

HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

QUI. QUOI. OÙ.

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET SERVICES
À L'USAGE DES HABITANTS

ÉDITION AOÛT 2025





Rodolphe THOMAS
Maire d'Hérouville Saint-Clair



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



À Hérouville Saint-Clair, **l'engagement des habitants** et des partenaires associatifs crée chaque jour les conditions d'une ville solidaire, vivante et résiliente. Ce guide est le reflet d'un territoire audacieux, **traversé par des énergies diverses** qui œuvrent pour le bien commun, dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Qu'il s'agisse de culture, de sport, de santé, d'environnement, de jeunesse, d'emploi, de solidarité, d'habitat ou de citoyenneté, **nos associations et nos services publics locaux s'impliquent avec cœur et constance**. Ils contribuent à bâtir des parcours de réussite, à lutter contre l'isolement, à soutenir les enfants et leurs familles, à favoriser l'inclusion des personnes âgées, en situation de handicap, ou qui arrivent dans notre magnifique ville.

Ce **tissu associatif, riche de plus de 300 structures**, est un moteur essentiel pour faire vivre les valeurs d'égalité, d'émancipation, de solidarité et d'innovation que notre Ville défend. De l'accompagnement vers l'emploi à la pratique musicale, de la médiation de quartier aux ateliers sportifs adaptés, des relais petite enfance aux jumelages internationaux : chaque action témoigne d'un engagement collectif, d'un dialogue permanent, **d'une feuille de route partagée entre habitants et institutions**.

Nous avons la conviction que les réponses les plus efficaces à nos défis se construisent ensemble, **au plus près du terrain et au service de toutes et tous**. Dans un contexte de mutations profondes, ce guide vous montre pourquoi Hérouville Saint-Clair reste un territoire d'avenir, attaché à faire du « **vivre dans la ville** » un projet au quotidien.

Bonne lecture, bonne rentrée et merci à toutes celles et ceux qui font vivre l'esprit hérouvillais.



Sommaire

1 CITOYENNETÉ, VIE LOCALE > Page 4

- ASSOCIATIONS D'HABITANTS ● CITOYENNETÉ ● CONSEIL AUX ASSOCIATIONS ● DEVOIR DE MÉMOIRE ● JUSTICE ET DROITS ● LIEUX D'ÉCHANGES ET DE RENCONTRES ● RELAIS PETITE ENFANCE ● MULTIMÉDIA ● CULTES

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 ● ACTION SOCIALE ● FORMATION ● 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 ● SANTÉ ET SPORT

7 SÉNIORS > Page 27

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

8 SPORTS > Page 28

- ARTS MARTIAUX, SPORTS DE COMBAT ● ATHLÉTISME, COURSE À PIED, CYCLISME, GYMNASTIQUE, MUSCULATION, DANSE ● SPORT CÉRÉBRAL ● SPORTS DE CIBLE ● 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, DEVOIR DE MÉMOIRE, ENVIRONNEMENT, JUSTICE ET DROITS, LIEUX D'ÉCHANGES ET DE RENCONTRES, MÉDIATION FAMILIALE, MULTIMÉDIA, CULTES,

ASSOCIATIONS D'HABITANTS

Ces associations proposent des activités de loisirs et sportives aux habitants. Elles animent la vie des quartiers grâce à divers événements et créent un véritable lien social.

► Association des Habitants du Quartier du Bois

Activités ponctuelles, travaux d'aiguilles, gymnastique douce, tennis de table adulte, atelier bois, randonnées, loisirs créatifs, peinture sur soie.
✉ ahqb14200@gmail.com

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

👤 Mme Cam ☎ 06 75 75 31 72
✉ ahqgd@orange.fr

Ateliers créatifs

👤 Mme Basset ☎ 06 18 56 59 60

Danse de salon

👤 M. Fenollosa ☎ 06 85 39 06 99

👤 Mme Aubert ☎ 06 85 39 06 99

Jeux de société

👤 Mme Basset ☎ 06 18 56 59 60

Yoga et Yoga sur chaise

👤 Mme Basset ☎ 06 18 56 59 60

Lotos

👤 Mme Suzanne ☎ 07 44 56 15 48

Vide dressing

👤 Mme Lefebvre ☎ 06 20 86 40 24

Bourse aux vêtements

👤 Mme Lefebvre ☎ 06 20 86 40 24

Puces couturières

👤 Mme Basset ☎ 06 18 56 59 60

► 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

👤 Mme Lescroel-Desprez ☎ 06 83 52 86 68

✉ louise.lescroel-deprez@orange.fr

📌 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

► Conseil Citoyen d'Hérouville Saint-Clair

Le Conseil Citoyen est un collectif autonome associant des habitants et des acteurs associatifs, impliqués dans la vie des quartiers afin de s'engager pour l'amélioration du cadre de vie et au service du vivre ensemble. Il a pour mission de contribuer aux travaux de la Politique de la ville, en exprimant son avis et étant force de proposition. Il participe aux réflexions et aux travaux à mener avec les partenaires autour des thématiques du Contrat de Ville.

✉ 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

✉ contact@association-s3a.fr

🌐 www.association-s3a.fr



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



VIVEZ PLEINEMENT ET SEREINEMENT VOTRE ENGAGEMENT ASSOCIATIF

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.**



vous accueille dans ses locaux

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

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



vous forme et vous accompagne

En qualité d'acteur **Guid'Asso** « accompagnement généraliste » labélisé : 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/>



répond à vos besoins de compétences

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

► 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

ENVIRONNEMENT

► 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

✉ presidence@cpievdo.fr

► 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 ☎ 02 31 94 35 34

✉ laboratoire@acro.eu.org

🌐 www.acro.eu.org

► Aïdons Nos Amis les Animaux

Apporte un soutien à la SPA de Verson en lui versant des dons récoltés lors d'événements et de collectes.

👤 Mme Courcoux ✉ aanala.gt@gmail.com

► 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

📘 AMAPHérouville Saint Clair

► 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.

☎ 06 85 47 11 14

✉ aah.contact.pro@gmail.com

► A.N.B.D.D. (Agence Normande de la Biodiversité et du Développement Durable)

Accompagnement des acteurs locaux dans leurs projets, animation des réseaux, valorisation des initiatives régionales et sensibilisation du public.

📍 Citis - Pentacle, 5 Avenue Tsukuba

► Conservatoire d'espaces naturels de Normandie

Gestion des jardins botaniques et zoologiques et des réserves naturelles.

☎ 02 31 35 50 91 ☎ 06 29 79 91 85

📍 320 Quartier du Val

🌐 www.cen-normandie.fr

► Fédération Nationale des Jardins Familiaux et Collectifs

Comité local d'Hérouville St-Clair

Gestion et mise à disposition de 80 jardins aux Hérouvillais (3 sites : rue Verte, rue du Four et rue de la Corderie).

Retrait des demandes d'attribution à l'accueil de l'Hôtel de Ville ou à la Maison des Associations.

👤 Mme Morais ☎ 07 63 51 84 21

✉ comitelocal.herouville@gmail.com



► G.M.N. (Groupe Mammalogique Normand)

Amélioration des connaissances scientifiques concernant les mammifères sauvages de Normandie et actions de protection et de préservation des espèces sensibles et de leurs habitats. Coordinateur de l'Action Piqu'en Ville à partir de 2026.

📍 1018, Grand Parc ☎ 09 54 53 85 61

► 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 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

► 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

► Hérouville Ville fertile

Cette action partenariale, coordonnée par la Ville, réunit institutionnels, associations et collectifs d'habitants mobilisés autour du thème des jardins et de l'auto-production dans la ville.

Créer un jardin partagé ou rejoindre un jardin existant dans votre quartier vous tente ? Prenez contact ☎ 06 86 20 82 37

✉ villefertile@herouville.net

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 ☎ 02 50 10 13 07

✉ contact@cdad14.fr

► Des permanences sur les accès aux droits sont proposées au POCS. (Voir page 18)

📍 Pôle de Cohésion Sociale. Grand Parc

☎ 02 31 45 34 72

► VIE LOCALE, CITOYENNETÉ

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 ☎ 06 44 76 68 23 📍 502 Le Val

✉ 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

► La Voix des Femmes

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

- Médiation sociale
- Médiation santé
- Insertion professionnelle
- Activités autour de l'alimentation
- Actions mieux-être et bien-être
- Epicerie sociale (voir page 19)

📍 Pôle de Cohésion Sociale
10.20 Grand Parc

👤 Mme Malhaire, présidente

☎ 02 31 95 45 29 ☎ 07 60 45 35 18

📧 lavoixdesfemmes.fr

✉ lavoixdesfemmes@bbox.fr

► Bien Naître et Grandir : Le Café des Parents et des Enfants

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

📍 708 Bd Grande Delle 👤 Mme Hotot

☎ 09 54 33 63 40 (Répondeur) - 06 60 82 41 81

✉ association.bng@free.fr

🌐 cafe-parent-enfant.org

📘 Café des parents et des enfants

► La Cité de l'alimentation

Restaurant associatif, ateliers cuisine pour petits et grands, projets culturels et actions solidaires... La Cité de l'Alimentation est un lieu pour partager, apprendre, découvrir et produire, et faire rimer plaisir de faire ensemble et mieux manger pour tous.

☎ 02 31 79 11 37

📍 Espaces Malraux, 5 esplanade Rabelais

✉ contact@citedelalimentation.fr

🌐 www.citedelalimentation.fr



► 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@caf14.caf.fr

• Espace Public Numérique

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

• 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 et Amélie.

✉ ugo.catasso@caf14.caf.fr

✉ amelie.ferarrone@caf14.caf.fr

• Pôle petite enfance Belles Portes

En collaboration avec la crèche familiale

Cadet Roussel, le R.P.E. des Belles-Portes et le multi-accueil des P'tits loups.

✉ marie.louet@caf14.caf.fr

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

👤 Mme Thélot ☎ 02 31 94 18 15

✉ magali.thelot@caf14.caf.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 et acheter du mobilier, embellir les logements, bien vivre chez soi.

📍 Pôle Auber, 405 Haute Folie

☎ 02 31 47 80 00

✉ boutiquehabitat@gmail.com



► Perle Précieuse

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

👤 Mme Abaroudi ☎ 06 40 21 64 64

✉ aziza305@hotmail.fr

📘 Perle Precieuse Herouville

► PIMM'S (Point d'Information Médiation Multiservices)

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

📍 Permanences à la Passerelle Val-Bois

☎ 02 31 34 89 10

🌐 www.pimmsmediation.fr

RELAIS PETITE ENFANCE

Lieux gratuits, les Relais Petite Enfance sont ouverts aux assistants maternels agréés indépendants, aux gardes à domicile et aux

► VIE LOCALE, CITOYENNETÉ

parents employeurs. Ils informent les familles en recherche d'un mode d'accueil ou sur les démarches à effectuer en tant qu'employeur, apportent aux professionnels de l'accueil individuel, un soutien et un accompagnement dans leur pratique quotidienne, et proposent des ateliers d'éveil aux enfants accompagnés d'un adulte.

► RPE Belles Portes

📍 202 Boulevard des Belles Portes

👤 C. Rouillier-Lemaire ☎ 02 31 45 33 12

► RPE Malika Doray

📍 PÔLE PETITE ENFANCE MALIKA DORAY

📍 Avenue de la 3^e Division d'Infanterie Britannique - Lébisey

👤 S. Marcelin ☎ 02 31 45 33 13



MÉDIATION FAMILIALE

► Association des Amis de Jean Bosco

Créer, gérer ou faire gérer des établissements et services concourant à l'éducation spécialisée, la protection et la réinsertion d'enfants, adolescents, adultes et familles.

☎ 02 31 29 18 80 ✉ aajb@aajb.asso.fr

🌐 www.aajb.asso.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 📍 15 Av. de Cambridge

✉ 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



MOBILITÉ

► HEROUELIBRE

L'objectif de l'association est de promouvoir et faciliter l'usage du vélo et des VAE à Hérouville Saint-Clair pour une mobilité plus accessible, sûre et économique.

☎ 07 80 31 80 57

✉ asso@herouelibre.org

MULTIMÉDIA

► Microtel

Regroupe les passionnés de micro-informatique, d'électronique et de télématique en offrant des lieux de rencontre, une assistance technique mutualisée et des ressources pour concrétiser leurs projets créatifs.

👤 M. Le Gall ☎ 07 82 58 75 82

✉ microtel14200@gmail.com

🌐 14200.clubmicrotel.fr

CULTES

► 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. Mounir ☎ 02 31 53 93 57

✉ contact@islamnormandie.org

🌐 islamnormandie.org

📱 AiccCalvados.Aicc

► Communauté locale Saint-François Paroisse du Bon Pasteur de Caen

👤 Père F. Quillet ☎ 06 13 43 55 56

✉ p.francois.quillet@bayeuxlisieux.catholique.fr

👤 M. Lemasson ☎ 06 84 03 36 74

✉ michel_lemasson@hotmail.com

Secrétariat ☎ 02 31 43 92 91

✉ stfrancois@bayeuxlisieux.catholique.fr

LA VILLE D'HÉROUVILLE SAINT-CLAIR VOUS INFORME

ASSOCIATIONS OU PARTICULIERS

DES SALLES COMMUNALES À VOTRE DISPOSITION

LA FONDERIE

445 personnes assises, 1300 debout
Voir calendrier sur www.herouville.net

MAISON DU TEMPS LIBRE

Deux salles :
1^{er} étage : 40 personnes
Rez-de-chaussée : 80 p.

SALLES POLYVALENTES

Une salle dans chaque quartier : Montmorency, Lébisey, Grande Delle, Haute Folie, Grand Parc, Belles Portes, Freinet, Le Val

SALLE D'ACTIVITÉS DU PÔLE AUBER

405 Haute Folie
Équipement : cuisine



INFOS ET RÉSERVATIONS

<https://www.herouville.net>



2. CITOYENS DU MONDE

ÉCHANGES INTERCULTURELS

► Service relations internationales Ville d'Hérouville Saint-Clair

Jumelages avec Garbsen (Allemagne), Agnam (Sénégal), Tikhvine (Russie), Ahfir (Maroc), pactes d'amitié, charte de partenariat avec Warwick (Royaume Uni).

☎ 02 31 45 34 88

✉ international@herouville.net

🌐 www.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 Hérouville Tikhvine (Russie)

Diffusion et promotion de la langue et de la culture russe.

👤 M. Meheut ☎ 06 74 13 45 69

✉ astikhvine@aol.fr

📘 Amitié Tikhvine

► Association culturelle Amitié Turquie

Association sportive et culturelle de promotion de la culture turque.

👤 M. Kahan ☎ 06 98 92 13 73

✉ franco.turc14@gmail.com



► Association culturelle Normandie-Roumanie

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

👤 Mme Vastel

☎ 06 62 21 12 33

✉ feliciahincu@yahoo.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

✉ diatabeack1@gmail.com

► Association socio-culturelle tchado-normande

Favoriser les échanges culturels et amicaux entre les communautés tchadienne et normande.

☎ 06 58 67 72 80

✉ asctn23@gmail.com

► Aventur'aides

Mission ayant pour but d'aider les pays d'Afrique, dans les domaines médical et

scolaire (apport sur le matériel, la réhabilitation et création de bâtiment).

☎ 06 63 44 90 72

✉ aventureaides1@gmail.com

🌐 www.aventuraides.org/1

► Cameroun III^{ème} Millénaire

Association ayant pour objectif de renforcer l'amitié et la solidarité, tout en soutenant l'éducation au Cameroun et l'intégration socio-culturelle par des activités éducatives et sportives

✉ associationcameroun@yahoo.fr

☎ 06 52 97 15 52 ☎ 06 16 84 15 61

► Asso-ni Calvados

Promotion de la culture nigérienne.

☎ 07 52 57 15 88

✉ abdoulayedodo70@gmail.com



► Association des Gabonais du Calvados de l'Orne et de la Manche

Promotion de la culture gabonaise.

☎ 07 51 45 79 35

✉ presidentvp.agc14@gmail.com

► 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 ☎ 06 08 57 47 65

✉ cal14@orange.fr

🌐 www.comite-amerique-latine-14.fr

► CITOYENS DU MONDE

► 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 nigérienne

M. Waters ☎ 06 13 31 63 55

Solidarité et aide à l'intégration

M. Joël ☎ 07 53 37 85 46

✉ ndigbosolidarite@outlook.fr

f Ndigbo Solidarity Association



► France Espagne

Promotion de la culture espagnole.

☎ 02 50 01 39 25 ☎ 06 15 37 27 54

✉ michelbrodin61@gmail.com

► Hérouville Espéranto

Enseignement et pratique de la langue internationale Espéranto.

☎ 06 09 42 10 06

✉ esperanto.herouville.14200@gmail.com

herouvilleesperanto-blogspot.com



► Khokh Tolbo (Mongolie)

Promotion de la culture mongole, solidarité entre les membres.

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 ☎ 07 54 80 48 86

✉ na_caen@yahoo.fr Instagram Nac Caen



► Normandie Taïwan

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

de calligraphie - Jeux de société d'origine chinoise.

Mme Bloquel ☎ 02 50 65 93 70

✉ normandie-taiwan@numericable.fr



► Œuvrer pour le bien de tous

Association ayant pour objet d'aider au développement des populations mondiales en détresse.

☎ 07 53 38 69 41

✉ opbt.association@gmail.com

► Women No Limits

Association qui valorise les femmes et la culture africaine à travers des projets artistiques, éducatifs et spirituels.

☎ 07 54 55 85 90

✉ womennolimit14@gmail.com

womennolimits.wixsite.com/
women-no-limits

MOBILITÉ INTERNATIONALE
DES JEUNES HÉROUVILLAIS

LE
MONDE
S'OUVRE
À TOI !

VERS
L'INTERNATIONAL
ET AU-DELÀ !

TU AS ENTRE 17 ET 30 ANS
ET UN PROJET À L'INTERNATIONAL ?

La Ville t'accompagne !

DISPOSITIF
COUP DE POUCE

€

Bénéficie d'une aide financière pour ton projet,

✋

Participe aux actions du service international :
ateliers, échanges, événements.

PLUS D'INFOS
www.herouville.net

3. CULTURE LOISIRS

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

CINÉMA & RADIO

▶ Cinéma Le Café des Images

Cinéma innovant, cuisine durable et tiers-lieu solidaire, le Café des images se réinvente depuis 45 ans autour de projets inattendus qui respirent profondément avec le monde et la société autour. Expérimentations plurielles, participatives et réflexives y prennent ainsi place pour mieux imaginer avec les habitants et les publics l'avenir du territoire comme celui de la salle de cinéma.

Au Café du ciné, on se retrouve dans un lieu chaleureux et confortable pour : l'après-midi, déguster des cafés, thés, glaces et gâteaux fait-maison ; en soirée, boire un verre, dîner avant un film ou grignoter entre ami.es.

☎ 02 31 45 34 70 ✉ info@cafedesimages.fr

🌐 cafedesimages.fr

📱 café des images 📷 cafedesimages



▶ Radio 666

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



🌐 www.radio666.com

✉ radio666@radio666.com 📱 666radio

Studio ☎ 02 31 94 66 66

Administration ☎ 02 31 95 82 25

▶ Radio WRNC

World Radio Normandy Caen : radio de langue anglaise sur le DAB+ et sur internet

🌐 wrnc.eu ☎ 02 31 95 82 25

▶ Radio T.S.F. 98

Gérée par l'association Pince-Oreilles : Informations quotidiennes, magazines, paroles aux associations, atelier radio.

👤 M. Vaudry

✉ contact@tsf98.com ☎ 09 54 60 60 00

🌐 tsf98.com 📱 TSF98

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, Tango, Bachata et Kizomba.

☎ 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

▶ Mosaïc

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

☎ 06 73 32 75 40 ☎ 06 58 25 28 95

✉ phiprovost@laposte.net

🌐 Mosaïc-folk.wixsite.com/mosaïc

📱 mosaïcfolk

▶ Nostal

La danse à l'honneur. Organisation de guinguettes mensuelles, avec des groupes de musique en live.

☎ 07 81 37 25 74 ✉ nostal14200@gmail.com



HISTOIRE & PATRIMOINE

▶ Parc Ornavik - Les vikings en 911

Le Parc Historique Ornavik vous raconte l'histoire de la naissance de la Normandie. Vivez une expérience unique à destination du Moyen Âge en partant à la découverte du village carolingien, du comptoir viking et du château à motte. Trois univers à visiter pour s'approcher au plus près du quotidien des hommes et des femmes du X^e siècle.

☎ 02 31 52 40 90

✉ contact@ornavik.fr 🌐 www.ornavik.fr



► CULTURE, LOISIRS

► Les Amis du Petit Lourdes

Association de sauvegarde du patrimoine du Petit Lourdes d'Hérouville Saint-Clair.

☎ M. Gernigon ☎ 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

✉ desplanchesetdesvaches@yahoo.fr

🌐 planchesetvaches.com

📘 desplanchesetdesvaches



► Atelier de Philosophie

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

☎ M. Restlé ☎ 06 51 20 90 76

✉ atelierphilosophie.herouville@free.fr

► Bibliothèque François-Geindre 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 aux tout-petits le livre dès leur plus jeune âge et renforcer le lien entre l'enfant et son parent.

📍 Maison des Associations, Grand Parc

☎ 07 71 80 86 45

✉ contact@matulu.com

🌐 www.matulu.com 📘 matuluassociation

LOISIRS

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

Activités sportives, culturelles et manuelles.

Permanences : lundi et jeudi après-midi.

📍 Pôle associatif Auber, 405 Haute Folie

☎ 02 31 07 29 20

✉ crac.herouville@gmail.com

► Créations Passions

Atelier couture créative, échange de savoirs.

✉ claudineozenne@yahoo.fr

► L'Outil en Main

Cette association, destinée aux enfants de 8 à 16 ans, a pour but l'initiation aux métiers du patrimoine dans le cadre d'ateliers encadrés 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

► Ludothèque Jouons ensemble

Association d'éducation populaire qui prône les vertus éducatives sociales et ludiques du jeu sous toutes ses formes. Ludothèque ouverte tous les mercredis de 14h à 18h hors vacances scolaires.

☎ M. Desse-Baude

☎ 06 58 30 48 59

📍 Centre socioculturel CAF

202 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
- Ateliers scientifiques
- Danse : danse contemporaine et classique, break dance, indienne, orientale, danse d'expression, folk...
- Qi Gong,
- Pilates,
- Randonnée pédestre,
- Jeux,
- Musique : guitare, atelier musique

☎ 02 31 95 78 18

✉ secretariat.mjcmt@orange.fr

🌐 www.mjc-herouville.fr

📘 MJC Hérouville

📍 P.A.J. place Tikhvine, Belles Portes



► Paroles-Liées

L'association favorise le lien et le bien-être des collectifs (familles, équipes, résidents...) à travers des ateliers de création musicale. De l'écriture à la production d'un clip, chaque groupe crée une œuvre commune porteuse de sens.

☎ 07 87 25 32 13

✉ parolesliees.asso@gmail.com

► CULTURE, LOISIRS

► Venois Bridge Club

Ecole de bridge débutants et perfectionnement, parties surveillées du lundi au vendredi.

☎ 02 31 95 78 74

✉ venoisbridgeclub@gmail.com

MUSIQUE

CONCERTS ET SPECTACLES

► L'Atelier Centre culturel de la Ville d'Hérouville Saint-Clair

Lieu de découverte, d'expression et de représentation ouvert à tous :

- Un programme de spectacles et concerts,
- L'Atelier théâtre : à partir de 10 ans, découverte des métiers du monde du spectacle avec la troupe du Carré bleu (dispositif intergénérationnel de la Ville qui accompagne sur des projets de loisir culturel individuels ou collectifs),
- Des expos découvertes,
- La location de la salle de spectacle et du studio d'enregistrement.

Rue de Tikhvine, Belles Portes

☎ 02 31 45 77 40

✉ latelier@herouville.net  latelierhsc



► 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, pop, reggae, chanson, musiques électroniques, 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



► Imperial Brass Band

Ensemble de cuivres regroupant des musiciens de la région.

✉ soubaseb@gmail.com

► Mandarine

Spectacles musicaux et bal pour jeune public, production discographique.

☎ 02 31 82 99 42

✉ assomandarine@yahoo.fr

► 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 du studio d'enregistrement au Conservatoire.

👤 M. Genvrin ☎ 09 51 09 70 49

✉ saisonmusicale@gmail.com

🌐 www.saisonmusicale.fr

📺 Smh Saison Musicale d'Hérouville



FORMATION ET PRATIQUES MUSICALES

CHORALES

► Chorale Aidéo

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

👤 Mme Blanchon ☎ 06 68 06 61 72

✉ contact@chorale-aideo.fr

🌐 www.chorale-aideo.fr   Aideo

► Amorgen - Chorale Borboleta

Association regroupant 3 chorales dont Borboleta à Hérouville depuis 2002.

Apprentissage de chants polyphoniques du monde pour les présenter lors de concerts. Pas de connaissance musicale requise.

👤 Mme Patourel ☎ 06 85 65 28 65

✉ amorgen.maisondesvoix@gmail.com



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, bistrotis baroques.

☎ 06 87 46 68 44

✉ armaen@yahoo.com

📺 Armaen Caen-Lisieux

PERCUSSIONS ET RYTHMES CARIBÉENS

► Akliso

Musique et danse africaines.

Cours de djembé.

☎ 06 20 34 57 09

✉ 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

CULTURE, LOISIRS

les talents de chacun avec le groupe (djembé, percussions, chant).

☎ M. Biniakounou ☎ 06 61 51 48 71

✉ couleurcalao@gmail.com

Facebook Couleur Calao Percussions



▶ Madras

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

☎ 06 60 96 70 08 ☎ 06 65 60 70 78

✉ association.madras14200@gmail.com

Facebook lasso madras



▶ CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET THÉÂTRE

d'Hérouville Saint-Clair

Établissement municipal, labellisé par l'Etat - Direction Régionale des Affaires Culturelles - conservatoire à rayonnement communal. C'est un lieu d'enseignement artistique spécialisé, ouvert à tous, destiné à l'apprentissage et à la pratique musicale et théâtrale.

Public : enfants, adolescents, adultes

- Enseignements et pratiques (voir page 15)

- Accueil d'associations musicales

- Auditorium : auditions, concerts et conférences

☞ Espaces Malraux, esplanade Rabelais

☎ 02 31 45 34 20

✉ conservatoire@herouville.net

www.herouville.net

Facebook Conservatoire Hérouville-Saint-Clair

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

Représente et défend les intérêts des usagers du conservatoire d'Hérouville Saint-Clair.

☎ Mme Albert-Sene

✉ apum2.hsc@gmail.com

THÉÂTRE

▶ Comédie de Caen / Centre Dramatique National de Normandie



La Comédie présente chaque année une trentaine de spectacles comprenant des créations « maison » et des spectacles invités accessibles à tous les publics. On peut y voir du théâtre, de la danse, de la musique, du cirque au Théâtre d'Hérouville et au Théâtre des Cordes à Caen. Partenaire de plusieurs festivals régionaux : les Boréales, Spring, il organise le festival « Recommencer ? » avec des lieux culturels du territoire. La Comédie accueille également les concerts de la Saison Musicale d'Hérouville. Sa programmation est à découvrir toute l'année 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

Facebook comediedecaencnddenormandie

Comediedecaen

▶ Compagnie Alkime (Théâtre et marionnettes)

Création de spectacles, décors, cos-

tumes. 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

Facebook Compagnie Alkime Théâtre

et marionnettes



▶ Javotte Production

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

☎ Mme Fermin ☎ 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 intergénérationnelles de toutes activités et pratiques artistiques et culturelles, notamment le théâtre.

☎ Mme Madelaine ☎ 06 48 13 47 63

☎ Mme Thomas ☎ 06 82 42 48 99

✉ beamadelaide@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, LOISIRS



L'ENSEIGNEMENT MUSICAL

▶ LES CLAVIERS ET PERCUSSIONS

piano, percussions

▶ LES BOIS

flûte à bec, flûte traversière, clarinette, saxophone

▶ LES CUIVRES

trompette, cor, trombone, euphonium / saxhorn / tuba

▶ LES CORDES

violon, violon alto, violoncelle, guitare

▶ MUSIQUE ET HANDICAP

Cours individuels ou semi collectif adaptés

L'ENSEIGNEMENT DU THÉÂTRE

- ▶ Cours découverte (collège)
- ▶ Cycle I (à partir de 15 ans)
- ▶ Cours adulte amateur

RENSEIGNEMENTS

Espaces André-Malraux – 5, esplanade Rabelais
 Hérouville Saint-Clair ☎ 02 31 45 34 20
 Horaires : 9h-12h15 / 14h-18h45 (hors vacances scolaires)
 ✉ conservatoire@herouville.net
 📘 conservatoire Hérouville-saint-Clair
 🌐 www.herouville.net

LES PRATIQUES COLLECTIVES

ORCHESTRES D'HARMONIE

- ▶ Orchestre cycle I
- ▶ Orchestre cycle II
- ▶ Orchestre d'harmonie (cycle III)

ORCHESTRES A CORDES

- ▶ Ensemble à cordes junior cycles 1 et 2
- ▶ Orchestre symphonique Molto Più

VOIX

- ▶ Chorale enfants
- ▶ Chorale adolescent
- ▶ Chorale adultes

MUSIQUE DE CHAMBRE

- ▶ Quintette à vent junior
- ▶ Quintette à vent M2

JAZZ

- ▶ Ateliers Jazz junior
- ▶ Atelier Jazz adulte

AUTRES FORMATIONS

- ▶ Ensemble de clarinettes
- ▶ Atelier Tango musique du monde
- ▶ Ensemble de guitares
- ▶ Atelier direction d'orchestre
- ▶ Fanfare

INFORMATIONS PRATIQUES

La pré-inscription aux cours pour intégrer la liste d'attente se fait à tout moment de l'année pour l'année suivante, sans test ni niveau requis.

Les inscriptions définitives ont lieu en juin en fonction des places disponibles.

Le conservatoire propose la location d'instruments aux élèves débutants.

Le conservatoire intervient également sur des dispositifs sur le temps scolaire :

- L'Orchestre à l'école : Ecole Simone-Veil (CE2 – CM1 – CM2)

- Classe à Horaires Aménagés Théâtre : Collège P.-Varignon



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, participation à des 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 / La Passerelle / Secours Populaire / La Voix des Femmes

Mission emploi ☎ 02 31 45 32 40

✉ emploi@herouville.net

🌐 www.herouville.net

► Maison de l'emploi et de l'orientation



Cet équipement structurant pour l'agglomération Caen la mer regroupe les organismes suivants :

- le Centre d'Information et d'Orientation (CIO),

- la Mission Locale,
- Caen la mer Emploi et Compétences (CALMEC) - Plan Local pluriannuel pour l'Insertion et l'Emploi (PLIE),
- Agence Régionale de l'Orientation et des Métiers de Normandie (AROM).

◉ 1 place de l'Europe ☎ 02 31 46 21 46
Numéro d'accueil unique pour toutes les associations et structures

► 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 ◉ 1 Place de l'Europe

🌐 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.

☎ 02 50 53 81 23

☎ 06 78 81 33 61

◉ 3 place de l'Europe

✉ contact.normandie@chantierecole.org

🌐 www.chantierecole.org

► DÉFI-ELAN I.C.I.

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

◉ 709 Grande Delle

☎ 02 31 06 11 33 ☎ 06 67 65 89 77

✉ contact@defi-elan.fr

🌐 www.defielan-ici.com

📱 DEFIELAN-ICI

► FJT Espace Temps

Centre de formation abritant une auto-école sociale et solidaire qui propose plusieurs types d'accompagnement à la mobilité (permis B, permis AM quadricycle, plate-forme mobilité).

☎ 02 31 94 58 11

◉ 717 boulevard de la Grande Delle

✉ s.fouquet@fjt-espacetemps.fr

🌐 www.fjt-espacetemps.fr

▶ EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

▶ L'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
 📍 1 place de l'Europe, Hérouville Saint-Clair
 ✉ mlmc@mlbn.fr 🌐 www.mlbn.fr
 📱 mission localecaen

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 au travers d'aides spécifiques :

- Le dispositif Vivacité : accès aux familles à une tarification préférentielle pour la restauration scolaire, les activités sportives et culturelles, et 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.

Le CCAS peut aussi 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 (Voir page 18)

📍 10.20 Grand Parc ☎ 02 31 45 34 72

▶ Maison départementale des solidarités

Service social de proximité du Département Calvados : petite enfance, autonomie des personnes âgées ou en situation de handicap, protection de l'enfance, insertion...

☎ 02 14 47 51 00
 📍 26 av. de la Grande Cavée
 🌐 www.calvados.fr

ESPACE PARTAGÉ

▶ La Passerelle

Ville d'Hérouville Saint-Clair

Cet espace partagé municipal, situé dans le quartier du Val, à proximité du quartier Le Bois, permet de développer collectivement des projets de quartier. Des permanences, des animations, ainsi que des rencontres et des services de proximité sont proposés. (Voir page 20)

Accès gratuit-ouvert à tous
 Du mardi au samedi de 13h30 à 19h00
 📍 804 Le Val
 ☎ 06 67 92 78 50
 ✉ lapasserelle@herouville.net

FORMATION

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

▶ 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

▶ ANOFAB

Association Normande pour la Formation dans l'Artisanat du Bâtiment. Formations du bâtiment et des travaux publics.

📍 1 Impasse Initialis - Citis
 ☎ 02 31 47 97 57 ✉ info@anofab.fr

▶ C.N.A.M.

Le « Conservatoire National des Arts et Métiers » couvre un large champ de compétences dans un éventail de 35 filières métiers (de niveau bac à bac+8).

Secteurs d'activité : Management, Travail et société, Economie, Gestion, Informatique, Sciences industrielles...

📍 Place Saint Clair,
 Espaces André-Malraux
 ☎ 02 61 45 19 20
 ✉ nmd_contact@lecnam.net

▶ 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
 📍 Rue Guyon de Guercheville
 ✉ info@irtsnormandiecaen.fr
 🌐 www.irtsnormandiecaen.fr
 📱 IRTS-Normandie-Caen



Le P.O.C.S. est un équipement municipal de proximité, à destination des Hérouvillais, à vocation sociale qui favorise grâce à une diversité de services et d'activités, la solidarité, l'insertion sociale et professionnelle et l'accompagnement dans les démarches de la vie quotidienne.

STRUCTURES

POINT INFO 14 / FRANCE SERVICES aide dans vos démarches

Les agents France Services vous accompagnent dans vos démarches du quotidien : MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), CARSAT (retraite), DGFiP (Direction Générale des Finances Publiques), CAF (RSA - consultation du dossier en ligne), ANTS- France Titre (permis de conduire, carte grise, pré-demande de titre d'identité en ligne).

Sur rendez-vous ☎ 02 31 45 34 72

✉ pi14franceservices@herouville.net

Sans rendez-vous : Possibilité d'accès libre à l'ordinateur avec l'aide d'un agent si besoin.

Salle numérique : Mardi : 9h-12h - Jeudi 9h-12h + 13h30-17h

La Voix des Femmes accompagne les personnes dans diverses démarches via un service de médiation sociale et interculturelle, cours de français alphabétisation ainsi qu'en matière de santé. Ateliers collectifs (cours de cuisine, couture, gymnastique etc.).

Horaires : 9h-12h + 13h30-17h (Fermé le mercredi après-midi)

☎ 02 31 95 45 29 ✉ lavoixdesfemmes@bbox.fr

L'Épicerie sociale

☎ 09 86 69 21 99 / 07 60 45 35 18

Horaires : Lundi : 9h30-11h30 + Mardi : 16h30-18h

+ Jeudi : 9h30-11h30 + Vendredi : 14h-16h

ACCÈS AU NUMÉRIQUE

Espace Public Numérique (EPN) > Mardi, de 9h à 12h + jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

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

Conseiller numérique (Conseil départemental)

Initiation, techniques et recherches emplois, démarches dématérialisées, bureautique. > Un jeudi matin sur 2

PERMANENCES sur rendez-vous

Correspondante Solidarité emploi

Accompagnement, orientation, suivi des Hérouvillais pour leur insertion sociale et professionnelle...

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

Sur rendez-vous téléphonique ☎ 02 31 45 32 40

Défenseur des droits

Service de proximité gratuit qui propose une écoute impartiale auprès de toute personne qui souhaite faire valoir ses droits.

> Mardi et vendredi de 13h30 à 17h

Sur rendez-vous téléphonique ☎ 02 31 45 34 72

Accompagnateur de Parcours Professionnel (APAP) du Plan Local Pour l'Insertion et l'Emploi (PLIE)

Accompagnatrice de parcours professionnel PLIE

> Mercredi de 9h à 12h sur rendez-vous téléphonique

☎ 07 64 61 12 47 ✉ smace.infrep14@gmail.com

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

Point justice : 1^{er} jeudi du mois de 9h à 12h

Sur rendez-vous téléphonique ☎ 02 31 45 34 72

Mission Locale

accueil des jeunes de 16 à 25 ans pour un accompagnement individualisé pour définir leur objectif professionnel et les étapes de sa réalisation, pour établir son projet de formation et l'accomplir, pour accéder à l'emploi et s'y maintenir.

Deux jeudis par mois ☎ 02 31 46 21 46

Écrivain public

Aide à la rédaction de courriers administratifs, lettre de motivation et CV

Mardi de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h30

☎ 06 67 92 78 50



Information, orientation

Tél. : 02 31 45 34 72

10.20, Grand Parc

14200 Hérouville Saint-Clair



▶ EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

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

Accompagnement, formation qualifiante, bilan de compétences.

☎ 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

▶ 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

📍 320 Le Val

☎ 02 31 47 61 61 ☎ 06 42 47 42 81

✉ francas14@francasnormandie.fr

🌐 www.francasnormandie.fr

▶ NEO PREV

Formation agents de sécurité : habilitation électrique, incendie, amiante, sauveur-secouriste.

📍 7 Rue de Sophia-Antipolis

☎ 02 31 53 82 18 ✉ neo-prev@orange.fr

🌐 www.noeprev.com

▶ Point Conseil AFPA- AXEL

Orientation et conseil en formation.

Permanences les mardis et jeudis de 9h à 12h et de 14h à 17h

☎ 06 15 97 90 40 📍 1702 La Grande Delle

✉ axel.herouville@afpa.fr

▶ PROFIILE

Plateforme de Rencontre d'Orientation de Formation de l'Impression du Livre et de l'Édition.

☎ 02 31 54 52 40 ✉ contact@profiile.fr

📍 717 Boulevard de la Grande Delle

▶ Smartphone Académie

Centre de formation dédié à la réparation

de produits numériques et électroniques.

📍 Place F.-Rabelais, Espaces A.-Malraux

☎ 06 83 17 33 61

✉ smartphoneacademie@gmail.com

ENTRAIDE

▶ ALEH.CO'S

Accompagnement à tout âge, individuelle 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

▶ La Chiffo

Association chantier d'insertion professionnelle (80 personnes) avec deux boutiques solidaires et des services :

- Vente de vêtements, bibelots, accessoires, livres, de seconde main issus de dons triés et valorisés,
- Upcycling : vêtements neufs de marques invendus ou invendables, transformés dans son atelier couture.
- Retouches couture et blanchisserie pour professionnels et particuliers.

☎ 02 31 34 49 52

📍 204 Boulevard de la Grande Delle

✉ secretariat@chiffo.fr 🌐 www.chiffo.org



▶ 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.

(Voir page 18)

📍 1020 Grand Parc ☎ 02 31 95 45 29

▶ Les Restos du Cœur et les Relais du Cœur

Aide alimentaire aux familles en difficulté, relais alimentaire et de soin destiné aux bébés, relais, écoute, vestiaire, bibliothèque. Aide à la personne, action juridique.

📍 Maison des associations, Grand Parc

☎ 02 31 50 43 13 (antenne d'Hérouville)

☎ 02 31 35 50 90 (siège social)

✉ ad14.herouville@restosducoeur.org

🌐 www.restosducoeur.org



▶ 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



▶ Société Saint-Vincent de Paul

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

☎ 02 31 34 89 88 ☎ 06 72 32 54 65

✉ ancillinarmelle@yahoo.fr

✉ stvincentpaul14@gmail.com

🌐 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 disposition pour apporter une aide matérielle de courte ou longue durée.

📍 320 Le Val ☎ 02 31 43 41 41

✉ contact@aafp14.fr 🌐 www.aafp.14.org

▶ EMPLOI, SOCIAL, SOLIDARITÉ

LOGEMENT

▶ Horizons Habitat Jeunes Foyer Jeunes Travailleurs

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

☎ 02 31 95 40 83

✉ animation@horizonshaj.com

🌐 www.horizonshabitatjeunes.com

📘 Horizons Habitat Jeunes

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

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

📍 4 avenue de Cambridge

👤 Caroline Leblanc - Coordinatrice

☎ 06 14 37 12 90 ☎ 02 31 06 67 31

✉ contact@associationlien.fr

🌐 www.associationlien.fr

📘 LienNormandie

▶ Union Régionale pour l'habitat des jeunes en Normandie

Association tête de réseau de l'habitat des jeunes à l'échelle régionale. Nous proposons une solution logement aux jeunes de 16 à 30 ans ayant une activité ou

un projet professionnel sur notre territoire.

☎ 02 31 53 75 00

✉ normandie@unhaj.org

🌐 www.habitatjeunes.org

SOLIDARITÉS

▶ 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

✉ asso.acdis@gmail.com

🌐 www.terredeshommes.fr

▶ 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. Ateliers de français et activités interculturelles.

✉ contact@asti14.org

🌐 asti14.org

▶ 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

▶ France Terre d'Asile SAMIE / CADA

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

☎ 02 31 54 54 30 📍 320 Le Val 👤 M. Puroi

✉ secretariatmie-caen@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@mvtpeaix.org

✉ martine.lebel14@orange.fr

LA PASSERELLE

ESPACE PARTAGÉ VAL BOIS
VILLE D'HEROUVILLE SAINT-CLAIR

LIEU D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

Venez vous informer, obtenir un accompagnement : logement, emploi, accès aux droits et aux services publics, utilisation du numérique...

Venez vous ressourcer et vous divertir (jeux, animations, ateliers cuisine, ...) !

Venez rencontrer, échanger et initier des projets collectifs !

📍 804 Le Val

Ouvert du mardi au samedi : 13h30-19h

☎ 06 67 92 78 50 ✉ lapasserelle@herouville.net

Programme sur : www.herouville.net



ACCUEIL DE PERMANENCES

CLCV – Consommation et cadre de vie

1^{er} mardi du mois, 14h-15h30

PIMMS Médiation : Accompagnement démarches

quotidiennes : Un mardi tous les 15 jours, 15h-18h30

Tous les vendredis, 13h30-17h

CSE (Correspondant Solidarité Emploi) :

Un jeudi tous les 15 jours (semaine paire), 9h-12h

Écrivain Public Tous les mercredis, 9h-12h30 - Sur RDV



Ville d'Herouville Saint-Clair

5. JEUNESSE

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

ACCUEIL

► PÔLE ANIMATION ET 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 :

- le service Jeunesse 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.

📍 PAJ - Place Tikhvine, Belles Portes

✉ mairie-jeunesse@herouville.net

☎ 02 31 45 32 93 ☎ 02 31 45 32 96

📱 jeunessehsc 🌐 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 médico sociaux.

📍 1 Imp. des Ormes ☎ 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 hérouvillais.

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

☎ 02 31 43 91 20 ☎ 06 14 05 15 70

✉ contact@aqj.fr

📍 411 bvd Belles Portes

► 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. Cap'art. Passeport de champions.

📍 1018 Grand Parc porte 10

☎ 06 81 83 02 16

✉ contact@capsport-epi.fr

🌐 www.capsport-epi.fr

📱 Cap'Sport - Association

📱 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 amateurs de l'U.N.C.M.T. (2 par groupe de 8 à 12 enfants). Cartable et Loisirs propose des temps de rencontre et d'échange avec les parents.

UNCMT (voir p.22)

☎ 02 31 46 80 40

► Le 14 Calvados Prévention Jeunesse

Le 14 est un établissement de prévention spécialisée composé d'une équipe de six éducateurs. Il accompagne les jeunes d'Hérouville-Saint-Clair, âgés de 11 à 25 ans, selon leurs besoins (insertion, santé, scolarité et orientation, logement, accès aux droits, etc...).

Les éducateurs travaillent sur tout le territoire Hérouvillais, à la rencontre des jeunes, principalement dans la rue. Ils proposent de les accompagner individuellement, et peuvent également construire des actions collectives.

☎ 02 31 57 14 57 ☎ 06 61 37 80 60

✉ le14-equipeHSC@calvados.fr

✉ le14@calvados.fr

► Relais scolaire

Partenariat avec le Programme de la Réussite Educative. Propose un accompagnement scolaire aux collégiens.

☎ 02 31 74 19 64

✉ dg.lerelaiscolaire@free.fr

📱 Relaiscolaire

PETITE ENFANCE, SCOLARITÉ & PÉRISCOLAIRE

► Portail Famille de la Ville

En un clic, vous pouvez inscrire votre enfant à l'école, aux services périscolaires (restauration scolaire, garderie périscolaire, accueils de loisirs du mercredi), aux accueils proposés pendant les vacances scolaires et déposer une demande d'accueil en structure petite enfance.

🌐 www.espace-citoyens.net/herouville/

▶ 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

📍 avenue du parc Saint-André

☎ 02 31 94 56 95

✉ aroeven.caen@aroeven.fr

🌐 www.aroeven-caen.fr

📘 caennormandie.aroeven

📷 Aroevencaen

▶ Les P.E.P. 14

(Pupilles de l'Enseignement Public du Calvados)

L'association agit pour une société inclusive en luttant contre les exclusions et en facilitant l'accès aux droits, à l'éducation et à la vie sociale.

☎ 02 31 43 94 13

Créateur de classes de découverte et séjours scolaires.

📍 Maison des associations, 1018 Grand Parc

✉ n.laville@lespep14.org

🌐 www.lespep.org

▶ U.N.C.M.T.

(Union Normande des Centres Maritimes et Touristiques)

Assure l'accueil des enfants sur tous les temps périscolaires, dans les huit écoles publiques de la ville.

Gère les accueils de loisirs sans hébergement proposés le mercredi et pendant les vacances scolaires sur les centres de C. Blaisot, P. de Valois et M. Doray.

Propose des classes découvertes et des séjours de vacances, été et hiver, en France et au-delà.

☎ 02 31 46 80 40 4

📍 4 Av. du Parc Saint-André

✉ contact@uncmt.fr 🌐 www.uncmt.fr

ORIENTATION ET INFORMATION

▶ 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

📍 Maison de l'emploi et de l'orientation, place de l'Europe

🌐 parcours-metier.normandie.fr

✉ contact@orientation-normandie.fr

▶ 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.

📍 Maison de l'emploi et de l'orientation, place de l'Europe

☎ 02 31 30 08 35

✉ 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'information et médiation.

☎ 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

▶ PROGRAMME DE RÉUSSITE ÉDUCATIVE (P.R.E.) Service de réussite éducative avec la Cité éducative

Ville d'Herouville 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

📘 PRE - Herouville St Clair 📷 PREHSC

🌐 www.herouville.net



Réussite éducative
 Programme de réussite éducative à Herouville Saint-Clair
La réussite des enfants est aussi la nôtre
 Soutien à la parentalité
 Soutien à la scolarité
 Santé
 Ouverture culturelle et sportive
P.R.E.
 ☎ 02 31 45 32 14
 pre@herouville.net
 3 Square du théâtre
 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. (Voir page 25)

📍 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

ASSUREIPSS

Association Universitaire de Recherche, d'Enseignement et d'Information pour la Promotion de la Santé Sexuelle.

☎️ 06 23 56 69 04

✉️ assureipss@gmail.com

📱 Assureipss

Club Cœur et Santé Hérouville

Fédération Française de Cardiologie

Réadaptation cardiaque – Prévention accidents cardiaques.

📍 A. Vaillant - Secrétariat

☎️ 06 66 14 44 56

✉️ ccs.herouville@gmail.com

Club sport santé (AOMH)

Pratique d'une activité encadrée par un éducateur APA (Activité Physique Adaptée). Activité qui s'adresse aux adultes ainsi qu'aux personnes fragilisées ou atteintes de maladies longue durée ou chroniques.

☎️ 06 37 86 39 57

✉️ sportsante.aomh@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 32 18 07 60

✉️ accueil@promotion-sante-normandie.org

🌐 www.promotion-sante-normandie.org

Maison sport santé

(Voir page 26)

BIEN-ÊTRE

Corps en Jeu

Activités proposées dans un objectif de loisirs et d'exploration d'une motricité adaptée aux possibilités de chacun.

☎️ 06 88 58 74 79 ✉️ corps_jeu@hotmail.com

🌐 www.corpsenjeu.jimdo.com

La Voix des Femmes

(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

Association des dames Florissantes de Caen

Aide les personnes en difficulté à gagner en autonomie et à améliorer leurs conditions de vie par des actions sociales, professionnelles et solidaires.

☎️ 07 49 77 90 57 ✉️ asso.adfc@gmail.com

ÉCOUTE & SOUTIEN

Advocacy Normandie

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

☎️ 06 38 95 89 44

✉️ delegation.regionale@advocacy-normandie.fr

🌐 advocacy-normandie.fr

AFTC GEM

Pour les personnes Traumatisées Crâniennes et Cérébro-lésées, ainsi que leurs proches. « 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

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

▶ Groupe d'entraide mutuelle TSA Calvados

Lieu d'accueil de jour pour personne en situation du trouble du spectre autistique.

📍 1 rue Abbé-Lucas ☎ 09 86 36 99 68

✉ gemtsa14@gmail.com

📱 GEM TSA du Calvados

▶ 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 ☎ 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

▶ Maison des Adolescents et des Jeunes Adultes

La MDAJA propose un accueil libre, gratuit, sans rendez-vous et généraliste, ouvert aux adolescents et jeunes adultes de 12 à 25 ans, et de leur entourage (parents-professionnels). Vous serez reçu par un accueillant qui effectuera une évaluation, un soutien et proposera, si cela est nécessaire, des orientations vers les structures adaptées.

📍 220 Grand parc (Face école Saint-Michel)

☎ 07 86 63 89 50 (Accueil)

📱 www.maisondesados14.fr

▶ PLANETH Patient

(Plateforme d'éducation thérapeutique)

Propose un programme d'éducation thé-

rapeutique quel que soit votre âge ou votre maladie chronique : diabète, maladie respiratoire, maladie cardiovasculaire, obésité, cancer, etc.

☎ 02 61 53 50 20

📍 Place de l'Europe

✉ 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.sosamitie.org 📱 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 centres de soins et de vie.

📱 Mme Koncewicz

☎ 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 proches (séjours, sorties, ateliers créatifs). L'association

propose également des sensibilisations auprès des collectivités, entreprises, scolaires.

📱 Mme Fontaine, directrice ☎ 02 31 35 19 40

✉ alexandra.fontaine@apf.asso.fr

📱 calvados.apf-francehandicap.org

📱 APF France handicap Calvados 14

▶ 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



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

Le SAAAIS - SAFEP accompagne les enfants déficients visuels de 0 à 20 ans.

☎ 02 31 06 28 20

✉ siege@apajh14.asso.fr

📱 apajh.org

▶ 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.iemap14.fr

PRÉVENTION

▶ Sida - info service

☎ vert : 0800 840 800

(Appel gratuit 24h/24h)

► SANTÉ

► Sid'Accueil Normandie

Association de promotion de la santé sexuelle, de réduction des risques et des dommages liés à l'usage de produits psychoactifs, et d'accompagnement des personnes vivant avec le VIH.

Dépistages TROD du VIH, VHB, VHC.

Prévention tout public.

Matériel de consommation à moindre risque.

☎ 02 31 86 82 82

✉ sidacbasnormand14@gmail.com

🌐 sidaccueil14.fr 📷 [sidaccueil](https://www.instagram.com/sidaccueil)

► Association addictions France

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

📍 9 rue Docteur Vincent - Caen

☎ 02 31 93 61 32

🌐 addictions-france.org

► Addiction Alcool Vie Libre

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

☎ 06 77 44 29 37

✉ dominique.davourie@numericable.fr

ACCOMPAGNEMENT

► La Maison départementale des solidarités

Service social de proximité du Département du Calvados qui accompagne différents publics : Enfance et famille - PMI, Insertion sociale et professionnelle, Personnes âgées et personnes en situation de handicap.

☎ 02 14 47 51 00

📍 26 avenue de la Grande Cavée

► 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



*Un outil
pour améliorer
votre santé
au quotidien*

L'Atelier Santé Ville (ASV) met en place des actions concrètes pour faciliter l'accès à la santé, informer, prévenir et accompagner les Hérouvillais sur différents thèmes : alimentation, bien-être, santé mentale, accès aux soins...

- Des ateliers gratuits pour tous (nutrition, sport, bien-être, santé mentale...),
- Des rencontres avec des professionnels de santé pour échanger sur la santé des enfants,
- Des événements dans les quartiers pour parler de santé autrement (pratiques addictives, violences conjugales et intra familiales, accès aux soins, etc...)

☎ 02 31 45 34 37

✉ ateliersanteville@herouville.net

📍 Hôtel de Ville (entrée par le C.C.A.S.)

🌐 www.herouville.net > rubrique SERVICES > SANTÉ



► SANTÉ & SPORT

**C'est décidé, cette année,
je m'occupe de moi !**



Envie de découvrir ou reprendre une activité physique ?

La MAISON SPORT-SANTÉ vous accueille à Hérouville Saint-Clair :

✓ **information** ✓ **orientation** ✓ **sensibilisation** ✓ **accompagnement**

Cette prise en charge gratuite vous permet de :

- faire le point sur vos objectifs,
- trouver la ou les activités physiques qui vous conviennent,
- trouver les professionnels, les associations en lien avec vos besoins,
- être accompagné et suivi dans votre démarche,
- être, si besoin, orienté vers la pratique d'activité physique avec Prescri'sport : le Sport sur Ordonnance.

Prenez rendez-vous !



📞 **02 31 45 34 30** ✉ **sport-sante@herouville.net**

12 rue Guyon de Guercheville, tribunes du stade Prestavoine - Hérouville Saint-Clair

7. SÉNIORS

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

PÔLE SÉNIORS DE LA VILLE

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

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

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

📍 504 Le Val

☎ 02 31 45 77 77

✉ residencecduval@herouville.net

🌐 www.herouville.net



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 - 503 Le Val

☎ 02 31 45 77 46

✉ servicealapersonne@herouville.net

▶ Point Info Séniors

Guichet d'accueil, de conseil et d'orientation sur les dispositifs en faveur des personnes âgées, de leurs familles et des professionnels. Dispositif facilitant l'accès au droit, informations relatives aux aides diverses, accompagnement des aidants, aide sociale afin d'améliorer leur vie quotidienne.

📍 Pôle Séniors - 503 Le Val

☎ 02 31 45 77 45

🕒 Du lundi au vendredi 9h-12h + 13h30-17h



▶ Le Cercle de l'Évasion

Accueil pour activités de loisirs des personnes. Un transport peut être envisagé pour s'y rendre.

Pôle Séniors / Service à la Personne

📍 504 Le Val

☎ 02 31 45 77 39

✉ seniorsccas@herouville.net

ASSOCIATIONS

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

👤 Groupe Associatif SielBleu

CULTURE & LOISIRS

▶ C.R.A.C.

(Club de la Retraite Active)

Activités sportives, culturelles et manuelles.

Permanences : lundi 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
(les mardis et jeudi matin de 9h à 12h)

👤 M. James ☎ 02 31 94 85 28

Responsable adjoint (antenne Hérouville) :

👤 Mme Guglielmi ☎ 06 81 76 45 00

✉ uiahsc@orange.fr

🌐 www.uiaherouville.fr



SPORTS

ARTS MARTIAUX, SPORTS DE COMBAT, ATHLÉTISME, COURSE À PIED, CYCLISME, GYMNASTIQUE, MUSCULATION, DANSE, 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. Debeaumont ☎ 06 82 50 59 41

✉ aikiclub.herouville@gmail.com

🌐 www.aikido-herouville.fr

📱 aikidohérouville

▶ 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

▶ 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

📱 Judo Club Hérouville



▶ Le Bambou

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

☎ 07 50 50 69 33

✉ lebambeau@lebambeau.org

🌐 www.lebambeau.org

📱 association.lebambeau

▶ 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 ☎ 06 50 30 40 93

📱 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 ☎ 02 31 45 19 04

✉ fausi.khedjam@natixis.com

📱 hiblafonderie.jimdo.com

📱 Hérouville Interboxes

▶ Le Ring hérouvillais

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

👤 Z. Azzaoui ☎ 06 50 00 06 85

✉ ring.herouvillais@gmail.com

▶ Cercle d'Escrime La Rapière Hérouville

Pratique de l'escrime pour tous, jeune et adulte, loisir et compétiteur, sport-santé. Ecole d'escrime à partir de 5 ans. La Rapière propose aussi l'activité

«escrime» sur le temps scolaire aux écoles hérouvillaises.

☎ 06 50 23 24 78

✉ contact@larapiereherouville.com

🌐 www.larapiereherouville.com

📱 larapiereherouville

📱 escrimeHER

📱 escrimeher



ATHLÉTISME COURSE À PIED CYCLISME GYMNASTIQUE MUSCULATION DANSE

▶ 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.

☎ 06 60 70 98 11

✉ schathletisme@gmail.com

🌐 www.sch.athle.com 📱 schathletisme

▶ 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

SPORTS

▶ A.C.H. (Association Cyclotourisme Hérouvillaise)

Organisation de randonnées cyclotouristes hors compétitions

☎ 06 70 72 47 12

✉ m.oriac@wanadoo.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 33 86 84 05

✉ ucih.courses@gmail.com

📝 Blog: <http://ucih.over-blog.com>

▶ Hérouville Gym

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

☎ 06 85 21 09 55

✉ gymherouville@gmail.com

▶ 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

✉ herouvillemusculation@yahoo.fr

📘 Hérouville Musculation

▶ Street Dance Funk

Pratique et enseignement du break dance.

☎ 07 80 51 59 06

✉ streetdancefunk14200@gmail.com



▶ Vital Heels Dance

L'Elgo Heels, concept unique et bienveillant qui allie le fitness et la danse féminine, booste la confiance en soi, permet de renforcer ta zone abdominale/cuisses/fessiers et travailler son cardio.

👤 Mme Fontaine ☎ 06 06 58 35 84

✉ vitalheelsdance@gmail.com

📘 vitalheelsdance

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

☎ 06 12 43 26 85

✉ cavaliers.herouville@gmail.com

🌐 www.cavaliers-herouville.club



SPORTS DE CIBLE

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

Pratique du tir sportif à 10 mètres air comprimé, carabine et pistolet ; loisir et compétition - Adultes et école de tir.

👤 M. Launay ☎ 06 07 01 22 14

✉ launay.ctsh@gmail.com

🌐 www.ctsh.fr

▶ Les Archers d'Hérouville

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

☎ 06 50 77 52 75

✉ 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.

☎ 07 87 07 75 87

✉ president@herouville-basket.fr

🌐 www.herouville-basket.fr

📘 Hérouville Basket

▶ S.C.H. Football

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

☎ 02 31 94 69 05 ✉ 520839@lfnfoot.com

🌐 www.sc-herouvillais.footeo.com

📘 SCH Football



▶ 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

▶ Handball Hérouville (H.B.H.)

Initiation et pratique du handball, loisir et compétition.

☎ 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.

☎ 06 31 36 07 14 🌐 rc-herouville.ffr.fr

✉ presidence@rugby-club-herouvillais.com



SPORTS

▶ 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 80 07 00 03

✉ volleyclubherouville@gmail.com

🌐 volleyclubherouville.fr

📘 vcherouville

SPORTS ÉQUESTRES

▶ Association hérouvillaise du domaine équestre du Dan

👤 Mme PEREZ Présidente

Représentant principal ☎ 06 59 92 81 31

✉ asso.domaineequestredudan@gmail.com

SPORTS NAUTIQUES

▶ BASE NAUTIQUE DE BEAUREGARD

La base nautique de Beaugard 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 Beaugard - Contact HCKK



▶ 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.

☎ 06 14 02 29 27 ✉ presidency@hckk.fr

🌐 hckk.fr 📘 Hérouville Caen Canoë Kayak

▶ 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 Beaugard

☎ 06 82 29 16 04

✉ charm_aviron@hotmail.fr

🌐 charmaviron.wixsite.com/charmaviron14

📘 CHARM

▶ Piscine Montmorency Caen-la-Mer



La piscine 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

✉ clubdesmarsouinshrouville@gmail.com

🌐 clubdesmarsouins-herouville.fr



SPORTS NATURE

▶ Hérouville Beaugard Aventure

Pratique de l'accrobranches dès 2 ans dans le domaine de Beaugard. Dix 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

📘 www.beaugard-aventure.com



▶ Beaugard Paintball

10 000 m² de paintball, 4 terrains.

Pratique dès 8 ans.

👤 M. Trébouet

☎ 06 07 63 01 31

▶ Équipe Spéléo d'Hérouville

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

👤 M. Beuve

☎ 06 76 87 59 65

✉ sylvain1503@gmail.com

📘 équipe speleo herouville

▶ SPORTS

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

✉ bureau@elsh.fr

f Espace Loisirs Sportifs Hérouville

▶ 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.

☎ 07 49 77 83 76

✉ didierping@yahoo.fr

🌐 tennis-de-table-asptt.com/activity/tennis-de-table

f tennisetable asptt caen

▶ Tennis Club Handi-Montmorency

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

📍 Espace 3 Raquettes - Montmorency

👤 M. Doix

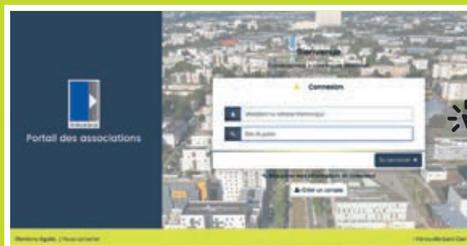
✉ tchm14@outlook.fr



Responsables associatifs, communiquez 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.mademande.fr>



Besoin d'aide ?

✉ mairie-dvt@herouville.net

☎ 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
-  **APPLI MOBILE :** **Hérouville Saint-Clair**

-  **RÉSEAUX SOCIAUX :**
-  **Facebook** Hérouville Saint-Clair (Officiel)
-  **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**

Ce guide est régulièrement actualisé, retrouvez sa version la plus récente sur cette page du site de la Ville !



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