

HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

QUI. QUOI. OÙ.

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET SERVICES
À L'USAGE DES HABITANTS

ÉDITION 2019





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

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

🌐 ahqgderouville/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 Duviou ☎ 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. Leboeuf

☎ 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

📱 [mémorial d'omaha Beach 44](https://www.facebook.com/memoiredomahabeach44)

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.**



vous accueillez 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>



vous formez et vous accompagnez

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 DEVELOPPEMENT 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



► 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

► GRECIA (Groupe d'Etude des Invertébrés Armoricaains)

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 lousps. Accompagnement à la parentalité, activités et projets parents/enfants...

✉ amelie.ferarrone@cafcaen.cnafmail.fr



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

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 Kamthouing

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 Précieuse Hérouville

► PIMMS (Point d'Information Médiation Multiservices) Unir la Ville

Service de médiation sociale, gratuit, en lien avec l'énergie, l'eau, le transport et le logement.

📍 P.O.C.S. 1020 Grand Parc

☎ 02 31 38 55 59

✉ unirlaville@pimms.org

✉ accueil.herouvilleestclair@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@ajjb.asso.fr

🌐 www.ajjb.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

✉ adcllic@free.fr

🌐 adcllic.free.fr 📍 adcllic14200

► 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 Turquie

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

► Bénénois 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

✉ cadrucmf@yahoo.fr

► Calvados - Québec

Promouvoir l'amitié entre la France et le Québec. Entretenir le devoir de mémoire (Généalogie des colons français du XVII^e 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

✉ call4@orange.fr

🌐 www.comite-amerique-latine-14.fr

► Ndigbo Solidarité Association (Nigéria)

Promotion de la culture nigérienne.

☎ 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. Sénégal ☎ 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

✉ mosaik.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 pèlerins :

■ 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, no-

tamment en milieu scolaire.

Festival B.D. « Des planches et des vaches » à la Fonderie 1^{er} 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, eutonnie, 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 Musique 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-aidéo.fr

🌐 www.chorale-aidéo.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

✉ couleuralao@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. Dorvillius ☎ 06 65 60 70 78

✉ association.madras14200@gmail.com

📌 lasso madras



► Salem

Art et culture : aide aux projets et aux propositions d'événementiels. 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@comediecaen.fr

🌐 www.comediedecaen.com

📘 [comediedecaen.cdndnordnormandie](https://comediedecaen.cdndnordnormandie.com)

🐦 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.alkime@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 inter-générationnelles de toutes activités et pratiques artistiques et culturelles, notamment le théâtre.

👤 Mme Madeline ☎ 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

📘 theatreratlune

Lutinoëte Théâtre

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

👤 M. Tchernobaëff ☎ 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 : réentrainement 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

📱 lci_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 Personnalised (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](https://www.facebook.com/missionlocalecaen)

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](https://www.facebook.com/IRTS-Normandie-Caen)

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

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

☎ 02 31 86 11 11

✉ contact.caen@cemea-normandie.fr

www.cemea-normandie.fr

[CEMEA de Normandie](https://www.facebook.com/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'Éducation 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'Évasion ☎ 02 31 45 77 45

Permanences :

Mission locale / Plateforme mobilité

INFREP / ADIE / Correspondant

Solidarité Emploi (C.S.E.)

voir précisions page suivante >>>



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 - PIMMS : Service de médiation sociale, gratuit, en lien avec l'énergie, l'eau, le transport et le logement.

☎ 02 31 38 55 59 ✉ accueil.herouvillestclair@pimms.org

Sans rendez-vous de 13h30 à 17h00

Les
Ateliers
Renouvellement
Urbain



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

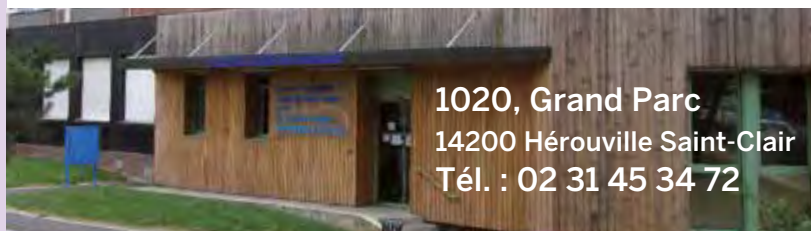
Correspondante solidarité emploi > Lundi, mardi, mercredi matin

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

Plateforme Mobilité Infrep > Mardi matin ☎ 02 31 53 18 59

ADIE > 1^{er} 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

Le Point Information Médiation Multi-Services (PIMMS), accompagne, informe, oriente vers le bon interlocuteur et conseil gratuitement le public dans toutes les démarches de la vie quotidienne. Les médiateurs mènent des actions de médiation sur le terrain et en point d'accueil en lien avec ses partenaires : La Poste, Veolia, Keolis Caen et Keolis Bus Vert, EDF, Engie, La SAUR, CDC.

☎ 02 31 38 55 59

✉ accueil.herouvillectclair@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 Cœur

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

☎ 02 31 94 54 78 (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 logement, 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.aafp14.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

📌 mèrescélibataires 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@claj-caen.fr

🌐 www.claj-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 Intergénérationnel En Normandie)

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles entre jeunes et seniors 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. Lerouillois ☎ 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](https://www.facebook.com/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

✉ cpssp14@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'eutonnie : 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.caenagglomeration](https://www.facebook.com/yoga.caenagglomeration)

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](https://www.facebook.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 d'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 Konciewicz

☎ 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 SAAAI – 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

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

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

PRESCRI' SPORT

LE SAVIEZ-VOUS ?

2h
1/4
100%

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEMAINE

font gagner jusqu'à 6 ans
d'espérance de vie.

DES FRANÇAIS

sont atteints de maladie
chronique.

DES PERSONNES

ayant pratiqué une activité
physique en ressentent des
bénéfices, quels que soient
l'âge et l'état de santé de la
personne.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

ATELIER SANTÉ VILLE - CCAS

02 31 45 34 37 - Place F.-Mitterrand, Hérouville Saint-Clair

COORDINATEUR APA - CSCS Léo Lagrange

02 31 72 40 86 - alban.lecleach@gmail.com

- 16 semaines d'activités physiques prises en charge
- une amélioration de la **condition physique**
- une amélioration de la **qualité de vie**
- un **suivi personnalisé**





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 :

- **I'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 Lecosse ☎ 06 98 03 00 04

✉ sandrine.lecosse@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-Thai 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 cyclo-touristes : au départ du parking du Bois de Lébissey, 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 FSST (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 « Frenchie 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. Beloudani ☎ 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.

Mlle Lesimple ☎ 07 78 24 21 69
 ✉ handball.herouville@gmail.com
 www.handball-herouville.fr
 handball herouville

► Rugby-Club Hérouvillais

Pratique du rugby : École 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](http://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