

HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

QUI. QUOI. OÙ.

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET SERVICES
À L'USAGE DES HABITANTS

ÉDITION 2021





Rodolphe THOMAS
Maire d'Hérouville Saint-Clair



Baya MOUNKAR-MOKHTARI
Maire-adjoint à l'animation, à la vie associative et à l'économie solidaire



Cette nouvelle rentrée des associations et des bénévoles marque une reprise des activités culturelles, sportives et de loisirs. Nous attendions ce beau moment avec une impatience non dissimulée pour nous retrouver enfin, partager des activités associatives, conviviales et solidaires.

Pour accompagner ce temps fort d'un retour au vivre ensemble, nous avons choisi de publier un nouveau *Guide des associations et services à l'usage des habitants*, non exhaustif tant nos associations sont multiples et variées. Le dernier recensement en dénombre 530 ! En plus de son aspect pratique, **ce guide est la marque de l'engagement de toutes celles et ceux qui oeuvrent au quotidien pour notre ville et tous ses habitants**, tant en matière socio-économique que sportive et culturelle.

Ce guide révèle aussi **la vitalité de nos associations**, avec de nouvelles propositions pour certaines qui se créent au fil des mois et une implication forte sur notre territoire. **Toutes ces associations, avec leurs bénévoles**, font partie de notre ADN et sont au **cœur de notre ville toujours plus solidaire et durable**.

Nous souhaitons vivement que ce guide vous permette de trouver les associations et les services **qui répondront le mieux à vos attentes**. Vous pouvez également le retrouver en ligne, régulièrement actualisé, ainsi que puiser des informations complémentaires sur notre site www.herouville.net.

Une belle rentrée associative à toutes et à tous !

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
 - MULTISPORTS ● 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 53 37 98 68

Atelier bois

■ M. Restlé ☎ 06 51 20 90 76

Randonnée pédestre

■ Mme Martin ☎ 02 31 95 72 16

Tennis de table

■ M. Laisné ☎ 06 08 64 25 39

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

► 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 Aubert ☎ 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 ☎ 07 44 56 15 48

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 [f AHMB](https://www.facebook.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

► 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 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

☎ 02 31 06 17 50

CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

► S3A

Structure Associative d'Aide aux Associations qui aide, soutient, accompagne le tissu associatif local dans ses démarches de développement. (Voir page suivante)

📍 Maison des Associations

1018 Grand Parc

☎ 02 31 06 17 50

🌐 www.association-s3a.fr

✉ contact@association-s3a.fr



CULTES

► Association diocésaine Paroisse Sainte-Marie des Portes de la Mer

✉ Père Berthout ☎ 06 81 09 21 48

✉ laurent.berthout@orange.fr

✉ M. Lemasson ☎ 06 84 03 36 74

✉ michel_lemasson@hotmail.com

Secrétariat ☎ 02 31 43 92 91

✉ administration@bayeuxlisisieux.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

📱 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

✉ laboratoire@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

✉ jrihouet@cpievdo.fr

VIVEZ PLEINEMENT ET SEREINEMENT VOTRE ENGAGEMENT

Vous avez envie de devenir bénévole ?

Vous souhaitez rejoindre une association ? Vous avez besoin d'être aidé ?

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



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://www.asso-1901.fr/mda/>



En qualité de Centre de Ressources de l'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 citoyen.

<http://www.asso-1901.fr/s3a/>



GE MEDIA est la solution à 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.asso-1901.fr/gemedia/>

**Nous sommes à votre disposition
pour répondre à vos questions**
☎ : 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.

☎ 02 31 95 30 64

✉ infos@graine-normandie.net

🌐 www.graine-normandie.net

📘 Graine Normandie

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

Fédération 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

☎ 02 31 94 03 00

✉ 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. Brun ☎ 06 44 78 64 53

✉ jardin.ecocitoyen@gmail.com



JUSTICE ET DROITS

► Maison de la Justice et du Droit

📍 Rendez-vous sur le site :

<https://barreau-caen.com/consultations-gratuites/>

► CDAD 14 (Conseil Départemental de l'Accès au Droit du Calvados)

📍 cdad14.fr ✉ contact@cdad14.fr

☎ 02 50 10 13 07

► Des permanences sur les accès aux droits sont proposées au POCS.

📍 Pôle de Cohésion Sociale. Grand Parc

☎ 02 31 45 34 72

► 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).

✉ cidfflieux.accueil@cidff14.fr

🌐 <http://calvados.cidff.info>

DÉFENSE DES CONSOMMATEURS

► 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

✉ 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



► Centre Socioculturel CAF d'Hérouville Saint-Clair

Vivre ensemble, solidarité, citoyenneté, parentalité, petite enfance, loisirs, numérique... l'équipe du centre socio est là pour vous accompagner dans vos démarches, qu'elles soient individuelles ou collectives.

📍 202 Belles Portes

☎ 02 31 95 83 00

✉ frederic.nocquet@cafcaen.cnafmail.fr

Espace Public Numérique

Accès gratuit à internet et accompagnement dans vos démarches en ligne (caf.fr, portail famille...).

► VIE LOCALE, CITOYENNETÉ

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

S'évader, aller voir un spectacle, découvrir de nouvelles activités, s'impliquer dans une aventure collective, faire vivre votre ville, partager des moments en famille, entre amis, entre voisins, prenez rendez-vous avec Ugo & Amélie.

✉ ugo.catasso@cafcaen.cnafmail.fr

✉ amelie.ferarrone@cafcaen.cnafmail.fr

Pôle petite enfance

Accompagner à la parentalité, développer des activités et projets parents/enfants, en collaboration avec la crèche familiale Cadet Roussel, le R.A.M. des Belles-Portes et le multi-accueil des P'tits loups.

✉ marie.louet@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 (Ville, CAF, Inolya et CDC Habitat), la Boutique Habitat est là pour aider et conseiller les Hérouvillais sur les questions du logement et du cadre de vie, bricoler, s'entraider, donner & acheter du

mobilier, embellir les logements, bien vivre chez soi.

📍 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

Médiation santé

Insertion professionnelle

Activités physiques et culturelles

Activités autour de l'alimentation

Actions mieux-être et bien-être

Épicerie sociale (voir page 19)

📍 Pôle de Cohésion Sociale

10.20 Grand Parc

✉ Mme Malhaire, présidente

☎ 02 31 95 45 29

🌐 lavoixdesfemmes.fr

✉ 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 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.

📍 Pôle de Cohésion Sociale

10.20 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

► Association des Amis de Jean Bosco

Service de médiation familiale
Recueil de la parole de l'enfant
Espace de rencontre « le Lotus »
Service enquêtes sociales
Service Accompagnement en Milieu Ordinaire (SAMO)

☎ 02 61 45 17 24 🌐 www.aajb.fr

► 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.

EPE CITIS ☎ 02 31 38 83 83

✉ contact@epe14.fr 🌐 www.epe14.fr

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



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](https://www.facebook.com/adcllic14200)

► Microtel

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

✉ M. Le Gall ☎ 02 31 75 01 15

✉ microtel14200@gmail.com

🌐 [14200.clubmicrotel](https://www.facebook.com/14200.clubmicrotel)



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.

■ Mme Lefranc ☎ 06 76 72 86 07

✉ amitie.herouville.garbsen@gmail.com

■ Amitié Hérouville-Garbsen



► Amitié Solidarité Tikhvine (Russie)



Echanges culturels, voyages, ciné club, cours de langues, ateliers cuisine, chants russes, théâtre pour enfants.

■ Mme Hervieu ☎ 06 11 10 15 37

✉ astikhvine@aol.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 des Sénégalais de Normandie et amis

Promotion de la culture sénégalaise. Favorise le lien social en proposant des activités ludiques et sportives - entraide et assistance.

■ M. Diatta

☎ 09 84 31 94 74 - 07 81 77 77 60

✉ diattabeack1@gmail.com

► Association des 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

► 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

► 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

► Communauté congolaise de Normandie

Promouvoir la cohésion, l'entente et la solidarité de tous les Congolais vivant en France, et cela sans préjugé ethnique, idéologique ou confessionnel.

■ M. Mavoka-Isana ☎ 06 08 64 83 01

✉ jean.mavoka-isana@laposte.net

► 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



► CITOYENS DU MONDE

► 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

✉ 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



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

RELATIONS INTERNATIONALES

Hérouville Saint-Clair

connectée au monde

avec ses villes jumelles

- ÉCHANGES VIRTUELS
- DÉCOUVERTES CULTURELLES
- ACTIONS SOLIDAIRES
- PRATIQUES LINGUISTIQUES
- PARTAGES CULINAIRES
- PROJETS MOBILITÉ

CONTACT
RELATIONS INTERNATIONALES
✉ international@herouville.net
☎ 02 31 45 34 88

HEROUVILLE SAINT-CLAIR

TROUVINE

GARBSEN

AMFIR

AGNAN

HEROUVILLE SAINT-CLAIR (OFFICIEL)

@RSC_L4200 #herouville

herouville_saint_clair

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 ✉ contact@tsf98.com

☎ 09 54 60 60 00 ☎ 07 68 87 02 30

🌐 tsf98.com 📱 TSF98

► Radio 666

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

🌐 www.radio666.com

✉ radio666@radio666.com

📱 666radio 🐦 666radiorock

Studio ☎ 02 31 94 66 66

Administration ☎ 02 31 95 82 25



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



► Feel Kizomba

Propose des cours de danse angolaise : Semba.

👤 Mme Tanquerel ☎ 06 64 58 66 35

✉ feelkizomba@outlook.fr

🌐 www.comite-amerique-latine-14.fr

► La Timba

Propose des cours de Salsa, Tango, Bachata et Kizomba.

👤 Mme Saint-Clair ☎ 06 99 10 13 25

✉ latimba14@live.fr

🌐 latimba.fr 📱 latimba

► 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

► Mosaic

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

► CULTURE, LOISIRS

EXPOSITIONS

Des expositions culturelles sont proposées régulièrement :

- **Théâtre d'Hérouville**, Square du Théâtre. Expositions 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

► Métamorphoses

Organisation d'événements artistiques paritaires. Valorisation des femmes créatrices.

associationmetamorphoses@gmail.com

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 M. Sebire

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.

M. Roussier 07 68 34 43 73

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 « 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 06 44 97 58 47

M. Restlé 06 51 20 90 76

atelierphilosophie.herouville@free.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

BibliothèquesdeCaenlamer

► 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.

Maison des Associations

07 71 80 86 45 contact@matulu.com

www.matulu.com matuluassociation



LOISIRS

► Créations Passions

Atelier couture créative, échange de savoirs.

Mme Ozenne 07 83 61 55 32

claudineozenne@yahoo.fr

► L'Outil en Main d'Hérouville Saint-Clair

Cette association, destinée aux enfants de 8 à 16 ans, a pour but l'initiation aux métiers du patrimoine dans le cadre d'ateliers réels et avec de vrais outils par d'anciens artisans. Ateliers le mercredi après-midi hors vacances scolaires.

06 85 66 46 40 / 06 81 19 81 35

oemherouillesaintclair@gmail.com



► CULTURE, LOISIRS

Jeux pour tous, jeux sur place pour enfants accompagnés et prêts de jeux pour la maison. Animations sur demande.

👤 M. Desse-Baude ☎ 06 58 30 48 59

📍 C.S.C. 220 Belles Portes

✉ contact@jouons-ensemble.org



► 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, aquarelle, modelage en argile
- Art du cirque
- Ateliers scientifiques
- Danse : danse contemporaine et classique, break dance, 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, yoga de Gasquet, eutonnie, Qi Gong, pilates, randonnée pédestre.
- Jeux du Monde et de société : Bridge et échecs

• Musique : guitare, atelier musique assisté par ordinateur.

• Théâtre d'improvisation

☎ 02 31 95 78 18

✉ secretariat.mjcmpt@orange.fr

🌐 www.mjc-herouville.fr

📍 MJC Hérouville

P.A.J. place Tikhvine,
Belles Portes



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

Avenue du Haut-Crépon

👤 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

✉ mandarine.sarah@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



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

CHORALES

► Chorale Aidéo

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

👤 M. Henri ☎ 06 62 11 98 55

✉ contact@chorale-aideo.fr

🌐 www.chorale-aideo.fr 📺 Aideo

► 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

► Amorgen - Chorale Borboleta

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

👤 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 ☎ 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. 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. Moulancier ☎ 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.comediecaen.com

📱 comediecaen.cdndn.normandie

🐦 ComedieCaen

📷 Comediecaen



► Compagnie Alkime (Théâtre et marionnettes)

Création de spectacles, décors, costumes. Atelier de construction et de manipulation de marionnettes. Ateliers à la Fonderie.



👤 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

► Javotte Production

Crée, monte et joue ses propres spectacles, expositions, films, performances. Diffuse des œuvres poétiques de toute nature. Propose sous formes d'ateliers ou de stages des temps de pratique artistique.

👤 Mme Firmin ☎ 06 84 17 98 12

✉ javotteprod@gmail.com



► 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 Madelaine ☎ 06 48 13 47 63

👤 Mme Thomas ☎ 06 82 42 48 99

✉ beamadelaine@gmail.com



► 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

► L'Agence Régionale de l'Orientation et des Métiers de Normandie



Développe une offre de services multiforme, adaptée et innovante pour

répondre aux problématiques d'orientation et d'information sur les métiers et les formations.

☎ 02 32 18 82 80

📧 parcours-metier.normandie.fr

✉ contact@orientation-normandie.fr

► C.A.L.M.E.C. (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.

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.calmec.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 : L'Agence Régionale de l'Orientation et des Métiers de Normandie, le C.I.O. (Centre d'Information et d'Orientation), la Mission Locale, C.A.L.M.E.C. (Caen la mer Emploi et Compétences), 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



► DEFI-ELAN I.C.I.

DEFI est une association intermédiaire sociale qui propose une mise à disposition de personnel pour remplacement ou surcroît d'activité auprès des collectivités, associations, entreprises et particuliers (services à la personne, repas, ménage, repassage, bricolage, travaux domestiques, déménagements). Le chantier **ELAN** propose, aux personnes en difficulté, différents outils de réinsertion : réentraînement au travail régulier à temps partiel, aide à

► EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

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 📱 DEFIELAN-ICI

► E2C NORMANDIE



L'Ecole de la Deuxième Chance Normandie (E2CN) accueille des jeunes entre 16 et 29 ans sans qualification ni emploi, des bénéficiaires du R.S.A. de plus de 25 ans, et des personnes sorties du système scolaire depuis plus d'un an.

📍 717, Bvd Grande Delle - site Boisrobert

☎ 02 61 67 09 88 📱 e2cnormandie

✉ contact@e2cnormandie.fr

🌐 www.e2cnormandie.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

De nombreuses structures de formation existent à Hérouville Saint-Clair, elles ne sont pas toutes citées dans ce guide. Retrouvez la liste complète, régulièrement actualisée, sur www.herouville.net
> Rubrique Services > Economie/ Emploi / insertion > Emploi et insertion professionnelle.

► AFPA

Orientation et conseil en formation.

Permanences les mardis et jeudis, 9h-12h et 13h30-17h

Après-midi « Découverte des métiers » tous les 1^{ers} jeudis du mois à 14h30.

☎ 06 39 21 29 26

✉ karine.dersoir@afpa.fr

► **ARRFIS (Association Régionale de Recherche et de Formation à l'Intervention Sociale)**
I.R.T.S. Normandie Caen
(Institut Régional du Travail Social)

Dispense des formations accessibles, sans le Bac, avec le Bac ou un niveau supérieur pour accéder à des métiers offrant de réelles perspectives professionnelles dans les métiers du social.

☎ 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

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 difficulté à travers d'aides spécifiques :

- Le dispositif Vivacité : accès aux familles, à une tarification préférentielle pour la restauration scolaire, 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, 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.

📍 10.20 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

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

ASSOCIATIONS

La Voix des Femmes accompagne les personnes dans diverses démarches via un service de médiation sociale et interculturelle, ainsi qu'en matière de santé. **Au POCS ☎ 02 31 95 45 29**
+ **L'Épicerie sociale (804 Le Val) ☎ 09 86 69 21 99 / 07 60 45 35 18**

Unir la Ville : Point Information Médiation Multiservices (PIMMS) est un relais d'information et de médiation ouvert à tous qui facilite l'utilisation des services publics (ENGIE, VEOLIA, LA SAUR,...).
☎ 02 31 38 55 59
+ **Jardins partagés** Animatrice en agroécologie urbaine ☎ 06 10 53 71 05



PERMANENCES > Sur rendez-vous

Solidarité emploi > Lundi, mardi, mercredi, jeudi matin de 9h à 12h

Accompagnement, orientation, suivi des Hérouvillais pour leur insertion sociale et professionnelle... ☎ 02 31 45 34 95

Défense des droits > Mardi et vendredi de 13h30 à 17h

Service de proximité gratuit qui propose une écoute impartiale auprès de toute personne qui souhaite faire valoir ses droits. **Madame Colin ☎ 02 31 45 34 72 sur rendez-vous téléphonique**

APAP > Mardi de 13h30 à 17h et mercredi de 9h à 12h

Accompagnement de parcours professionnels du Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi (PLIE)
Elise Lemoine ☎ 06 99 89 88 00 ✉ elise.lemoine01@gmail.com
Anaïs Le Forestier ☎ 02 31 53 18 63 ✉ aleforestier.infrep14@gmail.com

ACCÈS INFORMATIQUE ET INTERNET

Espace Public Numérique (EPN) > Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30

☎ 02 31 45 34 72

11 postes de travail à votre disposition pour réaliser vos démarches dématérialisées et administratives, créer vos CV et lettres de motivation, accéder aux services du « Portail famille » de la Ville, etc.

Ateliers numériques > Du mercredi après-midi au vendredi

Initiation, techniques et recherches emplois, démarches dématérialisées, bureautique. Sur inscription au 02 31 45 34 72 ou 02 31 45 34 73 auprès de Virginie.



Information, orientation

Tél. : 02 31 45 34 72

10.20, Grand Parc

14200 Hérouville Saint-Clair



► EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

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

► AIFST (ENEFA)

Organisme de formation, d'orientation, d'insertion sociale et professionnelle et de remise 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 / 06 42 47 42 81

📍 Maison des Associations

✉ francas14@francasnormandie.fr

🌐 www.francasnormandie.fr

► I.N.F.R.E.P.

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

Accompagnement, formation qualifiante, bilan de compétences, plateforme Mobilité.

☎ 02 31 53 18 50

✉ infrep14@infrep.org 🌐 www.infrep.org

► I.R.F.A. (Institut Régional de Formation pour Adultes)

Accompagnement, orientation, insertion professionnelle, formation qualifiante, bilan de compétences.

☎ 02 31 83 83 83

✉ irfa14@irfa-formation.fr

🌐 www.irfa-formation.fr

📍 2 avenue de Cambridge

► Espace Temps

Auto-école associative - Formation au permis de conduire et ateliers de sécurité routière.

☎ 02 31 94 58 11

✉ formation@fjt-espacetemps.fr

🌐 www.fjt-espacetemps.fr

📱 L'Espace Temps - FJT Service Formation

ENTRAIDE

► ALEH.CO'S

Accompagnement à tout âge, individuellement ou en atelier, dans l'élaboration d'une communication fonctionnelle et/ou conventionnelle pour créer du lien.

☎ 07 71 63 61 48

✉ asso.alehcos@gmail.com

🌐 <https://alehcos.fr>

► Solidarité +

Rupture de l'isolement des personnes âgées ou personnes en état de fragilité à travers une aide dans les tâches administratives et quelques besoins du quotidien.

📍 Maison des Associations

☎ 09 88 05 72 62 / 07 62 31 96 62

✉ solidariteplus669@gmail.com

🌐 www.solidariteplus.fr

AIDES DIVERSIFIÉES

► 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

☎ 02 31 94 54 78 (antenne d'Hérouville)

☎ 02 31 35 50 90 (siège social)

✉ ad14.herouville@restosducoeur.org

🌐 www.restosducoeur.org



► 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, Engie, 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

✉ unirlaville@pimms.org

🕒 Du lundi au vendredi (sans rendez-vous) : de 13h30 à 17h

📍 Pôle de Cohésion Sociale

► 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

✉ herouville@spf14.org



► EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

► Société Saint-Vincent de Paul

Réalise et soutient les initiatives en faveur de l'aide et de l'action sociale.

☎ 02 31 83 21 40 / 06 83 34 25 94

✉ noelchristiane1893@neuf.fr

✉ stvincentpaul14@gmail.com

🌐 <https://www.ssvp.fr/reseau/calvados/>

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-meres-celebataires.org

📱 [merescelibataires 14](https://www.facebook.com/merescelibataires14)

LOGEMENT

► 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.horizonshabitajeunes.com

📱 Horizons Habitat Jeunes

► L.I.E.N. (Logement Intergénération En Normandie)



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

📍 Maison des Associations

✉ Caroline Leblanc - Coordinatrice

☎ 06 14 37 12 90 ☎ 02 31 06 67 31

✉ contact@associationlien.fr

🌐 www.associationlien.fr

📱 Lien Normandie

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

► 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

► COOPASOL Normandie

(Coopération - Partenariat - Solidarité)

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

✉ contact-ndie@coopasol.org

🌐 cooperationnormandie.kornaka.fr

📱 @CoopasolNormandiePage

► France Terre d'Asile SAMIE / CADA

Établissement d'accueil et accompagnement vers l'autonomie pour mineurs isolés étrangers.

☎ 02 31 54 54 30

✉ secretariatmie-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 ☎ 02 31 95 82 45

✉ herouville@ldh-france.org

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

► Mouvement de la Paix

Promouvoir la Paix dans le Monde et lutter pour le désarmement.

✉ Mme Lebel ☎ 06 70 55 98 03

✉ 14@mvtpeix.org

✉ martine.lebel4@orange.fr

► Association citoyenne droits et initiatives solidaires

Aide humanitaire auprès des personnes migrantes et réfugiées en détresse présentes sur le territoire national français. Soutien psychologique, appui administratif et juridique.

✉ Mme Poder ☎ 06 52 20 04 48

✉ marchand.ln18@gmail.com

🌐 www.terredeshommes.fr



EMPLOI INSERTION SOCIAL À HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

C.C.A.S.

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

📱 [jeunessehsc](https://www.facebook.com/jeunessehsc)

🌐 www.herouville.net



ACCOMPAGNEMENT

► A.C.A.U. Association

Caennaise d'Accueil Universitaire

Coopère à l'accueil et à l'hébergement des étudiants étrangers inscrits à l'Université de Caen afin de leur faciliter une meilleure insertion.

👤 M. Lecolley ☎ 06 33 77 20 20

✉ acau.caen@gmail.com

🌐 www.asso-acau.fr

► 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 œuvre dans le domaine de l'éducation populaire, de la prévention spécialisée et de la lutte contre la délinquance sur le territoire herouvillais. Travail de rue : accompagnement éducatif auprès des jeunes âgés de 11 à 25 ans au sein des quartiers.

👤 Mme Mazari 📱 Mme Marquet

☎ 02 31 43 91 20 ✉ contact@aqj.fr

■ La Maison d'la Bécane

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

✉ 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@associationatlss.org

🌐 www.associationatlss.org

► CAP'Sport

Créer et développer des actions en lien avec les besoins et aspirations des habitants et les acteurs de proximité, dans le domaine du sport, de la jeunesse et de la santé. Activités de proximité, ludiques, inclusives, intergénérationnelles : Ecole des Sports (3/5ans), Atouts Sports et Viva'Cité (6/12ans), Sac'Ados (14/17ans), Pass'Sport de Champions (stages vacances), Sport Adapté & Autisme mineurs, Solidar'Sport, Création de Rue & l'Appel de la Nature,...

Sport 📱 M. Parment ☎ 07 66 42 16 67

Jeunesse 📱 M. Veyrent ☎ 07 66 89 68 76

✉ contact@capsport-epi.fr

🌐 www.capsport-epi.fr

📱 Cap'Sport – Association

📱 [capsport.association](https://www.capsport.association)

► CARTABLE ET LOISIRS

(Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)

Le dispositif 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. (2 par groupe de 8 à 12 en-

► JEUNESSE

fants). Cartable et Loisirs propose des temps de rencontre et d'échange avec les parents.

UNCMT ☎ 02 31 46 80 40

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

► Les 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 - Fax 02 31 93 78 67

Créateur de classes de découverte et séjours scolaires.

📍 Maison des Associations

✉ n.laville@lespep14.org

🌐 www.lespep.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.

☎ 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.

📍 CIDEME, 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

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.

📍 3 square du Théâtre

👤 Mme Esartial ☎ 02 31 45 32 14

✉ pre@herouville.net

► Relais scolaire

Partenariat avec le Programme de la Réussite Éducative.

Propose un accompagnement scolaire aux collégiens.

☎ 02 31 74 19 64

✉ lerelaisscolaire@free.fr



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



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.

Dispositif Prescri'sport

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.

Anne Vaillant - Secrétaire

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. Écoute 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

Être à l'écoute

Massage et pratique du bien-être.

06 87 28 14 33

marc@etrealecoute.com

Expressions 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

La Voix des Femmes

Association de médiation sociale.

(voir page 8)

Actions mieux-être et bien-être
Santé communautaire

Pôle de Cohésion Sociale

02 31 95 45 29

lavoixdesfemmes.fr

lavoixdesfemmes@bbox.fr

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

► SANTÉ

► AFTC GEM

Pour les personnes Traumatisées Crâniennes et Cérébro-lésées, ainsi que leurs familles et leurs amis.

« GEMça » est un espace d'accueil destiné à favoriser l'expression individuelle et l'insertion dans la collectivité.

☎ 07 77 22 47 84 / 02 50 10 94 69

✉ aftc14@traumacranien.org 🌐 gem14.fr

► 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

✉ servicealpersonne@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

Accueil Pôle séniors ☎ 02 31 45 77 77

✉ residencealval@herouville.net

► 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

(Plateforme d'éducation thérapeutique)

Propose un programme d'éducation thérapeutique quel que soit votre âge ou votre maladie chronique : diabète, maladie respiratoire, maladie cardiovasculaire, obésité, cancer, etc.

☎ 02 61 53 50 20

✉ contact@planethpatient.fr

🌐 planethpatient.fr

► 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 bénévoles :

☎ 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

► Réseau de Services pour une Vie Autonome

👤 Mme Adami, animatrice territoriale

Calvados & Manche ☎ 02 31 53 97 94

📍 7 bis Av. du Président Coty – Caen

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



► Les bouchons du Calvados

B14 - 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)

✉ bouchons14@outlook.fr

► A.P.A.J.H. du Calvados (Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés)

Le SAAAS – 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

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
PAR SEMAINE

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

1/4

DES FRANÇAIS

sont atteints de maladies chroniques.

100%

DES PERSONNES

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

Pour en bénéficier, vous devez être herouvillais, majeur, et suivi médicalement dans le cadre d'une Affection de Longue Durée (ALD) (cancer, diabète de type 2, obésité, sclérose en plaque, etc). Demandez à votre médecin de vous prescrire du sport santé puis prenez contact auprès du service des sports de la Ville : 02 31 45 33 41 ou de l'Atelier santé ville : 02 31 45 34 37.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

ATELIER SANTÉ VILLE - CCAS

Tél. 02 31 45 34 37

Courriel : ateliersanteville@herouville.net

Place F.-Mitterrand, Hérouville Saint-Clair

- 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 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)

Service d'aide au maintien à domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap. Le service est composé d'une équipe d'auxiliaires de vie et d'aide à domicile intervenant du lundi au dimanche.

📍 Pôle Séniors - 504 Le Val

☎ 02 31 45 77 46

✉ servicealapersonne@herouville.net

► C.L.I.C.

(Centre local d'Information et de Coordination Gériatrique)

Guichet d'accueil, de conseil et d'orientation sur les dispositifs en faveur des personnes âgées, de leur famille et des professionnels. Dispositif facilitant l'accès au droit : instruction dossiers A.P.A. (Allocation Personnalisée d'Autonomie), aide sociale afin d'améliorer leur vie quotidienne.

📍 Pôle Séniors - 504 Le Val

☎ 02 31 45 77 45

🕒 Du lundi au vendredi

9h-12h + 13h30-17h

► 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



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

MULTISPORTS

► Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)

✉ cdos14@orange.fr
☎ 02 31 85 46 15
🌐 calvados.franceolympique.com

ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

► Aïkiclub Hérouville

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

✉ M. Debeaumont ☎ 06 82 50 59 41
✉ aikiclub.herouville@gmail.com
🌐 www.aikido-herouville.fr
f aikidoherouville

► 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

► Capoei Gym



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

✉ M. Dupuy ✉ capoeigym@gmail.com
🌐 www.lagoaazul-normandie.fr
f 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. Bigoin ✉ fightingconcept@gmail.com
🌐 www.fconcept.org f Fighting concept 14

► Fight Club Hérouville

Initiation et pratique de la boxe thaï, k1, et MMA.

✉ fightclub.hsc@gmail.com

► 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
🌐 judoclubherouville.business.site
f Judo Club Hérouville

► 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
f association.lebambou

► 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.

✉ silat14@laposte.net
f silat ultime syl/pencak silat/self défense

► 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
f Hérouville Interboxes

► Hérouville Boxing Club

Initiation et formation à la pratique de la boxe anglaise pour les jeunes et les adultes.

✉ M. Khaldi ☎ 06 50 00 06 85
✉ khaldi@gmail.com

► Cercle d'Escrime La Rapière Hérouville



Pratique de l'escrime pour tous, jeune & adulte, loisir & compétiteur, sport-santé. Ecole d'escrime à partir

SPORTS

de 5 ans. La Rapière propose aussi l'activité « escrime » sur le temps scolaire aux écoles hérouvillaises.

☎ 06 50 23 24 78

✉ larapierherouville@hotmail.fr

🌐 www.larapierherouville.com

📘 [larapierherouville](#) 🐦 [escrimeHER](#)

📷 [escrimeher](#)

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

✉ 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. Une Section Handisport, encadrée par un coach diplômé, est ouverte à partir de 6 ans.



👤 M. Miguet

☎ 06 50 73 17 68 / 06 60 70 98 11

✉ schatlletisme@gmail.com

🌐 www.sch.athle.com

📷 [schatlletisme](#)

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) dans 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. Durand

☎ 02 31 72 45 92 / 06 47 56 85 10

✉ 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.

👤 M. Vouriot ☎ 06 85 21 09 55

✉ alain.vouriot@orange.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

👤 Mme Le Moal ☎ 06 80 32 47 99

✉ 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. Christien ☎ 06 86 48 74 53

✉ archers.herouville@gmail.com

✉ inscription@archers-herouville.fr

🌐 www.archers-herouville.fr

📱 archersherouville



SPORTS DE BALLON

► Hérouville Basket

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

✉ M. Dary ☎ 06 76 01 30 16

✉ herouvillebasket@hotmail.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. 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 ☎ 07 77 60 38 68

✉ bvoisin@foot14.fff.fr

► Hérouville Futsal

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

✉ M. Benazzouz ✉ 590181@lfnfoot.com

📱 Hérouville Futsal



► Handball Hérouville (H.B.H.)

Initiation et pratique du handball, loisir et compétition. À partir de 4 ans.

✉ Mme Lesimple ☎ 07 78 24 21 69

✉ handball.herouville@gmail.com

📱 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

🌐 rugby-herouville.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



► Voltige équestre hérouvillaise

L'association permet de promouvoir la voltige équestre et d'accompagner les voltigeurs des Ecuries du Petit Dan.

✉ associationveh14200@gmail.com

📱 Voltige Equestre Hérouvillaise

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 HCKK (kayak).

L'association HCKK 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. Delbaere ☎ 06 85 74 25 14

charm_aviron@hotmail.fr

charmaviron.wixsite.com/charmaviron14

f 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



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@hckk.fr

f 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 ✉ infoSEA@elsh.fr

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

✉ infoE3R@elsh.fr www.elsh.com

f Espace Loisirs Sportifs

Hérouville Beauregard Aventure

Pratique de l'accrobranche dès 2 ans dans le domaine de Beauregard. 10 parcours sont proposés, avec plus de 150 jeux. Ouvert tous les jours en juillet et août à partir de 10h, et tous les jours à partir de 13h durant les vacances de la Toussaint. De mars à novembre, le site est ouvert selon un planning consultable sur le site internet.

M. Trébouet ☎ 06 07 63 01 31

f www.beauregard-aventure.com

SPORTS

► Beaugard Paintball

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

👤 M. Trébouet

☎ 06 07 63 01 31

🌐 www.beaugard-paintball-caen.fr

📍 Beaugard 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

📍 équipe speleo herouville

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 ✉ infoe3r@elsh.fr

🌐 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 Cliquet

✉ 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

📍 tennisetable 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 30 ✉ mairie-sport@herouville.net

🌐 www.herouville.net

Responsables associatifs, cliquez avec la Ville !



Un portail associatif vous permet d'échanger avec la Ville et de mettre à jour régulièrement et facilement vos informations :

<https://herouville.mgcloud.fr/aides>

Besoin d'aide ? Service culture et animation ☎ 02 31 45 32 60





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

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