HÉROUVILLE
SAINT-CLAIR

QUI.QUOI.OÙ.

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET SERVICES À L'USAGE DES HABITANTS

ÉDITION 2019

Ville d'Hérouville Saint-Clair

www.herouville.net

Rodolphe THOMAS
Maire d'Hérouville Saint-Clair

Ce guide montre le dynamisme de notre tissu associatif local. Hérouville Saint-Clair se distingue par une concentration de projets associatifs pluriels sur son territoire.

Cette vitalité est encouragée par l'important programme de rénovation thermique engagé sur l'équipement Maison des Associations. Ce pôle d'accueil de la Vie Associative sur le territoire (60 associations accueillies, près de 90 boîtes aux lettres partagées) est un marqueur fort de la prégnance de l'action associative sous toutes ses formes à Hérouville Saint-Clair.

Avec 550 associations référencées dans le cadre du dispositif de l'Observatoire de la Vie Associative, des moyens d'accompagnement des projets associatifs (les salles polyvalentes notamment) et un co-portage des manifestations entre la Ville et les associations, l'activité associative démontre une dynamique concrète, encouragée par un réseau de bénévoles et d'adhérents conséquent.

Puisse ce guide, non exhaustif, vous permettre de découvrir les associations et les services qui répondront le mieux à vos attentes.

Sommaire

1 CITOYENNETÉ, VIE LOCALE > Page 4

● ASSOCIATIONS D'HABITANTS ● CITOYENNETÉ ● CONSEIL AUX ASSOCIATIONS ● CULTES ● DEVOIR DE MÉMOIRE ● ENVIRONNEMENT ● JUSTICE ET DROITS ● LIEUX D'ÉCHANGES ET DE RENCONTRES ● MULTIMÉDIA

2 CITOYENS DU MONDE > Page 9

● ÉCHANGES INTERCULTURELS

3 CULTURE, LOISIRS > Page 11

● CINÉMA, RADIO ● DANSE, ARTS DU CIRQUE ● HISTOIRE, PATRIMOINE ● LIVRES, LECTURE, PHILOSOPHIE ● LOISIRS ● MUSIQUE ● THÉÂTRE

4 EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ > Page 16

● EMPLOI ET INSERTION PROFESSIONNELLE ● FORMATION ● ACTION SOCIALE ● ENTRAIDE ● SOLIDARITÉS

5 JEUNESSE > Page 21

● ACCUEIL ● ACCOMPAGNEMENT : SCOLARITÉ, ÉDUCATION, SPORT ● CENTRES DE LOISIRS ET SÉJOURS ● ORIENTATION ET INFORMATION ● RÉUSSITE ÉDUCATIVE

6 SANTÉ > Page 23

● SANTÉ PUBLIQUE ● BIEN-ÊTRE ● ÉCOUTE ET SOUTIEN ● HANDICAP ● PRÉVENTION ● PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

7 SÉNIORS > Page 26

● PÔLE SÉNIORS ● ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ● CULTURE ET LOISIRS ● SERVICE À LA PERSONNE

8 SPORTS > Page 27

● ARTS MARTIAUX, SPORTS DE COMBAT ● ATHLÉTISME, COURSE À PIED, RAID MULTISPORTS, CYCLISME, GYMNASTIQUE, MUSCULATION, TWIRLING BÂTON ● SPORTS DE CIBLE ● SPORT CÉRÉBRAL ● SPORTS DE BALLON ● SPORTS ÉQUESTRES ● SPORTS NAUTIQUES ● SPORTS DE PLEIN AIR ET DE NATURE ● SPORTS DE RAQUETTE

Guide édité en août 2019 par la Ville d'Hérouville Saint-Clair

Photos et illustrations © Ville d'Hérouville Saint-Clair, les associations mentionnées, AdobeStock, Flaticon, page 12 BBC : Gérard Boisnel, page 14 CDN «M comme Méliès» : Tristan Jeanne-Valès

1. VIE LOCALE CITOYENNETÉ

ASSOCIATIONS D'HABITANTS, CITOYENNETÉ, CONSEIL AUX ASSOCIATIONS, CULTES, DEVOIR DE MÉMOIRE, ENVIRONNEMENT, JUSTICE ET DROITS, LIEUX D'ÉCHANGES ET DE RENCONTRES, MÉDIATION FAMILIALE, MULTIMÉDIA

ASSOCIATIONS D'HABITANTS

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

Association des Habitants du Quartier du Bois

02 31 94 67 47 (Répondeur)
ahqb@laposte.net

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 Stivert 09 50 37 98 68

Atelier bois
M. Restlé 02 31 94 67 47

Randonnée pédestre - cours d'anglais
Mme Martin 02 31 95 72 16

Tennis de table
M. Laisné 02 31 94 77 68

Groupe de parole AMISEP (Sclérose en Plaques)
Mme Leroux 02 31 94 54 29

Yoga - Méditation
Mme Lemoine 06 48 97 46 59

Sophrologie
Mme Lucas 07 67 19 81 02

Cours d'Anglais
Mme Aumont 02 31 94 67 47

Association des Habitants du Quartier de la Grande Delle (A.H.Q.G.D.)

Mme Cam
02 31 91 02 92 06 75 75 31 72
ahqgd@orange.fr
ahqgdherouville/home

Ateliers créatifs
Mme Poulain 02 31 93 13 45
Mme Basset 06 18 56 59 60

Danse de salon
M. Fenollosa 02 31 47 68 15
Mme Aubeut 06 85 81 45 07

Randonnée pédestre - cours d'anglais
M. Fenollosa 02 31 47 68 15
Mme Cam 06 75 75 31 72

Gymnastique
Mme Basset 06 18 56 59 60

Jeux de société et organisation de loto
Mme Duvieu 06 84 08 30 37

Foire aux greniers 06 75 75 31 72

Bourse aux vêtements
Mme Lefebvre 06 20 86 40 24

Bourse aux jouets
Mme Basset 06 18 56 59 60
Mme Lefebvre 06 20 86 40 24

Association des Habitants de la Haute Folie

Rencontres amicales, activités manuelles (patchwork, tricot, broderie, cartonnage ...) et jeux de société.
Mme Michel
02 31 47 57 18 07 86 56 03 33

Association des Habitants de Montmorency-Bourg

Association de quartier proposant différentes activités (après-midi détente, sorties, voyages, théâtre, yoga, sophrologie, gymnastique, couture...).
Permanence chaque mardi de 15h à 17h30 au 9 rue Abbé Lucas
M. El Hijri 07 64 07 81 35
ahmb.mourad@gmail.com AHMB

Loisirs et Détente de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Propose des activités sportives : gym douce, zumba, yoga, randonnées et des animations (foire aux greniers).
M. Cauchard 02 31 53 73 25
jncauchard@yahoo.fr

CITOYENNETÉ

ESPACE CITOYEN

Ville d'Hérouville Saint-Clair

L'Espace Citoyen, équipement de proximité de la Ville, a pour mission d'accompagner les habitants dans leur citoyenneté. Lieu d'échanges, d'information, d'accompagnement des citoyens et d'animations thématiques, l'Espace Citoyen est un acteur de la citoyenneté, de la valorisation de la diversité culturelle, de la lutte contre toutes les discriminations, de la promotion de l'égalité des chances ainsi que la participation des habitants et des jeunes dans la vie locale et à travers les projets urbains de la Ville.

Hôtel de Ville - Place F.-Mitterrand (Accès 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 10h> 12h

VIE LOCALE, CITOYENNETÉ

Conseil Citoyen d'Hérouville Saint-Clair

Collectif d'habitants et d'acteurs locaux qui a pour rôle de :
- Participer de manière active à l'amélioration des quartiers (désignés comme prioritaires/ Grande Delle, Val, Belles Portes, Grand Parc et Haute Folie) et des conditions de vie de ses habitants en apportant ses idées dans le sens du mieux vivre dans les quartiers et du développement de leur potentiel et de leur image.
- Construire des projets dans le cadre défini par le contrat de la ville avec les partenaires : les services de l'État, la Communauté urbaine Caen la mer, la Ville d'Hérouville Saint-Clair, les bailleurs sociaux, les services sociaux et acteurs associatifs...

conseil.citoyen.hsc@gmail.com
Maison des Associations, Grand Parc
02 31 06 17 50

CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

S3A

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

Maison des Associations, 1018 Grand Parc
02 31 06 17 50

CULTES

Association diocésaine Paroisse Sainte-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

A.I.C.C. (Association Islamique et Culturelle du Calvados)

Échanges, dialogues d'accompagnement, d'enseignement et d'entraide, activités socio-culturelles et organisation du culte musulman.

M. Zerrouky 02 31 53 93 57
contact@islamnormandie.org
islamnormandie.org
AiccCalvados.Aicc AICC14

DEVOIR DE MÉMOIRE

Amicale des Anciens Combattants

Devoir de mémoire, commémorations patriotiques. Propose des voyages à ses adhérents.

M. Lebœuf
02 31 94 69 32 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

Mémoire d'Omaha Beach 44

Devoir de mémoire en présentant un régiment d'infanterie US ayant débarqué à Omaha Beach en juin 1944. Expositions dans les écoles.

M. Leclerc 06 76 89 28 95
mob1944@sfr.fr
mémoire d'omaha Beach 44

ENVIRONNEMENT

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

Association loi 1901, agréée protection de l'environnement qui possède son propre laboratoire d'analyse de la radioactivité.

M.Boilley M.Rougier
02 31 94 35 34
acro@acro.eu.org www.acro.eu.org
ACRO2018 ACRO

A.M.A.P. (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Partenariat de proximité entre consommateurs et producteurs locaux sur la base d'une distribution hebdomadaire.

herouvilleamap@gmail.com
www.amap-bn.fr

Amis des Animaux à Hérouville

Aide à la stérilisation avec identification de chats errants. Aide à la prévention de la prolifération des chats. Pas de refuge.

02 31 10 15 84 (répondeur)
aah.contact.pro@gmail.com

C.P.I.E. Vallée de l'Orne

Centre Permanent d'Initiation à l'environnement. Sensibilisation à l'environnement et participation au Développement durable des territoires. Animations, expositions.

02 31 30 43 27 www.cpievdo.fr

VIVEZ PLEINEMENT ET SEREINEMENT VOTRE ENGAGEMENT ASSOCIATIF

Vous avez pour projet de créer une association ?
Vous souhaitez rejoindre une association ? Vous avez besoin d'être aidé ?

Nous avons, sur Hérouville-Saint-Clair, des ressources pour vous accompagner : 3 acteurs complémentaires pour soutenir l'action associative.

MDA MAISON DES ASSOCIATIONS HÉROUVILLE ST-CLAIR

vous accueille dans ses locaux

81 associations domiciliées dont 52 hébergées au sein de 40 bureaux, hall d'exposition, cabine à livres Ali baba, espace reprographie, Espace Public Numérique, 5 salles de réunions équipées WIFI dont 1 dédiée à la visioconférence, un espace convivial d'échanges et de coopérations associatives.

http://mda.association-s3a.fr

S3A Structure Associative d'Aide aux Associations

vous forme et vous accompagne

En qualité de Centre de Ressources de d'Information des Bénévoles (CRIB) : conseils à la création et au fonctionnement, soutien de proximité aux associations, accompagnement sur le renforcement de la vie associative, formation des acteurs, stimulation de l'engagement citoyens.

http://www.association-s3a.fr

GE MEDIA
Mutualisation d'Emplois pour le Développement Inter Associatif

répond à vos besoins de compétences

GE MEDIA est la solution sur Caen la Mer pour favoriser le développement d'emplois dans les associations, accompagner ses membres dans la gestion des ressources humaines, mutualiser les besoins dispersés dans les associations.

http://www.gemedia.fr

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions
Tél. : 02 31 06 17 50
contact@association-s3a.fr

MAISON DES ASSOCIATIONS
1018 Quartier du Grand Parc
14200 Hérouville Saint-Clair

Ouverture du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30
Fermeture à 17h le vendredi

Ville d'Hérouville Saint-Clair

VIE LOCALE, CITOYENNETÉ

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. Moncomble 02 31 94 59 87
comitelocalhsc@gmail.com
www.jardinsfamiliauxhsc.wifeo.com

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
Graine Normandie

GRETIA (Groupe d'Etude des Invertébrés Armoricains)

Inventaires et diagnostics sur les invertébrés.

02 23 23 51 14
secretariat@gretia.org
www .gretia.org
assogretia

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

Fédérations d'associations de protection de l'environnement et du cadre de vie. Information sur les déchets dangereux des ménages et des actions contre le gaspillage.

Espace Info-Déchets 06 07 06 04 85
Mme Nourisson 02 31 39 72 11
grape.normandie@gmail.com
www.grape-normandie.fr
EID-Espace Info Déchets du GRAPE
EID_GRAPE

Jardin éco-citoyen hérouvillais

Permet aux Hérouvillais de pratiquer le jardinage en permaculture en individuel et collectif.

M. Ferrey 06 51 11 16 23
jardin.ecocitoyen@gmail.com

JUSTICE ET 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 gratuite et ouverte à tous. Un entretien préalable à un rendez-vous est assuré par les agents la MJD et les usagers seront, si besoin, orientés vers le spécialiste correspondant.

02 31 53 20 04
mjd-herouville-saint-clair@justice.fr

C.I.D.F.F. (Centre d'Information des Droits des Femmes et des Familles)

Prise en charge psychologique des victimes de violences intrafamiliales (sur rendez-vous une fois sur deux, le mercredi matin ou le vendredi).

cidfflisieux.accueil@cidff14.fr
http://calvados.cidff.info

DÉFENSE DES CONSOMMATEURS

UFC Que Choisir de Caen

Promouvoir et défendre l'intérêt des consommateurs (accueil, résolution des litiges...)

02 31 86 32 54
contact@caen.ufcquechoisir.fr
www.caen.ufcquechoisir.fr
ufc.caen.quechoisir

C.L.C.V. (Consommation Logement et Cadre de Vie)

Défense des consommateurs et usagers (bailleurs privés, sociaux, copropriétés). Abus de faiblesse, finances, contacts avec les administrations...

M. Vilain
02 31 95 39 17
M. Renier
06 44 76 68 23
clcv14@free.fr
www.clcv.org

C.S.F. (Confédération Syndicale des Familles)

Défend les droits des familles et les représente auprès des pouvoirs publics.

07 83 49 01 31 (messagerie)
csf.herouville@gmail.com
www.la-csf.org CSF14

LIEUX D'ÉCHANGES ET DE RENCONTRES

Bien Naître et Grandir Le Café des Parents et des Enfants

Lieu d'accueil ouvert à toute la famille (éveil et initiation à la musique, gymnique petite enfance, atelier créatif, art plastique, ...). Lieu d'échange sur le développement de l'enfant.

Mme Hottot
09 54 33 63 40 (Répondeur)
association.bng@free.fr
cafe-parent-enfant.org
Café des parents et des enfants

VIE LOCALE, CITOYENNETÉ

Centre Socioculturel CAF d'Hérouville Saint-Clair

Ouvert à l'ensemble des familles et des habitants d'Hérouville Saint-Clair, le centre œuvre à la fois au service de l'accompagnement social individuel des familles (parentalité, logement...) et au soutien des initiatives collectives des habitants (vivre ensemble, citoyenneté).

202 Belles Portes
02 31 95 83 00
frederic.nocquet@cafcaen.cnafmail.fr

Espace Public Numérique

Accès gratuit au numérique du lundi au vendredi. Possibilité d'accompagnement sur les démarches en ligne (caf.fr, portail familles...).

frederic.nocquet@cafcaen.cnafmail.fr

Accès aux loisirs, à la culture, aux vacances et au sport en famille

Toute l'année, propositions construites avec les familles selon les envies, les besoins...

marie-laure.michel@cafcaen.cnafmail.fr

Pôle petite enfance

Collaboration entre la crèche familiale Cadet Roussel, le R.A.M. des Belles-Portes et le multi-accueil des P'tits loups. Accompagnement à la parentalité, activités et projets parents/enfants...

amelie.ferarrone@cafcaen.cnafmail.fr

Multi-accueil C.A.F. « Les P'tits Loups »

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

Mme Thélot 02 31 94 18 15
magali.thelot@cafcaen.cnafmail.fr

Boutique Habitat

Structure partenariale dans laquelle la Ville, la CAF, Inolya et CDC Habitat pour aider les Hérouvillais à régler leurs problèmes de logement et de cadre de vie.

Pôle Auber, 405 Haute Folie
02 31 47 80 00
boutiquehabitat@gmail.com

La Voix des Femmes

Association de médiation sociale et interculturelle (accompagnement individuel) et ateliers de lien social.

Médiation sociale
Baya Mokhtari
Médiation santé
Rose Kamtchouing
Activités physiques
Activités culturelles
Guadalupe Geslin
Activités autour de l'alimentation
Majida Gaumerd 02 31 95 45 29
lavoixdesfemmes@bbox.fr

Perle Précieuse

Permettre à la femme de se ressourcer (soin, bien-être, cours de cuisine, sorties culturelles et sportives).

Mme Abaroudi 06 40 21 64 64
aziza305@hotmail.fr
Perle Precieuse Herouville

PIMM'S (Point d'Information Médiation Multiservices) Unir la Ville

Service de médiation entre les habitants et les services publics liés à l'énergie, l'eau, le transport et le logement.

P.O.C.S. 1020 Grand Parc
02 31 38 55 59
unirlaville@pimms.org

MÉDIATION FAMILIALE

Arc-en-Ciel

Maison d'accueil des familles et amis des détenus.

19, rue Général Duparge - Caen
accueil-arc-en-ciel14@laposte.net

École des Parents et des Éducateurs (E.P.E.)

S'adresse à la famille et l'individu ainsi qu'aux professionnels du social, de l'éducation et de la santé.

Espace Parents

Guidance parentale, consultation avec des psychologues, médiation familiale, groupe de paroles entre parents.

11.14 Belles Portes 02 31 43 50 69
espaceparents@epe14.fr

EPE CITIS

Parentalité 02 31 73 81 99
Formation générale 02 31 73 81 99
contact@epe14.fr www.epe14.fr

Le Lotus - Amis de Jean Bosco

Espace rencontre enfants/parents/grands-parents pour l'exercice du droit de visite difficile ou interrompu.

02 31 94 26 29 02 61 45 17 24
poleparentalite@aajb.asso.fr
www.aajb.fr

MULTIMÉDIA

@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
adclic@free.fr
adclic.free.fr adclic14200

Microtel

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

M.Le Gall 02 31 75 01 15
microtel14200@gmail.com
14200.clubmicrotel.fr

2. CITOYENS DU MONDE

ÉCHANGES INTERCULTURELS

Amitié Hérouville – Ahfir (Maroc)

Projets et échanges dans le cadre du jumelage entre Hérouville et Ahfir.

M. Aabadi 07 69 82 04 74
aaabadi@herouville.net

Amitié Hérouville Garbsen (Allemagne)

Jumelage, échanges culturels avec l'Allemagne. L'association a pour but de favoriser les rencontres et échanges entre les habitants de Garbsen et d'Hérouville Saint-Clair et de se familiariser à la langue allemande.

M. Maugard 06 07 99 28 32
amitie.herouville.garbsen@laposte.net
Amitié Herouville-Garbsen

Amitié Solidarité Tikhvine (Russie)

Echanges culturels, voyages
M. Vivier 06 51 09 41 00
Ciné club, cours de langue et chants russes M. Meheut 06 66 14 44 56
Théâtre pour enfants
Mme Gakhova 06 47 71 26 20
astikhvine@aol.fr
astikhvine.unblog.fr
Amitié Tikhvine

Association culturelle Amitié Turque

Promotion de la culture turque, soutien scolaire pour les jeunes et adolescents. Aide humanitaire. Club de football.

M. Kahan 06 98 92 13 73

Association culturelle Normandie-Roumanie

Promotion de la culture roumaine (patrimoine...).

Mme Vastel 06 62 21 12 33
asso.normandieroumanie@gmail.com
Association-Culturelle-Normandie-Roumanie

Association culturelle Franco-Hellénique

Promouvoir l'intérêt touristique de la Grèce - Création et diffusion de documentaires, vidéos, littéraires....)

M. Lambre
06 74 76 56 82
cathylamb2002@yahoo.fr

Béninois de Caen et de l'agglomération

Promotion de la culture béninoise, solidarité entre les membres, renforcer les liens d'amitié avec les sympathisants.

Mme Chetan 06 60 32 60 34
M. Hinkati 06 85 18 40 62
emma.dassa@gmail.com
christophe.hinkati@wanadoo.fr
abel.apithy@gmail.com

Camerounais de la Diaspora de Normandie Caen

Promotion de la culture camerounaise. Rassemblement, solidarité et entraide mutuelle entre les membres et sympathisants.

M. Nseke Bekombo
07 53 62 49 38 06 95 48 95 57
gnsekebekombo@gmail.com

CADRUCOMF (Centre d'activités de développement rural communautaire France)

Sauvegarde de la vie et du développement durable des communautés rurales et marginalisées dans les pays tiers (Education, santé, ...).

M. Kamtchouing
06 85 59 18 74
cadrucomf@yahoo.fr

Calvados - Québec

Promouvoir l'amitié entre la France et le Québec. Entretenir le devoir de mémoire (Généalogie des colons français du XVIIe siècle), le Débarquement, liens avec la Normandie, actions pour la francophonie (dictée, concours littéraire).

Kathy Chudik 07 86 04 74 96
chudikage@orange.fr

CITOYENS DU MONDE

Comité Amérique Latine du Calvados
Solidarité avec les peuples d'Amérique latine. Information sur l'actualité latino-américaine.
Mme Zamorano 02 31 43 79 75
cal14@orange.fr
www.comite-amerique-latine-14.fr

Ndigbo Solidarité Association (Nigéria)
Promotion de la culture nigériane.
M. Waters 06 13 31 63 55
Solidarité et aide à l'intégration
M. Joël 07 53 37 85 46
ndigbosolidarite@outlook.fr
Ndigbo Solidarity Association

France Espagne
Promotion de la culture espagnole - cours d'Espagnol (4 niveaux).
Mme Brodin 02 50 01 39 25
Mme Hébert 06 16 26 62 59
Mme Bondewel 06 83 81 50 37 (ap. 19h)
Atelier cuisine M. Brodin
02 50 01 39 25 06 15 37 27 54
michelbrodin61@gmail.com

Hérouville Espéranto
Enseignement et pratique de la langue internationale Espéranto.
M. Sénécal 06 89 74 26 65
M. Nicolas 06 44 87 22 48
gigesenecal@gmail.com
herouvilleesperanto-blogspot.com

Khokh Tolbo (Mongolie)
Promotion de la culture mongole, solidarité entre les membres. Propose des activités aux enfants. Atelier de contorsion.
Mme Bolormaa 06 60 42 32 50
boloroo_bat2003@yahoo.com

Nigéria Association In Caen
Promotion de la culture de la République du Nigéria en France et à l'étranger.
M. Erhunmwunsee 09 70 91 16 79
07 54 80 48 86
M. Okoeguale 06 05 79 42 03
na_caen@yahoo.fr Nac Caen

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

Masawat - C'est-à-dire Égalité (Afghanistan)
Promotion de la culture afghane.
Cours de français et de Dari (enfants)
Solidarité et accueil des Afghans.
M. Qaumi 06 61 30 07 84
M. Rahmani 07 69 23 75 20
masawat.af.calvados@gmail.com

LES JUMELAGES ET LES COOPÉRATIONS DÉCENTRALISÉES DE LA VILLE D'HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

SERVICE RELATIONS INTERNATIONALES
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 34 88
international@herouville.net
--
www.herouville.net

3. CULTURE LOISIRS

CINÉMA, RADIO, DANSE, ARTS DU CIRQUE, EXPOSITIONS, HISTOIRE, PATRIMOINE, LIVRES, LECTURE, PHILOSOPHIE, LOISIRS, MUSIQUE, THÉÂTRE

CINÉMA & RADIO

Cinéma Le Café des Images

Le Café des Images est un lieu culturel très actif qui se réinvente en permanence autour de projets inattendus. Aujourd'hui, le Café des Images exploite un cinéma Art & Essai de trois salles (labels Recherche, Patrimoine, Jeune Public et Europa Cinemas). Il coordonne les dispositifs scolaires École & Cinéma pour le Calvados et les lycéens et les apprentis au cinéma pour la Normandie. Depuis 2016, le Café des Images gère un restaurant/salon de thé/bar, et développe un tiers-lieu qui se consacre à l'innovation sociale et à l'Économie Sociale et Solidaire.

02 31 45 34 70
info@cafedesimages.fr
cafedesimages.fr
café des images
@cafedesimages

Radio T.S.F. 98

Association Pince-Oreilles : Informations quotidiennes, magazines, paroles aux associations, atelier radio.

M. Vaudry
09 54 60 60 00 **07 68 87 02 30**
contact@tsf98.com
tsf98.com **TSF98**
@TSF98 / @RadioTSF98

Radio 666

Radio musiques actuelles et rock 24h/24 sur 99.1 FM et sur internet

02 31 94 66 66 / 02 31 95 82 25
radio666@radio666.com **666radio**

DANSE & ARTS DU CIRQUE

Abasto Tango

Propose des cours de Canyengue, Milonga, Tango et Valse d'Argentine, seul ou en couple.

M. Delacroix **06 73 35 60 48**
Mme Jean **06 89 77 69 95**
contact@abasto-tango-caen.com
www.abasto-tango-caen.com

La Timba

Propose des cours de Salsa, Bachata et Kizomba.

Mme Saint-Clair **06 99 10 13 25**
latimba14@live.fr
latimba14.fr **latimba**

Mosaïc

Transmission de danses traditionnelles de bals folk (tissage de liens et plaisir de danser ensemble).

Mme Cortes **06 73 32 75 40**
Mme Provost **06 58 25 28 95**
mosaic.folk.asso@laposte.net
Mosaic-folk.wixsite.com/mosaic
mosaicfolk

Les Artistochats

Activités de cirque, acrobaties, jonglage et aérien en petits groupes à partir de 3 ans et pour les adultes débutants. Présentation de spectacles.

06 61 73 62 08
artistochats@gmail.com
www.artistochats.fr
Les Artistochats

Les Fées Cirque

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

M. Cassiaux **06 01 16 27 80**
lesfeescirque@gmail.com
lesfeescirque.fr

EXPOSITIONS

Des expositions culturelles sont proposées toute l'année :
- **Théâtre d'Hérouville**, Square du Théâtre. Elles sont organisées par le CDN Normandie-Caen.
- **Pôle Animation Jeunesse** : Place Tikhvine, Belles Portes
- **Hall de l'Hôtel de Ville**, place François-Mitterrand
- **Conservatoire de musique**, Espaces Malraux, place Rabelais

Consultez le programme sur www.herouville.net

CULTURE, LOISIRS

Métamorphoses
Organisation d'événements artistiques paritaires. Valorisation des femmes créatrices.
Mme Riffaud 02 31 79 35 63
mireille.riffaud@sfr.fr

HISTOIRE & PATRIMOINE

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
contact@ornavik.fr
www.ornavik.fr

Les Amis du Petit Lourdes
Association de sauvegarde du patrimoine du Petit Lourdes d'Hérouville Saint-Clair.
Gestion et entretien du site :
Mme Jauneau 06 21 01 14 95
Accueil des visiteurs et des pélerins :
Mme Jourdan 06 72 87 82 66
hscpetitlourdes@gmail.com
www.hsc-lepetitlourdes.weebly.com
PetitLourdesHSC

LIVRES, LECTURE, PHILOSOPHIE

Artéfact Prod - Festival de Bande Dessinée *Des Planches et des Vaches*
Ateliers d'écriture et d'illustration. Interventions, débats, rencontres, notamment en milieu scolaire.
Festival B.D. « Des planches et des vaches » à la Fonderie 1er week-end d'avril.
M. Le Pape 06 75 08 73 54
desplanchesetdesvaches@yahoo.fr
planchesetvaches.com
desplanchesetdesvaches
festivalbd

Atelier de Philosophie
Ateliers de réflexion et d'échange sur des questions philosophiques choisies par les participants.
Mme Sibireff 02 50 08 78 88
M. Lambert 06 52 25 39 55
annemarie.sibireff@sfr.fr

Bibliothèque d'Hérouville Caen la mer

Propose plus de 80 000 documents. Elle fait partie du réseau des bibliothèques de la Communauté urbaine Caen la mer, ce qui permet d'utiliser la même carte partout ainsi que le même catalogue – Accès libre et gratuit.
Possibilité d'emprunter 30 livres et 15 multimédias par mois.
Animations et expositions.
5 Square du Théâtre
02 14 37 28 60 (Accueil)
bibliherouville@caenlamer.fr
bibliotheques.caenlamer.fr
BibliothequesdeCaenlamer

Larimaquoi
Lectures à voix haute en direction de tous les publics (écoles, bibliothèque, domicile, association...)
Mme Motel
02 50 28 01 42
chgmotel@club-internet.fr

Matulu
Faire découvrir à l'enfant le livre dès son plus jeune âge et renforcer le lien entre l'enfant et son parent.
07 71 80 86 45
contact@matulu.com
www.matulu.com
matuluassociation

LOISIRS

Créations Passions
Atelier couture créative, échange de savoirs.
Mme Ozenne
02 31 95 47 91
claudineozenne@yahoo.fr

Ludothèque «JIJOU »
Le jeu n'est pas que pour les enfants, Jijou donne à jouer. Jeux sur place pour les enfants accompagnés et prêts de jeux pour la maison. Animations sur demande.
M. Rouzière
09 67 22 38 57

CULTURE, LOISIRS

M.J.C. - Maison pour Tous

Propose de multiples activités qui s'adressent à un large public, sur un rythme hebdomadaire, mensuel ou trimestriel et sous la forme de stages le samedi matin :

- Arts plastiques : initiation au dessin, graffiti, aquarelle, broderie créative
- Art du cirque
- Ateliers scientifiques
- Danse : break dance, danse contemporaine et classique, danse indienne, danse orientale, danse d'expression, éveil à la danse, hip hop, tribal fusion, danses de bal folk.
- Forme et santé : yoga, yoga vinyasa, méthode de Gasquet, eutonie, QiGong, pilates, randonnée pédestre.
- Jeux du Monde et de société : Bridge et échecs
- Musique : guitare, atelier musique assisté par ordinateur, chorale.
- Théâtre d'improvisation

02 31 95 78 18
secretariat.mjcmpt@orange.fr
www.mjc-herouville.fr
P.A.J. place Tikhvine, Belles Portes

CONCOURS

Mister Universel Normandie

Organise un concours de beauté « Le plus bel homme de Normandie » dans le cadre de l'élection Mister France.

M. Bonnet 06 59 80 90 37
mister.universel.normandie@gmail.com
mister-universelfrance.fr

MUSIQUE

CONCERTS ET SPECTACLES

Big Band Café / A.D.M.H.

Le Big Band Café est une salle labellisée « Scène de Musiques Actuelles » (SMAC) 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.

LA FONDERIE
M. Langeois 02 31 47 96 13
contact@bigbandcafe.com
www.bigbandcafe.com
Locaux de répétition
locaux@bigbandcafe.com
Billetterie
billetterie@bigbandcafe.com

Festival Beauregard

Ce festival annuel de musiques actuelles, créé en 2009, est organisé par le Big Band Café et Myster black productions avec le soutien de la Ville d'Hérouville Saint-Clair. Il a lieu début juillet au domaine de Beauregard.

02 31 47 96 13
john@festivalbeauregard.com
www.festivalbeauregard.com

Mandarine

Spectacles musicaux et bal pour jeune public, production discographique.

Mme Le Carpentier 02 31 82 99 42
assomandarine@yahoo.fr
assomandarine.fr CieMandarine

Saison Musicale d'Hérouville S.M.H.

Programmation de concerts qui couvrent un large éventail de courants musicaux au théâtre d'Hérouville et à l'auditorium du Conservatoire de musique de la Ville. Gestion d'un studio d'enregistrement au Conservatoire.

M. Genvrin 09 51 09 70 49
saisonmusicale@gmail.com
www.saisonmusicale.fr
Smh Saison Musicale d'Hérouville
saisonmusicale

FORMATION MUSICALE ET PRATIQUE INSTRUMENTALE

Association 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. Soutien à certains événements du Conservatoire de musique.

Mme Albert-Sene
apum2.hsc@gmail.com
www.philippeguil.wix.com/apum2

CULTURE, LOISIRS

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE

Conservatoire à Rayonnement Communal d'Hérouville Saint-Clair

Enseignement artistique spécialisé
Formation musicale et pratique instrumentale
Public : enfants, adolescents, adultes

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

Ateliers de pratique collective : Orchestre d'Harmonie d'Hérouville, Orchestre symphonique Molto Più, Harmonie junior, improvisation jazz, pratique vocale, tango et musique du monde, musique ancienne, etc.

Accueil d'associations musicales

Auditorium : auditions, concerts et conférences

Espaces Malraux, esplanade Rabelais
02 31 45 34 20
conservatoire@herouville.net
www.herouville.net
Conservatoire Hérouville-Saint-Clair

CHORALES

Chorale Aidéo

Chorale hérouvillaise pour adultes, airs d'ici et d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui.

M. Henry 06 62 11 98 55
contact@chorale-aideo.fr
www.chorale-aideo.fr Aideo

Amorgen - Chorale Borboleta

Association regroupant plusieurs chorales dont Borboleta. Promotion du chant du monde – sans connaissance musicale requise.

Mme Patourel 06 85 56 28 65
Mme Lecanu 06 88 26 45 37
amorgen.maisondesvoix@gmail.com
www.amorgen-maisondesvoix.fr

JAZZ

Caen Jazz Action

Propose des ateliers de pratique du Jazz et musiques improvisées, animés par des musiciens professionnels.

07 67 15 51 95
caenjazzaction14@gmail.com
www.jazzcaen.com/caenjazz.htm
CaenJazzAction

MUSIQUE ANCIENNE

A.R.M.A.E.N. (Association pour le Rayonnement de la Musique Ancienne en Normandie)

Consort de flûtes à bec, concerts, stages, bistrots baroques.

06 87 46 68 44
armaen@yahoo.com
Armaen Caen-Lisieux

PERCUSSIONS ET RYTHMES CARIBÉENS

Akliso

Musique et danse africaines. Cours de djembé.

M. Dembe 06 76 40 51 36
associationakliso@gmail.com
Akliso france

Couleur Calao

Activité ludique de lien, formatrice, artistique et ouverte à tous. Découvrir et se perfectionner sur l'instrument, valoriser les talents de chacun avec le groupe (djembé, percussions, chant).

M. Biniakounou
02 31 95 08 18 06 61 51 48 71
couleurcalao@gmail.com
Couleur Calao Percussions

Madras

Association pour la promotion de la culture antillaise (musiques, danses, percussions, service traiteur...).

M. Decorde 06 60 96 70 08
M. Dorvillus 06 65 60 70 78
association.madras14200@gmail.com
lasso madras

Salem

Art et culture : aide aux projets et aux propositions d'évènementiels. Constitution de banques de documents : audiovisuels, littératures... DAO, MAO, aide à la production musicale et plastique. Agréée Education nationale – Musicothérapie.

M. Moulanier 06 08 22 34 21
salem.ass@free.fr
www.sitsalem.free.fr

CULTURE, LOISIRS

THÉÂTRE

Comédie de Caen / Centre Dramatique National de Normandie

Le CDN propose chaque année une quarantaine de spectacles avec des créations originales et des compagnies invitées. Il présente du théâtre contemporain, de la danse contemporaine, de la musique, des arts visuels, des arts du cirque, à Hérouville Saint-Clair et à Caen (Rue des Cordes). Il est partenaire de plusieurs festivals culturels régionaux : Ecritures partagées, les Boréales... Il accueille également des concerts de la Saison Musicale d'Hérouville. Sa programmation annuelle est à découvrir sur son site internet et en septembre lors de la soirée de présentation de saison.

1 Square du Théâtre
Théâtre d'Hérouville
02 31 46 26 27 (accueil)
02 31 46 27 29 (billetterie)
accueil@comediedecaen.fr
www.comediedecaen.com
comediedecaencdndenormandie
ComedieCaen
Comediedecaen

Compagnie Alkime (Théâtre et marionnettes)

Création de spectacles, décors, costumes. 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
www.compagnie-alkime.com
Compagnie Alkime Théâtre et marionnettes

Théâtre de Saëdi

La compagnie propose des spectacles de théâtre, musique et danse pour enfants, des ateliers de théâtre. Elle réalise des films et des expositions de peinture.

M. Badri 06 70 55 84 37
badrimore@orange.fr

THÉÂTRE AMATEUR

Compagnie du Val-qui-Rit

Promotion à travers des actions intergénérationnelles de toutes activités et pratiques artistiques et culturelles, notamment le théâtre.

Mme Madelaine 06 48 13 47 63
Mme Thomas 06 82 42 48 99
beamadelaine@gmail.com

Le Petit Théâtre du Rat Lune

Ateliers et création de spectacles de marionnettes pour enfants.
Ateliers de formations aux contes et conception de spectacles pour adultes.

M. Goulle 07 70 45 46 53
theatreratlune@gmail.com
www.theatreratlune.fr.nf
theatreratlune

Lutinoëte Théâtre

Initiations en ateliers et stages à l'expression théâtrale, atelier yoga du rire, spectacles, ...

M. Tchernobaeff 06 86 10 25 30
lutinoetetheatre@yahoo.fr

CULTURE
ANIMATION
VIE ASSOCIATIVE
À HÉROUVILLE
SAINT-CLAIR

SERVICE CULTURE, ANIMATION VIE ASSOCIATIVE
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 32 60
animation@herouville.net
www.herouville.net

4. EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

EMPLOI ET INSERTION PROFESSIONNELLE, FORMATION, ACTION SOCIALE, ENTRAIDE, SOLIDARITÉS

EMPLOI ET INSERTION PROFESSIONNELLE

MISSION EMPLOI

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Accueil des demandeurs d'emploi hérouvillais, orientation vers les organismes compétents, organisation de rencontres entre les professionnels qui proposent des emplois et les demandeurs d'emploi, gestion du chantier d'insertion et des emplois aidés du CCAS.

La Correspondante Solidarité Emploi (C.S.E.) propose un accompagnement individuel dans la recherche d'emploi, la mise en place de supports pour la remobilisation, l'acquisition de compétences et l'amorçage d'une insertion sociale et professionnelle (sur rendez-vous).

Permanences C.S.E. :
Pôle de Cohésion Sociale / Secours Populaire / La Voix des Femmes
Mission emploi 02 31 45 34 95
emploi@herouville.net
www.herouville.net

C.A.L.M.E.C. (ex MEFAC) (Caen la mer Emploi et Compétences)

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. Optimiser les prestations à destination des demandeurs d'emploi, des salariés et des entreprises.

02 31 39 39 00
contact@calmec.fr **www.mefac.fr**

CAP'Sport

Actions à destination des personnes en situation de précarité, isolées et/ou éloignées de l'emploi, avec des objectifs de remobilisation sociale, d'inclusion et d'insertion professionnelle.

Mme Daulle 07 66 63 69 74
jdaulle@capsport-epi.fr
www.capsport-epi.fr

CHANTIER école Normandie

Regroupe l'ensemble des acteurs du CHANTIER école à savoir les actions dites de formations production, de chantiers d'insertion, de chantiers de production et d'autres appellations qui se reconnaissent dans la Charte CHANTIER école.

Mme Chenot
02 50 53 81 23 06 78 81 33 61
contact.normandie@chantierecole.org
www.chantierecole.org

C.I.D.E.M.E. (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 : le C.I.O. (Centre d'Information et d'Orientation), le C.L.L.A.J. (Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes), la Mission Locale, la C.A.L.M.E.C. (Caen la mer Emploi et Compétences), le P.L.I.E. (Plan Local pluriannuel pour l'Insertion et l'Emploi). Son centre de ressources et de documentation sur l'emploi, les métiers et la formation est ouvert à tout public.

Place de l'Europe 02 14 37 14 14

DÉFI-ÉLAN

DÉFI est une agence d'intérim social qui propose une mise à disposition de personnel pour remplacement ou surcroît d'activité auprès des particuliers, collectivités ou entreprises (services à la personne - repas - ménage - repassage - bricolage - travaux domestiques - déménagements).

Le chantier **ÉLAN** propose, aux personnes en difficulté, différents outils de réinsertion : réentraînement au travail régulier à temps partiel, aide à l'orientation, entretien et aménagement du naturel et du bâtiment.

709 Grande Delle
02 31 06 11 33 06 67 65 89 77
contact@defi-elan.fr **www.defi-elan.fr**
In-Home-Service/Defi-Elan
Ici_defi_elan

E2C NORMANDIE

L'Ecole de la Deuxième Chance (E2C) Normandie accueille des jeunes entre 16 et 26 ans sans qualification ni emploi, des bénéficiaires du R.S.A. de plus de 30 ans et des personnes sorties du système scolaire depuis moins d'un an.

717 Grande Delle, site collège Boisrobert
02 61 67 09 88
contact@e2cnormandie.fr
www.e2cnormandie.fr
e2cnormandie

EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

Le P.L.I.E. (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@calmec.fr www.mefac.fr

La M.I.F.E. (Maison de l'Information sur la Formation et l'Emploi)

Service d'accueil, d'information et d'orientation pour tout public, service de Guidance Professionnelle Personnalisée (bilan de compétences, conseil en VAE, aide à la création d'activité, ...).

02 31 95 33 44
contact@mife14.fr mife14.fr

Mission Locale Caen la mer / Calvados Centre

Permet aux jeunes de 16 à 25 ans de surmonter les difficultés qui font obstacle à leur insertion professionnelle et sociale.

02 31 46 21 46 mlmc@mlbn.fr
www.mlbn.fr mission localecaen

FORMATION

ARRFIS – I.R.T.S. Normandie Caen (Institut Régional du Travail Social)

Dispense des formations initiales, continues et supérieures en travail social. Propose des formations diplômantes et qualifiantes du niveau V au I.

02 31 54 42 00
info@irtsnormandiecaen.fr
www.irtsnormandiecaen.fr
IRTS-Normandie-Caen

C.E.M.E.A. (Centre d'Entraînement aux Méthodes d'Éducation Active)

Education nouvelle et populaire, méthodes actives. Formation aux métiers de l'animation (BAFA - BAFD – animation professionnelle (BPJEPS, CPJEPS, DEJEPS...) et actions diverses.

02 31 86 14 11
contact.caen@cemea-normandie.fr
www.cemea-normandie.fr
CEMEA de Normandie

ENEFA

Organisme de formation, d'orientation, d'insertion sociale et professionnelle et de remises à niveau.

02 31 47 57 98
info@enefa.org www.enefa.org

Les Francas

Mouvement d'éducation populaire qui œuvre pour la place des enfants et des jeunes dans la société à travers des actions de loisirs dans le département. Formation BAFA/BAFD/CQP/BPJEPS

02 31 47 61 61
francas14@francasnormandie.fr
www.francasnormandie.fr

I.N.F.R.E.P. (Institut National de Formation et de Recherche sur l'Education Permanente)

Accompagnement, formations qualifiantes, bilan de compétences.

02 31 53 18 50
infrep14@infrep.org
www.infrep.org

ACTION SOCIALE

C.C.A.S. (Centre Communal d'Action Sociale)

Ville d'Hérouville Saint-Clair

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

- Le dispositif Vivacité : 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 € » : 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 : accès à une participation sur le montant des abonnements Théâtre, BBC, Café des Images...
- Des aides à destination des jeunes : aide à la formation et aux études supérieures, la Bourse au permis de conduire 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 Hérouvillais rencontrant des difficultés passagères.

Place François-Mitterrand (entrée côté place de l'Europe)
02 31 45 33 99
accueil-ccas@herouville.net
www.herouville.net

P.O.C.S. (Pôle de Cohésion Sociale)

Ville d'Hérouville Saint-Clair

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

Espace public numérique.

1020 Grand Parc 02 31 45 34 72

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 45 77 45

Permanences :

Mission locale / Plateforme mobilité
INFREP / ADIE / Correspondant Solidarité Emploi (C.S.E.)

voir précisions page suivante >>>

POCS

Pôle de Cohésion Sociale
Ville d'Hérouville Saint-Clair

Le POCS est un équipement municipal d'accompagnement des Hérouvillais, qui favorise l'échange et l'entraide. Il regroupe des associations dont les activités sont orientées vers la solidarité, l'insertion sociale et professionnelle et la résolution de problèmes de santé.

Le POCS est un lieu convivial avec une cafétéria et une boîte à livres. Il offre aussi accès à une salle informatique avec 10 postes.

ASSOCIATIONS

Les Ateliers de Renouvellement Urbain (LARU)

regroupent des services d'écrivain public (rédactions de courriers, CV, ...), de lutte contre l'illettrisme (aide à la maîtrise de la langue française) et d'intervention anti-tags. Services gratuits.
02 31 93 07 87 06 27 46 03 43

La Voix des Femmes

: accompagnement des personnes dans des démarches de vie sociale avec un service de médiation sociale et interculturelle, et de santé. De nombreux ateliers sont proposés.
02 31 95 45 29

Unir la Ville

: Point Information Médiation Multi Services (PIMMS) pour faciliter l'utilisation des services publics (EDF, GDF SUEZ, Véolia, Saur, bailleurs sociaux, SNCF, Twisto).
02 31 38 55 59 02 31 34 89 10

PERMANENCES > Sur rendez-vous

Mission locale > Jeudi matin

Accompagnement de jeunes (16 à 25 ans) dans leur insertion sociale et professionnelle.
02 31 93 07 87 06 27 46 03 43

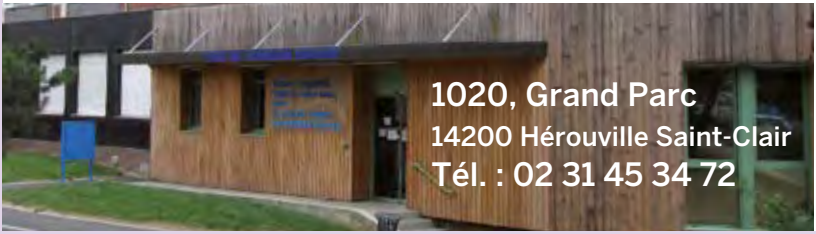
Correspondante solidarité emploi > Lundi, mardi, mercredi matin

Accompagnement pour l'insertion professionnelle tous publics. 02 31 45 34 95

Plateforme Mobilité Infrep > Mardi matin 02 31 53 18 59

ADIE > 1er lundi après-midi du mois

Microcrédits liés à l'emploi et à la mobilité. 02 31 24 38 59



1020, Grand Parc
14200 Hérouville Saint-Clair
Tél. : 02 31 45 34 72

Ville d'Hérouville Saint-Clair

EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

Espace Temps
Auto-école associative - Formation au permis de conduire et ateliers de sécurité routière.
M. Fouquet 02 31 94 58 11
M. Lupon 06 58 69 02 36
formation@fjt-espacetemps.fr
www.fjt-espacetemps.fr
L'Espace Temps – FJT Service Formation

PIMMS - 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, Véolia, Saur, Caen Habitat, La Poste).Elle accueille les publics fragilisés, gratuitement et sans rendez-vous et elle travaille directement sur le terrain via ses médiateurs.
M. Dalibert 02 31 38 55 59
pascal.dalibert@pimms.org
Du lundi au vendredi
(sans rendez-vous) : de 13h30 à 17h
P.O.C.S. 1020 Grand Parc

ENTRAIDE

AIDE ALIMENTAIRE

Épicerie Sociale (La Voix des Femmes)
Espace de solidarité et d'écoute pour les personnes en difficulté. Aide alimentaire et de produits de première nécessité. Des ateliers repas solidaires et à thème sont proposés.
804, Le Val 09 86 69 21 99

Les Restos du Cœur et les Relais du Coeur
Aide alimentaire aux familles en difficulté, relai alimentaire et de soin destiné aux bébés, relai, écoute, vestiaire, bibliothèque. Aide à la personne, action juridique
Maison des associations, Grand Parc
06 80 18 57 73 (Antenne d'Hérouville)
02 31 35 50 90 (siège social)
ad14.herouville@restosducoeur.org

Possumus
Collecte de dons pour venir en aide aux plus démunis (sans abris notamment), aide au relogement, conseil, aide à la réinsertion professionnelle, aide pour devenir autonome.
M. El Hijri 07 64 07 81 35
possumus14@gmail.com
Association.possumus

Secours Populaire Français
Solidarité auprès des Hérouvillais (Aide alimentaire, financière, vestiaire, départ en vacances, activités).
715 Grande Delle 02 31 44 00 39
secours-populaire-francais0160@orange.fr

AIDE À DOMICILE AUX FAMILLES

A.A.F.P. (Aide Familiale Populaire) / C.S.F.
Aide aux familles ou personnes en situation de besoin. Du personnel qualifié est mis à leur disposition pour leur apporter une aide matérielle de courte ou longue durée.
02 31 43 41 41 contact@aafp14.fr
www. aafp.14.org

Association Mères célibataires
Aide et soutien aux mères célibataires et /ou handicapées.
Mme Rideau 06 63 92 54 54
isa.rideau@orange.fr
www.association–mères-célibataires.org
mèrescelibataires 14

ÉCHANGES SERVICES ET SAVOIRS

L.A.R.U. (Les Ateliers du Renouvellement Urbain)
Ecrivain public - Lutte contre l'illettrisme - Service anti-tags
02 31 93 07 87 06 27 46 03 43

HÉBERGEMENT

C.L.L.A.J. (Comité local pour le Logement Autonome des Jeunes)
Accompagnement socio-éducatif des jeunes (16/30 ans) en matière de logement.
02 31 95 38 32 contact@cllaj-caen.fr
www.cllaj-caen.fr
CLLAJ de l'agglomération caennaise

LOGEMENT ET CADRE DE VIE

Boutique Habitat
Structure partenariale (la Ville, la CAF, Inolya et CDC Habitat) pour aider les Hérouvillais à régler leurs problèmes de logement et de cadre de vie.
02 31 47 80 00
boutiquehabitat@gmail.com

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.horizonshabitatjeunes.com
Horizons Habitat Jeunes

L.I.E.N. (Logement Intergénération En Normandie)
Mise en place de cohabitations intergénérationnelles entre jeunes et séniors dans un esprit d'entraide et de solidarité.
Mme Leblanc
06 14 37 12 90 02 31 06 67 31
contact@associationlien.fr
www.associationlien.fr
associationlien.logementintergeneration
LIEN14000 lien-logement-intergeneration

EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

SOLIDARITÉS

ASTI 14
(Association de Solidarité avec tous les immigrés)

Accueille, oriente et accompagne les personnes migrantes (Aide juridique, administrative et sociale). 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.asti14calvados

La CIMADE
(Comité Inter Mouvement Auprès des Evacués)

Défend la dignité et les droits des personnes réfugiées et migrantes. Conseils et accompagnement juridique, ateliers linguistiques.

02 31 73 21 28 06 40 13 69 53
cimadecaen@gmail.com
www.lacimade.org/regions/normandie
cimadenormandie

CITIM
(Coordination / Information / Tiers Monde)

Centre d'éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale, accompagnement de projets de jeunes.

02 31 83 09 09
citim@ritimo.org
www.citim.fr CITIM Caen

D'une Main à l'Autre

Promotion de la solidarité sous toutes ses formes. Activités de Prévention, formation et d'animation à caractère culturel, sportif et social en direction des jeunes et des plus démunis.
- Projet Népal / actions solidaires 2019/2020

M. Lerouvillois 06 63 34 37 24
association@dunemainalautre.org
www.dunemainalautre.org
association d'une main à l'autre
@DUNEMAINALAUTRE1
dunemainalautre_org

Eau Vive Normandie

Coopération entre 6 communes normandes et 5 communes du canton de Kornaka, Niger.
Actions d'éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale en Normandie.

Mme Beunard
06 16 49 64 70
agathe.beunard@eau-vive.org
ev-bnormandie@eau-vive.org
cooperationnormandiekornaka.fr
Eau Vive Normandie

France Terre d'Asile SAMIE / CADA

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

02 31 54 54 30
mie-caen@france-terre-asile.org
Mme Cousin 02 31 54 54 46
cadacaen@france-terre-asile.org

Ligue des Droits de l'Homme

Réfléchir, discuter, agir pour la défense des droits et libertés de toutes et tous.

Mme Lowy
06 22 88 46 71
herouville@ldh-france.org
ldh-france.org/section/herouville-st-clair

La Vie Nouvelle
Personnalistes et citoyens

Lieu où on se parle, on débat, où on se forme et où on se donne mutuellement l'envie d'agir. Les activités consistent en des rencontres, des ateliers thématiques et des formations.

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 .

M. Ruelland
02 31 95 72 77
Mme Lebel
martine.lebel4@orange.fr

Terre des Hommes-France

Projets de développement fondés sur la connaissance et la défense des droits économiques, sociaux, culturels et environnementaux.
Accueil et soutien aux jeunes réfugiés. Cours de français.

Mme Poder 06 52 20 03 48
@ tdh.bn14@gmail.com
www.terredeshommes.fr

EMPLOI, INSERTION, SOCIAL À HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

CCAS
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 33 99
accueil-ccas@herouville.net
--
MISSION EMPLOI
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 34 95
emploi@herouville.net
--
www.herouville.net

5. JEUNESSE

ACCUEIL, ACCOMPAGNEMENTS À LA SCOLARITÉ , ÉDUCATIF, SPORTIF, CENTRES DE LOISIRS ET SÉJOURS, ORIENTATION ET INFORMATION, RÉUSSITE ÉDUCATIVE

ACCUEIL

PÔLE ANIMATION JEUNESSE (P.A.J.)

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Le P.A.J. 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,**
- **les studios de radio 666.**

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.

Le **Carré Bleu** est un dispositif Ville, 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.

Le service jeunesse de la Ville anime également deux **locaux Jeunes**: 1010 Haute Folie et 411 Belles Portes.

PAJ - Place Tikhvine, Belles Portes
mairie-jeunesse@herouville.net
02 31 45 32 93 **02 31 45 32 96**
www.herouville.net

ACCOMPAGNEMENT

A.C.S.E.A. (Association Calvadosienne pour la Sauvegarde de l'Enfant à l'Adulte)

Apporte soutien et protection spécifique auprès des enfants et adolescents en difficulté. Gère des établissements sociaux ou médicaux sociaux.

M. Tronche **02 31 47 00 00**
acsea@acsea.asso.fr
acsea.asso.fr **ACSEA**

A.Q.J. (Association Quartiers Jeunes)

L'association quartiers jeunes œuvre dans le domaine de l'éducation populaire, de la prévention spécialisée et de la lutte contre la délinquance sur le territoire hérouvillais.

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

M. Lebas
02 31 43 91 20 **06 14 05 15 70**

La Maison d'la Bécane

Atelier mécanique pour les 2 roues, sensibilisation à la route et à sa sécurité.

Mme Taamali **02 50 53 68 55**
contact@aqj.fr
www.associationaqj.wixsite.com/assoaqj
AQJ Association Quartiers Jeunes

A.T.L.A.S.S. (Association, Talents, Langues, Activités, Soutien Scolaire)

Soutien scolaire tous niveaux et toutes filières collège-lycée (Français – mathématiques). Cours encadrés par des professeurs de l'Éducation Nationale.

M. Bencheikh **06 23 97 63 71**
contact@associationatlass.org
www.associationatlass.org

CAP'Sport

Créer et développer des actions en lien avec les besoins et aspirations des habitants par les acteurs du territoire hérouvillais dans les domaines du sport, de la santé, de la jeunesse. Activités de proximité, ludiques, inclusives, intergénérationnelles : Pass'Sport de rue, Pass'Sport de Champions, Ecole des Sports, Tout doux le Sport, Remise en forme, Solidair'Sport, Sport Adapté...

Sport **Mme Bissey** **07 66 42 16 67**
Jeunesse **Mme Chemin**
07 66 89 68 76
contact@capsport-epi.fr
www.capsport-epi.fr
Cap'Sport – Association
capsport.association

C.L.A.S. (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)

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'U.N.C.M.T. (un pour sept enfants). Le C.L.A.S. propose des temps de rencontre et d'échange avec les parents.

UNCMT **02 31 46 80 40**

JEUNESSE

CENTRES DE LOISIRS ET SÉJOURS

AROÉVEN

- Organise et développe des actions d'éducation permanentes et des vacances en faveur des enfants, adolescents, adultes
- Formation en milieu scolaire
- Organisation de stage BAFA /BAFD

02 31 94 56 95
aroeven.caen@aroeven.fr
www.aroeven-caen.fr
caennormandie.aroeven
CaenAroeven Aroevencaen

P.E.P. 14 (Pupilles de l'Enseignement Public du Calvados)

Interventions sur le temps scolaire et périscolaire auprès d'élèves.
02 31 43 94 13 06 84 21 67 15
Créateur de classes de découverte et séjours scolaires.
Mme Guesdon 06 25 75 98 22
i.roos@lespep14.org
www.lespep14.org

U.N.C.M.T. (Union Normande des Centres Maritimes et Touristiques)

Propose des classes de découverte, 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, extra-scolaires
Mme Grandin elodie@uncmt.fr
Mini-séjours et colonies de vacances
Mme Beaudoin karine@uncmt.fr
Classes de découverte 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 scolaire et professionnel. Lutte contre le décrochage scolaire.
Au CIDEME, 1, place de l'Europe
02 31 95 21 90
cio.herouville@ac-caen.fr
www.ac-caen.fr/orientation/centres-dinformation-et-dorientation/

F.C.P.E. Calvados (Fédération des Conseils de Parents d'Elèves)

Informe et forme les parents d'élèves via de multiples actions. Diffusion d'informations, médiation, location de manuels scolaires.
02 31 43 76 77
Annie 06 40 43 47 71
Mathilde 06 47 05 63 82
fcpe.cdpe.14@gmail.com
14.fcpe.asso.fr fcpe14

LA JEUNESSE À HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

SERVICE JEUNESSE ET SPORT
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 32 93
mairie-jeunesse@herouville.net
--
SERVICE ÉDUCATION
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 33 68 depe@herouville.net
--
www.herouville.net

RÉUSSITE ÉDUCATIVE

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

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Le P.R.E. 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
pre@herouville.net

6. SANTÉ

SANTÉ PUBLIQUE, BIEN-ÊTRE, ÉCOUTE ET SOUTIEN, HANDICAP, PRÉVENTION, PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

SANTÉ PUBLIQUE

ATELIER SANTÉ VILLE (A.S.V.)

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Coordonne des actions de prévention et de promotion santé en faveur de tous les publics et anime le réseau de partenaires locaux. Relais des campagnes de prévention nationales et locales.

CCAS, Place François-Mitterrand
ateliersanteville@herouville.net
02 31 45 34 37
www.herouville.net

A.S.P.E.C. (Association de Soins Palliatifs En Calvados)

Accompagnement moral des personnes atteintes de maladies graves dans le cadre des soins palliatifs.

02 31 44 97 41
aspec14@free.fr
www.aspec.fr **aspec14**

Club Cœur et Santé Hérouville

Fédération Française de Cardiologie

Réadaptation cardiaque – Prévention accidents cardiaques.

M. Meheut
06 66 14 44 56
ccs.herouville@gmail.com

E.F.S. (Etablissement Français du Sang)

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

02 31 53 53 53
dondesang.caen@efs.sante.fr
www. dondesang.efs.sante.fr

IRSA (Institut Interrégional pour la Santé)

Bilan de santé et aide à l'arrêt du tabac.

10, place François-Mitterrand
02 31 54 41 00
cpsp14@uc-irsa.fr **www.uc.irsa.fr**

Promotion Santé Normandie (IREPS-PSN)

Améliorer l'état de santé globale des populations, former, conseiller, accompagner les acteurs locaux de la santé.

02 31 43 83 61
accueil@promotion-sante-normandie.org
www.promotion-sante-normandie.org

BIEN-ÊTRE

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.

06 70 26 07 52
corps_jeu@hotmail.com
www.corpsenjeu.jimdo.com

Équilibre de Soi

Yoga de l'énergie pour les adolescents et les adultes.

Mme Pilette **06 77 82 92 59**
equilibredesoi@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com
yoga.caenagglomération

Expression nature

Promouvoir le respect envers tous les êtres humains et être vivants présents sur la planète. Chercher à rétablir le lien qui unit l'Homme à la Nature.
Propose des activités de relaxation (Yoga, Sophrologie, activités de pleine nature...).

Mme Lefresne **06 68 52 70 89**
expressions.nature@gmail.com

Le Jardin des Fées

Accompagnement individuel au mieux-être. Méditation, soins énergétiques, enseignement Reiki.

Mme Bougault **06 63 56 11 09**
aimelejardindesfees@gmail.com
aimelejardindesfees

ÉCOUTE & SOUTIEN

Advocacy Normandie

Soutien aux personnes en souffrance psychique. Sur rendez-vous.

02 31 94 70 25 **06 38 95 89 44**
delegation.regionale@advocacy-normandie.fr
advocacy-normandie.fr

A.F.T.C.

Groupe d'entraide aux familles des traumatisés crâniens du Calvados.

M. Demassard **02 50 28 49 22**
AFTC14@traumacranien.org
Traumacranien14.blogspot.com

SANTÉ

C.A.M.P. (Centre d'Accueil Médico-Psychologique)
Soutien et écoute psychologique.
Centre Commercial de la Haute Folie
02 31 06 58 50

Le Cercle de l'Évasion
Apporte un relais aux familles : accueil convivial des personnes âgées et/ou en situation de handicap ou touchées par la maladie d'Alzheimer. Un transport peut être envisagé pour s'y rendre.
Pôle Séniors / Service à la Personne
504 Le Val
02 31 45 77 45 02 31 45 77 77
servicealapersonne@herouville.net

France Alzheimer Calvados
Accompagnement des personnes atteintes de la maladie l'Alzheimer et des maladies apparentées ainsi que leurs proches.
02 31 28 03 54
contact@francealzheimer14.fr
francealzheimer.org /calvados/

GEMça
Groupe d'entraide mutuelle pour les personnes Traumatisées Crâniennes et Cérébro-lésées, et leurs proches.
Mme Renaud 02 50 28 49 22
sg.aftc14@yahoo.fr Gem14.fr

Maison des Adolescents du Calvados
Dispositif départemental d'accueil, de prévention, d'évaluation, d'orientation, de soin et de suivi psycho-éducatif pour les adolescents de 12-21 ans et de leur entourage (parents et professionnels).
02 31 15 25 25 (Accueil)
mda14@maisondesados14.fr
www.maisondesados14.fr

PLANETH Patient
Propose des parcours personnalisés (séances collectives et/ou individuelles) pour répondre aux besoins des patients vivant avec une maladie chronique (diabète, obésité, cancer, asthme...)
02 61 53 50 20
contact@planethpatient.fr
planethpatient.fr planethpatient

S.O.S. Amitié Caen Normandie
Prévention du suicide par une écoute attentive, chaleureuse des personnes en détresse ou mal de vivre.
Ecoute téléphonique 24h/24h.
02 31 44 89 89
sosamitiecaen@sfr.fr
www.sos-amitie.com
sosamitie caen
Recrutement bénévole :
07 68 50 81 63

Vers d'Autres Rivages
Accompagnement social, soutien psychologique
Mme Beharel 06 79 23 19 86
versdautresrivages@gmail.com

V.M.E.H. du Calvados (Visite des Malades dans les Établissements Hospitaliers)
Visites aux malades dans les établissements hospitaliers et entres de soins et de vie.
Mme Koncewiecz
02 31 78 84 90 06 98 82 64 95
vmeh.14@free.fr
vmeh.14.free.fr

HANDICAP

APF - France handicap
Mouvement pour le soutien, la défense et l'insertion des personnes en situation de handicap et leurs familles.
Propose des séjours, des sorties et des ateliers créatifs, de détente et de beauté. Activités adaptées aux personnes en situation de handicap moteur.
M. Gazza 02 31 35 19 40
clement.gazza@apf.asso.fr
www.apf-francehandicap.org
Blog : apf14.blogs.apf.asso.fr

A vue de Truffe
Ecole de chiens guides d'aveugles de Caen-Normandie
M. Moreau 02 31 39 61 53
avuedetruffe@orange.fr
avuedetruffe.com
Ecole de chiens – Guides Caen Normandie

Bouge tes bouchons du Calvados
Collecte de bouchons de bouteilles en plastique en vue de financer du matériel pour des personnes en situation de handicap.
Dépôt possible 24h/24h 7jours/7 au local (3.26, Belles Portes)
M. Tessier
07 67 25 95 17
bouchons14@free.fr
bouchons14.free.fr
Bouge tes Bouchons du Calvados !

A.P.A.J.H. du Calvados (Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés)
Le SAAAIS – SAFEP accompagne les enfants déficients visuels de 0 à 20 ans.
Mme Mahe 02 31 06 28 20
siege@apajh14.asso.fr
apajh.org

SANTÉ

I.E.M. APF France handicap « François-Xavier Falala » (Institut d'Education Motrice de l'APF)

Accueil médico-scolaire et médico-professionnel des enfants et jeunes de 4 à 20 ans en situation de handicap moteur.

160, impasse du Hamel
Mme Langlois 02 31 95 25 02
beatrice.langlois@apf.asso.fr
iem.herouville-st-clair@apf.asso.fr
www.iemapf14.fr

PRÉVENTION

Sida - info service

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

Sid'Accueil Normandie

Centre d'accueil et d'écoute. Lutte contre le SIDA/VIH/IST/Hépatites. Dépistage rapide. Distribution de matériel stérile, prévention en milieu scolaire...

Mme Slimani
02 31 86 82 82
07 50 44 19 66 (sur rendez-vous)
sidacbasnormand@sfr.fr
sidaccueil.fr
siddaccueil.fr

Maison des addictions

Pour les problématiques addictives (alcool, tabac, jeux, drogues...).

Pôle santé de la Grâce de Dieu
41, av. Ch. de Foucault - Caen
02 31 52 95 90
maisondesaddictions@wanadoo.fr

Mouvement Vie Libre

Mouvement d'entraide pour la guérison des malades de l'alcool et à la prévention des addictions.

M. et Mme Fauconnier
06 83 89 76 73
M. Davourie
06 77 44 29 37
ggf@neuf.fr

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

U.S.D.A. Nord (Unité de Solidarité Départementale de l'Agglomération Nord)

Suivi des femmes enceintes et des nourrissons (sur rendez-vous).

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

7. SÉNIORS

PÔLE SÉNIORS, ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, CULTURE ET LOISIRS, SERVICE À LA PERSONNE

PÔLE SÉNIORS DE LA VILLE

Service du C.C.A.S. de la Ville d'Hérouville Saint-Clair, le Pôle Séniors propose une offre de services diversifiée pour les Hérouvillais âgés :

- **l'E.H.P.A.D.** (Établissement Hébergeant des Personnes Âgées Dépendantes) avec une Unité de Vie Alzheimer,
- **l'accueil en hébergement temporaire,**
- **l'accueil de jour,**
- **la Résidence autonomie,**
- **des services à la personne**

(voir rubrique dans cette page).

Le Pôle Séniors organise de nombreuses animations et sorties tout au long de l'année.

504 Le Val 02 31 45 77 77
residenceduval@herouville.net
www.herouville.net

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 SielBleuFrance
GroupeAssociatifSielBleu

CULTURE & LOISIRS

C.R.A.C. (Club de la Retraite Active)

Activités sportives, culturelles et manuelles. Permanences : mardi et jeudi après-midi.

Pôle associatif Auber, 405 Haute Folie
02 31 07 29 20
crac.herouville@gmail.com

U.I.A. (Université Inter-âges)

Association culturelle sans obligation d'âge, ni de diplôme. Développer et entretenir ses compétences dans un esprit de partage et de convivialité.

Organise en partenariat avec l'Université de Caen des conférences hebdomadaires. Propose diverses activités et sorties. Cours de langues, culture générale, ateliers artistiques et activités sportives.

Maison des Associations, Grand Parc
M. James 02 31 94 85 28
uiahsc@orange.fr
www.uiaherouville.fr

SERVICE À LA PERSONNE (C.C.A.S.)

S.A.A.D. (Service d'Accompagnement et d'Aide à Domicile)

Maintien à domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap, C.L.I.C. (Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique), instructions dossiers A.P.A. (Allocation Personnalisée d'Autonomie), aide sociale...

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

Pôle Séniors - 504 Le Val
02 31 45 77 45
servicealapersonne@herouville.net

Le Cercle de l'Évasion

Apporte un relais aux familles : accueil convivial des personnes âgées et/ou en situation de handicap. Un transport peut être envisagé pour s'y rendre.

Pôle Séniors / Service à la Personne
504 Le Val 02 31 45 77 45
servicealapersonne@herouville.net

SÉNIORS À HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

PÔLE SÉNIORS - C.C.A.S. de la Ville
02 31 45 77 77
residenceduval@herouville.net
--
www.herouville.net

8. SPORTS

ARTS MARTIAUX, SPORTS DE COMBAT, ATHLÉTISME, COURSE À PIED, RAID MULTISPORTS, CYCLISME, GYMNASTIQUE, MUSCULATION, TWIRLING BÂTON, SPORT CÉRÉBRAL , SPORTS DE CIBLE, SPORTS DE BALLON , SPORTS ÉQUESTRES, SPORTS NAUTIQUES, SPORTS NATURE , SPORTS DE RAQUETTE

ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

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
M. Maingaud 06 30 43 82 11
jfsensei.maingaud@wanadoo.fr
www.aikido-herouville.fr
aikidohérouville

Capoei Gym

Pratique de la capoeira, art martial brésilien, en musique et chanson, pour enfants et adultes.

M. Dupuy 06 89 53 52 89
capoeigym@gmail.com
www.lagoaazul-normandie.fr
capoeira Lagoa Azul France

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. Gosselin 06 71 01 12 84
fightingconcept@gmail.com
www.fconcept.org
Fighting concept 14

Judo-Club Hérouville

Baby judo à partir de 4 ans, judo loisir et compétition 6 à 15 ans, judo adultes, ju-jitsu fighting, self-défense féminin à partir de 16 ans.

M. Mauduit 06 98 44 05 61
judoclubherouville14@gmail.com
Judo Club Hérouville

Majeur Club Olympique Karaté Hérouville

Pratique et développement du karaté, organisation de stages et de compétitions.

M. Benazzi 06 80 13 48 77
k-k.benazzi@orange.fr

Silat Ultime Syl / Pencak Silat (self défense)

Promotion du pencak silat et de la self défense au travers de cet art martial du sud-est asiatique réputé pour son explosivité, sa fluidité et son efficacité. Cours mixtes pour majeurs.

06 50 30 40 93
silat14@laposte.net
http://silatultimesyl.fr/
silat ultime syl/pencak 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.lebambou

Ass° 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 le « ki ». A partir de 14 ans.

M.Baupin 06 83 22 14 51
mbaupin@orange.fr

Hérouville Inter-Boxes

Initiation et pratique du Muay-Thaï et Savate Boxe Française en loisir et compétition. Boxe anglaise.

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
Hérouville Interboxes

Cercle d'Escrime La Rapière Hérouville

Pratique et perfectionnement de l'escrime (loisir et compétition). Cours adaptés en fonction de l'âge et du niveau.

M. Le Blond 06 11 40 24 80
larapiereherouville@hotmail.fr
www.larapiereherouville.com
larapiereherouville escrimeHER

SPORTS

Comité Départemental d'Escrime

Promotion et rayonnement de l'escrime calvadosienne ; organisation de rencontres d'escrime loisirs, stages et cours d'escrime sur le temps scolaire, initiation périscolaire, prestations de maître d'armes sur le territoire.

Siège social : Maison des Associations
M. Le Blond 06 11 40 24 80
cd14escrime@laposte.net

ATHLÉTISME COURSE À PIED RAID MULTISPORTS CYCLISME GYMNASTIQUE MUSCULATION 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 loisir et compétition.

Mme Corbet
06 69 52 21 30 06 60 70 98 11
schathletisme@gmail.com
www. sch.athle.com

A.H.S.E.B. (Association Hérouvillaise Sportifs En Baskets)

L'association permet de se regrouper et courir librement les week-ends (1 sur 3) sur la région caennaise (trails, bords de mer, routes...)

M. Rocher
06 61 80 03 33
asso.ahseb.14200@gmail.com

A.S.L.H. (Association Sport et Loisir Hérouville)

Pratique de la course à pied tous niveaux. Entraînements assurés par un diplômé FFA demi-fond, trois fois par semaine (lundi, mercredi et samedi matin).

02 31 43 59 02 06 44 28 13 27
bruno.carrel@wanadoo.fr
www.audacieuseherouville.com

A.C.H. (Association Cyclotourisme Hérouvillaise)

Organisation de randonnées cyclotouristes : au départ du parking du Bois de Lébisey, les samedis à 8h30 (été) ou 9h (hiver), les lundis à 13h30 ; au départ du pont de Pégasus à Bénouville, les mercredis à 14h (été) ou 13h30 (hiver).

M. Chaussepied 06 98 34 18 14
chaussepied.michel@hotmail.fr
www.ach.cyclos.free.fr

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

Développement des sports cyclistes en compétition FFC et FSGT (Ecole de vélo, route, cyclo-cross, piste) de 5 à 70 ans.

M. Catherine 06 62 28 91 54
M. Durand 02 31 72 45 92
M. Bazin 06 16 93 26 28
ucih.courses@gmail.com
Blog: http://ucih.over-blog.com

Vélo Jeunes Aventure

Club de VTT et Ecole de VTT dès 9 ans– Entraînement chaque samedi.

M.Dubosq 06 86 91 88 45
Mme Martin 06 82 63 55 06
vja_herouville@sfr.fr
mehdi14210@gmail.com
www.vjaherouville.free.fr

Hérouville Gym

Pratique de la gymnastique acrobatique et rythmique (GR) pour les enfants à partir de 3 ans.

Mme Gancel
06 99 47 72 53
marine.gancel@hotmail.fr

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
Hérouville Musculation

Twirling Hérouville Saint-Clair

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

Mme Ingargiola 06 68 42 28 30
twirlinghsc@gmail.com
Twirling Hérouville St Clair

SPORT CÉRÉBRAL

Les Cavaliers d'Hérouville

Pratique du jeu d'échecs pour tous, débutants ou expérimentés. Animations proposées dans différentes structures d'Hérouville Saint-Clair. Organisation de tournois.

M. Joron 07 83 61 29 74
M. Lamoure 06 12 43 26 85
M. Le Moal 06 51 11 78 60
cavaliers.herouville@gmail.com
www. cavaliers-herouville.club

SPORTS

SPORTS DE CIBLE

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

Pratique du Tir sportif à 10 mètres air comprimé, carabine et pistolet ; loisir et compétition –Adultes et école 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

Découverte et pratique du tir à l'arc en compétition ou en loisir.

M. Adam 06 20 82 33 08
rm.adam@orange.fr
inscription@archers-herouville.fr
www.archers-herouville.fr

SPORTS DE BALLON

Hérouville Basket

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

M. El Halouat 06 51 47 45 50
hakim.elhalouat@gmail.com
Hérouville Basket

Quartier Ouest

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

M. Yamba 06 29 55 79 45
jimmyyamba@gmail.com
sapsnshoes.com
Quartier Ouest wohhwww

S.C.H. Football

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

M. Belouadani 02 31 94 69 05
520839@lfnfoot.com
www.sc-herouvillais.footeo.com
SCH Football

District du Calvados de Football

Organisation du football départemental pour tous niveaux et toutes catégories.

4 avenue du Parc Saint-André
M. Voisin 02 31 46 74 00
bvoisin@foot14.fff.fr

Hérouville Futsal

Développement, promotion et pratique du football en salle (futsal), loisir et compétition.

M. Benazzouz
06 04 51 85 44
590181@lfnfoot.com
Hérouville Futsal

H.B.H. (Hand Ball Hérouville)

Initiation et pratique du hand ball, loisir et compétition.

Mle Lesimple 07 78 24 21 69
handball.herouville@gmail.com
www.handball-herouville.fr
handball herouville

Rugby-Club Hérouvillais

Pratique du rugby : Ecole de rugby à partir de 5 ans révolus, rugby U16, U18 et séniors.
Promotion de la pratique du rugby.

M. Dumenil 06 75 01 05 70
regis.dumenil@gmail.com
RCH école de rugby Hérouville/ Rugby Club Hérouvillais

Volley Club Hérouville

Promotion, développement et pratique du volley-ball. École de volley (baby volley, jeunes) ; sénior loisir ; compétition (Départementale à Nationale 2). Rencontres inter-écoles, tournoi annuel.

06 50 94 79 78 06 73 19 63 31
volleyclubherouville@gmail.com
volleyclubherouville.fr
vcherouville

SPORTS ÉQUESTRES

Écuries du Petit Dan

Centre équestre, poney-club, école de voltige, école d'attelage.

M. et Mme Kersulec
06 80 10 15 40
ecuriesdupetitdan14200@gmail.com
https://petit-dan.ffe.com/

A.D.P.A.V.E. (Association des Parents et Amis de la Voltige Équestre)

L'ADPAVE favorise la pratique et la promotion de la voltige équestre (Écuries du petit Dan).

Mme Ouedraogo
02 31 95 14 34 07 68 88 62 15
anitaoued@free.fr

SPORTS

SPORTS NAUTIQUES

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 de mer et de rivière) et HCCK (kayak).
L'association HCCK propose également la découverte de sports nature auprès d'enfants, d'adultes, de groupes et de familles. Au programme : canoë-kayak, VTT, tir à l'arc, course d'orientation et raid sport nature. Des activités pouvant être pratiquées sur les périodes de vacances, à la demi-journée, à la journée, ou en séjour avec hébergement.

Domaine de Beauregard

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

Le CHARM, accessible dès 16 ans, propose des randonnées et/ou des régates d'aviron, au travers d'une approche loisir et/ou compétition.

Base nautique de Beauregard
M. Gastou **06 70 00 86 63**
charm_aviron@hotmail.fr
charmaviron.wixsite.com /charmaviron14
CHARM

Piscine Montmorency Caen-la-Mer

La piscine communautaire propose des activités pour tous les âges, toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires. Elle accueille les scolaires, les clubs et le public.
Pour les enfants : bébés nageurs ; jardin aquatique ; leçons collectives et individuelles.
Pour les adultes : leçons collectives et individuelles; aquaphobie (stages pendant les vacances scolaires) ; aquagym pré et post natale ; circuit training.
Tous les jours toute l'année : aquagym, aquajogging ; aquabiking. 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-herouville

Club des Marsouins

Club de natation et de water-polo : école de natation, loisir, compétition, adultes perf, aquagym, forme et santé, water-polo. Pratique dès 4 ans.

Montmorency
02 31 94 86 79
club-des-marsouins@orange.fr
www.clubdesmarsouins-herouville.fr
Marsouins Hérouville ;
Nat'Marsouins, Polo Marsouins.

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

Découverte et apprentissage du canoë-kayak du niveau débutant à confirmé, du loisir adulte à la compétition. Savoir nager pour pratiquer.

M. Bertrand
06 77 04 85 24
contact@hcck.fr
Hérouville Caen Canoë Kayak

SPORTS NATURE

SALLE ESCALADE AVENTURE

La salle Escalade Aventure est un équipement municipal dont la gestion a été confiée à l'Espace Loisirs Sportifs Hérouville (E.L.S.H.).
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 !

02 31 94 19 86
info@escaladeaventure.com
www.escaladeaventure.com

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

Pratique de l'escalade et 3 raquettes.

02 31 94 19 86
info@escaladeaventure.com
info@espaceraquettes.com
www. elsh.com
Espace Loisirs Sportifs

SPORTS

Hérouville Beauregard Aventure

Pratique de l'accrobranches dès 2 ans dans le domaine de Beauregard. 10 parcours sont proposés, avec plus de 150 jeux. 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. Trébouet
06 07 63 01 31
www.beauregard-aventure.com

Beauregard Paintball

10 000 m² de paintball, 4 terrains. Pratique dès 8 ans.

M. Trébouet
06 07 63 01 31
www.beauregard-paintball-caen.fr
Beauregard Paintball

Équipe Spéléo d'Hérouville

Spéléologie : découverte des mondes souterrains artificiels ou naturels ; étude des sciences connexes et approche sportive.

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.
C'est un complexe multisports où on peut pratiquer le Tennis, le Squash et le Badminton : librement, en louant un des terrains ou en adhérant au club pour perfectionner son jeu !
Le site accueille des particuliers et des scolaires.

02 31 95 05 84
info@espaceraquettes.com
www.espaceraquettes.com
Espace Loisirs Sportifs Hérouville

Tennis Club Handi-Montmorency

Pratique du paratennis - tennis en fauteuil. Stages découvertes et cours à l'année.

Espace 3 Raquettes - Montmorency
Mme Elissalde
06 74 92 47 82
marianne.cliquet@orange.fr

ASPTT Caen Tennis de Table

Pratique du tennis de table : jeunes, adultes, handisport, sport santé, bien être, remise en forme, sport sur ordonnance, loisir et compétition.

M. Quentin
06 99 73 09 25
paq14@orange.fr
tennis-de-table-asptt-caen-herouville.fr
tennisdetable asptt caen

LE SPORT À HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

SERVICE DES SPORTS
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 33 41
mairie-sport@herouville.net

SERVICE DES STADES ET GYMNASES
Ville d'Hérouville Saint-Clair
02 31 45 34 29
mairie-sport@herouville.net
---
www.herouville.net

Informez-vous et suivez l'actualité de la Ville d'Hérouville Saint-Clair !

Sur écran : ordinateur, tablette, smartphone

Site internet : **www.herouville.net**

Réseaux sociaux :

Facebook Hérouville Saint-Clair (Officiel)

Twitter @HSC_14200 #herouville

Instagram herouville-saint-clair

Youtube Chaîne Hérouville Saint-Clair

Application mobile : **Citykomi**

Dans vos boîtes aux lettres et dans la ville

Journal municipal
« **Hérouville en clair** »

Panneaux d'affichage electronique

Affichage urbain, lieux publics, ecoles

Documentation lieux publics

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Mairie d'Hérouville Saint-Clair
Hôtel de Ville - 11 place François-Mitterrand
14200 Hérouville Saint-Clair
Tél. 02 31 45 33 11 - Courriel : mairie@herouville.net