

Le **Guide** des **Seniors**

du territoire **Côte Ouest Centre Manche**



Se divertir

S'investir

Être aidé et accompagné

Informations utiles

© Thierry HOUYEL

É D I T O



© Thierry HOUYEL

La Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche, en partenariat avec le conseil départemental de la Manche, a mis en œuvre l'expérimentation du Plan Local Autonomie, qui a pour finalité de permettre aux seniors de « bien vieillir » sur le territoire.

Les ateliers participatifs, organisés sur les trois pôles de proximité communautaires à La Haye, à Lessay et à Périers, ont permis l'émergence de besoins et d'attentes des habitants, notamment dans le domaine des activités de loisirs.

Il nous a donc semblé important d'accompagner les seniors en recherche d'activités variées en concevant un « **Guide des Seniors** » présentant les associations et structures du territoire au sein desquelles ils pourront participer, soit comme adhérents, soit comme bénévoles.

En effet, certaines structures, soucieuses de créer du lien intergénérationnel et de rompre l'isolement, accueillent des seniors volontaires pour apporter leur savoir et leur savoir-faire à des plus jeunes.

N'hésitez donc pas à vous renseigner auprès des associations de la Communauté de Communes, précédemment cités.



Henri LEMOIGNE

Président de la Communauté de Communes
Côte Ouest Centre Manche



Michèle BROCHARD

Vice-Présidente en charge de la cohésion sociale
et des seniors à la Communauté de Communes
Côte Ouest Centre Manche



La **Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche**
la **Maison du Pays de Lessay** et le **CLIC des Marais**
vous proposent un **Guide** à destination des **Seniors**
sur le territoire **Côte Ouest Centre Manche**.

AVANT - P R O P O S

Ce guide recense les organismes et les associations qui proposent des services susceptibles de concerner les seniors. Il ne prétend pas être exhaustif et s'enrichira au fil des parutions.

Les coordonnées indiquées correspondent à celles fournies au moment de l'impression par les associations et clubs, diffusées avec leur accord.

Si vous n'arrivez pas à contacter l'organisme, merci d'en informer la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche au 02.33.07.11.79.



Dans le guide, vous pourrez retrouver **cette icône**
qui indique que la structure est à la recherche de bénévoles.

ÉDITION 2021 - 2022

Réalisation : Services Seniors et Communication de la Communauté de Communes
Côte Ouest Centre Manche, Maison du Pays de Lessay et CLIC des Marais

Conception graphique : Service Communication | **Icônes** : Flaticon et Freepik

Photographies : Thierry HOUYEL et Communauté de Communes

Impression : Imprimerie Le Révérend | **Tirage** : 550 exemplaires

S O M M A I R E

Se divertirpage 8



© Thierry HOUYEL

● CULTURE ET LOISIRS	page 10
● LIEUX CULTURELS	page 10
● Bibliothèques et médiathèques	page 10
● Ludothèque	page 12
● Cinémas	page 13
● École de musique	page 14
● ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	page 15
● Ateliers créatifs	page 15
● Ateliers jeux de société	page 18
● Ateliers lecture	page 24
● Ateliers mémoire	page 25
● Chorales, chant, musique et poésie	page 26
● Clubs et associations de seniors	page 29
● Comités des fêtes	page 37
● Comités de jumelage	page 42
● Modélisme et aéromodélisme	page 44
● Théâtre	page 45
● NUMÉRIQUE	page 47
● Espaces Publics Numériques	page 47
● ENVIRONNEMENT, NATURE ET PATRIMOINE	page 48
● Associations environnementales	page 48
● Associations de chasse	page 49
● Associations de sauvegarde	page 50
● Associations de pêche	page 52

● SPORT ET PLEIN AIR	page 54
● Activités nautiques	page 54
● Golf	page 56
● Gymnastique et danse	page 57
● Judo, taïso et arts martiaux	page 60
● Marche et randonnée	page 62
● Palet	page 64
● Pétanque	page 65
● Sports mécaniques	page 67
● Tennis, tennis de table, badminton et volleyball	page 69
● Tir, tir à l'arc et ball-trap	page 72
● Vélo	page 73
● Yoga	page 75
● ÉVÉNEMENTS	page 77

S'investirpage 80



© Thierry HOUYEL

● ESPACES DE DISCUSSION	page 82
● Assemblée pour le Bien Vieillir	page 82
● Café des aidants	page 83
● C2D - Conseil de Développement Durable	page 84
● INTERGÉNÉRATIONNEL ET TRANSMISSION DES SAVOIRS	page 85
● ADAME des Marais	page 86
● CPIE - Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement	page 87
● Dunes et bocage	page 88
● L'outil en main	page 89

● SOLIDARITÉ	page 90
● Croix-rouge	page 90
● Épicerie solidaire	page 91
● Familles Rurales de Marchésieux	page 92
● Maison du Pays de Lessay	page 94
● SAG - Secteurs d'Action Gérontologique	page 95
● Solidarité Transport	page 96
● Téléthon	page 97
● Visites ensoleillées	page 98

Être aidé et accompagnépage 100



● RÉFÉRENTE PRÉVENTION SENIORS	page 102
● ANIMATRICE DE LA VIE SOCIALE DES SENIORS	page 103
● CENTRE SOCIAL DE LA MAISON DU PAYS DE LESSAY	page 104
● CLIC - CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION	page 105
● CMS - CENTRES MÉDICO-SOCIAUX	page 106
● MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE	page 106
● ESPACES FRANCE SERVICES	page 107
● MAIRIES ET CCAS - CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	page 108
● PLATEFORME DE L'HABITAT - COCM HABITAT	page 109
● PLATEFORME DE MOBILITÉ - COCM'OBILITÉ	page 110
● ADESR - ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE POUR L'ÉDUCATION ET LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE	page 111



- ACCUEILS COMMUNAUTAIRESpage 114
- ESPACES FRANCE SERVICESpage 114
- PÔLES DE SANTÉ À LA HAYE, LESSAY ET PÉRIERSpage 114
- DÉCOUVERTE DU TERRITOIREpage 115
- MAISON DU PAYS DE LESSAYpage 115

Indexpage 116

Page de notespage 104

Numéros d'urgence4^{ème} de couverture



**Vous souhaitez figurer
sur la prochaine édition ?**

Contactez-nous
à communication@cocm.fr



Vous abordez votre retraite avec dynamisme ?

Dans la rubrique "Se divertir", vous trouverez les associations où pratiquer les activités spécifiques dédiées aux seniors ou ouvertes à tous les âges.

© Thierry HOUYEL



Se divertir

S'investir

Être aidé
et accompagné

Informations utiles

>>> Lieux culturels



Bibliothèques et médiathèques

Bibliothèques et médiathèques municipales ou associatives mettent à disposition un large choix de livres et de médias à consulter sur place ou à emprunter, et proposent des animations gratuites. Chaque année, la Communauté de Communes les accompagne avec la mise en place d'un programme d'animations sur une thématique spécifique.

● BIBLIOTHÈQUE à Bretteville-sur-Ay

☎ 02.33.07.84.18 ✉ bibliobrett@gmail.com

● AMIS DE LA BIBLIOTHÈQUE de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Yves LETROUIT

☎ 06.32.71.56.76 ✉ dy.letrouit@orange.fr

ACTIVITÉ

- Vente de vieux livres lors du vide-grenier communal

👤 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Annuelle (Juillet)

● BIBLIOTHÈQUE-MÉDIATHÈQUE à Créances

☎ 02.33.07.82.64 ✉ bibliothequecreancesorange.fr

🌐 www.creances.biblio.fr 🌐 Facebook : Bibliotheque Municipale Créances

● AMIS DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE (ABMC) de Créances

PRÉSIDENT

👤 Yves LESIGNE

☎ 06.76.31.32.49 ✉ fryles@orange.fr

● MÉDIATHÈQUE à La Haye

☎ 02.33.76.58.16 ✉ mediatheque.lhdp@wanadoo.fr
🌐 www.cultivhaye.wordpress.com

● MÉDIATHÈQUE à Lessay

☎ 02.33.07.33.60 ✉ lessaymediatek@wanadoo.fr
🌐 www.lessay.bibenligne.fr

● MÉDIATHÈQUE à Marchésieux

☎ 02.33.45.43.19 ✉ media.marchesieux@orange.fr
🌐 www.mediatheque-marchesieux.blogspot.fr

● BIBLIOTHÈQUE à Millières

☎ 02.33.46.16.13 ✉ plecture.millieres@orange.fr



● BIBLIOTHÈQUE à Périers

☎ 02.33.07.46.69 ✉ bibliotheque.periers@orange.fr
🌐 www.bibliotheque-periers.fr

● BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS à Pirou

PRÉSIDENTE

👤 Dany TURPIN
☎ 06.82.36.13.56 ✉ bibliothequedepirou@orange.fr

● BIBLIOTHÈQUE à Saint-Germain-sur-Ay

☎ 02.33.76.50.81 ✉ biblistgermainsuray@wanadoo.fr

● BIBLIOTHÈQUE à Saint-Patrice-de-Claids

☎ 02.33.07.02.10 ✉ mairiestpatricedeclaids@orange.fr

● BIBLIOTHÈQUE à Vesly

☎ 02.33.46.78.40 ✉ lecture.vesly@wanadoo.fr



Ludothèque

Équipement culturel public mettant à disposition jouets, jeux de société et espaces de jeu pour tous.

● LUDOTHÈQUE à Périers

☎ 02.33.76.73.35 ✉ ludotheque@cocm.fr 🌐 www.cocm.fr

ACTIVITÉ

● Party Ludo

👤 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Mensuelle 🏆 Niveau : Tout niveau



© Thierry HOUYEL



Cinémas

Les cinémas vous proposent tout au long de l'année des films et des séances spéciales seniors(concerts, interventions...).

● LE RIALTO à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Dominique JORET

☎ 02.33.17.58.74 ✉ cinerialto.lahaye50@gmail.com

🌐 www.lerialtolahaye.fr

● LE COTENTIN à Pirou

GÉRANT

👤 Olivier DEFOSSÉ

☎ 02.33.46.84.09 ✉ cinemadepirou@gmail.com



© Communauté de Communes



École de musique

Établissement proposant un enseignement théorique et pratique de la musique.



● ÉCOLE DE MUSIQUE à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Florence LAUNAY-MESSIER

☎ 06.25.99.57.34 ✉ ecoledemusiquecocm@gmail.com

🌐 www.ecoledemusiquecocm.wordpress.com

ACTIVITÉS

● Formation musicale, enseignement du solfège et d'un instrument de musique (guitare sèche, guitare électrique, piano, batterie, violon, trompette), ateliers pluridisciplinaires, chorale

👥 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau (formation diplômante possible)



© École de musique

>>> Activités culturelles et de loisirs



Ateliers créatifs

Les associations et structures listées ci-dessous vous proposent des ateliers créatifs (peinture, art floral...) sur le territoire.



● RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS « DUNES ET BOCAGE » sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

PRÉSIDENTE

👤 Jacqueline SAINT RAYMOND
☎ 06.79.80.13.27 ✉ rers.dunesetbocage@free.fr
🌐 www.rers-dunesetbocage.fr

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 88

ACTIVITÉS

- Ateliers d'échanges collectifs (arts créatifs, écriture, travaux d'aiguilles...)



● C'HAYE Z'ARTS à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Yves LAUNAY
☎ 06.23.64.75.83 ✉ gisele-yveslaunay@orange.fr

ACTIVITÉS

- Arts graphiques et peinture
👤 Public : Adultes ⌚ Fréquence : Hebdomadaire



● MAISON DU PAYS de Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Isabelle EVE
☎ 02.33.46.84.69 ✉ msap@maisondupaysdelessay.fr
🌐 www.maisondupaysdelessay.fr 🌐 Facebook : Maison du Pays de Lessay

ACTIVITÉS

- Ateliers cuisine
👤 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Mensuelle



● FAMILLES RURALES de Marchésieux

PRÉSIDENTE

👤 Cécile LEFRANC

☎ 06.66.55.57.13 ✉ famillesruralesmarchus@gmail.com

🌐 www.famillesrurales.org

ACTIVITÉ

● Art floral

👥 Public : Tout public



● CERCLE CULTUREL PRISIAIS à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Hélène LAMY

☎ 06.43.61.41.70 ✉ mhlamy50@gmail.com

ACTIVITÉ

● Peinture

👥 Public : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

● CLUB FÉMININ CANTONAL de Périers

PRÉSIDENTE

👤 Françoise DESHEULLES

☎ 06.74.23.93.71

ACTIVITÉS

● Broderie, couture, tricot

⌚ Fréquence : Hebdomadaire

● CRÉATION ET RÉCRÉATION de Périers

PRÉSIDENTE

👤 Georgette FLAUX

☎ 06.82.79.52.32

ACTIVITÉS

● Travaux manuels

👥 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

👉 Niveau de pratique : Loisirs

● CULTURE, SPORTS ET LOISIRS à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Daniel FELIX

☎ 02.33.45.17.80 ✉ jpbuot@orange.fr

ACTIVITÉ

- Art floral

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

👤 **Niveau de pratique** : Loisirs

● FLEUR DE CARTON à Pirou

PRÉSIDENTE

👤 Claudine GASSE

☎ 06.47.85.70.65 ✉ miclogasse@orange.fr

ACTIVITÉS

- Loisirs créatifs (cartonnage, art floral, bois flotté)

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

👤 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● L'ART EN SOI à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Jean-Luc ANTON

☎ 06.27.80.51.27 ✉ artensoi.pirou@gmail.com

ACTIVITÉS

- Initiation, cours, ateliers de pratiques artistiques

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Personnes en situation de handicap moteur

⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire 👤 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● ATELIER CRÉATIF LES MYOSOTIS à Saint-Germain-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Véronique OLIVIER

☎ 06.62.30.53.61 ✉ olivier.veroniq@hotmail.fr

ACTIVITÉ

- Peinture sur de la soie (tableaux, coussins, foulards...)

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

👤 **Niveau de pratique** : Tout niveau



Ateliers jeux de société

Différents ateliers vous sont proposés autour du jeu.

● CLUB DU 3^{ÈME} ÂGE de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Paule ABGRALL- KERBERENES
☎ 06.64.52.28.04 ✉ mariepaule.abgrall@sfr.fr

ACTIVITÉS

- Jeux de société
 - 👤 Public : Adultes Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : 2 fois par mois
 - 🏆 Niveau de pratique : Loisirs



● CLUB DU 3^{ÈME} ÂGE de Créances

PRÉSIDENTE

👤 Danielle ATHANASE
☎ 06.87.09.75.70 ✉ daniele.athanase@wanadoo.fr

ACTIVITÉS

- Jeux de société
 - 👤 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : 2 fois par mois
 - 🏆 Niveau de pratique : Loisirs

● CLUB DES BONS AMIS de Feugères

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Josèphe LEMOIGNE
☎ 06.40.35.47.46 ✉ mariejo.lemoigne@orange.fr

ACTIVITÉS

- Jeux de société
 - 👤 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Mensuelle
- Concours de belote
 - 👤 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : 2 à 3 fois par an
 - 🏆 Niveau de pratique : Compétition

● AMICALE DU 3^{ÈME} PRINTEMPS à Geffosses

PRÉSIDENT

👤 Georges LECOULLARD

☎ 02.33.47.87.66 ✉ mairie.geffosses@gmail.com

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

● CLUB DE L'AMITIÉ DE GORGES, GONFREVILLE, NAY

PRÉSIDENT

👤 Michel DUMONT

☎ 06.51.37.86.45 ✉ michel.dumont1947@gmail.com

ACTIVITÉS

● Belote et jeux de société

👤 **Public** : Retraités ⌚ **Fréquence** : 1 à 2 fois par mois

● CLUB DES AÎNÉS RURAUX DE MOBECQ à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Christiane LEROY

☎ 02.33.46.10.89

ACTIVITÉS

● Jeux

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

● CLUB DE L'AMITIÉ DE MOBECQ à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Paul LAURENT

☎ 06.69.94.68.35

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

● CLUB DE L'AMITIÉ DE MONTGARDON à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Louise BOURDIN

☎ 06.06.45.48.53 ✉ monique.levallois50250@laposte.net

ACTIVITÉS

- Jeux de cartes, belote, tarot et jeux de société

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

● RÉSIDENCE AUTONOMIE "LE DONJON" à La Haye

RÉFÉRENT

👤 EHPAD La Haye - Montsenelle

☎ 02.33.71.98.13

ACTIVITÉ

- Découverte de jeux de société avec la ludothèque communautaire

👤 **Public** : Retraités, Seniors, Résidents ou non ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

● CLUB DES RETROUVAILLES DE SAINT-SYMPHORIEN-LE-VALOIS à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Monique LEVALLOIS

☎ 06.06.45.48.53 ✉ monique.levallois50250@laposte.net

ACTIVITÉS

- Jeux de cartes, belote, tarot et jeux de société

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire



● CLUB DE LA BONNE HUMEUR de Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Chantal CHARRIER

☎ 06.82.15.90.76 ✉ charrierchantal@orange.fr

ACTIVITÉS

- Jeux de cartes et de société

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

● REMUE-MÉNINGES de Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Hélène LEFILLASTRE

☎ 02.33.46.09.88 ✉ michel-danielle.larose@orange.fr

ACTIVITÉ

● Scrabble duplicate

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs



● FAMILLES RURALES de Marchésieux

PRÉSIDENTE

👤 Cécile LEFRANC

☎ 06.66.55.57.13 ✉ famillesruralesmarchus@gmail.com

🌐 www.famillesrurales.org

ACTIVITÉ

● Club de tarot

👤 **Public** : Tout public



● ASSOCIATION DE LOISIRS DE PRÉTÔT à Montsenelle

PRÉSIDENT

👤 Daniel ROSE

☎ 06.98.27.52.42 ✉ daniel.rose123@orange.fr

ACTIVITÉS

● Ateliers jeux

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● AMICALE SAINT JORAISE à Montsenelle

PRÉSIDENTE

👤 Yvonne BALLEY

☎ 06.98.16.96.52

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 92

● LES AMIS DU JEUDI à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Solange PESCIA

☎ 06.73.61.81.87

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👥 Public : Retraités ⌚ Fréquence : 2 fois par mois

● AMITIÉ LOISIRS PIROUAIS de Pirou

PRÉSIDENT

👤 Michel LOY

☎ 07.81.96.26.26 ✉ cldapirou@free.fr

ACTIVITÉ

● Jeux

👥 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : 1 à 2 fois par mois

● COMITÉ DES ANCIENS de Raids

RÉFÉRENTE

👤 Annick VASTEL

☎ 06.58.38.84.15 ✉ vastelannick50@gmail.com

ACTIVITÉ

● Jeux de société

👥 Public : Seniors habitants de Raids ⌚ Fréquence : Mensuelle

● AMICALE DU GRAPILLON à Saint-Germain-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Mireille RENAUD

☎ 06.67.88.34.52

ACTIVITÉ

● Jeux

👥 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : 2 fois par mois

🏆 Niveau de pratique : Loisirs

● CLUB DES AÎNÉS de Saint-Martin d'Aubigny

PRÉSIDENT

👤 Bernard BIARD

☎ 06.30.61.20.26 ✉ michelebernardbiard@orange.fr

ACTIVITÉ

● Jeux de société

🕒 Fréquence : 2 fois par mois



● COMITÉ D'ANIMATION de Saint-Sauveur-de-Pierrepont

PRÉSIDENT

👤 Alain SADOT

☎ 06.18.78.99.39

ACTIVITÉ

● Concours de belote



● COMITÉ DES FÊTES de Varenguebec

PRÉSIDENT

👤 Pascal LECHANOINE

☎ 02.33.46.15.40

ACTIVITÉ

● Concours de belote

👤 Public : Adultes, Retraités, Seniors

● CLUB VERMEIL de Varenguebec

PRÉSIDENT

👤 André LEVAVASSEUR

☎ 07.71.02.16.37

ACTIVITÉS

● Jeux de société et jeux de cartes

🕒 Fréquence : Hebdomadaire



Ateliers lecture

Les ateliers lecture vous permettent d'échanger autour des livres présentés et d'aborder ainsi différentes thématiques.



● RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS « DUNES ET BOCAGE » sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

PRÉSIDENTE

👤 Jacqueline SAINT RAYMOND
☎ 06.79.80.13.27 ✉ rers.dunesetbocage@free.fr
🌐 www.rers-dunesetbocage.fr

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 88

ACTIVITÉS

- Ateliers d'échange collectif (lecture, écriture, philosophie...)

● RÉSIDENCE AUTONOMIE "LE DONJON" à La Haye

RÉFÉRENT

👤 EHPAD La Haye - Montsenelle
☎ 02.33.71.98.13

ACTIVITÉS

- Lectures publiques animées par le service culturel communautaire
👤 **Public** : Retraités, Seniors, Résidents ou non ⌚ **Fréquence** : Mensuelle



© Communauté de Communes



Ateliers mémoire

Les ateliers mémoire sont des temps de rencontre pour travailler sa mémoire autour d'exercices simples et ludiques en toute convivialité.

● CLIC DES MARAIS à La Haye

COORDINATRICE

👤 Virginie FLAMBARD

☎ 02.33.42.17.60 ✉ clicdesmarais@orange.fr

ACTIVITÉS

● Ateliers mémoire

👤 Public : Seniors, Retraités ⌚ Fréquence : Mensuelle

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 105

● MAISON DU PAYS de Lessay

RÉFÉRENTE

👤 Marie-Laure SAINT LO

☎ 02.33.46.84.69 ✉ ml.saintlo@maisondupaysdelessay.fr

ACTIVITÉS

● Ateliers mémoire

👤 Public : Seniors, Retraités ⌚ Fréquence : Mensuelle

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 94

● SAG - SECTEUR D'ACTION GÉRONTOLOGIQUE de Périers

RÉFÉRENTE

👤 Evelyne ANGER

☎ 06.83.96.09.02 ✉ anger.andre058@orange.fr

ACTIVITÉS

● Ateliers mémoire

👤 Public : Seniors, Retraités ⌚ Fréquence : Mensuelle

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 95



Chorales, chant, musique et poésie

Les associations listées ci-dessous vous proposent des activités variées autour de la musique, du chant, de l'écriture et de la poésie.



● RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS « DUNES ET BOCAGE » sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

PRÉSIDENTE

👤 Jacqueline SAINT RAYMOND
☎ 06.79.80.13.27 ✉ rers.dunesetbocage@free.fr
🌐 www.rers-dunesetbocage.fr

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 88

● CHORALE ENTRE LA DOUVE ET L'AY à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Annick SAUSSAY
☎ 06.99.44.14.19 ✉ jeanlouis.saussey@sfr.fr
🌐 www.choralehaytillonne.jimdo.com

ACTIVITÉ

- Chant choral
 - 👤 Public : Adultes, Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire
 - 🏆 Niveau de pratique : Débutant, Loisirs



● ÉCOLE DE MUSIQUE à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Florence LAUNAY-MESSIER
☎ 06.25.99.57.34 ✉ ecoledemusiquecocc@gmail.com
🌐 www.ecoledemusiquecocc.wordpress.com

ACTIVITÉS

- Formation musicale, enseignement du solfège et d'un instrument de musique (guitare sèche, guitare électrique, piano, batterie, violon, trompette), ateliers pluridisciplinaires, chorale
 - 👤 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Hebdomadaire
 - 🏆 Niveau de pratique : Tout niveau (formation diplômante possible)

● LES GUITARES DU COTENTIN à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Chloé CASTETS

☎ 06.49.23.30.57 ✉ lesguitaresducotentin@gmail.com

🌐 www.lesguitaresducoten.wixsite.com/guitares

ACTIVITÉ

● Répétitions orchestrales

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● LES HEURES MUSICALES DE L'ABBAYE à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Olivier MANTEI

☎ 02.14.15.00.19 ✉ contact@heuresmusicalesdelessay.com

🌐 www.heuresmusicalesdelessay.com

ACTIVITÉ

● Festival les Heures Musicales (concerts, accueil des artistes et public...)

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Juillet et août)

● UTOPIA à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Michel LERENARD

☎ 02.33.47.79.27 ✉ michelfox@hotmail.fr

ACTIVITÉ

● Écriture

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire



● CERCLE CULTUREL PRISIAIS à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Hélène LAMY

☎ 06.43.61.41.70 ✉ mhlamy50@gmail.com

ACTIVITÉ

● Chorale

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

● HARMONIE MUSIQUE MUNICIPALE de Périers

PRÉSIDENT

👤 Daniel BANSE
☎ 06.85.15.51.80 ✉ d.banse@sfr.fr
🌐 www.harmoniedeperiers.jimdofree.com

ACTIVITÉ

- Musique municipale (animations, fêtes et cérémonies locales, concerts...)
 - 👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
 - 🎓 **Niveaux de pratique** : Débutant, loisirs



● LA LYRE PIROUAISE à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Christian COLLIGNON
☎ 06.32.10.24.66 ✉ alaferme50@free.fr

ACTIVITÉS

- Cours de musique
 - 👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
 - 🎓 **Niveau de pratique** : Débutant, Loisirs



● PIROUÉSIE à Pirou

PRÉSIDENTE

👤 Christiane DURCHON
☎ 06.81.67.81.71 ✉ pirouesie@gmail.com
🌐 www.pirouesie.net

ACTIVITÉS

- Pirouésie Hibernifée (rencontres et ateliers avec des poètes et artistes)
 - 👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Annuelle
 - 🎓 **Niveau de pratique** : Tout niveaux
- Festival Pirouésie
 - 👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Annuelle
 - 🎓 **Niveau de pratique** : Tout niveaux
- Rencontres poétiques et ateliers d'écriture, création poétique et artistique
 - ⌚ **Fréquence** : À la demande 🎓 **Niveau de pratique** : Tout niveau



Clubs & associations de seniors

Les clubs et associations listés ci-dessous réunissent les aînés autour d'activités variées de façon ponctuelle ou régulière. N'hésitez pas à les contacter pour plus de renseignements.

● CLUB DU 3^{ÈME} ÂGE de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Paule ABGRALL - KERBERENES

☎ 06.64.52.28.04 ✉ mariepaule.abgrall@sfr.fr

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👥 **Public** : Adultes Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs



● AMITIÉS DES CRÉANÇAIS D'AÔTEFEIS à Créances

PRÉSIDENT

👤 Michel TRAVERS

☎ 06.86.04.64.44

ACTIVITÉ

● Animations

👥 **Public** : Résidents de l'EHPAD de Créances ⌚ **Fréquence** : Mensuelle



● CLUB DE 3^{ÈME} ÂGE de Créances

PRÉSIDENTE

👤 Danielle ATHANASE

☎ 06.87.09.75.70 ✉ daniele.athanase@wanadoo.fr

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👥 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● Sorties d'une journée, voyages d'une dizaine de jours

👥 **Public** : Retraités, Seniors

● CLUB DES BONS AMIS de Feugères

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Josèphe LEMOIGNE

☎ 06.40.35.47.46 ✉ mariejo.lemoigne@orange.fr

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

● Concours de belote

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 à 3 fois par an

🏆 **Niveau de pratique** : Compétition

● Repas, voyages

👤 **Public** : Adhérents de l'association ⌚ **Fréquence** : 2 fois par an

● AMICALE DU 3^{ÈME} PRINTEMPS à Geffosses

PRÉSIDENT

👤 Georges LECOULLARD

☎ 02.33.47.87.66 ✉ mairie.geffosses@gmail.com

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Mensuelle

● Repas, goûters, voyages

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Régulière

● Vide-grenier

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Annuelle (Juillet)

● CLUB DE L'AMITIÉ DE GORGES, GONFREVILLE, NAY

PRÉSIDENT

👤 Michel DUMONT

☎ 06.51.37.86.45 ✉ michel.dumont1947@gmail.com

ACTIVITÉS

● Belote et jeux de société

👤 **Public** : Retraités ⌚ **Fréquence** : 1 à 2 fois par mois

● CLUB DES ÂÎNÉS RURAUX DE MOBECQ à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Christiane LEROY

☎ 02.33.46.10.89

ACTIVITÉS

● Jeux

👤 Public : Seniors ⌚ Fréquence : Mensuelle

● CLUB DE L'AMITIÉ DE MOBECQ à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Paul LAURENT

☎ 06.69.94.68.35

ACTIVITÉ

● Club des retraités

👤 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Mensuelle

● CLUB DE L'AMITIÉ DE MONTGARDON à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Louise BOURDIN

☎ 06.06.45.48.53 ✉ monique.levallois50250@laposte.net

ACTIVITÉS

● Jeux de cartes, belote, tarot et jeux de société, goûters

👤 Public : Seniors ⌚ Fréquence : 2 fois par mois

● CLUB DES RETROUVAILLES DE SAINT-SYMPHORIEN-LE-VALOIS à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Monique LEVALLOIS

☎ 06.06.45.48.53 ✉ monique.levallois50250@laposte.net

ACTIVITÉS

● Jeux de cartes, belote, tarot et jeux de société

👤 Public : Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

● Goûters

👤 Public : Seniors ⌚ Fréquence : 2 fois par mois



● CLUB DE LA BONNE HUMEUR de Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Chantal CHARRIER

☎ 06.82.15.90.76 ✉ charrierchantal@orange.fr

ACTIVITÉS

- Jeux de cartes et de société

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

- Repas et goûters

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : 3 à 4 fois par an

- Sorties à la journée

👤 **Public** : Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par an (milieu et fin d'année)



● LES AMIS DE L'EHPAD de Lessay

PRÉSIDENT

👤 Claudine PLUNET

☎ 02.33.46.41.29

ACTIVITÉS

- Organisation et animation d'événements au sein de l'EHPAD de Lessay

👤 **Public** : Retraités, Seniors, Résidents de l'EHPAD

⌚ **Fréquence** : Mensuelle



● FAMILLES RURALES de Marchésieux

PRÉSIDENTE

👤 Cécile LEFRANC

☎ 06.66.55.57.13 ✉ famillesruralesmarchus@gmail.com

🌐 www.famillesrurales.org

ACTIVITÉS

- Marche, randonnée

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

👤 **Niveau de pratique** : Tout niveau

- Théâtre, club de tarot, art floral, sorties ponctuelles et repas mensuels

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Ponctuelle

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 92



● ASSOCIATION DE LOISIRS DE PRÉTÔT à Montsenelle

PRÉSIDENT

👤 Daniel ROSE

☎ 06.98.27.52.42 ✉ daniel.rose123@orange.fr

ACTIVITÉS

● Ateliers jeux

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● AMICALE SAINT JORAISE à Montsenelle

PRÉSIDENTE

👤 Yvonne BALLEY

☎ 06.98.16.96.52

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● CLUB FÉMININ CANTONAL de Périers

PRÉSIDENTE

👤 Françoise DESHEULLES

☎ 06.74.23.93.71

ACTIVITÉS

● Broderie, couture, tricot

⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

● LES AMIS DU JEUDI à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Solange PESCIA

☎ 06.73.61.81.87

ACTIVITÉ

● Jeux de société

👤 **Public** : Retraités ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois



● CERCLE CULTUREL PRISIAIS à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Hélène LAMY

☎ 06.43.61.41.70 ✉ mhlamy50@gmail.com

ACTIVITÉS

● Gymnastique Volontaire Adultes

👤 **Public** : Adultes, Retraités 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

● Chorale

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

● Peinture

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

● AMITIÉ LOISIRS PIROUAIS de Pirou

PRÉSIDENT

👤 Michel LOY

☎ 07.81.96.26.26 ✉ cldapirou@free.fr

ACTIVITÉS

● Goûters, anniversaires, repas, sorties, événements

👤 **Public** : Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : 1 à 2 fois par mois

● CULTURE, SPORTS ET LOISIRS à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Daniel FELIX

☎ 02.33.45.17.80 ✉ jpbuot@orange.fr

ACTIVITÉS

● Art floral

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Mensuelle

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● Pétanque

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● Brocante, marché de Noël

👤 **Public** : Tout public

● COMITÉ DES ANCIENS de Raids

RÉFÉRENTE

👤 Annick VASTEL

☎ 06.58.38.84.15 ✉ vastelannick50@gmail.com

ACTIVITÉS

● Jeux de société

👤 **Public** : Seniors habitants de Raids 🕒 **Fréquence** : Mensuelle

● Repas, sorties

👤 **Public** : Seniors habitants de Raids 🕒 **Fréquence** : Annuelle

● AMICALE DU GRAPILLON à Saint-Germain-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Mireille RENAUD

☎ 06.67.88.34.52

ACTIVITÉS

● Repas, goûters, sorties

👤 **Public** : Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● CLUB DES AÎNÉS de Saint-Martin d'Aubigny

PRÉSIDENT

👤 Bernard BIARD

☎ 06.30.61.20.26 ✉ michelebernardbiard@orange.fr

ACTIVITÉS

● Jeux de société, marche

🕒 **Fréquence** : 2 fois par mois



● COMITÉ D'ANIMATION de Saint-Sauveur-de-Pierrepont

PRÉSIDENT

👤 Alain SADOT

☎ 06.18.78.99.39

ACTIVITÉS

● Concours de belote, repas

● ASSOCIATION DES CHEVEUX BLANCS à Saint-Sébastien-de-Raids

PRÉSIDENT

👤 Marc LELEGARD

☎ 07.67.64.16.71 ✉ scea-leco@wanadoo.fr

● CLUB VERMEIL de Varenguebec

PRÉSIDENT

👤 André LEVAVASSEUR

☎ 07.71.02.16.37

ACTIVITÉS

● Jeux de société et jeux de cartes, marche

🕒 Fréquence : Hebdomadaire



© Communauté de Communes



Comités des fêtes

Ces associations, ouvertes à tous les publics, participent à l'animation des communes auxquelles elles sont rattachées.



● INITIATIVES BRETTEVILLAISES à Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Gaëtan LE CORVEC

☎ 07.87.92.25.49 ✉ initiativebrettevillaise.asso@gmail.com

ACTIVITÉS

● Animations estivales (brocante, salon des écrivains, salon des arts, concerts...)

👤 Public : Tout public



● AMICALE DU BUISSON de Créances

PRÉSIDENT

👤 Alain LEMOIGNE

☎ 06.72.01.86.37 ✉ lemoigne1509@hotmail.com

ACTIVITÉS

● Repas, belote, animations

👤 Public : Tout public



● COMITÉ DES FÊTES de Créances

PRÉSIDENT

👤 Michel TRAVERS

☎ 06.86.04.64.44

ACTIVITÉS

● Lotos, rassemblement de véhicules anciens

🕒 Fréquence : Annuelle



● FÊTE DE LA CAROTTE à Créances

PRÉSIDENT

👤 Yves LESIGNE

☎ 06.76.31.32.49 ✉ fryles@orange.fr

ACTIVITÉ

● Fête de la Carotte

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Août)



● COMITÉ DES LOISIRS de Derville

PRÉSIDENT

👤 Jean-Louis FOSSEY

☎ 02.33.46.18.37

ACTIVITÉS

● Lotos, repas champêtre, Noël des enfants de Derville, vide-grenier, randonnée

● COMITÉ DES FÊTES de Geffosses

PRÉSIDENT

👤 Alain LECOILLARD

☎ 06.87.52.52.82

ACTIVITÉS

● Méchoui, vide-grenier

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Mai et Juillet)



● COMITÉ DES FÊTES de Gorges

PRÉSIDENTE

👤 Laura DAUGET

☎ 06.44.27.08.17 ✉ laura.dauget@gmail.com

ACTIVITÉS

● Fête Sainte-Anne, apéro concert, vide-grenier, soirée théâtre

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Juillet et Mai)



● LA DÉTENTE VALOISIENNE à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Sandra LEFAUQUEUR
✉ sandra.lefauqueur@wanadoo.fr

ACTIVITÉS

- Balade, concert, méchoui
- 👤 **Public** : Tout public

● COMITÉ DES FÊTES de Marchésieux

PRÉSIDENT

👤 Sylvain LHOTELIER
☎ 06.73.05.31.24 ✉ lhotelliersylvain@orange.fr

ACTIVITÉS

- Vide-grenier, repas, concert, feu d'artifice, soirée chouchroutte, arrivée du père Noël
- 👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle

● COMITÉ DES FÊTES de Millières

PRÉSIDENTE

👤 Christelle ANGOT
☎ 06.45.74.31.36 ✉ christelleangot@sfr.fr

ACTIVITÉ

- Fête Sainte-Etienne (repas, loto, vide-grenier, concert)
- 👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Août)

● COMITÉ DES FÊTES de Lithaire (Montsenelle)

PRÉSIDENT

👤 Alain LECLERE
☎ 06.67.88.66.43 ✉ alain.leclere3@free.fr



● COMITÉ DES FÊTES de Périers

PRÉSIDENT

👤 Alain GUERARD

☎ 06.86.23.27.12 ✉ alain.guerard50@orange.fr

ACTIVITÉS

- Animation de la ville lors de la fête Sainte-Pierre et à Noël
👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Juin et Décembre)
- Organisation de repas dansants : réveillon Saint Sylvestre et Saint Valentin
👤 **Public** : Adultes 🕒 **Fréquence** : Annuelle
- Concours de belote et de pétanque
👤 **Public** : Tout public

● ASSOCIATION TERROIRS ET PATRIMOINE PIROUAIS à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Alain GIARD

☎ 06.27.62.88.65 ✉ atpp50770@gmail.com

ACTIVITÉS

- Gestion de la Foire aux Bulots, soirées à thème et marchés du terroir
👤 **Public** : Tout public

● COMITÉ DES FÊTES de Prétôt-Sainte-Suzanne (Montsenelle)

PRÉSIDENT

👤 Guillaume LEPOURTOIS

☎ 06.68.16.79.19 ✉ lepourtois.mangeleer@hotmail.fr

ACTIVITÉS

- Repas, vide-grenier
👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Juin et Juillet)



● COMITÉ DES FÊTES de Varenguebec

PRÉSIDENT

👤 Pascal LECHANOINE

☎ 02.33.46.15.40

ACTIVITÉS

- Repas convivial, loto
👥 Public : Tout public
- Concours de belote
👥 Public : Adultes, Retraités, Seniors



● COMITÉ DES FÊTES de Vesly

PRÉSIDENT

👤 Serge LEFRANC

☎ 02.33.45.93.54 ✉ sergelefranc@sfr.fr

ACTIVITÉS

- Fêtes du village avec vide-grenier, illuminations
👥 Public : Tout public 🕒 Fréquence : Annuelle



© Philippe FAUVEL



Comités de jumelage

Les comités de jumelage cités ci-après organisent des activités et des voyages afin de tisser des liens d'amitié avec d'autres régions en France ou dans les pays voisins.

● COMITÉ DE JUMELAGE BRETTEVILLE-SUR-AY / ANGOVILLE-SUR-AY

PRÉSIDENTE

👤 Evelyne COANTIEC

☎ 06.76.83.49.15 ✉ ericvivine@msn.com

ACTIVITÉS

- Repas, voyages en Franche-Comté, échanges de produits du terroir

👤 **Public** : Tout public



● LES AMIS DE SCHWANSTETTEN de La Haye

PRÉSIDENT

👤 Pascal LEROUX

✉ pascal.leroux15@sfr.fr

ACTIVITÉS

- Accueil d'une délégation allemande avec participation au marché de Noël et à la brocante de La Haye

🕒 **Fréquence** : Annuelle

- Voyage d'une délégation en Allemagne (participation marchés)

👤 **Public** : Adhérents 🕒 **Fréquence** : Mai et Décembre

● COMITÉ DES AMIS D'ENNIGERLOH à Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Hélène ALLIX

☎ 06.86.93.45.80 ✉ mairiedelessay@wanadoo.fr

🌐 www.lessay.fr

ACTIVITÉS

- Actions de jumelage (rencontres, stages pour les jeunes)

👤 **Public** : Tout public | priorité aux habitants de Lessay et communes environnantes 🕒 **Fréquence** : Annuelle



● COMITÉ DE JUMELAGE de Périers - Bad - Fallingbostel-Miatsko (PBFM)

PRÉSIDENT

👤 Jean VASSELIN

☎ 02.33.46.59.77 ✉ mary.vasselin@sfr.fr

ACTIVITÉS

- 2 journées en plein air, échanges réguliers (accueil de particuliers et jeunes), Rallye découverte de la Région, Marché de Noël en Allemagne et sur Périers

● COMITÉ DE JUMELAGE Périers - Bastogne

PRÉSIDENTE

👤 Anne PILLON

☎ 06.36.66.49.85 ✉ pillon.damien@wanadoo.fr

ACTIVITÉ

- Échange entre les habitants de Bastogne (Belgique) et Périers
🕒 **Fréquence** : 1 fois tous les 2 ans

● ASSOCIATION DE JUMELAGE de Saint-Germain-sur-Ay- Hunawhir

PRÉSIDENT

👤 Jean RENAUD

☎ 02.33.07.16.72

ACTIVITÉS

- Échange de vins, huîtres, cadeaux
👤 **Public** : Habitants de Saint-Germain-sur-Ay 🕒 **Fréquence** : Annuelle

● ASSOCIATION DE JUMELAGE de Saint-Sébastien-de-Raids Bradford Peverell

PRÉSIDENTE

👤 Brigitte BENOIT

☎ 02.33.46.75.42

ACTIVITÉ

- Réception des Anglais lors d'un week-end
👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle
🍷 **Niveau de pratique** : Pratique de l'anglais non nécessaire



Modélisme et aéromodélisme

Vous trouverez dans cette rubrique des structures de maquettisme qui construisent et font fonctionner des modèles réduits d'avions et de planeurs.



● CLUB D'AÉROMODÉLISME SÈVES-TAUTE à Périers

PRÉSIDENT

👤 Michel VALEYRE

☎ 06.61.62.41.18 ✉ club.aeromodelisme.seves.taute@gmail.com

ACTIVITÉ

● Aéromodélisme extérieur et en salle

👤 Public : Tout public 🕒 Fréquence : Hebdomadaire



© Matias Luge - Pixabay



Théâtre

Les associations ci-dessous organisent des représentations ponctuelles dans une ambiance conviviale.



● COMITÉ DES FÊTES de Gorges

PRÉSIDENTE

👤 Laura DAUGET

☎ 06.44.27.08.17 ✉ laura.dauget@gmail.com

ACTIVITÉ

● Soirée théâtre

🕒 Fréquence : Annuelle (Mai)



● FAMILLES RURALES de Marchésieux

PRÉSIDENTE

👤 Cécile LEFRANC

☎ 06.66.55.57.13 ✉ famillesruralesmarchus@gmail.com

🌐 www.famillesrurales.org

ACTIVITÉ

● Théâtre

👤 Public : Tout public 🕒 Fréquence : Ponctuelle

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 92

● LES TROIS COUPS de Lessay

PRÉSIDENT

👤 Franck LEPARMENTIER

☎ 06.16.72.37.58

ACTIVITÉ

● Théâtre

👤 Public : Tout public 🕒 Fréquence : Plusieurs représentations par an

● UTOPIA à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Michel LERENARD

☎ 02.33.47.79.27 ✉ michelfox@hotmail.fr

ACTIVITÉ

● Théâtre, écriture

👤 Public : Tout public 🕒 Fréquence : Hebdomadaire

● PÉRIERS THÉÂTRE à Périers

PRÉSIDENT

👤 Daniel BOTREL

☎ 06.73.81.23.02 ✉ botreld@wanadoo.fr

ACTIVITÉ

● Théâtre

👤 Public : Tout public 🕒 Fréquence : 6 représentations par an



© Freepik

NUMÉRIQUE



EPN - Espaces Publics Numériques

Les Espaces Publics Numériques sont des lieux équipés en matériel informatique ouverts à tous qui proposent d'accéder, à un coût adapté, à internet et au multimédia. Vous pourrez être accompagné individuellement par un médiateur numérique, participer à divers ateliers dédiés aux usages numériques, vous former et découvrir les outils numériques.

● ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE à La Haye

MÉDIATEUR NUMÉRIQUE

👤 Jean-François MABIRE

☎ 02.33.07.60.75 ✉ epn@cocm.fr 🌐 www.cocm.fr

● ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE à Lessay

MÉDIATRICE NUMÉRIQUE

👤 Aurélie LAMY

☎ 02.33.46.84.69 ✉ epn@maisondupaysdelessay.fr

🌐 Facebook : Maison du Pays de Lessay

● ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE à Périers

MÉDIATEUR NUMÉRIQUE

👤 Stéphane LEFRANÇOIS

☎ 02.14.15.00.18 ✉ epn@cocm.fr 🌐 www.cocm.fr

L'opération "Connected Senior"

Dans le cadre du Plan Local Autonomie, 15 tablettes numériques sont mises à disposition gratuitement dans les Espaces Publics Numériques (La Haye, Lessay et Périers) pour les personnes âgées de plus de 60 ans résidant sur le territoire Côte Ouest Centre Manche.

En empruntant une tablette, les seniors peuvent découvrir la tablette numérique, tester les applications installées et bénéficier d'une initiation avec les médiateurs numériques pour comprendre son utilisation.

Renseignez-vous directement auprès des EPN pour connaître les tarifs.

ENVIRONNEMENT, NATURE ET PATRIMOINE



Associations environnementales

Les associations citées ci-dessous ont à cœur de préserver l'environnement et d'utiliser les ressources locales.



● CPIE - CENTRE D'INITIATIVES PERMANENTES POUR L'ENVIRONNEMENT à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Charles BOULLAND

☎ 02.33.46.37.06 ✉ accueil@cpiecotentin.com

🌐 www.cpiecotentin.com

ACTIVITÉS

- Animations sur des thématiques variées relatives à l'environnement

👤 **Public** : Tout public

- École des Plantes

👤 **Public** : Tout public

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 87

● ADAME DES MARAIS à Marchésieux

PRÉSIDENT

👤 François DUDOUIT

☎ 07.81.69.69.73 ✉ adamedesmarais@gmail.com

🌐 www.adame-des-marais.fr

ACTIVITÉS

- Musée "Maison des Marais"

👤 **Public** : Tout public

- Base de loisirs de l'étang des Sarcelles

- Collectif des marais : entre producteurs et consommateurs (commande de produits à des producteurs bio et locaux)

👤 **Public** : Tout public

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 86



● ADEN - ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT DES ENERGIES NOUVELLES à Marchésieux

PRÉSIDENT

👤 François-Marie HEBERT

☎ 06.76.70.88.44 ✉ aden50190@gmail.com

ACTIVITÉS

● Broyeur, mise à disposition d'un broyeur thermique, paillage des animaux et jardins

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors

● Projet de récolte de graines issues du végétal local, création d'une pépinière

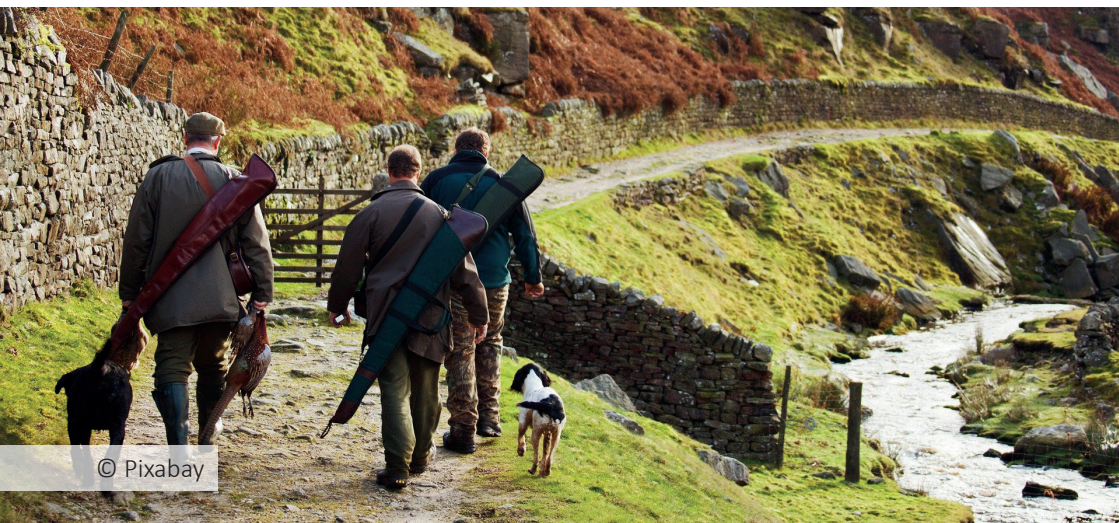


Associations de chasse

Pour connaître les associations de chasse proches de chez vous, la Communauté de Communes vous invite à contacter votre mairie afin d'obtenir leurs coordonnées.

● FÉDÉRATION DE CHASSE DE LA MANCHE

☎ 02.33.72.63.63



© Pixabay



Associations de sauvegarde

Les associations présentées ici ont pour objectif de protéger le patrimoine de notre territoire (bâti, mémoire, coutumes,...).

● ASSOCIATION DES PLAISANCIERS ET PÊCHEURS À PIED DE LA CÔTE OUEST à Créances

PRÉSIDENT

👤 Joël AUBERT

☎ 02.33.46.40.82 ✉ aubert.joel@wanadoo.fr

ACTIVITÉ

● Pêche de loisir en mer

👤 **Public** : Tout public

● CRÉANCES, SON HISTOIRE ET SON PATRIMOINE à Créances

PRÉSIDENT

👤 Michel LETOUZE

☎ 06.89.89.17.27

ACTIVITÉ

● Valorisation d'objets anciens et restauration si nécessaire

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors, Anciens agriculteurs ou maraîchers

● ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DU PATRIMOINE de Millières

PRÉSIDENTE

👤 Nicole YON

☎ 06.31.91.62.97 ✉ nicoleyon@sfr.fr

ACTIVITÉ

● Organisation de lotos et repas

👤 **Public** : Tout public



● AS3P - ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DU PATRIMOINE EN PAYS de Périers

PRÉSIDENT

👤 André AUBERT

☎ 06.78.83.66.69 ✉ andre.aubert39@orange.fr

ACTIVITÉS

- Valorisation du patrimoine, Valorisation du passé romain (bornes militaires), Restauration de l'orgue classé

👤 Public : Tout public



● NORMANDY 44-90^{ÈME} DIVISION US à Périers

PRÉSIDENT

👤 Christian LEVAUFRE

☎ 06.62.12.29.09 ✉ levaufre.christian@neuf.fr

🌐 www.normandy44.fr

ACTIVITÉS

- Cérémonies commémoratives, création et entretien de monuments

👤 Public : Tout public

● SOUVENIR FRANÇAIS - COMITÉ de Périers

PRÉSIDENT

👤 Marc FEDINI

☎ 06.76.18.98.18 ✉ marc.fedini@sfr.fr

● PATRIMOINE ET ANIMATIONS de Saint-Germain-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Mireille RENAUD

☎ 06.67.88.34.52 ✉ jean.renaud92@sfr.fr

ACTIVITÉS

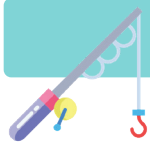
- Petit entretien de l'église (fleurs, cérémonies)

● ASSOCIATION DE DÉFENSE DU PATRIMOINE de Saint-Patrice-de-Claids

PRÉSIDENTE

👤 Catherine CHARDOT

☎ 02.33.17.81.25



Associations de pêche

Notre territoire dispose d'atouts pour la pêche en mer ou en rivière. Les associations citées ici proposent de nombreuses activités de plein air.

● ASSOCIATION BRETTEVILLAISE DES PÊCHEURS PLAISANCIERS de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Denis RICHARD

☎ 06.32.97.82.00 ✉ db.richard@orange.fr

ACTIVITÉS

- Sécurité en mer, feux de détresse, gilets, canots de survie

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (Juillet)

- Concours de pêche en bateau

👤 **Public** : Tout public (avoir son bateau)

● ASSOCIATION DES PLAISANCIERS ET PÊCHEURS À PIED DE LA CÔTE OUEST à Créances

PRÉSIDENT

👤 Joël AUBERT

☎ 02.33.46.40.82 ✉ aubert.joel@wanadoo.fr

ACTIVITÉ

- Pêche de loisir en mer

👤 **Public** : Tout public



● APAM - ASSOCIATION DES PÊCHEURS AMATEURS DE LA MANCHE LE SÉNEQUET à Doville

PRÉSIDENT

👤 Didier MABILLE

☎ 06.79.13.11.85 ✉ apam2050@gmail.com

🌐 www.apam50.jimdo.com

ACTIVITÉS

- Pêche à pied et du bord, information aux pêcheurs

👤 **Public** : Tout public 🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs



● LES PÊCHEURS DU BORD DE L'AY à Lessay

ASSOCIATION AGRÉÉE POUR LA PROTECTION DU MILIEU AQUATIQUE (AAPPMA)

PRÉSIDENT

👤 Patrick CRIQUET

☎ 06.50.89.28.72 ✉ patrick.criquet@sfr.fr

🌐 Facebook : Aappma Les Pêcheurs du bord de l'ay

ACTIVITÉS

● Ateliers pêche nature

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : 6 fois par an

🏆 **Niveau de pratique** : Débutant, Loisirs

● Concours de pêche au coup

👤 **Public** : Tout public (sur inscription) 🏆 **Niveau de pratique** : Confirmé

● PÊCHE LOISIRS PÉRIERS - SAINT-SAUVEUR LENDELIN à Périers

ASSOCIATION AGRÉÉE POUR LA PROTECTION DU MILIEU AQUATIQUE (AAPPMA)

PRÉSIDENT

👤 Hervé GUERIN

☎ 06.52.45.92.84 ✉ herve.guerin@sfr.fr

ACTIVITÉS

● Pêche loisirs

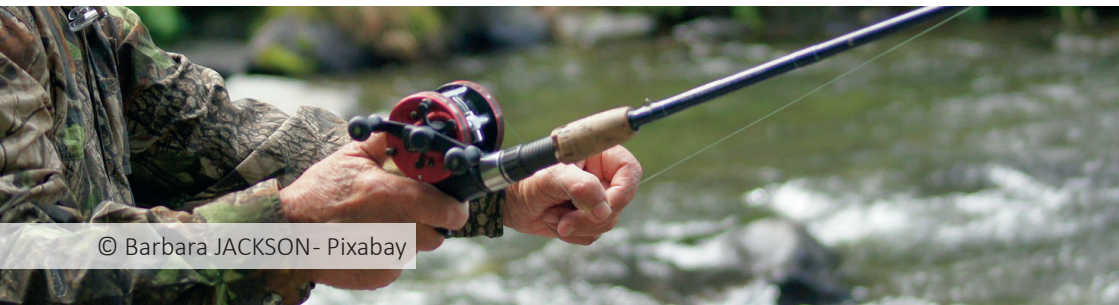
👤 **Public** : Tout public 🏆 **Niveau de pratique** : Débutant, Loisirs, Confirmé

● Club mouche

(pêche à la mouche fouettée et montage de mouches artificielles)

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : 2 fois par mois

🏆 **Niveau de pratique** : Débutant, Loisirs, Confirmé



© Barbara JACKSON- Pixabay

SPORT ET PLEIN AIR



Activités nautiques

Plusieurs structures dynamiques existent pour vous permettre de pratiquer des activités sur le littoral du centre Manche.

● ASKA (KAYAK) de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Frédéric ARONDEL

☎ 06.02.22.63.85 ✉ fred.arondel@gmail.com

ACTIVITÉ

● Kayak

👤 Public : Tout public 🏆 Niveau de pratique : Débutant, Loisirs

● AY-OLE à Bretteville-sur-Ay

MONITEUR DE LA BASE DE CHAR À VOILE

DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CÔTE OUEST CENTRE MANCHE

👤 Arnaud MARTIN

☎ 06.81.44.16.01 ✉ ay-ole@cocm.fr

🌐 www.cocm.fr 🌐 Facebook : ay.ole.charavoile

ACTIVITÉS

➤ Char à voile, Kayak, Paddle, Marche aquatique 👤 Tout public

🕒 En fonction des marées 🏆 Tout niveau

● CLUB DES MANCHOTS de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Jean-Luc MAIRET

☎ 06.03.53.20.00 ✉ lesmanchotsdebretteville@gmail.com

🌐 www.facebook.com/clubdemanchots

ACTIVITÉ

● Char à voile

👤 Public : Tout public 🕒 Fréquence : En fonction des marées

🏆 Niveau de pratique : Débutant, Loisirs

● GYM VOLONTAIRE de Créances - Lessay - Pirou

PRÉSIDENT

👤 Alain CHAIGNON

☎ 02.33.45.89.56 ✉ gv.pirou.creances.lessay@gmail.com

🌐 www.sites.google.com/site/gvpiroucreanceslessay

ACTIVITÉ

● Marche aquatique

👥 Public : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

🏊 Niveau de pratique : Loisirs



© Philippe FAUVEL



Golf

Le territoire communautaire dispose d'un golf à Saint Martin d'Aubigny et les associations présentées ci-dessous participent à son dynamisme

● GOLF CENTRE MANCHE à Saint-Martin d'Aubigny

PRÉSIDENT

👤 Pascal POINTET

☎ 02.33.45.24.52 ✉ golf.centre.manche@wanadoo.fr

🌐 www.golfcentremanche.com

ACTIVITÉ

● Pratique du golf (stages, cours collectifs et particuliers)

👤 **Public** : Tout public 🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs, Compétition

● AMICALE DES GOLFEURS SENIORS DE LA MANCHE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

PRÉSIDENT

👤 Yves LESCAROUX

☎ 06.20.89.78.84 ✉ yveslescaroux@gmail.com

ACTIVITÉ

● Golf

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau



© Philippe FAUVEL



Gymnastique et danse

Les structures ci-dessous proposent des activités pour tous les publics et tous les niveaux sur le territoire communautaire.



● INITIATIVES BRETTEVILLAISES à Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Gaëtan LE CORVEC

☎ 07.87.92.25.49 ✉ initiativebrettevillaise.asso@gmail.com

ACTIVITÉ

● Gym douce

👤 **Public** : Tout public

🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire durant la saison estivale

● GYM VOLONTAIRE de Créances - Lessay - Pirou

PRÉSIDENT

👤 Alain CHAIGNON

☎ 02.33.45.89.56 ✉ gv.pirou.creances.lessay@gmail.com

🌐 www.sites.google.com/site/gvpiroucreanceslessay

ACTIVITÉS

● Gym santé, gym zen, gym fitness

👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● ELAN COTENTIN à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Brigitte TETREL

☎ 06.16.42.11.31 ✉ elan.contentin50@gmail.com

🌐 www.elancotentin.jimdofree.com

ACTIVITÉS

● Fitdance, zumba

👤 **Public** : Adultes 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● Stretching, téhima

👤 **Public** : Adultes 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

● GYMNASTIQUE VOLONTAIRE HAYTILLONNE à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Marie-France SCELLES
☎ 06.88.97.22.17 ✉ gvhaytillonne@gmail.com
🌐 www.gvhaytillonne.jimdofree.com

ACTIVITÉS

- Gym seniors, gym douce, gym adultes
- 👤 **Public** : Adultes, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

● RÉSIDENCE AUTONOMIE "LE DONJON" à La Haye

RÉFÉRENT

👤 EHPAD La Haye - Montsenelle
☎ 02.33.71.98.13

ACTIVITÉS

- Activités physiques adaptées avec des éducateurs sportifs communautaires
- 👤 **Public** : Retraités, Seniors, Résidents ou non
- ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire 🧑🏫 **Niveau de pratique** : Tout niveau



● ASSOCIATION FAMILLES RURALES de Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Joëlle GUILLE
☎ 06.72.43.28.52 ✉ afrgymlessay@gmail.com

ACTIVITÉS

- Gym tonique, Yogafit, Pilates, Cardio, Step, Classique et barre à terre
- 👤 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
- 🧑🏫 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● FORME ET DÉTENTE à Millières

PRÉSIDENTE

👤 Jacqueline ORANGE
☎ 02.33.45.49.04

ACTIVITÉ

- Gym
- ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

● GV3 - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE 3^{ÈME} ÂGE à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Jacqueline MERLIN

☎ 06.11.77.34.99

ACTIVITÉ

● Gym douce

👤 Public : Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire



● CERCLE CULTUREL PRISIAIS à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Marie-Hélène LAMY

☎ 06.43.61.41.70 ✉ mhlamy50@gmail.com

ACTIVITÉ

● Gymnastique Volontaire Adultes

👤 Public : Adultes, Retraités ⌚ Fréquence : Hebdomadaire



● LA LYRE PIROUAISE à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Christian COLLIGNON

☎ 06.32.10.24.66 ✉ alaferme50@free.fr

ACTIVITÉS

● Cours de majorettes

👤 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

🏆 Niveau de pratique : Débutant, Loisirs

● ASSOCIATION SPORTIVE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de Saint-Germain-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Bernadette LEGENDRE

☎ 06.52.60.90.57 ✉ michel-danielle.larose@orange.fr

ACTIVITÉ

● Gym

👤 Public : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

⌚ Niveau de pratique : Débutant, Loisirs



Judo, taïso & arts martiaux

Les associations présentées peuvent vous accueillir quel que soit votre niveau et vous proposer des activités adaptées.



● PÉRIERS SPORTS JUDO à Créances et à Périers

PRÉSIDENT

👤 Emmanuel SEVAUX

☎ 06.84.52.61.51 ✉ judo.club.periers.agon.coutain@gmail.com

🌐 www.judoclubperiers.ffjudo.com

ACTIVITÉS

● Judo

👤 **Public** : Tout public (adapté aux personnes en situation de handicap)

🕒 **Fréquence** : 2 fois par semaine 🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● Judo, Taïso et taïso santé adapté

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● Jujitsu

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● MINH LONG CRÉANCES à Créances

PRÉSIDENT

👤 Jacky BERTRAND

☎ 06.20.40.82.26 ✉ minhlongcreances@orange.fr

ACTIVITÉS

● Cours d'arts martiaux vietnamiens

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Débutant

● Ki Quong, Leçons d'art martial

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Débutant

● JUDO CLUB CÔTE DES ÎLES à La Haye

PRÉSIDENT

👤 David SMITH

☎ 06.26.48.68.31

🌐 www.judocotedesisles.fr

ACTIVITÉS

● Judo, Taïso

👥 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Hebdomadaire



© Kampus Production - Pexels



Marche et randonnée

Les associations ci-dessous proposent de marcher en groupe et en toute convivialité sur des parcours plus ou moins difficiles.



● LES RANDOS BRETTEVILLAISES à Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENTE

👤 Maryvonne ENAULT

☎ 06.15.32.24.57 ✉ maryvonne.enault@orange.fr

ACTIVITÉ

● Randonnée pédestre

👥 Public : Seniors ⌚ Fréquence : Hebdomadaire

● ELAN COTENTIN à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Brigitte TETREL

☎ 06.16.42.11.31 ✉ elan.contentin50@gmail.com

🌐 www.elancotentin.jimdofree.com

ACTIVITÉ

● Marche nordique

👥 Public : Adultes ⌚ Fréquence : Hebdomadaire



● LA DÉTENTE VALOISIENNE à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Sandra LEFAUQUEUR

✉ sandra.lefauqueur@wanadoo.fr

ACTIVITÉS

● Balades, Concerts, Randonnées VTT, Randonnées pédestres, Trails

👥 Public : Tout public



● FAMILLES RURALES de Marchésieux

PLUS
DE DÉTAILS
PAGE 92

PRÉSIDENTE

👤 Cécile LEFRANC
☎ 06.66.55.57.13 ✉ famillesruralesmarchus@gmail.com
🌐 www.famillesrurales.org

ACTIVITÉS

- Marche, randonnée
 - 👥 **Public** : Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
 - 🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● PIROU M'INTÉRESSE à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Guy MOITIER
☎ 06.70.40.23.77 ✉ guy.moitier@orange.fr

ACTIVITÉ

- Balade
 - 👥 **Public** : Adultes ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
 - 🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● CLUB DES ÂÎNÉS de Saint-Martin d'Aubigny

PRÉSIDENT

👤 Bernard BIARD
☎ 06.30.61.20.26 ✉ michelebernardbiard@orange.fr

ACTIVITÉ

- Marche
 - ⌚ **Fréquence** : 2 fois par mois

● CLUB VERMEIL de Varenguebec

PRÉSIDENT

👤 André LEVAVASSEUR
☎ 07.71.02.16.37

ACTIVITÉ

- Marche
 - ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire



Palet

Informations non communiquées pour l'édition 2021 - 2022.



© Association Forézienne de Palet Vendéen



Pétanque

Les associations ci-dessous vous permettent de jouer quels que soient votre niveau ou vos envies.



● CRÉANCES SPORTS PÉTANQUE à Créances

PRÉSIDENT

👤 Pascal LETOURNEUR

☎ 02.33.46.30.18 ✉ creances.s.p@outlook.fr

ACTIVITÉ

● Pétanque

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs et compétition

● LA HAYE PÉTANQUE à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Yohann PAOLINI

☎ 06.09.56.16.00 ✉ yohann-paolini@laposte.net

ACTIVITÉ

● Pétanque

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● LESSAY PÉTANQUE à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Roland RICHARD

☎ 06.15.06.87.10 ✉ richard.roland@orange.fr

ACTIVITÉ

● Pétanque

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Quotidien

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● CULTURE, SPORTS ET LOISIRS à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Daniel FELIX

☎ 02.33.45.17.80 ✉ jpbuot@orange.fr

ACTIVITÉ

● Pétanque

👥 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs

● ASSG PÉTANQUE à Saint-Germain-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Daniel CHAUVIN

☎ 02.33.46.45.95 ✉ assgpetanque@gmail.com



© Markéta Machová - Pixabay



Sports mécaniques

Le territoire communautaire comprend des équipements et plusieurs associations permettant de pratiquer ou de découvrir des activités de sports mécaniques très diverses.



● ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES CIRCUITS DE SPORTS MÉCANIQUES à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Jean-Claude LEFORESTIER
☎ 06.08.64.55.38 ✉ rallycrosslessay@gmail.com
🌐 www.rallycross-lessay.manche.com

ACTIVITÉS

- Épreuve du championnat de France et coupe de France de Rallycross
- 🕒 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Annuelle



● CAMION CROSS 50 à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Jean-Claude LAGOUE
☎ 06.47.87.61.93 ✉ freret.denis@wanadoo.fr

ACTIVITÉ

- Camion cross
- 👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Annuelle (1^{er} week-end d'Août)
- 🏆 **Niveau de pratique** : Compétition

● CLUB ULM de Lessay

PRÉSIDENT

👤 Jacques LANGEVIN
☎ 06.08.46.58.27 ✉ langevinj0955@orange.fr
🌐 www.ulm-club-lessay.fr

ACTIVITÉS

- Vols , baptêmes et découverte de l'ULM
- 👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Sur rendez-vous



● MOTO CLUB à Millières

PRÉSIDENT

👤 Jacky BASSET

☎ 07.69.93.71.20 ✉ paysant.annie@gmail.com

ACTIVITÉS

- Compétition et entraînement de Motocross

👤 Public : Tout public 🏆 Niveau de pratique : Loisirs, Compétition



● 4L EN FOLIE à Vesly

PRÉSIDENT

👤 Etienne RUAULTS

☎ 06.44.75.16.94 ✉ 4lenfolies@gmail.com

ACTIVITÉS

- Démonstration de pilotage de 4L

👤 Public : Tout public



© 4L En Folie



Tennis, tennis de table, badminton & volleyball

Les associations présentées ici vous accueillent quel que soit votre niveau.

● LA FEUILLIE CRÉANCES TENNIS DE TABLE à Créances

PRÉSIDENT

👤 Jean-Paul PERIER

☎ 06.68.34.61.96 ✉ perier.jp-martine@bbox.fr

🌐 www.club.quomodo.com/la-feuillie-creances-tennis-de-table

ACTIVITÉ

● Tennis de table

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs, Compétition

● BADMINTON CLUB HAYTILLON à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Françoise LEBLONDEL

☎ 06.82.84.02.97 ✉ fr.leblondel@laposte.net

ACTIVITÉ

● Badminton loisirs

👤 **Public** : Adultes ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire



● SMH TENNIS DE TABLE HAYTILLON à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Noël BLONDEL

☎ 06.79.81.31.46 ✉ noelblondel@orange.fr

ACTIVITÉ

● Tennis de table

👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau



● TENNIS CLUB HAYTILLON à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Fabienne DELISLE

☎ 06.87.16.90.39 ✉ tenniscubhaytillon@fft.fr

🌐 www.club.fft.fr/tenniscubhaytillon

ACTIVITÉS

● Pratique du tennis libre

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Quotidien

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● École de tennis

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● Entraînements retraités

👤 **Public** : Retraités, Seniors 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Loisirs, Confirmé

● PÉRIERS SPORT TENNIS à Périers

PRÉSIDENT

👤 Didier LECLERE

☎ 06.37.49.39.18 ✉ ben.alex.isa.did@gmail.com

ACTIVITÉ

● Tennis

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire



● PÉRIERS SPORT TENNIS DE TABLE à Périers

PRÉSIDENT

👤 Hervé ANGER

☎ 02.33.07.71.82 ✉ herveanger@orange.fr

ACTIVITÉ

● Tennis de table

👤 **Public** : Tout public 🕒 **Fréquence** : Hebdomadaire

● SPORT LOISIRS PÉRIERS - VOLLEYBALL à Périers

PRÉSIDENTE

👤 Mathilde ROBERT

☎ 06.30.33.88.84 ✉ mathilde.robert50@laposte.net

ACTIVITÉ

● Volleyball

👥 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Hebdomadaire



© Freepik



Tir, tir à l'arc et ball-trap

Les associations présentées ici vous proposent des activités de tir réservées aux adultes.



● ASBT PIROUAIS à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Olivier PICOT

☎ 06.08.25.00.46 ✉ michel-picot@hotmail.fr

ACTIVITÉ

● Ball-trap

👥 **Public** : Adultes, Retraités, Seniors ⌚ **Fréquence** : Régulière

🏆 **Niveau de pratique** : Tout niveau

● COMPAGNIE HAYTILLONNE BRETTEVILLAISE DES ARBALÉTRIERS de Bretteville-sur-Ay

PRÉSIDENT

👤 Claude EYDELY

☎ 06.09.74.82.75 ✉ arbaletrier.haytillonne@gmail.com

ACTIVITÉ

● Initiation au tir à l'arbalète

👥 **Public** : Adultes ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

🏆 **Niveau de pratique** : Débutant



© Pixabay



Vélo

De nombreuses associations dynamiques vous proposent de pratiquer le vélo en toute convivialité et quelles que soient vos capacités.



● CRÉANCES HANDISPORT à Créances

PRÉSIDENT

👤 Jean-Claude LEPLUMEY
☎ 06.98.86.52.65 ✉ leplumey.jean-paul@orange.fr
🌐 www.creanceshandisport.free.fr

ACTIVITÉ

- Cyclisme Handisport
 - 👤 Public : Tout public ⌚ Fréquence : Hebdomadaire
 - 🏆 Niveau de pratique : Loisirs, Compétition



● AVANT-GARDE DE LA HAYE DU PUIITS à La Haye

PRÉSIDENT

👤 Régis RUET
☎ 06.62.05.66.96 ✉ avantgarde.lahaye@bbox.fr

ACTIVITÉS

- Cyclisme
 - 👤 Public : Tout public
- Organisation de courses
 - 👤 Public : Adultres, Retraités, Seniors 🏆 Niveau de pratique : Débutant



● GUIDON HCP VÉLO POUSSEUR à Lessay

PRÉSIDENT

👤 Henri Claude POISSON
☎ 06.78.94.10.31 ✉ poissonhc@wanadoo.fr

ACTIVITÉS

- Sorties vélos
 - 👤 Public : Toute personne à mobilité réduite ⌚ Fréquence : Sur demande
 - 🏆 Niveau de pratique : Loisirs



● LES AMIS DE LA VOIE DE LA LIBERTÉ à Périers

PRÉSIDENT

👤 Damien PILLON
☎ 06.76.64.49.71 ✉ pillon.damien@wanadoo.fr
🌐 www.voiedelaliberte.fr

ACTIVITÉS

- Course cycliste "Prix de la Saint-Pierre"
 - 👤 **Public** : Coureurs cyclistes adultes des clubs de Normandie, de Bretagne, de Loire-Atlantique et d'Ile de France ⌚ **Fréquence** : Annuelle
- Randonnée cycliste de la Voie de la Liberté
 - 👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Années paires



● RE3V - ROULONS ENSEMBLE À VÉLO SUR LA VOIE VERTE à Périers

PRÉSIDENT

👤 Pascal BIVILLE
☎ 06.30.13.11.36 ✉ pabiville@orange.fr

ACTIVITÉS

- Activités tandem avec personnes déficientes visuelles
 - ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
 - 👤 **Niveau de pratique** : Pratique adaptée aux personnes en situation de handicap psychique ou mental et aux personnes polyhandicapées
- Activités physiques inclusives, sorties vélo partagées
 - ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire

● PÉRIERS CYCLISME à Périers

PRÉSIDENT

👤 Michel FAUVEL
☎ 02.33.46.67.58 ✉ mireilledanguy@yahoo.fr

ACTIVITÉS

- Cyclo randonneurs
 - ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire
- Compétiteurs
 - 👤 **Public** : Tout public ⌚ **Fréquence** : Hebdomadaire



Yoga

De nombreuses associations vous permettent de pratiquer cette discipline sur le territoire communautaire.

● GYMNASTIQUE VOLONTAIRE HAYTILLONNE à La Haye

PRÉSIDENTE

👤 Marie-France SCELLES
☎ 06.88.97.22.17 ✉ gvhaytillonne@gmail.com
🌐 www.gvhaytillonne.jimdofree.com

ACTIVITÉS

- Yoga, sport sur ordonnance
- 🕒 Fréquence : Hebdomadaire



● ASSOCIATION FAMILLES RURALES de Lessay

PRÉSIDENTE

👤 Joëlle GUILLE
☎ 06.72.43.28.52 ✉ afrgymlessay@gmail.com

ACTIVITÉ

- Yogafit
- 👥 Public : Adultes, Retraités, Seniors 🕒 Fréquence : Hebdomadaire
- 🏆 Niveau de pratique : Tout niveau

● FORME ET DÉTENTE à Millières

PRÉSIDENTE

👤 Jacqueline ORANGE
☎ 02.33.45.49.04

ACTIVITÉ

- Yoga
- 🕒 Fréquence : Hebdomadaire

● YOGA O YAT à Pirou

PRÉSIDENT

👤 Vincent CARTRY

☎ 06.77.37.18.49 ✉ yoga.oyat@gmail.com

🌐 www.yoga-oyat.com

ACTIVITÉ

● Yoga

👥 Public : Tout public 🕒 Fréquence : Hebdomadaire

🏆 Niveau de pratique : Tout niveau



© Freepik

ÉVÉNEMENTS

Toute l'année

● VILLES EN SCÈNE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

ORGANISATEUR

👤 Service culturel communautaire

☎ 02.33.76.10.53

● LES HAYE'STIVALES à La Haye

ORGANISATEUR

👤 Mairie de La Haye

☎ 02.33.76.50.30

● PIROUÉSIE à Pirou

ORGANISATEUR

👤 Association Pirouésie

☎ 06.81.67.81.71

Avril

● FÊTE DES BULOTS à Pirou

ORGANISATEUR

👤 Association terroirs et patrimoine pirouais

☎ 06.27.62.88.65

Mai

● SAINT-THOMAS à Lessay

ORGANISATEUR

👤 Mairie de Lessay

☎ 02.33.76.58.82

Juin

● BULLES DE CAMPAGNE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

ORGANISATEUR

👤 Service communautaire

☎ 02.33.76.73.38

● FÊTE SAINT-PIERRE à Périers

ORGANISATEUR

👤 Comité des fêtes de Périers

☎ 06.86.23.27.12

Juillet / Août

● LES HEURES MUSICALES de Lessay

ORGANISATEUR

👤 Les Heures Musicales de l'Abbaye de Lessay

☎ 02.14.15.00.19

● SALON DES ÉCRIVAINS à Bretteville-sur-Ay

ORGANISATEUR

👤 Initiatives Brettevillaises

☎ 07.87.92.25.49

● LES GARDIENS DU TEMPS (SON ET LUMIÈRE) au Manoir des Fol à Baudreville (LA HAYE)

ORGANISATEUR

👤 Association Les Gardiens du Temps

☎ 06.17.25.02.01

● NOTES EN FOLIE à Bolleville (LA HAYE)

ORGANISATEUR

👤 La Récré Bollevillaise

☎ 02.33.76.50.30

● FÊTE DE LA CAROTTE à Créances

ORGANISATEUR

👤 Association de la fête de la carotte

☎ 06.76.31.32.49

Septembre

● LA FOIRE de Lessay

ORGANISATEUR

👤 Mairie de Lessay

☎ 02.33.76.58.82

● FORUMS DES ASSOCIATIONS sur La Haye, Lessay et Périers

ORGANISATEUR

👤 Service sportif communautaire

☎ 02.33.07.48.88

Octobre

● SEMAINE BLEUE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

ORGANISATEUR

👤 CLIC des Marais

☎ 02.33.42.17.60



© Communauté de Communes



Vous êtes disponible et souhaitez développer des relations d'échanges près de chez vous ?

La partie "S'investir" vous propose des pistes pour partager vos savoirs, vos compétences, vos idées et votre temps.

© Thierry HOUYEL



Se divertir

S'investir

Être aidé
et accompagné

Informations utiles

Espaces de discussion

Vous voulez participer à la vie de votre territoire ?

Vous souhaitez être impliqué dans les projets en cours ?

Différentes instances, structures et actions existent.



Assemblée pour le Bien Vieillir

La Communauté de Communes, en partenariat avec le CLIC des Marais, a créé l'Assemblée pour le Bien Vieillir afin de pouvoir contribuer à la mise en œuvre d'une politique publique locale en faveur du bien vieillir.

Cette assemblée repose sur une charte constitutive adoptée en conseil communautaire le 26 septembre 2019. Autonome dans son fonctionnement et dans ses décisions, son rôle est consultatif et l'assemblée émet des avis.

Cette instance donne la parole aux personnes ayant recours aux services déployés dans le cadre du Plan Local Autonomie ou impliquées dans la problématique de la perte d'autonomie. Elle permet ainsi de faire remonter les besoins ainsi que les attentes de la population en faveur du bien vieillir sur le territoire Côte Ouest Centre Manche. Elle favorise l'évaluation de toutes les actions mises en œuvre par le Plan Local Autonomie et propose des initiatives contribuant au mieux vivre ensemble.

Inaugurée le 30 septembre 2020, elle comprend 20 membres, tous habitants du territoire communautaire et n'ayant pas de mandat municipal. Elle est présidée par Martine HUET, aux côtés de Martine BERTAUX, Vice-Présidente.

● COORDONNÉES

ANIMATRICE DE LA VIE SOCIALE DES SENIORS À LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

👤 Stéphanie LEVALLOIS

☎ 02.33.76.50.95

COORDINATRICE DU CLIC DES MARAIS

👤 Virginie FLAMBARD

☎ 02.33.42.17.60



À la recherche de membres



Café des aidants

Le café des aidants est un lieu d'échange où les aidants viennent partager un moment convivial autour d'un café, avec d'autres pairs qui vivent la situation de "proches aidants" et des professionnels du secteur médico-social, afin d'échanger des conseils et se soutenir.

Lors de ces rencontres, les aidants obtiennent des informations sur les aides possibles et sur les troubles que peut rencontrer leur proche.

Les personnes viennent aux rencontres quand elles le souhaitent. Le temps de ces cafés, les proches aidés peuvent être pris en charge par des professionnels.

Sur le secteur Côte Ouest Centre Manche, ces temps ont lieu une fois par mois : le lundi à l'EHPAD de La Haye - Montsenelle, sur le site de Montsenelle.

● COORDONNÉES

COORDINATRICE DU CLIC DES MARAIS

👤 Virginie FLAMBARD

☎ 02.33.42.17.60



© Freepik



C2D - Conseil de Développement Durable

Organe consultatif placé aux côtés du conseil communautaire, le Conseil de Développement Durable (C2D) a pour mission d'apporter aux élus des avis et des propositions sur la vie et sur le développement du territoire.

Il est consulté sur :

- l'élaboration du projet de territoire, les documents de prospective et de planification résultant de ce projet
- la conception et l'évaluation des politiques locales de promotion et du développement durable du territoire communautaire.

Il peut donner son avis (autosaisie) ou être consulté sur toute autre question relative à ce territoire.

Les 20 membres du C2D sont répartis en 3 collèges :

- **Développement économique** : entrepreneurs et personnes issues du monde économique, de l'économie sociale et solidaire, du monde agricole, de la conchyliculture, du tourisme, etc.
- **Sociétal** : membres de la vie associative, culturelle, sportive, du monde éducatif, habitants, usagers ou citoyens.
- **Personnes qualifiées** : « experts » habitants du territoire, issus des milieux scientifiques, du patrimoine, de l'environnement, anciens élus et techniciens des collectivités territoriales ou des services de l'Etat, etc.

Les membres du C2D se sont engagés pour la période 2019 à 2021.

● COORDONNÉES

PRÉSIDENTE

👤 Françoise LEBLONDEL

INTERLOCUTRICE

👤 Virginie LECONTE

☎ 02.33.76.58.65 ✉ vleconte@cocm.fr

Intergénérationnel et transmission des savoirs

Transmettre permet d'assurer un relais, le passage de savoirs, de valeurs, entre individus ou groupes sociaux. L'échange requis permet aux deux parties de donner et de recevoir, et ainsi d'apprendre au travers du lien créé.

Les seniors représentent une population hétérogène par leur âge, leurs cultures, leurs connaissances professionnelles, leur parcours de vie... Ils présentent tous des singularités intéressantes.

Cette diversité est une richesse et un formidable potentiel. Les seniors s'engagent, au travers d'associations ou individuellement, dans la transmission de savoirs, par le biais du tutorat, de l'apprentissage de métiers ou de techniques, du soutien scolaire... auprès des jeunes comme auprès de toutes les tranches d'âges.

Ils constituent un pont indispensable entre les générations, en ouvrant sur la compréhension du passé et en participant à la création de l'avenir.



© Thierry HOUYEL



ADAME des Marais

L'ADAME des Marais a été créée en 1984 pour animer le territoire des marais dans le respect de l'humain et de la nature. Elle a en charge la gestion et l'animation de la Maison des Marais et du plan d'eau de l'étang des Sarcelles.

Les principaux projets de l'ADAME sont sur le site de la Maison des Marais :

- la conception d'animations scientifiques ludiques
- l'actualisation et la valorisation de la scénographie du musée

Le musée « Maison des Marais » : Vous y découvrirez les façons de vivre et de travailler d'autrefois, les traditions du territoire dont la vie était animée et rythmée, au fil des saisons, par les marais. Vous pourrez aussi admirer une boulangerie avec son four dont la restauration a été achevée en 1993.

La Base de Loisirs de l'Étang des Sarcelles vous accueille dans son environnement calme, en harmonie avec la nature. Sur ce site, vous trouverez de nombreuses activités et des équipements divers : pédalos, mini-golf, parcours de santé, aire de jeux pour le plaisir des enfants avec toboggan, tyrolienne... Les pédalos et mini-golf sont ouverts les dimanches de mai, juin et septembre de 14 h 30 à 18 h 30 ainsi que les jours fériés. En juillet et août, ils sont ouverts tous les après-midi de 14 h 30 à 18 h 30.

Le collectif des marais, entre producteurs et consommateurs : Tenu par des bénévoles, le collectif des marais permet de commander des produits à une quinzaine de producteurs bio et locaux. Chaque semaine, les abonnés à la liste de diffusion reçoivent par mail le détail des produits disponibles. La fréquence de livraison varie en fonction des producteurs.



À la recherche de bénévoles pour la réalisation des projets
et d'adhérents pour l'association

● COORDONNÉES

ADAME DES MARAIS

☎ 07.81.69.69.73 ✉ adamedesmarais@gmail.com

L'association "Vivre en Cotentin", créée en 1985 à Lessay, s'est donné pour objectif de procurer à tous les habitants du département de la Manche un outil d'animation, d'information, de formation, d'étude et de conseil relatifs au développement durable des territoires. Elle a reçu le label national CPIE en 1993, d'où son nom actuel "CPIE du Cotentin".

Toute l'année, le CPIE propose :

- des animations afin de découvrir les richesses de la Manche, du littoral, des marais, du bocage... sur des thématiques aussi variées que la santé, l'environnement, le jardinage au naturel, etc.
- des communautés de citoyens intéressés par les plantes dans "l'école des plantes" et par les amphibiens-reptiles. Une formation est proposée pour aider l'association à découvrir le patrimoine naturel des différentes communes de la Manche.



À la recherche de bénévoles,
d'observateurs bénévoles pour la pêche à pied
ou la qualification des déchets trouvés sur les plages...

● COORDONNÉES

CPIE DU COTENTIN - MAISON DE L'ENVIRONNEMENT

☎ 02.33.46.37.06 ✉ accueil@cpiecotentin.com

🌐 www.cpiecotentin.com



© CPIE du Cotentin



Dunes et bocages

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS

Le principe est simple : chacun sait quelque chose, chacun peut transmettre ses savoirs. L'équipe d'animation du réseau met en relation des offreurs et des demandeurs de mêmes savoirs. Les échanges de savoirs se font de personne à personne ou au sein d'un groupe.

Exemple : Anne-Marie offre le gâteau mille-feuilles à Thérèse et à Sylvie qui offrent la découverte de Chausey à Gérard, Jean et François qui offrent la couture à la machine à Monique.

Toute offre de savoir suppose une demande. Toute demande est accompagnée d'une offre.

Dans le réseau d'échanges, chacun est tour à tour celui qui enseigne et celui qui apprend : c'est la réciprocité. On n'échange que des savoirs. Tout rapport d'argent ou de « service » est exclu. Tout peut s'apprendre. Il n'y a pas de « petit savoir ».

Comment fonctionne le Réseau ? Il suffit de formuler une offre et une demande de savoir et de les faire connaître au réseau. Une personne de l'équipe d'animation met en relation l'offreur et le demandeur, qui décident ensemble des contenus, méthodes d'apprentissage, durée, fréquence des rencontres, de l'heure, du lieu...

La liste des offres et des demandes, régulièrement mise à jour, est communiquée aux membres du réseau et est accessible sur le site internet.

Le réseau organise également des échanges collectifs (ateliers) : cuisine, informatique, arts créatifs, écriture, travaux d'aiguilles (couture, tricot, crochet...), lecture, philosophie, zéro déchet, jardin partagé... toujours dans la réciprocité.

La seule adhésion demandée : au moins une offre et une demande de savoir.

● COORDONNÉES

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS "DUNES ET BOCAGE"

☎ 06.79.80.13.27 ✉ rers.dunesetbocage@free.fr

🌐 www.rers-dunesetbocage.fr



L'Outil en Main

L'Outil en main

L'association "L'Outil en Main du Pays de Périers en Centre Manche" a pour objet l'initiation des jeunes aux métiers du patrimoine et aux métiers manuels, par des professionnels bénévoles, retraités ou non, qui initient les enfants avec des vrais outils pour faire de vrais ouvrages.

C'est la conjonction des gestes, du vocabulaire et de la passion qui est transmise, dans un cadre d'atelier ou tout autre lieu connexe.

L'ouverture de l'espace est prévue le 22 septembre 2021, les activités auront lieu le mercredi après-midi de 14 h à 17 h pendant les périodes scolaires.

L'association se doit d'être un lieu de rassemblement et d'échange entre les jeunes et les bénévoles. Elle permet aussi une prise de conscience de la nécessité de la transmission d'un savoir-faire aux jeunes générations.

Des gens de métier sont recherchés dans les domaines suivants : mécanique, électricité, maçonnerie, carrelage, ferronnerie, charpenterie, couverture, ébénisterie, sculpture, peinture, jardinerie...



À la recherche de bénévoles et de gens de métier

● COORDONNÉES

PRÉSIDENT

👤 André AUBERT

☎ 06.78.83.66.69 ✉ andre.aubert39@orange.fr

📘 Facebook : L'Outil en Main du Pays de Périers en Centre Manche



© Thierry HOUYEL

SOLIDARITÉ



Croix-rouge

Association de loi 1901, la Croix-Rouge française repose sur l'engagement de ses adhérents et de ses bénévoles.

Sa finalité est de permettre à des personnes de s'associer pour agir. Ce sont les adhérents qui fondent la vie associative et lui donnent sa dimension participative.

L'unité " Côté des Isles- Marais " est la fusion des deux centres de La Haye et des Marais du Cotentin depuis 2021. Son siège est situé à La Haye.

L'unité a deux activités principales :

- **L'urgence / le secourisme** : l'objectif est d'apprendre le secourisme et de le mettre en pratique dans des postes de secours et dans la vie de tous les jours
- **L'action sociale** : repérer et aider les personnes dans le besoin en lien avec les assistants sociaux



À la recherche de bénévoles

● COORDONNÉES

CROIX-ROUGE FRANÇAISE - UNITÉ LOCALE CÔTE DES ISLES - MARAIS

☎ 02.33.47.56.18 ✉ ul.cotesdesisles@croix-rouge.fr



© Pixabay

La Hay'Épicerie est une épicerie solidaire située sur la commune de La Haye. Elle se présente comme un commerce de proximité classique, permettant à un public en difficulté de réaliser ses courses et de choisir les produits qu'il souhaite consommer.

Une participation de 10, 25 ou 50 % de la valeur du panier est demandée. Cette participation est calculée selon le reste à vivre et la composition familiale.

En tant que lieu d'accueil, d'écoute et d'échange, où la dignité de chacun est respectée, différents ateliers sont organisés : atelier cuisine, relaxation... Divers projets sont en cours de réflexion.

L'épicerie solidaire est gérée par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la commune de La Haye mais fonctionne grâce à la participation des bénévoles.



À la recherche de bénévoles

● COORDONNÉES

CCAS DE LA HAYE

📞 02.33.76.50.30 (mairie) ✉ social@la-haye.fr

☎ 09.63.60.81.01 (épicerie solidaire)



© Thierry HOUYEL

Familles Rurales de Marchésieux

Depuis plus de 70 ans, l'association Familles Rurales construit avec les familles des activités et des services pour améliorer le cadre de vie des habitants en milieu rural.

Le mouvement s'assure d'être à l'écoute des besoins exprimés et d'innover pour y répondre.

L'association Familles Rurales de Marchésieux est composée de 15 membres répartis en commissions. Ils ont pour mission la gestion de nombreux services et activités.

● LES ACTIVITÉS SENIORS

- Une randonnée pédestre (5 à 10 km) est organisée chaque semaine. Le lieu de départ varie selon les circuits empruntés.
- Des sorties ont lieu à la journée : Roche du Ham, Mont Castre...
- Une randonnée de 5 jours avec hébergement
- Jeux de société et de cartes organisés deux fois par mois
- Repas du midi proposé avant l'activité une fois par mois
- Covoiturage organisé deux fois par semaine pour aller au cinéma de Pirou, notamment pour les séances "ciné-seniors" (films de sortie nationale)
- Repas des aînés organisé chaque année, financé par la commune de Marchésieux

● COORDONNÉES

PRÉSIDENTE

👤 Cécile LEFRANC

☎ 06.66.55.57.13

Théâtre : l'atelier propose de travailler sur de courts textes ou saynètes mais aussi sur de l'improvisation, dans la joie ou la bonne humeur. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du théâtre pour participer à l'atelier. Les séances durent environ 2 h et sont à destination des adultes, le mercredi à partir de 20 h.

● COORDONNÉES

👤 Benoît HUE ☎ 06.79.62.02.13

Randonnée pédestre : une randonnée pédestre de 15 à 18 km est organisée un week-end sur deux afin de découvrir les magnifiques paysages du marais et du bocage. Le départ de la randonnée est à 9 h et se termine vers 12 h. Le lieu de départ est indiqué par mail.

● COORDONNÉES

👤 Benoît HUE ☎ 06.79.62.02.13

Art floral : l'activité est proposée quatre à six fois par an. Les compositions sont très variées et ne génèrent pas d'achat de fleurs coûteuses. Selon les saisons, les fleurs du jardin suffisent. Chaque participant apporte le contenant et les fleurs nécessaires pour la confection de la composition.

● COORDONNÉES

👤 Cécile LEFRANC ☎ 06.66.55.57.13

Club de tarot : les amateurs de tarot peuvent se retrouver un lundi sur deux vers 20 h pour jouer quelques parties dans les locaux de l'association. Il n'est pas nécessaire de savoir jouer, l'apprentissage peut se faire rapidement.

● COORDONNÉES

👤 Evelyne ANGER ☎ 06.83.96.09.02



À la recherche de bénévoles

Contact : 06.66.55.57.13



Maison du Pays de Lessay

● ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Le dispositif "engagement bénévole" de la Maison du Pays de Lessay a pour but de mettre en relation les habitants souhaitant s'investir dans une mission d'engagement bénévole avec les associations, les particuliers ou les collectivités à la recherche de bénévoles. La Maison du Pays de Lessay propose un service d'accueil dans ses locaux pour rencontrer et orienter les habitants souhaitant s'investir dans une mission ponctuelle ou durable, en prenant en considération les attentes différentes de chacun : la transmission de savoir-faire, l'envie d'apprendre, de se former, de se reconverter, ainsi que l'échange et la convivialité. Ce service est à la disposition des particuliers ayant besoin d'une assistance bénévole (visites de convivialité, travaux de bricolage...) et des associations du territoire pour répondre à leurs besoins en matière de recherche de bénévoles, de promotion de leurs activités, d'organisation d'événements ponctuels...

● COORDONNÉES

PRÉSIDENTE

👤 Isabelle EVE

☎ 02.33.46.84.69

RÉFÉRENT

Grégory FOUCHARD

● PROJET SENIORS

Ce projet est piloté par la commission seniors qui agit sur le territoire en qualité d'observatoire social local des seniors.

En collaboration avec le CLIC des Marais, la commission organise des animations à destination des seniors du territoire en lien avec les besoins repérés dans les communes. Ces temps ont lieu l'après-midi, ils sont gratuits et sont ouverts à tous.

Dans le cadre du Plan Local Autonomie, la commission a participé à plusieurs réunions de travail concernant la mise en place d'une conciergerie itinérante et d'une plateforme mobilité.

● COORDONNÉES

RÉFÉRENTE

👤 Marie-Laure SAINT-LO



SAG - Secteurs d'Action Gérontologique

Un Secteur d'Action Gérontologique (SAG) est une association de loi 1901 composée d'élus et de bénévoles qui a pour objectif premier de répondre aux besoins des retraités et des seniors.

Le SAG est sur le terrain afin de faire remonter les besoins, notamment auprès du CLIC et des partenaires locaux, afin de pouvoir mettre en place des dispositifs ou des actions de prévention.

Les SAG sont des soutiens essentiels pour la mise en place d'actions.

Sur le territoire, il existe deux SAG :   La Haye et à Périers. Sur le secteur de Lessay, c'est la commission seniors de la Maison du Pays de Lessay qui fait office de SAG.

● COORDONNÉES

SAG DE LA HAYE

  Madame LAMANDE

  06.81.58.53.84

SAG DE PÉRIERS

  Madame ANGER

  06.83.96.09.02



  Communauté de Communes



Solidarité Transport

Solidarité Transport est un réseau de bénévoles qui a pour but de permettre à des personnes dépourvues de moyen de locomotion, isolées et non imposables sur le revenu, de se déplacer grâce à un réseau de chauffeurs bénévoles.

Le transport est assuré dans une zone géographique, limitée aux pôles d'attraction les plus proches, moyennant une participation aux frais de déplacement. Les déplacements, occasionnels, sont liés à des consultations médicales, visites à un membre de la famille, démarches administratives ou sociales, etc. Les transports pris en charge par l'Assurance Maladie, les Caisses de retraite, les Mutuelles... sont exclus du dispositif.

Ce service vient en complément des autres services existants (Nomad, taxis, etc.). L'intérêt, outre le transport, est de créer du lien social entre le bénévole et la personne transportée.

Toutes les personnes sans moyen de locomotion, non imposables sur le revenu et adhérentes à une association partenaire de Solidarité Transport, quels que soient leur âge et leur régime de protection sociale, peuvent bénéficier de ce service.

Une participation financière est demandée pour les personnes transportées : une adhésion annuelle à l'association partenaire de Solidarité Transport, et une participation aux frais de déplacement du bénévole.

Sur le territoire Côte Ouest Centre Manche, deux zones sont couvertes par la Maison du Pays de Lessay et Familles rurales de Marchésieux. Un projet est en cours sur le secteur de La Haye pour 2022.



À la recherche de bénévoles

● COORDONNÉES

COORDINATION DÉPARTEMENTALE SOLIDARITÉ TRANSPORT

☎ 06.68.14.95.59

🌐 www.cotesnormandes.msa.fr



Téléthon



À la recherche de bénévoles

COMITÉ DE PILOTAGE DU TÉLÉTHON À LA HAYE

Depuis plus de 25 ans, la commune de La Haye participe à ce grand élan de solidarité nationale qu'est le Téléthon. Dès 1996, ce sont des associations sportives qui se sont investies à la mise en route du Téléthon. La municipalité a pris le relai en 2001 et en 2008. Un comité de pilotage s'est constitué sous forme associative.

Les activités : Organisation d'une marche de printemps (2^{ème} samedi de mai), vente ambulante de café et chocolat à la brocante annuelle (août) et participation à la journée nationale du Téléthon (1^{er} week-end de décembre).

● COORDONNÉES

RESPONSABLE

👤 Marie-Noëlle VIGOT

☎ 06.64.51.87.07

RESPONSABLE

👤 Nathalie LEMASLE

☎ 06.64.44.26.95

COMITÉ DE SOUTIEN DU TÉLÉTHON À PIROU

Organisation d'activités de soutien tout au long de l'année pour reverser les bénéfices au Téléthon.

Les activités : repas, lotos, activités avec les écoles.

● COORDONNÉES

PRÉSIDENTE

👤 Simone RENOUF

☎ 06.42.05.43.63





Visites ensoleillées

Le CLIC des Marais, en partenariat avec les SAG (Secteurs d'Action Gériatrique) de La Haye et de Périers, et la commission seniors de la Maison du Pays de Lessay, organisent des visites ensoleillées dans l'optique de rompre la solitude.

Ce projet consiste à rendre visite à des personnes âgées du territoire qui peuvent traverser des instants de solitude et qui souhaitent conserver un minimum de lien social.

Les bénévoles visitent les personnes qui le souhaitent afin de bavarder, faire une partie de scrabble, échanger sur l'actualité locale ou nationale, tout cela dans une ambiance qui se veut conviviale et chaleureuse. L'activité est adaptée aux centres d'intérêts de la personne visitée, en fonction de ses choix et de ses envies.



À la recherche de bénévoles

● COORDONNÉES

COORDINATRICE DU CLIC DES MARAIS

👤 Virginie FLAMBARD

☎ 02.33.42.17.60



© Freepik





Pour continuer à vivre sereinement et en confiance quel que soit votre environnement, vous trouverez dans la partie "Être aidé et accompagné" les principales mesures à connaître.

© Thierry HOUYEL



Se divertir

S'investir

Être aidé
et accompagné

Informations utiles

Référente prévention seniors

Des questions sur la perte d'autonomie ?

Sur le maintien à domicile ?

Sur un projet d'hébergement ?

La référente prévention seniors du Plan Local Autonomie est l'interlocutrice privilégiée sur le territoire Côte Ouest Centre Manche afin de proposer un accompagnement individualisé et adapté aux seniors et à leurs aidants pour favoriser le bien vieillir chez soi. Elle peut vous conseiller et vous orienter vers les différentes aides au maintien à domicile et à la prévention ou la prise en charge de la perte d'autonomie. Elle vous informera sur l'ensemble des solutions de répit pour les aidants et pourra également vous aider dans les démarches administratives. Les rendez-vous peuvent être pris à domicile ou sur le pôle communautaire à Périers.

● COORDONNÉES

RÉFÉRENTE PRÉVENTION SENIOR

👤 Anne FAUVEL

☎ 02.33.76.10.50 ✉ afauvel@cocm.fr



© Communauté de Communes

Animatrice de la vie sociale des seniors

Des projets plein la tête ? L'envie de s'investir auprès des aînés ? Des questions sur les activités proposées sur le territoire ?

Le rôle de l'animatrice de la vie sociale des seniors est de mobiliser et de soutenir les habitants sur la question du Bien Vieillir ainsi que de mettre en avant les atouts de l'inclusion, notamment sur les missions suivantes :

- Proposer des temps de répit ou de bien-être
- Faciliter l'accès à la culture
- Valoriser les savoirs et appuyer les actions intergénérationnelles
- Rompre l'isolement
- Partager et échanger les savoirs

● COORDONNÉES

ANIMATRICE DE LA VIE SOCIALE DES SENIORS

👤 Stéphanie LEVALLOIS

☎ 02.33.76.50.95



© Communauté de Communes

Centre social de la Maison du Pays de Lessay

La Maison du Pays de Lessay est un centre social associatif ouvert à tous les habitants du pôle de proximité de Lessay. C'est un lieu de proximité, un foyer d'initiatives, un lieu d'animation de la vie locale qui offre un accueil, des services, des activités et agit en faveur de l'accompagnement des projets et des initiatives des habitants.

● COORDONNÉES

MAISON DU PAYS DE LESSAY

☎ 02.33.46.84.69 ✉ ml.saintlo@maisondupaysdelessay.fr

🌐 www.maisondupaysdelessay.fr 📘 Facebook : Maison du Pays de Lessay



© Communauté de Communes



CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination

Le CLIC est une association de loi 1901 qui couvre les Communautés de Communes Côte Ouest Centre Manche et Baie du Cotentin.

Le CLIC a pour mission principale de mettre en place des réunions collectives d'information, de prévention de la perte d'autonomie selon les besoins du territoire comme par exemple des ateliers mémoire, le café des aidants, les ateliers prévention routière, la préparation à sa succession, le forum habitant, la gazette des seniors en 3 CLIC...

Le CLIC a également pour mission d'animer et de fédérer les SAG qui sont des partenaires majeurs et d'aider à la mise en œuvre et au développement d'initiatives locales.

● COORDONNÉES

COORDINATRICE DU CLIC DES MARAIS

👤 Virginie FLAMBARD

☎ 02.33.42.17.60 ✉ clicdesmarais@orange.fr

🌐 www.clic-centre-manche.fr



© Communauté de Communes

CMS - Centres Médico-Sociaux

Les Centres Médico-Sociaux sont des services du département de la Manche qui mettent en oeuvre des actions de solidarité au plus proche des habitants. Le centre médico-social est un lieu ouvert à tous dans lequel sont regroupés des professionnels de plusieurs métiers : référents autonomie, assistants sociaux, éducateurs, conseillers en économie sociale et familiale... Cette équipe propose un accueil gratuit et adapté à chaque situation :

- Information sur vos droits, prestations et aides favorisant l'autonomie
- Conseil et soutien dans l'organisation du quotidien au domicile
- Retrait de formulaires de demande et accompagnement dans vos démarches

● COORDONNÉES

CENTRE MÉDICO-SOCIAL MARAIS DU COTENTIN

☎ 02.33.71.63.63

CENTRE MÉDICO-SOCIAL DU COUTANÇAIS

☎ 02.33.17.40.40

Numéro d'urgence **3977**

Pour agir contre la maltraitance
des personnes âgées
et des adultes handicapés.

Service gratuit + le prix d'un appel
du lundi au vendredi de 9 h à 19 h

Maison Départementale de l'Autonomie

La Maison Départementale de l'Autonomie a pour mission de faciliter l'accès aux droits des personnes en situation de perte d'autonomie du fait de l'âge ou du handicap. Elle gère et met en oeuvre les prestations relevant de sa compétence, en lien étroit avec 9 territoires de solidarité répartis sur le département de la Manche.

Vous souhaitez faire connaître vos droits, être informé et conseillé ?

● COORDONNÉES

POUR CONNAÎTRE VOS DROITS, ÊTRE INFORMÉ ET CONSEILLÉ

☎ 02.33.05.55.50 du lundi au vendredi de 8 h à 18 h 30 sans interruption

Espaces France Services

Un Espace France Services est un espace public où les habitants peuvent trouver de l'information et réaliser les démarches administratives du quotidien au plus près de chez eux, en bénéficiant d'un accompagnement individualisé assuré par des conseillers spécialement formés et disponibles.

France Services est un dispositif gratuit, ouvert à tous, sans limite d'âge ou de revenu.

Les missions de France Services :

- Accueillir, informer et orienter
- Accompagner aux démarches administratives
- Aider à l'utilisation des outils numériques

Les partenaires France Services : Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Mutualité Sociale Agricole (MSA), Caisse d'Allocations Familiales (CAF), Pôle emploi, Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT), Ministère de l'Intérieur, Ministère de la Justice, La Poste et Direction Générale des Finances Publiques (DGFiP).

● COORDONNÉES

ESPACE FRANCE SERVICES À LA HAYE

- COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CÔTE OUEST CENTRE MANCHE

☎ 02.33.07.11.79 ✉ franceserviceslahaye@cocm.fr

ESPACE FRANCE SERVICES À LESSAY

- MAISON DU PAYS DE LESSAY

☎ 02.33.46.84.69 ✉ franceservices@maisondupaysdelessay.fr

ESPACE FRANCE SERVICES À PÉRIERS

- COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CÔTE OUEST CENTRE MANCHE

☎ 02.33.76.58.65 ✉ franceservicesperiers@cocm.fr



Mairies et CCAS - Centres Communaux d'Action Sociale

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un établissement public communal qui intervient dans les domaines de l'aide sociale légale et facultative, ainsi que dans les actions et activités sociales. Sa compétence s'exerce sur le territoire de la commune à laquelle il appartient.

Pour connaître les actions de votre CCAS, vous pouvez vous rapprocher de votre mairie.

● COORDONNÉES

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MAIRIE

POUR CONNAÎTRE LES COORDONNÉES DE VOTRE CCAS



© Communauté de Communes

Plateforme de l'habitat : COCM Habitat

Depuis 2017, la Communauté de Communes vous accompagne gratuitement dans vos projets de rénovation énergétique (isolation, changement de système de chauffage, ventilation) et d'adaptation de votre logement à la perte d'autonomie via la plateforme COCM Habitat.

Les aides liées à la rénovation énergétique et à l'adaptation des logements sont multiples. Elles dépendent de votre statut (propriétaire occupant ou bailleur, copropriété, locataire), de votre revenu fiscal de référence (indiqué sur votre dernier avis d'imposition) et du nombre de personnes qui composent votre foyer.

Quelques conseils :

- Contactez COCM Habitat avant de démarrer vos travaux. Les demandes d'aide s'effectuent avant la signature des devis.
- Faites réaliser les travaux avec des artisans RGE (Reconnu Garant de l'Environnement). La liste des artisans RGE se trouve sur le site internet : www.faire.gouv.fr/trouvez-un-professionnel.



● COORDONNÉES

CHARGÉE DE MISSION COCM HABITAT



Manon BEBIN



02.33.76.34.83



cocmhabitat@cocm.fr



www.cocm.fr

Plateforme de mobilité : COCM'obilité

COCM'obilité est la plateforme de mobilité de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Il s'agit d'un guichet unique (physique et téléphonique) qui vous informe et vous conseille sur les solutions de déplacement existantes : horaires de bus, fonctionnement du transport à la demande, itinéraires cyclables, chauffeurs bénévoles...

COCM'obilité

VOUS **accompagne**
dans votre projet de **mobilité**



● COORDONNÉES

COORDINATION MOBILITÉ

☎ 02.14.15.00.24 ✉ mobilite@cocm.fr

🌐 www.cocm.fr



ADESR - Association Départementale pour l'Education et la Sécurité Routière

L'ADESR est une Association Départementale pour l'Éducation et la Sécurité Routière basée à Lessay. Elle a pour objet la mise en place de stages de sensibilisation à la sécurité routière :

- Stages jeunes basés sur une convention avec le Crédit Mutuel
- Stages au profit des justiciables des deux tribunaux judiciaires de Cherbourg et de Coutances
- Stages au profit des salariés d'entreprises ou de collectivités
- Stages seniors...

Les sessions ont lieu sur l'espace des sports mécaniques à Lessay.

● COORDONNÉES

PRÉSIDENT

👤 Jacques LECOCQ

☎ 06.50.40.59.17 ✉ adesr.manche@gmail.com

RESPONSABLE

👤 Bruno MEDA

☎ 07.71.78.85.06



© Walter Knerr - Pixabay

© Thierry HOUYEL





Accueils communautaires

● COORDONNÉES

PÔLE COMMUNAUTAIRE À LA HAYE

📍 Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche

☎ 02.33.07.11.79 ✉ contact@cocm.fr

🌐 www.cocm.fr

PÔLE COMMUNAUTAIRE À PÉRIERS

📍 Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche

☎ 02.33.76.58.65 ✉ contact@cocm.fr

🌐 www.cocm.fr

Espaces France Services

● COORDONNÉES

ESPACE FRANCE SERVICES À LA HAYE - COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

☎ 02.33.07.11.79 ✉ franceserviceslahaye@cocm.fr

ESPACE FRANCE SERVICES À LESSAY - MAISON DU PAYS DE LESSAY

☎ 02.33.46.84.69 ✉ franceservices@maisondupaysdelessay.fr

ESPACE FRANCE SERVICES À PÉRIERS - COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

☎ 02.33.76.58.65 ✉ franceservicesperiers@cocm.fr

Pôles de santé

● COORDONNÉES

PÔLE DE SANTÉ À LA HAYE - SECRÉTARIAT MÉDICAL GÉNÉRALISTE

☎ 02.33.76.78.78

PÔLE DE SANTÉ À LESSAY - SECRÉTARIAT MÉDICAL GÉNÉRALISTE

☎ 02.33.46.44.01

PÔLE DE SANTÉ À PÉRIERS

Chaque médecin a son numéro d'appel.

Se renseigner au pôle de santé ou à la mairie de Périers



Découverte du territoire

● COORDONNÉES

OFFICE DE TOURISME

📍 Côte Ouest Centre Manche Tourisme
☎ 02.33.45.14.34 ✉ tourisme@cocm.fr
🌐 www.tourisme-cocm.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISME À LA HAYE

📍 Côte Ouest Centre Manche Tourisme
☎ 02.33.46.01.42 ✉ tourisme@cocm.fr
🌐 www.tourisme-cocm.fr

PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE

BUREAU D'INFORMATION TOURISME À PIROU

📍 Côte Ouest Centre Manche Tourisme
☎ 02.33.46.30.47 ✉ tourisme@cocm.fr
🌐 www.tourisme-cocm.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISME À SAINT-GERMAIN-SUR-AY

📍 Côte Ouest Centre Manche Tourisme
☎ 02.33.07.02.75 ✉ tourisme@cocm.fr
🌐 www.tourisme-cocm.fr



Maison du Pays de Lessay

● COORDONNÉES

MAISON DU PAYS DE LESSAY

☎ 02.33.46.84.69 ✉ s.rene@maisondupaysdelessay.fr
🌐 Page Facebook : Maison du Pays de Lessay

INDEX

4L EN FOLIE à Vesly	68
Accueils communautaires	114
ADAME DES MARAIS à Marchésieux	48, 86
ADEN - ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT DES ENERGIES NOUVELLES à Marchésieux	49
ADESR - Association Départementale pour l'Éducation et la Sécurité Routière	111
AMICALE DES GOLFEURS SENIORS DE LA MANCHE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche	56
AMICALE DU 3ÈME PRINTEMPS à Geffosses	19, 30
AMICALE DU BUISSON de Créances	37
AMICALE DU GRAPILLON à Saint-Germain-sur-Ay	22, 35
AMICALE SAINT JORAISE à Montsenelle	21, 33
AMIS DE LA BIBLIOTHÈQUE de Bretteville-sur-Ay	10
AMIS DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE (ABMC) de Créances	10
LES AMIS DE L'EHPAD de Lessay	32
LES AMIS DE LA VOIE DE LA LIBERTÉ à Périers	74
LES AMIS DE SCHWANSTETTEN à La Haye	42
LES AMIS DU JEUDI à Périers	22, 33
AMITIÉS DES CRÉANÇAIS D'AÔTEFEIS à Créances	29
AMITIÉ LOISIRS PIROUAIS de Pirou	22, 34
Animatrice de la vie sociale des seniors	82, 103
APAM - ASSOCIATION DES PÊCHEURS AMATEURS DE LA MANCHE LE SÉNEQUET à Doville	51
L'ART EN SOI à Pirou	17
AS3P - ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DU PATRIMOINE EN PAYS de Périers	51
ASBT PIROUAIS à Pirou	72
ASKA (KAYAK) de Bretteville-sur-Ay	54
Assemblée pour le Bien Vieillir	82
ASSG PÉTANQUE à Saint-Germain-sur-Ay	66

ASSOCIATION BRETTEVILLAISE DES PÊCHEURS PLAISANCIERS de Bretteville-sur-Ay	52
ASSOCIATION DE DÉFENSE DU PATRIMOINE de Saint-Patrice-de-Claids	51
ASSOCIATION DE JUMELAGE de Saint-Germain-sur-Ay - Hunawhir	43
ASSOCIATION DE JUMELAGE de Saint-Sébastien-de-Raids - Bradford Peverell	43
ASSOCIATION DE LOISIRS DE PRÉTÔT à Montsenelle	21, 33
ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DU PATRIMOINE de Millières	50
ASSOCIATION DES CHEVEUX BLANCS à Saint-Sébastien-de-Raids	36
ASSOCIATION DES PLAISANCIERS ET PÊCHEURS À PIED DE LA CÔTE OUEST à Créances	50, 52
ASSOCIATION FAMILLES RURALES de Lessay	58, 75
ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES CIRCUITS DE SPORTS MÉCANIQUES à Lessay	67
ASSOCIATION SPORTIVE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de Saint-Germain-sur-Ay	59
ASSOCIATION TERROIRS ET PATRIMOINE PIROUAIS à Pirou	40, 77
ATELIER CRÉATIF LES MYOSOTIS à Saint-Germain-sur-Ay	17
AVANT-GARDE DE LA HAYE DU PUIT à La Haye	73
AY-OLE à Bretteville-sur-Ay	54
BADMINTON CLUB HAYTILLON à La Haye	69
BIBLIOTHÈQUE à Bretteville-sur-Ay	10
BIBLIOTHÈQUE à Millières	11
BIBLIOTHÈQUE à Périers	11
BIBLIOTHÈQUE à Saint-Germain-sur-Ay	11
BIBLIOTHÈQUE à Saint-Patrice-de-Claids	11
BIBLIOTHÈQUE à Vesly	11
BIBLIOTHÈQUE-MÉDIATHÈQUE à Créances	10
BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS à Pirou	11
BULLES DE CAMPAGNE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche	78
C2D - Conseil de Développement Durable	84
Café des aidants	83
CAMION CROSS 50 à Lessay	67

CCAS - CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE de La Haye	91
Centre social de la Maison du Pays de Lessay	104
CERCLE CULTUREL PRISIAIS à Périers	16, 27, 34, 59
C'HAYE Z'ARTS à La Haye	15
CHORALE ENTRE LA DOUVE ET L'AY à La Haye	26
CLIC DES MARAIS à La Haye	25, 79, 82, 83, 98, 105
CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination	105
CLUB D'AÉROMODÉLISME SÈVES-TAUTE à Périers	44
CLUB DE L'AMITIÉ de Gorges, Gonfreville, Nay	19, 30
CLUB DE L'AMITIÉ DE MOBECQ à La Haye	19, 31
CLUB DE L'AMITIÉ DE MONTGARDON à La Haye	20, 31
CLUB DE LA BONNE HUMEUR de Lessay	20, 32
CLUB DES AÎNÉS de Saint-Martin d'Aubigny	23, 35, 63
CLUB DES AÎNÉS RURAUX DE MOBECQ à La Haye	19, 31
CLUB DES BONS AMIS de Feugères	18, 30
CLUB DES MANCHOTS de Bretteville-sur-Ay	54
CLUB DES RETROUVAILLES DE SAINT-SYMPHORIEN-LE-VALOIS à La Haye	20, 31
CLUB DU 3ÈME ÂGE de Bretteville-sur-Ay	18, 29
CLUB DU 3ÈME ÂGE de Créances	18, 29
CLUB FÉMININ CANTONAL de Périers	16, 33
CLUB ULM de Lessay	67
CLUB VERMEIL de Varenguebec	23, 36, 63
CMS - Centres Médico-Sociaux	106
COMITÉ D'ANIMATION de Saint-Sauveur-de-Pierrepont	23, 35
COMITÉ DE JUMELAGE BRETTEVILLE-SUR-AY / ANGOVILLE-SUR-AY	42
COMITÉ DE JUMELAGE de Périers - Bad - Fallingbostel-Miatsko (PBFM)	43
COMITÉ DE JUMELAGE Périers - Bastogne	43
COMITÉ DE PILOTAGE DU TÉLÉTHON à La Haye	97
COMITÉ DE SOUTIEN DU TÉLÉTHON à Pirou	97
COMITÉ DES AMIS D'ENNIGERLOH à Lessay	42
COMITÉ DES ANCIENS de Raids	22, 35
COMITÉ DES FÊTES de Créances	37

COMITÉ DES FÊTES de Geffosses	38
COMITÉ DES FÊTES de Gorges	38, 45
COMITÉ DES FÊTES de Lithaire (Montsenelle)	39
COMITÉ DES FÊTES de Marchésieux	39
COMITÉ DES FÊTES de Millières	39
COMITÉ DES FÊTES de Périers	40, 78
COMITÉ DES FÊTES de Prétôt-Sainte-Suzanne (Montsenelle)	40
COMITÉ DES FÊTES de Varenguebec	23, 41
COMITÉ DES FÊTES de Vesly..	41
COMITÉ DES LOISIRS de Doville	38
COMPAGNIE HAYTILLONNE BRETTEVILLAISE DES ARBALÉTRIERS de Bretteville-sur-Ay	72
LE COTENTIN à Pirou	13
CPIE - Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement	48, 87
CRÉANCES HANDISPORT à Créances	73
CRÉANCES, SON HISTOIRE ET SON PATRIMOINE à Créances	50
CRÉANCES SPORTS PÉTANQUE à Créances	65
CRÉATION ET RÉCRÉATION de Périers	16
Croix-rouge	90
CULTURE, SPORTS ET LOISIRS à Pirou	17, 34, 66
Découverte du territoire	115
LA DÉTENTE VALOISIENNE à La Haye	39
Dunes et bocages	88
ÉCOLE DE MUSIQUE à La Haye	14, 26
ELAN COTENTIN à La Haye	57, 62
Épicerie solidaire	91
Espaces France Services	107, 114
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE à La Haye	47
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE à Lessay	47
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE à Périers	47

FAMILLES RURALES de Marchésieux	16, 21, 32, 45, 63, 92, 93
FÉDÉRATION DE CHASSE DE LA MANCHE	49
FÊTE DE LA CAROTTE à Créances	38, 79
FÊTE DES BULOTS à Pirou	77
FÊTE SAINT-PIERRE à Périers	78
LA FEUILLIE CRÉANCES TENNIS DE TABLE à Créances	69
FLEUR DE CARTON à Pirou	17
LA FOIRE de Lessay	79
FORME ET DÉTENTE à Millières	58, 75
FORUMS DES ASSOCIATIONS à La Haye, Lessay et Périers	79
LES GARDIENS DU TEMPS (SON ET LUMIÈRE) à Baudreville (La Haye)	78
GOLF CENTRE MANCHE à Saint-Martin d'Aubigny	56
GUIDON HCP VÉLO POUSSEUR à Lessay	73
LES GUITARES DU COTENTIN à La Haye	27
GV3 - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE 3ÈME ÂGE à Périers	59
GYM VOLONTAIRE de Créances - Lessay - Pirou	55, 57
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE HAYTILLONNE à La Haye	58, 75
HARMONIE MUSIQUE MUNICIPALE de Périers	28
LA HAYE PÉTANQUE à La Haye	65
LES HAYE'STIVALES à La Haye	77
LES HEURES MUSICALES DE L'ABBAYE à Lessay	27, 78
INITIATIVES BRETTEVILLAISES à Bretteville-sur-Ay	37, 57, 78
JUDO CLUB CÔTE DES ÎLES à La Haye	61
LESSAY PÉTANQUE à Lessay	65
LUDOTHÈQUE à Périers	12
LA LYRE PIROUAISE à Pirou	28, 59

Mairies et CCAS - Centres Communaux d'Action Sociale	108
Maison Départementale de l'Autonomie	106
MAISON DU PAYS de Lessay	15, 25, 94, 104, 115
MÉDIATHÈQUE à La Haye	11
MÉDIATHÈQUE à Lessay	11
MÉDIATHÈQUE à Marchésieux	11
MINH LONG CRÉANCES à Créances	60
MOTO CLUB à Millières	68
NORMANDY 44-90ÈME DIVISION US à Périers	51
NOTES EN FOLIE à Bolleville (La Haye)	78
OFFICE DE TOURISME sur le territoire Côte Ouest Centre Manche	115
L'outil en main	89
PATRIMOINE ET ANIMATIONS de Saint-Germain-sur-Ay	51
PÊCHE LOISIRS PÉRIERS - SAINT-SAUVEUR LENDELIN à Périers	53
LES PÊCHEURS DU BORD DE L'AY à Lessay	53
PÉRIERS CYCLISME à Périers	74
PÉRIERS SPORT TENNIS à Périers	70
PÉRIERS SPORT TENNIS DE TABLE à Périers	70
PÉRIERS SPORTS JUDO à Créances et à Périers	60
PÉRIERS THÉÂTRE à Périers	46
PIROU M'INTÉRESSE à Pirou	63
PIROUÉSIE à Pirou	28, 77
Plateforme de l'habitat : COCM Habitat	109
Plateforme de mobilité : COCM'obilité	110
PÔLE COMMUNAUTAIRE à La Haye	114
PÔLE COMMUNAUTAIRE à Périers	114
Pôles de santé	114
LES RANDOS BRETTEVILLAISES à Bretteville-sur-Ay	62

LA RÉCRÉ BOLLEVILLAISE à Bolleville (La Haye)	78
Référente prévention seniors	102
REMUE-MÉNINGES de Lessay	21
RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS « DUNES ET BOCAGE » sur le territoire Côte Ouest Centre Manche	15, 24, 26, 88
RÉSIDENCE AUTONOMIE "LE DONJON" à La Haye	20, 24, 58
LE RIALTO à La Haye	13
RE3V - ROULONS ENSEMBLE À VÉLO SUR LA VOIE VERTE à Périers	74
SAG - Secteurs d'Action Gériatologique	95
SAG - SECTEUR D'ACTION GÉRONTOLOGIQUE de La Haye	95
SAG - SECTEUR D'ACTION GÉRONTOLOGIQUE de Périers	25, 95
SAINT-THOMAS à Lessay	77
SALON DES ÉCRIVAINS à Bretteville-sur-Ay	78
SEMAINE BLEUE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche	79
SMH TENNIS DE TABLE HAYTILLON à La Haye	69
Solidarité Transport	96
SOUVENIR FRANÇAIS - COMITÉ de Périers	51
SPORT LOISIRS PÉRIERS - VOLLEYBALL à Périers	71
Téléthon	97
TENNIS CLUB HAYTILLON à La Haye	70
LES TROIS COUPS de Lessay	45
UTOPIA à Lessay	27, 46
VILLES EN SCÈNE sur le territoire Côte Ouest Centre Manche	77
Visites ensoleillées	98
YOGA O YAT à Pirou	76

PAGE DE NOTES



LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE

LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT
DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24



112 NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident
dans un pays de l'Union Européenne

15 SAMU

LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT

Pour obtenir l'intervention d'une équipe
médicale lors d'une situation de détresse
vitale, ainsi que pour être redirigé vers un
organisme de permanence de soins

17 POLICE SECOURS

Pour signaler une infraction qui nécessite
l'intervention immédiate de la police

18 SAPEURS- POMPIERS

Pour signaler une situation de péril ou un
accident concernant des biens ou des
personnes et obtenir leur intervention rapide

114 NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Si vous êtes victime ou témoin d'une
situation d'urgence qui nécessite
l'intervention des services de secours.
Numéro accessible par fax et SMS

196 SECOURS EN MER

En mer, utilisez le canal 16 de la VHF

Pour en savoir plus :
gouvernement.fr/risques



GOUVERNEMENT.fr