08

✉ artistochats@gmail.com

🌐 www.artistochats.fr /

Page Facebook Les Artistochats

Les Fées Cirque

Pratique du Cirque : aérien, clown, équilibre, jonglerie, cours de cirque enfants et adultes. Animations périscolaires.

M. CASSIAUX ☎ 06 01 16 27 80

✉ lesfeescirque@gmail.com

🌐 lesfeescirque.fr

ART AUDIOVISUEL : CINÉMA ET RADIO

Cinéma Le Café des Images

Programmation de films tout public

☎ 02 31 45 34 70

✉ info@cafedesimages.fr

🌐 www.cafedesimages.fr

☎ 09 54 60 60 00

✉ contact@tsf98.com

🌐 www.tsf98.com

Radio T.S.F. 98

Association Pince-Oreilles

Informations quotidiennes, magazines, paroles aux associations, atelier radio

Radio 666

Radio musiques actuelles et rock 24h/24 sur 99.1

☎ 02 31 94 66 66 / 02 31 95 82 25

✉ radio666@radio666.com

🌐 www.radio666.com

DANSE

Métissakana

Danse africaine, danse Afro-métissé

Stage de danse afro et africaine

Mme LENTIN ☎ 07 82 08 69 84 -

✉ metissakana@gmail.com /

ktya.danse@gmail.com

🌐 metissakana.e-monsite.com

Abasto Tango

(Canyengue, Milonga, Tango et Valse d'Argentine)

M. DELACROIX ☎ 06 73 35 60 48

ou Mme JEAN ☎ 06 89 77 6995

✉ contact@abasto-tango-caen.com

🌐 www.abasto-tango-caen.com

La Timba

(Bachata, Kizomba, Salsa, Zumba)

Mme SAINT-CLAIR ☎ 06 99 10 13 25

✉ latimba14@live.fr 🌐 latimba14.fr

Mosaïc

Atelier d'apprentissage de danses de bal folk

Mme CORTES ☎ 06 73 32 75 40

✉ mosaic.folk.asso@laposte.net

ÉCRITURE

Pleins-Feux

L'association collecte, met en valeur et fait vivre la Mémoire individuelle et la Mémoire collective, les raccorde pour faire prendre conscience de l'appartenance à une même culture, de les transmettre pour permettre un enracinement et envisager l'avenir.

Mme LEVERRIER ☎ 02 31 93 80 02

✉ assoc.PleinsFeux@gmail.com / elisabeth.leverrier@laposte.net

🌐 associationpleinsfeux.wordpress.com

EXPOSITIONS

Hôtel de Ville

Lieu : Hall d'accueil de l'Hôtel de Ville

Mme MANYS ☎ 02 31 45 33 43 - @ animation@herouville.net

HISTOIRE

Vikings an 911

Le Parc Historique Ornavik, situé au Domaine de Beauregard, présente un village carolingien et un espace viking pour raconter la fabuleuse histoire de la naissance de la Normandie.

Mme CROCHEMORE / Mme LE MINTIER

☎ 02 31 52 40 90

✉ lesvikingsan911@gmail.com

🌐 www.ornavik.fr

LECTURE

Festival B.D. « Des planches et des vaches »

Le Festival est organisé par **Artéfact**

Prod (Ateliers d'écriture et d'illustration.

Interventions en milieu scolaire. Interventions, débats, rencontres dans diverses structures) avec le soutien de la Ville d'Hérouville Saint-Clair - Lieu : la Fonderie - 1^{er} week-end avril

M. LE PAPE ☎ 06 75 08 73 54

✉ desplanchesetdesvaches@yahoo.fr

🌐 planchesetvaches.com

Bibliothèque d'Hérouville Caen la Mer

Dans le cadre d'une large mission de service public, la bibliothèque propose plus de 80 000 documents en libre accès et des actions culturelles.

- mardi, vendredi : 14h - 18h30 / mercredi :

10h - 18h30 / samedi, dimanche : 14h - 18h

(du 1^{er} octobre au 30 avril, vacances scolaires incluses)

- Lundi et jeudi : accueils spécifiques (petite enfance, scolaires, groupes, stagiaires en formation, etc.)

☎ 02 14 37 28 60 (Accueil)

✉ bibliherouville@caenlamer.fr

🌐 www.bibliothèques.caenlamer.fr

MATULU

Médiation culturelle par le livre jeunesse en faveur du droit au respect de l'enfant et de son individualité

☎ 07 71 80 86 45

✉ contact@matulu.com

🌐 matulu.com

Larimaquoi

Lectures à voix haute en direction de tous les publics (écoles, bibliothèque, domicile, association...)

✉ Mme MOTEL / chgmotel@club-internet.fr

MUSIQUE

Concerts et spectacles

BIG BAND CAFÉ / A.D.M.H.

Le Big Band Café (B.B.C) est une salle labellisée « Scène de Musiques Actuelles » par le Ministère de la Culture.

Le B.B.C. propose des concerts de septembre à juin (rock, reggae, chanson, musique électronique, jazz...) et un programme de formations professionnelles. Il organise des visites pédagogiques et gère des locaux de répétition...

Big Band Café - La Fonderie

M. LANGEAIS ☎ 02 31 47 96 13

✉ contact@bigbandcafe.com

✉ locaux@bigbandcafe.com (locaux de répétition)

✉ billetterie@bigbandcafe.com

🌐 www.bigbandcafe.com

FESTIVAL BEAUREGARD

Le Festival est organisé par le Big Band Café et Myster black productions avec le soutien de la Ville d'Hérouville Saint-Clair

Lieu : Domaine de Beauregard

☎ 02 31 47 96 13

✉ john@festivalbeauregard.com

Fusaca – Chansons sans Frontières

Organise des concerts, ateliers, projets culturels et pédagogiques autour de la

langue écrite, parlée, chantée en français et des musiques du monde.

Mme COURTOIS-PIETRO

☎ 02 31 72 26 07 – 06 47 60 99 79

✉ contact@chansons-sans-frontieres.fr

🌐 www.chansons-sans-frontieres.fr

Mandarine

Spectacles jeune public, ateliers de musique dans les écoles et les crèches, production discographique.

Mme LE CARPENTIER ☎ 06 07 53 20 81

✉ mandarine.sarah@yahoo.fr

🌐 <http://assomandarine.fr>

Saison Musicale d'Hérouville - SMH

Programmation de concerts, gestion d'un studio d'enregistrement au Conservatoire de Musique.

M. FOURNIER ☎ 09 51 09 70 49

✉ saisonmusicale@yahoo.fr

🌐 www.saisonmusicale.fr

Yal – Musique du Monde

Accompagnement des artistes issus de l'immigration, production et diffusion des musiques du monde

✉ contact@yal.prod.com

🌐 www.yal-prod.com

Chant - Chorale

Chorale Aidéo

Chant choral pour adultes

✉ contact@chorale-aideo.fr

🌐 www.chorale-aideo.fr

Amorgen - Chorale Borboleta

Mme ARDIT / 06 13 06 10 91

✉ amorgen.maisondesvoix@gmail.com

🌐 www.amorgen-maisondesvoix.fr

Chorale Gloria N'Kembo

Chants africains, gospel...

Mme MIYOULOU ☎ 06 12 97 43 59

✉ gloriankembo@yahoo.fr

🌐 gloriankembo.wix.com/asso

Chorale Le Diapason

M. CHENEL ☎ 02 31 73 56 67

✉ chesneljf14@orange.fr

Formation musicale et pratique instrumentale

Conservatoire à Rayonnement Communal d'Hérouville Saint-Clair

ENSEIGNEMENT : formation musicale, clarinette, cor, flûte à bec, flûte traversière, guitare, percussions, piano, saxophone, trombone, trompette, tuba, violon, violoncelle ...

ATELIERS DE PRATIQUE COLLECTIVE : Orchestre d'Harmonie d'Hérouville - Orchestre symphonique Molto Più - Harmonie junior - Ateliers d'improvisation jazz - Ateliers de pratique vocale - Atelier tango et musiques du monde...

☎ 02 31 45 34 20 / 02 31 45 34 21 - ✉ conservatoire@herouville.net

Ass. des Parents et Usagers de la Maison de la Musique (A.P.U.M.2)

Organisation d'une bourse aux manuels de musique à la rentrée de septembre.

Apporte son soutien à certains événements du Conservatoire de Musique

✉ Mme Albert SENE / apum2.hsc@gmail.com

🌐 philippeguil.wix.com/apum2

Caen Jazz Action (au CRC)

Ateliers Jazz instruments (Batterie, contrebasse, guitare, piano, saxophone, trompette), ateliers orchestre, Jazz vocal, harmonie pratique + stage d'été début juillet

☎ 07 67 15 51 95

✉ caenjazzaction14@gmail.com

🌐 www.jazzcaen.com/caenjazz.htm

✉ associationakliso@gmail.com

Couleur Calao

Apprentissage des percussions. Interventions en milieu périscolaire, centres de loisirs, auprès des personnes en difficultés.

Organisation et production de spectacles.

M. BINIAKOUNOU ☎ 06 61 51 48 71

✉ couleurcalao@gmail.com

ARMAEN (Association pour le Rayonnement de la Musique Ancienne en Normandie)

(au CRC)

Ensemble de flûtes à bec (fréquence bihebdomadaire) ; production de concerts, conférences, interventions et animations pédagogiques.

Jean-Marie SEGRETIER ☎ 06 87 46 68 44

✉ armaen@yahoo.com - 🌐 www.armaen.fr

Madras (au CRC)

Musiques et danses antillaises

M. DECORDE Georges ☎ 06 60 96 70 08

✉ association.madras14200@gmail.com

Salem - Musique du Monde

Intervention musicale en milieu scolaire (primaire, secondaire), agréée Education nationale – Musicothérapie.

M. MOULANIER ☎ 06 08 22 34 21

✉ salem.ass@free.fr

🌐 www.sitsalem.free.fr

Akliso - Musique et danse africaines

(au CRC) Cours de djembé

M. LBOUGRE ☎ 06 24 87 75 25

PHILOSOPHIE

Atelier de Philosophie

Ateliers de réflexion et d'échange sur des questions philosophiques choisies par les participants.

Mme SIBIREFF ☎ 02 31 95 11 81

M. LAMBERT ☎ 09 83 66 59 63

Mme CREVEL ☎ 02 31 85 27 02

✉ annemarie.sibireff@sfr.fr / alpatou@yahoo.fr

/ jacqueline.crevel@wanadoo.fr

THÉÂTRE

Création théâtrale

Comédie de Caen / Centre Dramatique National de Normandie

Théâtre, spectacles vivants, stages de pratique artistique, visites du théâtre

Lieu : Théâtre d'Hérouville

1 square du Théâtre

☎ 02 31 46 27 27 (administration)

☎ 02 31 46 27 29 (billetterie)

✉ accueil@comediecaen.fr

🌐 www.comediedecaen.com

Compagnie ALKIME (Théâtre de marionnettes)

Créée des spectacles intergénérationnels,

intervention auprès des scolaires, bibliothèques...

Atelier de construction et de manipulation de marionnettes

M. GOMEZ ☎ 06 45 05 28 67

Mme QUESNEL ☎ 06 52 83 88 89

✉ compagnie.aklime@gmail.com

Théâtre de SAËDI

Compagnie théâtre. Représentations, réalisations et projections de film, ateliers de pratique théâtrale, artistiques et culturelles.

M. BADRI ☎ 06 70 55 84 37

✉ badrimore@orange.fr

Théâtre amateur

Compagnie du Val-qui-Rit

Activité théâtre intergénérationnel

Mme MADELAINE ☎ 06 48 13 47 63

✉ beamadelaine@gmail.com

Le Petit Théâtre du Rat Lune

Ateliers et spectacles pour enfants (théâtre, marionnettes)

Ateliers de formations aux contes pour adultes

M. GOULLE ☎ 07 70 45 46 53

✉ theatreratlune@gmail.com

🌐 theatreratlune.fr

Lutinoëte Théâtre

Atelier Théâtre, atelier yoga du rire, stages théâtre et spectacles, ...

M. TCHERNOBAEFF ☎ 06 86 10 25 30



4. ÉDUCATION - JEUNESSE

ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATIF ET SPORTIF

Association Quartiers Jeunes (A.Q.J)

• **Travail de rue** : Accompagnement éducatif auprès des jeunes âgés de 11 à 25 ans au sein des quartiers.

• **Chaleur des thés** : Moments de convivialité à l'occasion d'animations culturelles ou rencontres sportives

☎ 02 31 43 91 20

✉ contact@aqj.fr

Facebook : AQJ Asso Quartiers Jeunes

• **La Maison d'la Bécane** : Atelier mécanique pour les 2 roues – Sensibilisation à la route et à sa sécurité. Lieu de convivialité.

✉ lamaisondlabecane@gmail.com

Facebook : La Maison d'la Bécane

CAP Sport

Education, insertion et prévention par le sport.

Pass'Sport de rue (Activités sportives gratuites pour enfants au cœur des quartiers hérouvillais) : M. GRIEUX

Gaz'Hel (Activités sportives d'expressions pour les filles de 15 à 20 ans) : M. GRIEUX

Filles' O 'Sport (Activités multisports pour les

filles de 6 à 15 ans) : M. GRIEUX

Pass'Sport de Champions (Stages vacances sportifs pour les 6-15 ans) : M. GRIEUX

Fit'Nissa (Activité de remise en forme pour femmes) : Mme TECHER

Cross Training et musculation (Activité de maintien et d'amélioration de la condition physiques et athlétique pour adultes) : Mme TECHER

Eveil Sportif (Développement moteur et psychomoteur pour enfants de 3 à 10 ans) : Mme TECHER

Tout Doux le Sport (Activités gymniques douces accessibles à tout public) : Mme TECHER

Ça me dit (Activités de loisirs touristiques) : Mme DAULLE

Solidar' Sport (Actions et activités sportives des centres d'accueils et d'hébergement ainsi que des personnes en situation de précarité) : Mme DAULLE

☎ 06 81 83 02 16

✉ contact@capsport-epi.fr

🌐 www.capsport-epi.fr

CENTRES DE LOISIRS ET SÉJOURS

Pôle Animation et Jeunesse

Le PAJ est un équipement municipal dédié aux activités de loisirs socioculturelles et sportives. Il accueille la Direction Jeunesse et Sports de la Ville, la MJC-Maison pour tous, le Club de tir sportif d'Hérouville et les studios de Radio 666.

Chaque structure bénéficie d'espaces dédiés. Les salles d'activités sont mutualisées et permettent à chaque structure de mettre en place ses programmes d'activités

Le Service Jeunesse de la Ville gère l'accueil collectif de mineurs et accueille les 11/17 ans sur les temps péri et extra-scolaires en proposant des activités de loisirs éducatifs. L'équipe s'emploie à positionner les jeunes au cœur de leurs projets en les rendant acteurs de leurs propositions, en favorisant leur implication et en développant leur esprit d'initiative.

Le service Jeunesse anime également deux locaux Jeunes au 1010 Haute Folie et au 411 Belles Portes.

Le Carré Bleu est un dispositif Ville d'Hérouville Saint-Clair, créé au sein de la Direction Jeunesse et Sports. Il accompagne les jeunes dans la réalisation de leurs projets et met en place des actions culturelles en lien avec un public intergénérationnel.

Les inscriptions se font à tout moment, elles sont gratuites et nécessitent de remplir un dossier administratif auprès du secrétariat du Service Jeunesse et de s'acquitter d'une adhésion annuelle qui varie entre 10€ et 15€.

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

1035 Quartier des Belles Portes - 14200 Hérouville Saint-Clair

☎ 02 31 45 32 93 🌐 02 31 45 32 96

La MJC

La MJC est une association qui propose des Loisirs pour Tous à partir de 4 ans. Son projet et ses objectifs sont liés à l'animation, l'éducation citoyenne et à l'épanouissement de l'individu selon ses aspirations personnelles en relation aux valeurs de l'éducation populaire.

Une trentaine d'activités d'Expression, de Forme et Santé, de Danse, de Musique permettent à chacun de développer ses aptitudes accompagnées par des intervenants qualifiés.

Des événements fédérateurs rythment les saisons et permettent la rencontre et les échanges intergénérationnels dans une confrontation des sensibilités et des talents de tous.

La MJC se positionne également en tant qu'acteur du territoire en participant à la réflexion menée avec de nombreux partenaires sur la politique jeunesse, la cohésion sociale, la vie associative...

MJC ☎ 02 31 95 78 18 🌐 mjc-herouville.fr

AROÉVEN

- Propose des séjours en individuel ou en famille en France et à l'étranger (été et hiver)
- Formation en milieu scolaire – Organisation de stage BAFA /BAFD

☎ 02 31 94 56 95 ✉ aroeven.caen@aroeven.fr
🌐 www.aroeven-caen.fr

P.E.P. 14

(Pupilles de l'Enseignement Public du Calvados)

Contribue à l'éducation et à la formation des enfants, adolescents et adultes, tout particulièrement pour ceux qui sont victimes de la pauvreté et de l'exclusion sociale ou en situation de handicap.

☎ 02 31 43 94 13

✉ accueil@lespep14.org

🌐 www.lespep14.org

UNCMT (Union Normande des Centres Maritimes et Touristiques)

L'association propose des classes découvertes, des centres de vacances été et hiver, des accueils de loisirs sans hébergement durant l'été, les petites vacances et les mercredis, des accueils périscolaires ; des centres d'accueil de groupes (stages...)

Activités Périscolaires et extra-scolaires :

Mme GRANDIN / elodie@uncmt.fr

Mini-séjours et colonies de vacances :

Mme BEAUDOIN / karine@uncmt.fr

Classes de découvertes : Mme MOTTARD
classedecouverte@uncmt.fr

Accueil de groupes

: Mme BARBET
anais@uncmt.fr

☎ 02 31 46 80 40

✉ contact@uncmt.fr

🌐 www.uncmt.fr

ORIENTATION ET INFORMATION

C.I.O. (Centre d'Information et d'Orientation)

Accompagnement de tout public dans son choix d'orientation notamment scolaire et professionnel. Lutte contre le décrochage scolaire

☎ 02 31 95 21 90

✉ cio.herouville@ac-caen.fr
etab.ac-caen.fr/cioherouville

F.C.P.E. Calvados

- Défense de l'intérêt des élèves et représentation des parents
- Aide financière à la scolarisation
(présente dans les écoles Poppa de Valois, Gringoire, Freinet, collège Mandela, Collège Lycée Expérimental et Lycée Allende)
☎ 02 31 43 76 77 ✉ fcpe.cdpe.14@gmail.com
- Service de location de manuels scolaires.
☎ 06 40 43 47 71
✉ fcpe14manuels@gmail.com
🌐 <http://14.fcpe.asso.fr/>

MIFE (Maison de l'Information sur la Formation et l'Emploi)

Association spécialisée dans l'accueil, l'information, l'orientation et la définition de projets professionnels – formation, emploi, création / reprise d'activités et création d'entreprise.
☎ 02 31 95 33 44
✉ contact@mife14.fr
🌐 mife14.fr

RÉUSSITE ÉDUCATIVE

Programme de Réussite Éducative (P.R.E.)

Le programme de réussite éducative accompagne les jeunes (de 2 à 16 ans) et leurs parents désirant de l'aide sur le plan scolaire, santé, familial ou culturel. L'objectif est de pouvoir proposer aux enfants et à leurs familles un parcours individuel de réussite éducative cohérent et adapté à leur situation, afin de favoriser leur épanouissement, tout en contribuant à résoudre leurs difficultés.

Mme ESARTIAL ☎ 02 31 45 32 14 ✉ reussite.educative@herouville.net

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

ATLASS (Association, Talents, Langues, Activités, Soutien Scolaire)

Soutien scolaire mathématiques collège lycée
Cours d'arabe et de français enfants et adultes.

M. BENCHEIKH ☎ 06 23 97 63 71

E2C NORMANDIE

Ecole de la 2^e Chance

Fondées sur l'individualisation des parcours et l'apprentissage de l'autonomie, sortant ainsi des schémas scolaires classiques, les Écoles de la 2^e Chance accueillent les jeunes tels qu'ils sont : sans qualification, sans emploi, sans autre critère que leur motivation.

Les Écoles s'appuient sur les qualités et les compétences de chaque stagiaire pour les révéler à eux-mêmes et dégager des pistes de réussite. Dès le départ, les entreprises sont associées à l'effort de formation professionnelle.

L'Ecole de la Deuxième Chance (E2C)

d'Hérouville Saint-Clair accueille des jeunes entre 16 et 26 ans sans qualification, ni emploi, des bénéficiaires du RSA de plus de 30 ans ainsi que des personnes sorties du système scolaire depuis moins d'un an.

✉ contact@e2cnormandie.fr

Adresse : 717 quartier Grande Delle, site Boisrobert

☎ 02 61 67 09 87

🌐 www.e2cnormandie.fr

Facebook : 2cnormandie

Accès : Bus n° 4 arrêt «Gymnase Humbert»

OGEC Saint-Michel

Enseignement école préélémentaire, élémentaire et collège

Mme GORS ☎ 02 31 95 49 72

✉ secretariat.stmichel@orange.fr

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Le dispositif d'accompagnement à la scolarité s'adresse aux élèves du CP au CM2 des huit écoles publiques de la Ville et à leurs familles. Les séances ont lieu deux fois par semaine, de 16h30 à 18h, à partir du mois d'octobre et jusqu'à la mi-juin. Elles sont encadrées par des animateurs de l'UNCMT (un pour sept enfants) et incluent des temps de rencontre et d'échange avec les parents.

UNCMT ☎ 02 31 46 80 40

U.F.A.N. (Union Franco-Algérienne de Normandie)

Soutien scolaire, apprentissage des langues, aide administrative auprès du consulat

M.GAOUAR ☎ 06 98 41 86 61 –

M. BENKHELIF ☎ 06 21 69 58 42

✉ aminegaouar73@yahoo.fr



5. EMPLOI ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

ÉCONOMIE

Compétence en Temps Partagé

Promotion du travail en temps partagé auprès des entreprises ; animation d'un réseau de compétences au service des entreprises dans

le Calvados, la Manche et l'Orne.

☎ 02 31 94 48 45

✉ ctp.bn@wanadoo.fr

🌐 www.ctpbn.com

EMPLOI ET INSERTION PROFESSIONNELLE

CIDEME (Carrefour d'Initiatives pour Développer l'Emploi et les Métiers)

Il a pour vocation l'accueil des acteurs locaux et intercommunaux spécialisés dans l'insertion, l'orientation et l'emploi, à savoir : le CIO, la MIFE, la Mission Locale, la MEFAC et le CLLAJ

Ce centre de ressources et de documentation sur l'emploi, les métiers et la formation est ouvert à tout public.

1, place de l'Europe ☎ 02 14 37 14 14

ELAN

Propose aux personnes en difficulté, différents outils de réinsertion :

- un réentraînement au travail régulier à temps partiel, une aide pour leur orientation.
- Entretien et aménagement du naturel et du bâtiment.

DÉFI

Intermédiaire entre ceux qui cherchent un emploi et les particuliers ou collectivités qui en proposent : services à la personne - repas - ménage - repassage - bricolage - travaux domestiques - déménagements.

☎ 02 31 06 11 33 (DEFI - ELAN)

✉ contact@defi-elan.fr

🌐 www.defi-elan.fr

Le PLIE

(Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi)

Ce dispositif vise à favoriser l'accès à l'emploi durable de personnes en voie d'exclusion

sociale et professionnelle.

☎ 02 31 39 39 00

✉ contact@mefac.fr - v.ourryglippa@mefac.fr

🌐 www.mefac.fr

MEFAC (Maison de l'Emploi et de la Formation de l'Agglomération Caennaise)

Chargée de coordonner, renforcer, mettre en cohérence et mutualiser les actions mises en œuvre par les acteurs locaux de l'emploi, de la formation et de l'insertion afin d'optimiser les prestations à destination des demandeurs d'emploi, des salariés et des entreprises.

☎ 02 31 39 39 00

✉ contact@mefac.fr

🌐 www.mefac.fr

Mission Emploi

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Accompagnement dans la recherche d'emploi, mise en place de supports pour la remobilisation, l'acquisition de compétences et l'amorçage d'une insertion sociale et professionnelle, organisation de rencontres entre les professionnels qui proposent des emplois et les demandeurs d'emploi.

Permanences : Hôtel de Ville / Pôle de Cohésion Sociale / Secours Populaire / La Voix des Femmes

Mme SALAUN (correspondante Solidarité Emploi) - ✉ ssalaun@herouville.net

Mme NEVEUX ☎ 02 31 45 34 95

✉ eneveu@herouville.net

Mission Locale

Accompagnement des Jeunes de 16 et 25 ans Emploi, métier, formation, orientation, santé, logement, transport, permis de conduire, ressources, loisirs.

✉ mlmc@mlbn.fr 🌐 www.mission-locale.fr

FORMATION

ARRFIS - IRTS (Institut Régional du Travail Social de Basse-Normandie)

Dispense des formations initiales de travailleurs sociaux préparant à un Diplôme d'État ou à une qualification réglementaire reconnue.

☎ 02 31 54 42 00

✉ info@irtsnormandiecaen.fr

🌐 www.irtsnormandiecaen.fr

CEMEA (Centre d'entraînement aux méthodes d'éducation active)

Formation aux métiers de l'animation (BAFA - BAFD - formation professionnelle)

☎ 02 31 86 14 11

✉ contact.caen@cemea-normandie.fr

🌐 www.cemea-normandie.fr

ENEFa

Organisme de formation, orientation, insertion sociale et professionnelles et remise à niveau.

Mme SAUSSOIS ☎ 02 31 47 57 98

✉ info@enefa.org

🌐 www.enefa.org

Les Francas

Formation d'animateur (BAFA - BAFD - formation professionnelle) ; organisation de séjours de loisirs à la journée et/ou mini-camps (département et région)

☎ 02 31 47 61 61

✉ francas14@francasnormandie.fr

🌐 francasnormandie.fr

INFREP (Institut National de Formation et de Recherche sur l'Éducation Permanente)

Accompagnement, formations qualifiantes, bilan de compétences.

☎ 02 31 53 18 50

✉ infrep14@infrep.org

🌐 www.infrep.org

Espace Temps – FJT

Formation au permis de conduire et AM, ateliers de sécurité routière,

Mme LE GALL ☎ 02 33 78 19 70

✉ af.legall@fjt-espacetemps.fr

🌐 www.fjt-espacetemps.fr



6. ENTRAIDE

ACTION SOCIALE

CCAS : CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le CCAS accompagne les personnes et les familles les plus en difficultés au travers d'aides spécifiques :

Le dispositif Vivacité qui donne accès aux familles, à une tarification préférentielle sur la restauration scolaire, sur les activités sportives et culturelles, ou encore les séjours vacances.

La « notification 80 € » qui donne accès à des activités sportives et culturelles, pour certaines personnes en fonction de la situation (retraite, invalidité, RSA, AAH) et des ressources.

Le Passeport culture qui donne accès à une participation sur le montant des abonnements Théâtre, BBC, Café des Images...

La Bourse au Permis pour les jeunes suivis par la Mission Locale, moyennant des heures de bénévolat.

Par ailleurs, le CCAS peut apporter une aide financière ou alimentaire aux personnes rencontrant des difficultés passagères.

Pour tout renseignement ☎ 02 31 45 33.99 ou ✉ accueil-ccas@herouville.net

Pôle de Cohésion Sociale

Structure de proximité dont la vocation est de favoriser l'insertion sociale et professionnelle, la réussite éducative et la résolution des problèmes de santé.

☎ 02 31 45 34 72

✉ elochu@herouville.net

✉ mpoisson@herouville.net

Associations accueillies :

- **La Voix des Femmes** ☎ 02 31 95 45 29
- **Unir la Ville / PIMMS** ☎ 02 31 38 55 59
- **LARU** ☎ 02 31 93 07 87
- **Cercle de l'Evasion** ☎ 02 31 46 23 43

Permanences :

- **Mission locale** - jeudi matin
☎ 02 31 45 34 40
- **Plateforme mobilité INFREP** - vendredi matin ☎ 02 31 45 34 75
- **MIFE** - le mardi midi et mercredi matin /

☎ 02 31 45 34 40

• **Correspondante Solidarité emploi /**

☎ 02 31 45 34 75

Unir la ville

Association de médiation sociale pour informer et conseiller tout public ayant besoin d'un accompagnement en lien avec ses partenaires suivants (Twisto, EDF, ERDF, GDF Suez, Véolia, Saur, Caen Habitat, La Poste). Elle accueille les publics fragilisés dans ses points d'accueil, gratuitement et sans rendez-vous (médiation « postée ») et elle travaille directement sur le terrain (médiation « sortante »).

Unir la ville gère 2 PIMMS (Point d'Information Médiation Multiservices)

Contact : P. DALIBERT, Directeur

☎ 02 31 38 55 59

✉ pascal.dalibert@pimms.org

Horaires : Du lundi au vendredi (sans rendez-vous) : de 14h à 17h30

AIDE ALIMENTAIRE ET SOLIDARITÉ

Epicerie Sociale (La Voix des Femmes)

Lieu : 8.04, bd du Val

☎ 07 60 45 35 18

Les Restos du Cœur et les Relais du Cœur

- Aide alimentaire aux familles en difficultés
- Relais alimentaire et de soin destiné aux bébés.

- Relais – écoute – vestiaire – bibliothèque

☎ 02 31 94 54 78 (Antenne d'Hérouville) /

(siège social ☎ 02 31 35 50 90)

✉ ad14.siege@restosducoeur.org

🌐 restosducoeur.org

Possumus

Collecte de dons pour venir en aide aux plus démunis (sans abris notamment), aide

au logement, conseil, aide réinsertion professionnelle).

M. EL MIJRI ☎ 07 64 07 81 35

✉ contact@possumus.fr

🌐 possumus.fr

Secours Populaire Français

Vente de vêtements, distribution de colis alimentaires, dossiers vacances, activités

M. CARABEUX ☎ 02 31 44 00 39

✉ secours-populaire-francais0160@orange.fr

Société Saint-Vincent de Paul

Distribution de colis alimentaires

Centre Jean XXIII – Montmorency

M. THOMASSE ☎ 06 88 80 50 26

✉ thomasman014@gmail.com

🌐 www.ssvp.fr

AIDE À DOMICILE AUX FAMILLES

A.A.F.P (Aide Familiale Populaire) / C.S.F

Des professionnels de l'Aide à Domicile depuis 1949

☎ 02 31 43 41 41

✉ contact@aafp14.fr

🌐 www.aafp.14.org

Ass° mères célibataires « la Colombe »

Conférence, débat avec les mères célibataires et leurs enfants

Mme INGABIRE ☎ 07 54 71 21 93

✉ associationmerescelibataires@gmail.com

Ass° mères célibataires

Aide et soutien aux mères célibataires

Mme RIDEAU ☎ 06 63 92 54 54

✉ isa.rideau@orange.fr

AMÉLIORATION DU LOGEMENT ET DU CADRE DE VIE

Boutique Habitat

Lieu de services pour l'amélioration du logement et du cadre de vie :

- Prêt d'outils

- Ateliers collectifs avec apports de conseils et de savoir-faire : Brico-divers (pour réparer ou rénover), déco-peinture (pour embellir

objets ou mobilier), peinture et papier peint.

- Courtes interventions pour des petits travaux d'intérieur ou des petits dépannages à domicile.

- Dons et récupération de mobilier, électroménager, linge de maison, vaisselle...

☎ 02 31 47 80 00

✉ boutiquehabitat@gmail.com

ÉCHANGE DE SERVICES ET DE SAVOIRS

RESEAU

Repas partagé un samedi par mois
Mme BELLEMAIN ☎ 06 18 66 71 75
Randonnées 2x par mois
M. LECROM ☎ 02 50 65 63 21
Après-midi jeux de société

S. JOSEPH ☎ 06 43 14 37 06
Echange de service - Permanences vendredi
matin
☎ 07 80 04 56 05
✉ reseau.herouville@orange.fr
✉ mlecrom@noos.fr

HÉBERGEMENT

C.L.L.A.J. (Comité local pour le logement autonome des Jeunes)

Accueil, information, orientation des jeunes en matière de logement

☎ 02 31 95 38 32
✉ contact@cclaj-caen.fr
🌐 www.cclaj-caen.fr

Horizons Habitat Jeunes – Foyer des Jeunes Travailleurs

Propose des logements aux 16/30 ans qui sont en activité professionnelle.

☎ 02 31 95 40 83
✉ animation@horizonshaj.com
🌐 www.horizonshaj.com

LIEN (Logement Intergénération En Normandie)

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles dans un esprit d'entraide et de solidarité.

Mme LEBLANC ☎ 06 14 37 12 90
✉ contact@associationlien.fr
🌐 www.associationlien.fr

LUTTE CONTRE L'ILLETTRISME

L.A.R.U. (Les Ateliers du Renouvellement Urbain)

- Lutte contre l'illettrisme
- Ecrivain public
M. BEY ☎ 02 31 93 07 87 (sur rendez-vous)



7. ENVIRONNEMENT

A.C.R.O. (Ass° pour le Contrôle de la Radioactivité dans l'Ouest)

Laboratoire d'analyse de la radioactivité, surveillance de l'Environnement, formations et actions pédagogiques, études radio-écologiques.

☎ 02 31 94 35 34

✉ laboratoire@acro.eu.org

GRAINE Normandie

Réseau régional de l'éducation à l'environnement et au développement durable de Normandie : sensibilisation, formation, information et éducation à l'environnement.

Mme PRUNEAUD ☎ 02 31 95 30 64

✉ infos@graine-normandie.net

🌐 www.graine-normandie.net

GRAPE (Groupement Régional des Associations de Protection de l'Environnement)

Protection de l'environnement et du cadre de vie.

Espace info déchets : tri-recyclage-réduction

☎ 02 31 94 03 00 / 02 31 54 53 67

(Espace info énergie)

✉ grape.normandie@gmail.com

🌐 grape-normandie.fr



8. LOISIRS SPÉCIALISÉS

ACTIVITES SOCIOCULTURELLES

La tartine

Recensement des activités à faire en famille (avec des enfants de 0 à 12 ans) sur les départements de l'Orne de la Manche et du Calvados.

✉ latartinebn@free.fr

MJC - Maison pour Tous

Propose de multiples activités qui s'adressent à un large public.

- Activités créatives : Arts plastiques / Modelage Pâte Fimo / Aquarelle /
- Art du Cirque
- Ateliers scientifiques
- Danse : Break dance / danse

contemporaine et moderne / danse indienne / danse orientale / danse d'expression / éveil à la danse / Hip Hop / Street Jazz / Tribal Fusion / danses de bal folk / Atelier corporel « Présence »

- Création : Jeux du Monde / Arts plastiques / Aquarelle /
 - Jeu de société : Bridge
 - Musique : Guitare
 - Forme et Santé : Yoga - Yoga Vinyasa - méthode De Gasquet / Euthonie / Qi Gong / Pilate / Randonnée Pédestre
- ☎ 02 31 95 78 18
✉ secretariat.mjcmpt@orange.fr
🌐 www.mjc-herouville.fr

JARDINAGE

Fédération Nationale des Jardins Familiaux et Collectifs

Comité local d'Hérouville St-Clair
Gestion et mise à disposition de 87 jardins aux Hérouvillais (3 sites dont 1 pour les personnes à mobilité réduite).

(retrait des demandes d'attribution à l'accueil de l'Hôtel de Ville ou sur le site internet)

M. DENAJAR ☎ 06 62 23 01 28

✉ fnjfcherouvillestclair@gmail.com -

🌐 www.jardinsfamiliauxhsc.wifeo.com

Jardin Eco-Citoyen Hérouvillais

Pratique du jardinage dans un cadre individuel et collectif, favoriser le lien social intergénérationnel.

✉ jardin.ecocit@laposte.net

🌐 https://jardin-ecocitoyen-hsc.jimdo.com/

JEUX DE SOCIÉTÉ

Ludothèque «JIJOU»

Jeux sur place pour les enfants accompagnés et prêt de jeux pour la maison Animations autour du jeu et prêt pour les établissements scolaires et collectivités.

☎ 09 67 22 38 57

✉ jijou@jijou.org 🌐 www.jijou.org

LE MONDE ANIMAL

GRETIA (Groupe d'Etude des Invertébrés Armoricaains)

Inventaires et diagnostics sur les invertébrés.

✉ secretariat@gretia.org

🌐 www.gretia.org

Groupe Mammalogie Normand (antenne Ouest)

Etude des différents mammifères sauvages et leurs écosystèmes, participation à la protection de certaines espèces et à la sauvegarde de leurs milieux.

☎ 09 54 53 85 61

✉ gmn@gmn.asso.fr 🌐 www.gmn.asso.fr

LOISIRS CRÉATIFS

Créations Passions

Atelier couture créative les 2 premiers lundis de chaque mois.

✉ claudineozenne@yahoo.fr

MULTIMÉDIA - INFORMATIQUE

@DCLIC

(services à la personne en informatique)

Maintenance informatique, initiation à internet et à Windows, assistance informatique à domicile.

M. PAOLINI ☎ 06 15 60 89 93

✉ adcllic@free.fr 🌐 adcllic.free.fr

Microtel

Initiation et approfondissement informatique. Approche technique, web. Logiciels libres

✉ microtel14200@gmail.com

🌐 <http://14200.clubmicrotel.fr/>



9. SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ACSEA (Ass^o Calvadosienne pour la Sauvegarde de l'Enfant à l'Adulte)

Mme LAFOREST ☎ 06 21 19 64 57

✉ eve.laforest@acsea.asso.fr

AIME (accompagnement individuel au mieux-être) - le jardin des fées

Méditation, soins énergétiques, enseignement Reiki

Mme BOUGAULT ☎ 06 63 56 11 09

✉ reiki.de.wazalee@gmail.com

DON DU SANG

Art de donner

Promouvoir le don du sang

Patrick Arz ☎ 06 63 79 11 33

✉ patrick.arz@laposte.net

EFS (Etablissement Français du Sang)

Rendez-vous pour le don de sang, don de plasma, don de plaquettes

☎ 02 31 53 53 53 ✉ normandie@efs.sante.fr

🌐 www.dondusang.net

ÉCOUTE ET SOUTIEN

Advocacy

Soutien aux personnes en souffrance psychique.

☎ 02 31 94 70 25 / 06 38 95 89 44

(sur rendez-vous)

✉ delegation.regionale@advocacy-normandie.fr

🌐 advocacy-normandie.fr

✉ contact@francealzheimer14.fr

🌐 www.francealzheimer-calvados.org

CAMP (Centre d'Accueil Médico-Psychologique)

Soutien et écoute psychologique

Lieu : Centre Commercial de la Haute Folie

☎ 02 31 06 58 50

GEMça – A.F.T.C. 14

Aide aux personnes victimes de traumatismes crâniens et cérébro-lésées ainsi qu'à leur famille

☎ 02 50 28 49 22

✉ sg.aftc14@yahoo.fr 🌐 gem14.fr

Le Cercle de l'Évasion

Apporte un relais aux familles : Accueil convivial des personnes âgées et/ou handicapées. Un transport peut être envisagé pour vous y rendre.

Renseignement :

Pôle Séniors / Service à la Personne

5.04, bd du Val

☎ 02 31 45 77 45 - 02 31 45 77 77

✉ servicealapersonne@herouville.net

Passado 14 / Maison des Adolescents

Pôle d'accueil (libre et gratuit) accessible aux adolescents de 12 à 21 ans, parents et professionnels qui en ont la charge à travers un dispositif d'accueil de prévention, de soin et de suivi psycho-éducatif.

☎ 02 31 15 25 25 (Accueil)

✉ maisondesados14@maisondesados14.fr

🌐 www.maisondesados14.fr

France Alzheimer Calvados

Accompagnement des malades et des familles

☎ 02 31 28 03 54

S.O.S. Amitié Normandie Caen

Service d'aide par téléphone aux personnes éprouvant des maux divers : angoisse, solitude... Prévention du suicide
Écoute téléphonique 24h/24h.

☎ 02 31 44 89 89 ✉ sosamitiecaen@sfr.fr

Facebook : sosamitie caen

Recrutement bénévole

🌐 www.sos-amitie.com ☎ 07 68 50 81 63

Vers d'Autres Rivages

Accompagnement social, soutien psychologique

Mme BEHAREL ☎ 06 79 23 19 86

V.M.E.H. Calvados

Visite aux malades du CHU et CHR de Caen et Maison de Convalescence Bétharam

☎ 02 31 78 84 90

✉ vmeh.14@free.fr 🌐 www.vmeh.14.free.fr

HANDICAP

A.P.F - France handicap

Propose des séjours, des sorties et des ateliers créatifs, de détente et de beauté. Activités adaptées aux personnes en situation de handicap moteur.

M. ENGUEHARD ☎ 02 31 35 19 42

✉ loic.enguehard@apf.asso.fr /

dd.14@apf.asso.fr

🌐 apf14blogs.apf.asso.fr

A vue de Truffe

Ecole de Chiens Guides d'Aveugles de Caen-Normandie

M. LE JOLIVET - M. MOREAU ☎ 02 31 39 61 53

✉ avuedetruffe@orange.fr

🌐 www.avuedetruffe.com

Bouge tes bouchons du Calvados

Collecte de bouchons en plastique de boissons en vue de financer du matériel pour des personnes en situation de handicap.

Dépôt possible 24h/24h 7jours/7 au local

(3.26, quartier des Belles Portes)

M. TESSIER ☎ 07 67 25 95 17

Facebook : Bouge tes Bouchons du Calvados !

🌐 bouchons14.free.fr

✉ bouchons14@free.fr

I.E.M. A.P.F. France handicap

« François-Xavier Falala »

(Institut d'Education Motrice de l'A.P.F.)

Lieu : 160, impasse du Hamel

☎ 02 31 95 25 02

✉ iem.herouville-st-clair@apf.asso.fr

🌐 www.iemapf14.fr

Réseau de Services pour une Vie Autonome

Parenthèse – Plateforme de répit pour aidants d'enfants ou d'adultes avec troubles du spectre de l'autisme dans le Calvados, la Manche et l'Orne.

☎ 09 82 22 67 94

✉ parenthese@rsva.fr

PRÉVENTION

Sida - info service

N° vert : 0800 840 800 (Appel gratuit 24h/24h)

Sid'Accueil Basse-Normandie

Centre d'accueil et d'écoute pour la réduction des risques chez les usagers de drogues.

Distribution de matériel stérile, prévention en milieu scolaire...

Mme SLIMANI ☎ 02 31 86 82 82 (sur rendez-vous)

✉ sidacbasnormand@sfr.fr

🌐 sidaccueil.fr

Maison des addictions

Pour les problématiques addictives (alcool,

tabac, jeux, drogue...).

Lieu : Pôle santé de la Grâce de Dieu
41, av. Ch. de Foucault - CAEN

☎ 02 31 52 95 90

✉ maisondesaddictions@wanadoo.fr

Mouvement Vie Libre

Prévention de l'alcoolisme et autres addictions. Journées d'information et d'études de l'addictologie en milieu scolaire, entreprise et foyer.

Mme FAUCONNIER

☎ 06 83 89 76 73 / 02 31 36 38 75

✉ ggf@neuf.fr

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

USDA Nord

Suivi des femmes enceintes et des nourrissons (sur rendez-vous)
Lieu : 26, avenue de la Grande Cavée
☎ 02 14 47 51 00

Planning Familial du Calvados

- Accueil, écoute, information et orientation

sur la sexualité et les violences (entretien individuel anonyme et gratuit).
- Programmes d'éducation à la sexualité et au respect, de prévention des micro violences à l'école, de lutte contre les violences sexistes, de sensibilisation et de formation.
☎ 02 31 82 20 50 ✉ mfpf14@gmail.com
🌐 www.planning-familial.org

RELAXATION / SOPHROLOGIE / YOGA

Corps en Jeu

- Atelier d'Eutonie : Mieux être en santé -
Ecoute bienveillante du corps - Détente et énergie dans un mouvement libre, adapté aux possibilités de chacun. Ateliers mensuels le samedi de 10h à 13h à la MJC
☎ 06 70 26 07 52
✉ corps_jeu@hotmail.com

Equilibre de Soi

Yoga de l'énergie pour les adolescents et les adultes
Sylviane PILETTE ☎ 06 77 82 92 59

✉ equilibredesoi@neuf.fr
🌐 www.yoga-artdevivre.com

Etre à l'Ecoute

Méditation sonore (conscience vibratoire)
Méditation dynamique (Danse du Cœur)
M.LANEELLE ☎ 06 87 28 14 33
✉ marc@etrealécoute.com
🌐 www.etrealécoute.com

Récréation

Relaxation et bien-être
Mme GILLERON ☎ 02 31 44 95 01

SANTÉ PUBLIQUE

Atelier Santé Ville

Anime des actions de prévention et de promotion santé en faveur de tous les publics. Coordonne et anime le réseau de partenaires locaux. Relais des campagnes de prévention nationales et locales.
Lieu : CCAS Place F. Mitterrand
☎ 02 31 45 34 36
✉ ateliersanteville@herouville.net

IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Basse-Normandie)

Centre de ressources documentaires et pédagogiques
☎ 02 31 43 83 61
✉ irepsbn@orange.fr

IRSA (Institut Interrégional pour la Santé)

Bilan de santé et aide à l'arrêt du tabac
Lieu : 10, place François-Mitterrand
☎ 02 31 54 41 00
✉ cpsp14@uc-irsa.fr
🌐 www.uc.irsa.fr

France Association Santé Normandie

Regroupe une quarantaine d'associations intervenant dans le champ de la santé. Représente et défend les intérêts communs de tous les usagers du système de santé. Information sur le droit des usagers du système de santé – Réunions d'information gratuites.
☎ 02 31 83 01 43
✉ normandie@france-assos-santé.org
🌐 www.france-assos-sante.org/normandie

Club Cœur et Santé

(Fédération Française de Cardiologie (FFC))

Réadaptation cardiaque – Prévention

accidents cardiaques

☎ 02 31 91 42 04

✉ ccs.herouville@gmail.com

ASPEC (Ass° de Soins Palliatifs en Calvados)

Accompagnement moral des personnes

atteintes de maladie grave dans le cadre des

soins palliatifs.

☎ 02 31 44 97 41 @ aspec14@free.fr

🌐 www.association.aspec.free.fr



10. SÉNIORS

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Siel Bleu

Gymnastique, équilibre, prévention des chutes pour les séniors ; prévention santé et bien-être.

Mme LECOSSEC ☎ 06 98 03 00 04

✉ sandrine.lecossec@sielbleu.org

🌐 www.sielbleu.org

CULTURE ET LOISIRS

C.R.A.C.

(Club de la Retraite Active)

- Activités sportives : Aquagym, aquabike, gym douce, natation, Qi gong, yoga, marche nordique
- Activités culturelles : chorale, danses de salon, country et folkloriques, jeux, excursions.
- Atelier créatif : émaux, peinture sur soie, ...
Permanences : les mardi et jeudi après-midi

☎ 02 31 07 29 20

✉ crac.herouville@gmail.com

U.I.A.

(Université Inter-âges)

Organise en partenariat avec l'Université de Caen des conférences hebdomadaires.

Propose diverses activités et sorties.

- Cours de langue : allemand, anglais, espagnol, italien, russe, japonais.

- Culture : botanique, économie, géopolitique, informatique, histoire, littérature, philosophie, psychologie.

- Ateliers d'Expression : chorale, lecture théâtralisée, groupe de lecture, théâtre, écriture, peinture,

- Activités sportives : gym douce et d'entretien, stretching, Qi Gong, danses traditionnelles, tennis de table, randonnée, pétanque.

Permanence : Maison des Associations

☎ 02 31 94 85 28

✉ uiahsco@orange.fr

🌐 www.uiaherouville.fr

SERVICE À LA PERSONNE (CCAS)

SAAD

(Service d'Accompagnement et d'Aide à Domicile)

Maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées,
CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique), instructions

dossiers APA, aide sociale...

Téléalarme,

Actions de lutte contre le vieillissement et l'isolement, etc...

Lieu : Pôle Seniors - 504 quartier du Val

☎ 02 31 45 77 45

✉ servicealapersonne@herouville.net



11. SPORTS

ARTS MARTIAUX

Aïkiclub Hérouville

Pratique de l'aïkido pour les enfants à partir de 6 ans et les adultes.

M. PANOS ☎ 06 75 75 78 28

✉ stephane.panos@wanadoo.fr

🌐 www.aikido-herouville.fr.

Facebook : aikidohérouville

Capoei Gym

Pratique de la capoeira, art martial et sport qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil.

Pratique à partir de 8 ans.

M. BOUDONNET ☎ 06 32 39 84 50

✉ capoeigym@gmail.com

Fighting Concept

Pratique et enseignement de disciplines martiales selon une démarche imprégnée de la philosophie du Jeet Kune Do et de ses disciplines associées (Juan Fan Gung Fu, Kali, Maphilindo Silat).

M. BIGOIN ☎ 07 82 88 69 62

M. GOSSELIN ☎ 06 71 01 12 84

✉ fightingconcept@gmail.com

Judo-Club Hérouville

Judo enfants à partir de 4 ans, judo loisirs et compétitions (adultes), ju-jitsu à partir de 15 ans, self-défense féminin, taïso (gym douce japonaise).

M. MAUDUIT ☎ 06 98 44 05 61

✉ judoclubherouville@gmail.com

Majeur Club Olympique Karaté Hérouville

Pratique du karaté et du body karaté.

M. BENAZZI ☎ 06 80 13 48 77

✉ k-k.benazzi@orange.fr

Silat Ultime Syl

Apprentissage du self défense, via les techniques de Penchak Silat ; association ouverte à tous les arts de combat avec comme objectif, le plaisir du sport et un self défense efficace.

☎ 06 50 30 40 93

✉ silat14@laposte.net

🌐 http://silatultimesyl.fr/

Facebook : silat ultime syl/penchak silat/self défense

Le Bambou

Pratique du Qi Gong (gymnastique chinoise) et du Tai Chi Chuan ou Taiji Quan.

M. LAMBERT ☎ 07 50 87 05 36

✉ lebambou@lebambou.org

🌐 www.lebambou.org

Association pour le Développement du Tenchi-Dao (Aïki-Tao)

Pratique de l'Aïki-Tao, forme spirituelle de l'Aïkido. Pratique douce sur le contrôle de l'énergie – Pratique à partir de 14 ans.

M.BAUPIN ☎ 06 83 22 14 51

✉ mbaupin@orange.fr

ATHLÉTISME, COURSE À PIED, RAID MULTISPORTS, CYCLISME, GYMNASTIQUE, TWIRLING

S.C.H. Athlétisme

Eveil athlétique à partir de 6 ans (école d'athlétisme).

Athlétisme loisirs et compétition à partir de 11 ans.

Marche Nordique à partir de 18 ans.

Mme CORBET

☎ 06 69 52 21 30 - 06 60 70 98 11

✉ schathle@orange.fr

🌐 sch.athle.com

A.S.L.H. (Ass^o Sport et Loisir Hérouville)

Pratique de la course à pied, des raids multisports, des trails.

M. RICHERT ☎ 06 44 28 13 27

✉ vincentrichert@hotmail.com

A.C.H. (Ass^o Cyclotourisme Hérouvillaise)

Organisation de randonnées et brevets cyclotouristes : au départ du parking du Bois de Lébisey, les samedis à 8h30, les lundis à 13h30 ; au départ du pont de Pégasus à Bénouville, les mercredis à 14h00.

M. CHAUSSEPIED ☎ 06 98 34 18 14

M. FIANT ☎ 06 08 42 02 29

✉ chaussepied.michel@hotmail.fr

daniel.fiant@wanadoo.fr

🌐 <http://ach.cyclos.free.fr>

U.C.I.H. (Union Cycliste Ifs-Hérouville)

Initiation et accompagnement à la pratique du cyclisme de compétition FFC.

Age : de 6 ans à 14 ans filles et garçons en école, au-delà pour toutes les activités (route ; piste ; cyclo-cross)

M. CATHERINE ☎ 06 62 28 91 54

M. DURAND ☎ 02 31 72 45 92

M. BRISSET ☎ 06 85 05 64 53

M. BAZIN ☎ 06 16 93 26 28

✉ gdurand2@orange.fr

🌐 <http://ucih.over-blog.com>

Vélo Jeunes Aventure

Club de VTT et Ecole de VTT dès 9 ans – Entraînement chaque samedi après-midi (planning sur le site internet du club).

✉ vja_herouville@sfr.fr

🌐 <http://vjaherouville.free.fr>

Hérouville Gym

Pratique de la gymnastique artistique féminine et masculine (dès 6 ans) loisirs ou compétition, baby gym de 2 à 5 ans, et gymnastique rythmique.

M. VOURIOT ☎ 06 85 21 09 55

✉ alain.vouriot@orange.fr

Gym Saint-Clair

Pratique de la gymnastique volontaire pour les adultes.

Mme LEJEUNE ☎ 06 51 31 10 98

✉ lejeune.annemarie3@free.fr

Twirling Hérouville Saint-Clair

Pratique du twirling bâton à partir de 4 ans, en loisirs ou compétition.

Mme INGARGIOLA ☎ 06 68 42 28 30

✉ twirlinghsc@gmail.com

SPORT CÉRÉBRAL

LES CAVALIERS D'HÉROUVILLE

Jeu d'échecs

Pratique du jeu d'échecs pour tous, débutants ou expérimentés. Animations proposées dans différents structures d'Hérouville.

Organisation de tournois.

M. JORON ☎ 07 83 61 29 74

M. LAMOURE ☎ 06 12 43 26 85

Mme DELAGE ☎ 06 95 46 95 45

✉ cavaliers.herouville@gmail.com

🌐 <https://cavaliers-herouville.club>

SPORTS DE CIBLE

C.T.S.H. (Club de Tir Sportif d'Hérouville Saint-Clair)

Pratique du Tir sportif à 10 mètres, loisirs et compétition – Ecole de Tir.

M. LAUNAY ☎ 06 07 01 22 14

M. GAMBIER (école de tir) ☎ 02 31 74 64 16

✉ launay.ctsh@gmail.com

🌐 www.ctsh.fr

Les Archers d'Hérouville

Pratique du Tir à l'Arc en compétition ou en loisirs à partir de 10 ans.

M.ADAM ☎ 02 31 44 01 42

✉ inscription@archers-herouville.fr

🌐 www.archers-herouville.fr

Comité Régional de Normandie de Tir à l'Arc

Siège social : Maison des associations

☎ 02 31 94 53 09

✉ secretariat@tiralarc-normandie.asso.fr

🌐 www.tiralarc-normandie.fr

SPORTS COLLECTIFS

Hérouville Basket

Pratique du basketball (Entraînements, matchs, stages pendant les vacances scolaires) : du baby basket (4 ans) aux séniors.

Mme SALINE ☎ 06 35 11 35 32

✉ herouvillebasket@sfr.fr

Quartier Ouest

Organisation de tournois de basket (Quartier Ouest, basket en liberté...), de stages de basket, et d'actions diverses (vide greniers, voyage « Frenchies love LA »).

M. YAMBA ☎ 06 29 55 79 45

Mme ODEKERKEN ☎ 06 10 85 34 82

✉ jimmyyamba@gmail.com

Facebook : Quartier Ouest

S.C.H. Football

Pratique du football à partir de 6 ans ; stages vacances ; animations dans les quartiers.

M. MOHAMADOU

☎ 02 31 94 69 05 – 06 64 38 83 56

✉ 520839@lfnfoot.com

District du Calvados de Football

Siège Social : 4 avenue du Parc Saint-André

M. VOISIN ☎ 02 31 46 74 00

✉ secretairegeneral@foot14.fff.fr

president@foot14.fff.fr

🌐 foot14.fff.fr

Hérouville Futsal

Pratique et découverte du football en salle (futsal)

Contact : M. ALLA ☎ 06 46 38 54 07

M. Ayoub BENAZZOUZ ☎ 06 04 51 85 44

✉ 590181@lfnfoot.com

Facebook Hérouville Futsal

H.B.H. (Hand Ball Hérouville)

Initiation et pratique du hand ball, loisirs et compétitions.

M. DUPONT ☎ 07 86 23 79 55

✉ handball.herouville@gmail.com

🌐 www.handball-herouville.fr

Rugby-Club Hérouvillais

Pratique du rugby : Ecole de rugby à partir de 5 ans révolus, rugby U16, U18 et seniors. Promotion de la pratique du rugby. Pratique de la musculation et du fitness pour les adhérents.

M. ALEXANDRE ☎ 07 85 54 63 35

M. ANTOINE ☎ 06 08 62 46 63

✉ royer.fabrice@sfr.fr

🌐 www.rugby-herouville.com

Volley Club Hérouville

Pratique du Volley Ball en loisir et compétition.

Ecole de volley à partir de 4 ans ; équipes jeunes de M11 à M20 ; équipes séniors de Départemental à Nationale 2.

M. LE BERRE ☎ 06 50 94 79 78

✉ volleyclubherouville@gmail.com

🌐 volleyclubherouville.free.fr

SPORTS DE COMBAT

Hérouville Boxing Club

Boxe anglaise à partir de 10 ans.

M. M.BATAILLE ☎ 06 31 04 20 20

M. J.BATAILLE ☎ 06 74 77 03 52

M. CORNILLET ☎ 06 84 02 14 20

✉ batmich14@orange.fr /

cornillet.jean-pierre@orange.fr

🌐 hiblafonderie.jimdo.com

Hérouville Inter-Boxes

Boxe Muay-Thai éducative de 8 - 12 ans ;
Muay-Thai à partir de 13 ans ;
Savate – boxe française à partir de 13 ans.
M. KHEDJAM ☎ 06 60 27 57 03
M. SIMON ☎ 06 21 98 18 40
M. CLAVIER ☎ 06 71 30 12 62
✉ hib.lafonderie@yahoo.fr
🌐 hiblafonderie.jimdo.com

Cercle d'Escrime La Rapière Hérouville

Pratique de l'escrime (loisir et compétition).
M. LE BLOND ☎ 06 11 40 24 80
✉ larapierherouville@hotmail.fr
🌐 www.larapierherouville.com

Comité Départemental d'Escrime

Promotion et rayonnement de l'escrime ;
organisation de challenge épée loisir – stages
d'escrime.
Siège social : Maison des associations
M. LE BLOND ☎ 06 11 40 24 80
✉ cd14escrime@laposte.net
🌐 <http://escrime-bn.jimdo.com/les-cd-et-clubs/cd14/>

SPORTS ÉQUESTRES

Ecuries du Petit Dan

Equitation, voltige, attelage et promenade, à
partir de 3 ans.
Mme KERSULEC ☎ 06 80 10 15 40

A.D.P.A.V.E. (Association des Parents et Amis des Voltigeurs Équestres)

Mme OUEDRAOGO ☎ 02 31 95 14 34
✉ anitaoued@free.fr

SPORTS DE FORCE

Hérouville Musculation

Propose des créneaux en salle de
musculation, de fitness, F.A.C, body cardio,
body sculpt, zumba et pilates.

M. LEROUX ☎ 06 62 06 91 03
M. SOHAI ☎ 06 09 76 16 70
✉ herouvillemusculation@yahoo.fr
Facebook : Hérouville Musculation

SPORTS NAUTIQUES

Piscine Montmorency Caen-la-Mer

La piscine propose des activités pour tous les
âges, toute l'année, y compris pendant les
vacances scolaires
Pour les enfants : bébés nageurs (6 à 36
mois) ; jardin aquatique (4 à 6 ans) ; leçons
collectives et individuelles (à partir de 6 ans) ;
nat'ados (pour les 13- 18 ans).
Pour les adultes : nat'adultes
(perfectionnement 3 nages) ; nat'form
(coaching 4 nages) ; aquaphobie (stages d'une
semaine pendant les vacances scolaires);
aquagym prénatale ; leçons individuelles.

Aquafitness = aquagym, aquajogging ;
aquabiking , circuit training.
Petit bassin chauffé à 32° tous les mercredis et
samedis matins.
Aménagement des jardins ouverts tout l'été
(transats/solariums, terrain de volley, table de
ping-pong, aire de jeux, balançoire, espaces
verts).
Bonnet de bain obligatoire ; bermudas
interdits ; douche obligatoire ; casiers à jeton.
Renseignements et inscriptions :
☎ 02 31 95 69 00
✉ piscine.montmorency@caenlamer.fr
🌐 www.caenlamer.fr/piscine-montmorency-herouville-saint-clair

Club des Marsouins

Ecole de natation : crèches nautiques à partir de 4 ans, Jeunes Marsouins (JM 1 à JM 4).

Compétiteurs : Avenirs, Jeunes, Départemental et Régional, Masters.

Water-Polo : Ecole à partir de 8 ans ; Jeunes U13, U15, U 17 ; Championnats N1 Filles et N3 Garçons.

Adultes Perf-Loisirs à partir de 13 ans ; Aquagym-Aqua jogging ; Sport sur Ordonnance et Prescri 'Sport.

☎ 02 31 94 86 79

✉ club-des-marsouins@orange.fr

🌐 www.marsouinsherouville.fr

H.N.A.P. (Hérouville Nage Avec Palmes)

Pratique de la nage avec palmes.

Mme BON ☎ 06 70 75 71 90

✉ contact@hnap14.com

🌐 www.hnap14.com

Base nautique de Beauregard

La Base Nautique de Beauregard est un équipement municipal. Elle propose des

activités de kayak aux scolaires hérouvillais et aux groupes de jeunes durant les vacances scolaires (colonies, MJC...).

Deux associations hérouvillaises y pratiquent des activités nautiques : le CHARM (aviron) et Hérouville Caen Canoë Kayak (kayak).

C.H.A.R.M. (Club Hérouvillais d'Aviron de Rivière et de Mer)

Pratique de l'aviron sur le canal et en mer en activité de loisir ou de compétition. Obligation de savoir nager et d'être âgé de 16 ans pour pratiquer.

M. GASTOU ☎ 06 70 00 86 63

M. GRASSIONOT ☎ 07 87 96 79 68

✉ charm_aviron@hotmail.fr

grg_herou@yahoo.fr

🌐 http://avironcharm.fr /

Facebook : CHARM

H.C.C.K. (Hérouville Caen Canoë Kayak)

Découverte et apprentissage du canoë kayak ; Savoir nager pour pratiquer.

M. BERTRAND ☎ 06 77 04 85 24

✉ contact@hcck.fr

Facebook : Hérouville Caen Canoë Kayak

SPORTS DE PLEIN AIR ET DE NATURE

Salle Escalade Aventure

La salle Escalade Aventure est un équipement municipal dont la gestion a été confiée à l'Espace Loisirs Sportifs Hérouville.

Verticalité, convivialité, sport, sensation, la salle Escalade Aventure vous permet une pratique indoor en toute sécurité, de manière autonome ou encadrée en rejoignant le Club !

Informations ☎ 02 31 94 19 86

✉ info@escaladeaventure.com

🌐 www.escaladeaventure.com

E.L.S.H. (Espace Loisirs Sportifs Hérouville)

Pratique de l'escalade

☎ 02 31 94 19 86

✉ info@escaladeaventure.com

🌐 www.escaladeaventure.com

Beauregard Aventure

Pratique de l'Accrobranches à partir de 2 ans dans le Parc du château de Beauregard ; 10 parcours sont proposés, et plus de 150 jeux sont répartis sur ces parcours. Ouvert tous

les jours à partir de 10 h en juillet et août, et tous les jours à partir de 13h durant les vacances de la Toussaint. En basse saison (mars à novembre), le site est ouvert selon un planning consultable sur le site internet.

M. TREBOUET ☎ 06 07 63 01 31

🌐 www.beauregard-aventure.com

Equipe Spéléo d'Hérouville

Pratique de la spéléologie à partir de 10 ans.

M. POISSON ☎ 07 83 21 71 70

✉ equipe.speleo.herouville@gmail.com

SPORTS DE RAQUETTE

Espace 3 Raquettes

L'Espace Trois Raquettes est un équipement municipal dont la gestion a été confiée à l'Espace Loisirs Sportifs Hérouville (E.L.S.H). C'est un complexe multisports où l'on peut pratiquer le tennis, le squash et le badminton : librement, en louant un des 14 terrains ou en adhérant au club pour perfectionner son jeu ! Le site accueille des particuliers et des scolaires.

E.L.S.H. (Espace Loisirs Sportifs Hérouville)

☎ 02 31 95 05 84

✉ info@espaceraquettes.com

🌐 www.espaceraquettes.com.

Tennis Club Handi-Montmorency

Pratique du tennis en fauteuil.

Lieu : Espace 3 Raquettes

M. NICOLAS ☎ 07 86 28 23 23

✉ romaine3r@hotmail.fr

ASPTT Caen Tennis de Table

Pratique du tennis de table jeunes, adultes, handisport, loisirs et compétition.

M. ODILLARD ☎ 06 17 66 94 27

M.BECART ☎ 07 68 07 31 44

✉ odillard14@gmail.com

✉ didierping@yahoo.fr

🌐 www.tennis-de-table-asptt-caen-herouville.fr



12. VIE LOCALE - VIE DE QUARTIER

ASSOCIATIONS DE COMMERÇANTS

Commerçants du nouveau Centre-Ville (A.C.C.V.)

M. LENOIR ☎ 06 68 17 71 71
✉ lenoir@herouvilleimmobilier.fr

Commerçants de la Grande Delle (A.C.G.D.)

Animations dans le centre commercial (Fête des mères, brocantes, dizaine commerciale)
M. ROMAIN ☎ 06 62 21 61 69
✉ romain.autoecoledelagrandedelle@laposte.net

Commerçants de Lébisey

M. BOVALIS ☎ 02 31 53 08 00
✉ pharmacie.lebisey@wanadoo.fr

Union Commercante de Quartier d'Hérouville (U.C.Q.H.)

Actions d'animations dans le centre commercial : exposition, quinzaine commerciale de Noël...
M. BOURDAIS ☎ 02 31 95 78 12
✉ pharmabellesportes@gmail.com

ASSOCIATIONS CULTUELLES

A.I.C.C.

(Ass^o Islamique et Culturelle du Calvados)

Célébration des fêtes et cérémonies religieuses
Favorise le vivre ensemble, cours de langue arabe, soutien scolaire.....
☎ 02 31 53 93 57
✉ secretariat.aicc@gmail.com
contact@islamnormandie.org
🌐 islamnormandie.org

Ass^o diocésaine

Paroisse Ste-Marie des Portes de la Mer

Dialogue islamo-chrétien
M. LEMASSON ☎ 06 84 03 36 74
@ michel_lemasson@hotmail.com
Pèlerinage à Rome/Assise
M. ROUSSIER ☎ 06 79 66 44 42
✉ benoit.roussier@free.fr
Secrétariat ☎ 02 31 43 92 91
✉ administration@bayeuxlisieux.catholique.fr

ASSOCIATIONS D'HABITANTS

Les associations de quartier proposent des activités de loisirs et sportives aux habitants. Elles dynamisent par différentes animations la vie du quartier et créent un véritable lien social.

Habitants du quartier du Bois

☎ 02 31 94 67 47 (Répondeur)
✉ ahqb@laposte.net
🌐 www.ahqb.fr
• Atelier couture et travaux d'aiguilles, gymnastique, rallye touristique
Mme COULON
☎ 09 50 98 14 80 / 06 81 65 44 84
• Atelier créatif et peinture sur soie
Mme STIVER ☎ 09 53 37 98 68
• Atelier coupe de bois

M. HARTEMANN ☎ 02 31 94 67 47
• Randonnée pédestre - cours d'anglais
Mme MARTIN
☎ 02 31 95 72 16 / 06 73 36 07 66
• Tennis de table
M. LAISNE ☎ 06 08 64 25 39
ou M. POSTAIRE ☎ 06 89 46 06 15
• Groupe de parole AMISEP (Sclérose en Plaques)
Mme LEROUX ☎ 06 41 28 34 37

Habitants de la Grande Delle

✉ ahqgd@orange.fr
www.ahqgdherouville/home

- Ateliers créatifs

Mme POULAIN ☎ 02 31 93 13 45
Mme BASSET ☎ 06 18 56 59 60

- Bourse aux vêtements

Mme LEFEBVRE ☎ 06 20 86 40 24

- Danse de salon

M. FENOLLOSA ☎ 02 31 47 68 15

- Gymnastique avec kinésithérapeute

Mme BASSET ☎ 06 18 56 59 60

- Jeux de société et organisation de loto

Mme DUVIEU ☎ 06 84 08 30 37

- Loisirs familiaux

Mme CAM ☎ 02 31 91 02 92

- Randonnées pédestres

Mme CAM ou M. FENOLLOSA
☎ 02 31 47 68 15

Habitants de la Haute Folie

• Activités manuelles (patchwork, quilting, cartonnage, etc) et jeux de société.
Mme MICHEL ☎ 02 31 47 57 18
✉ associationhautefolie@orange.fr

Habitants de Montmorency-Bourg

- Activités sportives : aquagym, gymnastique, randonnée et yoga
- Après-midi détente (jeux de société)
- Ateliers théâtre,
- Visite – Voyage
Permanence chaque mardi de 15h à 17h30
au 9 rue Abbé Lucas
M. EL HIJRI ☎ 07 64 07 81 35
✉ ahmb.mourad@gmail.com

CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

S.3.A.

Structure d'Aide aux Associations qui aide, soutient, accompagne le tissu associatif local dans ses démarches de développement

Lieu : Maison des Associations

☎ 02 31 06 17 50 ✉ contact@association-s3a.fr

DEVOIR DE MÉMOIRE

Amicale des Anciens Combattants

Devoir de mémoire, commémorations patriotiques
M. LEBOEUF

☎ 02 31 94 69 32 ou 06 07 88 92 18

✉ michel.leboeuf4@orange.fr

Hérouville Mémoire

Visites d'Hérouville d'hier à aujourd'hui à l'attention des lycéens, collégiens ou groupes

Mme LOWY ☎ 02 31 95 82 45

Publications sur la ville d'Hérouville

M BREHIER ☎ 02 31 95 71 49

✉ hm1963-2013@laposte.fr

LIEUX D'ÉCHANGES ET DE RENCONTRES

Centre Socioculturel

CAF des Belles Portes

- Activités pour les adultes et les enfants : piscine, ciné-famille, théâtre, loisirs de proximité,
- Accompagnement de projets individuels ou collectifs d'habitants (sur rendez-vous)

M. NOCQUET ☎ 02 31 95 83 00

✉ frederic.nocquet@cafcaen.cnafmail.fr

Multi-accueil « Les P'tits Loups »

Accueil et activités d'éveil pour les enfants de 0 à 5 ans tous les jours de 8h à 18h.

Mme THELOT ☎ 02 31 94 18 15

✉ magali.thelot@cafcaen.cnafmail.fr

La Voix des Femmes

Ass° de médiation sociale et interculturelle

(accompagnement individuel) et ateliers de lien social

☎ 02 31 95 45 29

✉ lavoixdesfemmes@bbox.fr

🌐 www.lavoixdesfemmes.fr

• **Médiation sociale interculturelle ; action de remobilisation des personnes éloignées de l'emploi** / Baya MOKHTARI

• **Prévention santé, aide liée aux problèmes administratifs et isolement de la personne, ateliers créatifs** / Rose KAMTCHOUING

• **Activités physiques adaptées et activités culturelles (atelier d'écriture, sorties culturelles)** / Guadalupe GESLIN

• **Cours d'alphabétisation et Français langue d'intégration** / Marie-Josée MEROUR

• **Repas solidaire 2 mardis midi à l'épicerie sociale**

• **Atelier cuisine 2 jeudis après-midi à l'atelier santé ville**

Madjida GAUMERD ☎ 09 86 69 21 99

Un sourire pour Tous

Crée un lien social en proposant des activités et sorties aux habitants d'Hérouville

Mme LECORNU ☎ 07 51 62 25 59

Mme COLLET ☎ 06 82 52 28 91

✉ unsourirepourtouse@gmail.com

