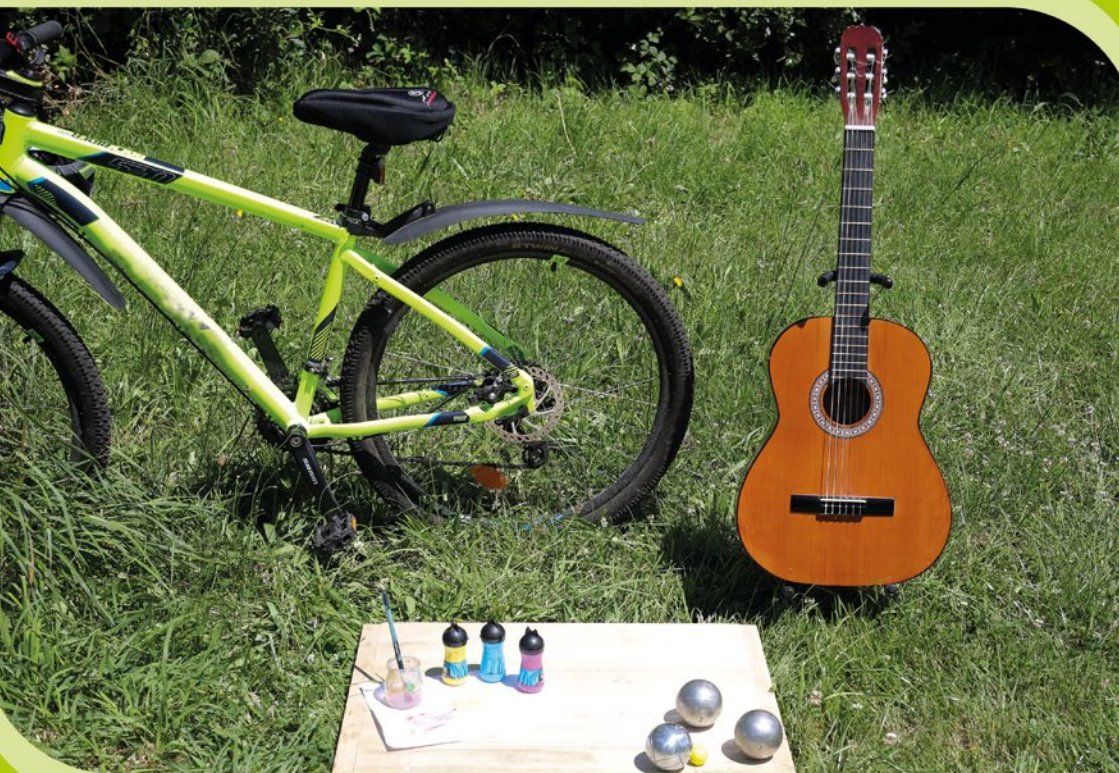


Guide des activités 2020-2021





**Stéphanie
L'Hostellier**

Vice-présidente
Petite Enfance,
Développement sportif,
Égalité Femme/Homme



Je salue le dynamisme et le dévouement de tous les bénévoles qui contribuent au bon fonctionnement des associations de Leff Armor communauté.

Au-delà de la période que nous vivons, comme chaque année au début du mois de septembre, les forums des associations auront lieu.

C'est l'occasion de rencontrer, découvrir, s'inscrire et s'engager dans le milieu associatif.

Nous vous donnons rendez-vous les * :

- Samedi 5 Septembre à la salle de l'Hermine de Plouha (10h-17h).
- Samedi 12 Septembre à la salle des fêtes de Boquého (10h-16h).

*Sous réserve du protocole sanitaire en vigueur à ces 2 dates

PÔLE D'ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE DE LEFF ARMOR COMMUNAUTE

Le pôle d'enseignement artistique a pour missions principales la découverte, l'apprentissage et la pratique de la **musique**, de la **danse**, du **théâtre** et des **arts plastiques**.

Son projet pédagogique encourage la pratique en collectif et la pluridisciplinarité. L'accueil des élèves est réalisé sur trois sites :


- Le centre culturel startijin à Pommerit-le-Vicomte.
- Le Moulin de Blanchardeau à Lanvollon.
- Le Petit Echo de la Mode à Châtelaudren- Plouagat.

Tarifs basés sur le quotient familial pour les habitants de Leff Armor, enfants et adultes.

Informations et documents d'inscription disponibles sur leffarmor.fr

Inscriptions jusqu'au 14 septembre, présence au forum des associations à Plouha et Boquého.

Contact : Yann Cadin- 02 96 79 26 40

 yann.cadin@leffarmor.fr

CENTRES DE LOISIRS

- **ALSH Lanvollon Blanchardeau**
Accueil de loisirs sans hébergement /
Camps d'été
Mercredi et vacances scolaires.
Contact : Loïc THOUEMENT 02 96 70 17 04
✉ alsh@leffarmor.fr

- **CapSports Lanvollon Blanchardeau**
Mercredi et vacances scolaires.
Contact : Nicolas MOY- 02 96 70 17 04
✉ nicolas.moy@leffarmor.fr

Facebook Animations Leff Armor communauté

- **ALSH Plouagat «Le Pass'Age»**
Accueil de loisirs sans hébergement /
Cap sports / Camps d'été
Mercredi et vacances scolaires.
Contact : Jean-Marie GARANCHER
02 96 79 79 12 ✉ lepassage@leffarmor.fr

- **ALSH Plouha**
Accueil de loisirs sans hébergement
Mercredi et vacances scolaires.
Contact : Aymeric STERMANN
02 96 20 21 26

- **AFR Goudelin**
Centre de loisirs en juillet
Contact : Sophie ROUDAULT
✉ afr.goudelin@gmail.com

- **Local ados 12-17 ans**
Le Pass'Age à Châtelaudren- Plouagat et Ty
Box'Son à Lanvollon
Vacances scolaires : activités et camps d'été
Période scolaire : accueil informel en
semaine
Contact : Mathieu Le Breton
06 37 27 31 21
✉ jeunesse@leffarmor.fr

MEDIACENTRE

Le Médiacentre est le lieu de médiation numérique de Leff Armor communauté. Situé au sein du Petit Écho de la Mode à Châtelaudren-Plouagat, il propose des activités numériques pour tout âge. Initiation, aides aux démarches, ateliers, activités ludiques autour de la programmation, de la fabrication numérique ou du jeu vidéo et bien sûr des temps forts comme la fête de la science et la clinique des jouets.

Que vous vouliez apprendre à vous servir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'une imprimante 3D, que vous ayez besoin d'un conseil ou d'une aide ponctuelle, que vous ayez besoin d'imprimer un document ou d'utiliser un ordinateur, le Médiacentre est là pour vous.

Horaires : mercredi : 14h-18h / jeudi, vendredi et samedi : 9h-12h / 14h-19h

Contact : Sylvain Le Gall - 02 96 79 74 64

✉ mediacentre@leffarmor.fr

Facebook @mediacentreleff

<http://petit-echo-mode.fr/mediacentre/presentation/>

STRUCTURE INFORMATION JEUNESSE

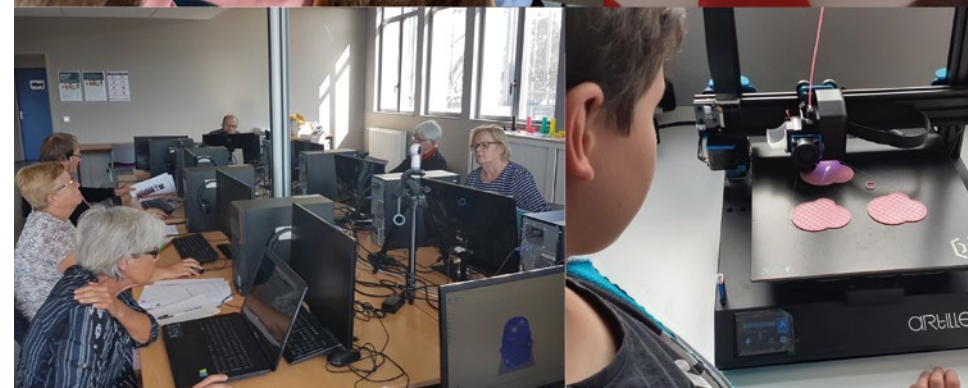
SIJ Leff Armor communauté (Structure Information Jeunesse)

Ses missions sont d'animer et d'apporter une information dès 12 ans sur différentes thématiques (formations, logement, international, jobs d'été, BAFA, insertion, santé...). Cette animation prend différentes formes : accueil individuel au SIJ, animations collectives (en établissements scolaires, etc.), accompagnement de projets associatifs (séjours, etc.).

Lieux : Lanvollon et Châtelaudren- Plouagat

Contact : Mathieu Le Breton - 02 96 70 17 04 - 06 37 27 31 21

✉ jeunesse@leffarmor.fr Facebook : PIJ Leff Armor communauté



FORUM CITOYEN

Le Forum Citoyen Leff Ar Mor est une association indépendante d'expression et d'animation citoyenne implantée sur le territoire de Leff Armor communauté.

Créée en décembre 2003, l'association a pour but de participer à la vie du territoire par des réflexions et des animations, en favorisant l'expression citoyenne. Apolitique, elle prône, par principe, le respect de la légitimité des élus, avec lesquels elle souhaite travailler en transparence et en partenariat.

L'association «Forum Citoyen Leff Ar Mor» est en permanence à la recherche de nouveaux adhérents pour le renouvellement normal des membres et de nouvelles idées destinées à favoriser l'intégration citoyenne et développer «le bien vivre» sur le territoire.

Contact : Alain COLLET- 02 96 21 79 17

Adresse : Moulin de Blanchardeau, 22290 Lanvollon

 contact@forumcitoyen.net

www.forumcitoyen.net

PARTICIPATION CITOYENNE

Conseil de développement

Le conseil de développement est une instance de démocratie participative. Il réunit une pluralité de membres bénévoles issus de la société civile.

Contacts : Eric COULIOU

 eric.couliou@wanadoo.fr

Pascale ROBERT- 02 96 79 77 86

 pascale.robort@leffarmor.fr

SPORTS

ARTS MARTIAUX

- **Aïkido du Leff**

Discipline japonaise qui enseigne les techniques à mains nues, au bâton, au sabre et au couteau à la fois en attaque et en défense (armes en bois).


Sans opposition, sans utilisation de la force et sans compétition, sa pratique implique de travailler avec tous les partenaires présents sur le tapis : quelque soit son âge, son sexe ou son niveau technique.

Cours des jeunes à partir de 7 ans.

Les séances d'essais sont conseillées, possibilité de débiter en cours d'année.

Lieu : Le Kube à Châtaudren-Plouagat

Contact : Patrick SAUGER - 06 79 11 90 52

 aikidoduleff@free.fr

www.aikidoduleff.fr

- **Aïkido Plouha**

Aïkido traditionnel

Cours enfants à partir de 7 ans.

Cours ados - adultes (à partir du collègue)

Lieu : Complexe sportif à Plouha

Contact : Guillaume HENRIOT

06 19 87 69 48

 eloguillaume@sfr.fr

www.aikido-plouha.fr


- **Judo club du Leff**


Judo pour tout âge, à partir de 4 ans.

Jujitsu (self-défense) et Taïso (remise en forme) à partir de 14 ans.

Lieu : Le Kube à Châtaudren-Plouagat

Contact : Stéphane - 06 81 52 29 19

 stephane@toketa.com

 Dojo Pays de Guingamp

www.dpg-judo.org

- **Judo club de Lanvollon**

Lieu : Lanvollon

Contact : Pierre MELGUEN- 02 96 70 04 08

06 75 06 12 74

 melguen.pierre@orange.fr

- **Judo club Plouhatin**

Judo à partir de 5 ans.

Lieu : Dojo de Plouha

Contact : Maurice BOURCARDEY

06 75 59 55 54 - 02 56 42 11 56

 mauriceboucardey@yahoo.fr

- **Full Karaté Club du Leff**

Karaté traditionnel à partir de 7 ans.

Karaté contact à partir de 11 ans.

Lieu : Le Kube à Châtaudren-Plouagat

Contact : Christine AUDEBERT

02 96 79 53 40 - 06 58 35 41 22

 fkcl-audebert@orange.fr

<https://fkcl.assoconnect.com>

- **Karaté Club du Trégor**

Karaté et self-défense, à partir de 12 ans.

Karaté méthode douce pour les 50 - 75 ans.

Lieu : Plouha.

Contact : Gilbert LEBLANT

02 96 20 68 33- 06 51 47 00 90

 karate-club.du.tregor@wanadoo.fr

SPORTS

ATHLETISME

• Trégor Goëlo Athlétisme

Le TGA est un club d'athlétisme ouvert à tous les niveaux (débutant à confirmé). Il propose des séances d'athlétisme sur la piste de Kerlève à Plouha le samedi matin de 10H00 à 12H00.

Enfants : à partir de l'âge de 10 ans. Rattachés au club de Guingamp, les athlètes ont également accès au stade d'athlétisme du Prieuré à Guingamp sur d'autres créneaux d'entraînement en semaine (lundi, mercredi et vendredi). Contact : Marie-José CAMARD 06 58 18 16 09

 fmj.camard@free.fr

www.athleguingamp.wordpress.com/

BASKET-BALL

• Amicale Laïque Plélo Basket

Découverte du basket-ball sans compétition pour les enfants du CP au CM1 le samedi après-midi. 4 équipes engagées en compétition : U11 filles, U11 garçons, U13 filles et U15 filles.


Entraînement dans la semaine et matchs de championnat le samedi.

Pour les adultes : basket-loisirs : pratique du basket et entretien physique le dimanche matin.

Lieu : Complexe sportif de Plélo

Contact : David DOMALAIN 06 88 86 78 17

 alplelobasket@orange.fr

 amicalelaïquePléloBasket

BADMINTON

• Association Loisirs Sports Détente


Badminton à partir de 9 ans.

Cours adultes à partir de 17 ans.

Lieu : Plélo

Contact : Grégory MERRE-06 30 05 20 03

 badplelo@yahoo.fr

 badmintonpleloALSD

• Les Chacaux enrhumés

L'association existe depuis une dizaine d'années et propose la pratique badminton loisir associatif sur 3 créneaux par semaine toute l'année.

Tout niveau bienvenu.

Lieu : Gymnase de Plouha

Contact : Michel LE TERTRE 02 96 22 47 88

 chakalik@yahoo.fr

BOULES BRETONNES ET PETANQUE

• Boules du Leff

Lieu : Pléguen

Contact : Laurent GUILLERM

02 96 65 31 07

• La boule bretonne goudelinaise

Ecole de boules pour les enfants de 6 à 16 ans. Entraînement pour les adultes le mercredi à 18h. Entraînement pour les enfants le vendredi à 18h.

Lieu : Boulodrome à Goudelin


Contact : Michel JOUANNO- 02 96 70 23 75

• Association Pétanque Pommerit-Le-Vicomte

Jeux loisirs et concours mensuel.

A partir de 8 ans. Débutant et confirmé.

Contact : Christophe PINEL 02 96 21 76 85

 christophe.pinel15@orange.fr

SPORTS

BOULES BRETONNES ET PETANQUE

• Amicale pétanque plouhatine

Pétanque à partir de 16 ans.

Lieu : Stade J. Derrien, Le Palus à Plouha

Contact : Maurice BOUCARDEY

02 56 42 11 56

 mauriceboucardey@yahoo.fr


• Les Gais Lurons

Boules bretonnes, pétanque, palet, fléchettes, molky, bridge, tarot, jeux de société, chant, randonnée, atelier peinture. A partir de 25 ans.

Lieu : Lanvollon

Contact : Joseph ROSAS - 02 96 70 21 82

06 84 74 47 75

 jojo.rosas@outlook.fr

CYCLISME ET VTT

• Entente Cycliste Pays du Leff (ECPL)

Cyclisme-VTT-Route

Contact : Patrick THEFFO- 06 19 99 39 67

 patrick.theffo@sfr.fr

• Cyclo Club Plouhatin

Pratique du cyclotourisme par groupe de niveau. 3 Sorties hebdomadaires (dimanche, lundi et jeudi au départ de Plouha)

Contact : Marc Blin- 06 08 23 94 83

 blinmpy@wanadoo.fr

• Les amis du vélo Tressignaux

Organisation course cycliste

«Etoile de Tressignaux»

Contact : Jean-Yves BURLLOT 06 78 22 67 66

 jean-yves.burlot@wanadoo.fr

Jean-Luc Guégan - 06 81 42 90 32

www.etoiledetressignaux.com

• DESKIN 6D VÉLO-ÉCOLE


Apprentissage et pratique du vélo : adultes, seniors, personnes issues de l'émigration, personnes en situation de handicap, personnes malades, remise en selle...

Vélo Assistance Electrique.

Pratique du vélo en mode doux en groupe. (allure de promenade)

Contact : Jean-Claude HAMON

06 83 08 42 04

 jean-claude.hamon2@orange.fr

DANSE

• ABEFY Gym-Zumba

Contact : Stéphanie SALOMON

06 62 64 88 70

 stephaniesalomon22@hotmail.fr

• Armor Country Dance

Modern Jazz à partir de 4 ans : éveil, débutants 1, débutants 2, initiés, adultes.

Country Line Dance : débutant, initié, intermédiaire.

Line Dance (danse en ligne sur musique actuelle) : enfant à partir de 8 ans.

Lieu : Plouha

Contact : Gisèle FELIN

02 96 22 60 70 - 06 67 49 69 14

 pleumeurcountrydances@orange.fr

www.pleumeurcountryetdances.com

• Association Korollerien Lannon


Cours de danses bretonnes pour adultes débutants et confirmés :

- Le mardi, de 20H30 à 22H00 : débutants et confirmés.

- Le mercredi, de 15H00 à 16H30 : débutants.

Lieu : salle Locca à LANVOLLON

Contact : Gisèle LE FLOC'H- 02 96 70 28 71

 gisele273@orange.fr

www.korollerien-lannon.simplesite.com

SPORTS

DANSE

• Cercle celtique enfants du Leff

Apprentissage de la danse bretonne, avec création d'une chorégraphie et port de différents costumes du terroir pour quelques sorties.

Enfants : à partir de 5 ans, le mardi de 18h30 à 20h00.

Lieu : Le Pass'Age à Châtelaudren- Plouagat

Contact : Jean-François OLLIVO

06 43 37 84 84- 06 88 31 76 36

 cercleenfantsleff@gmail.com

• Danse du Leff

Danse bretonne loisir.

Lieu : Salle des fêtes à Châtelaudren - Plouagat

Contact : Pascal Malargé- 06 33 47 55 00

 pascal.malarge@hotmail.fr

• Cercle celtique E. Cuven de Tressignaux

Cercle de danse bretonne, apprentissage et perfectionnement. Cours adultes le vendredi de 20h à 22h. Cours enfants le samedi de 10h à 11h30.

Lieu : Salle des fêtes de Tressignaux

Contacts : Maryse PUILLE - 06 86 62 77 66

 maryse.puille22@laposte.net (adultes)

Alison - 06 82 65 96 11 (enfants)

• Kiddy Dance

Danse sur différents thèmes de musique avec divers accessoires (ballon, chapeau, cerceaux, ruban, pom-pom, bâton de majorette).

A partir de 3 ans pour garçons et filles.

Lieu : Gymnase de Châtelaudren-Plouagat.

Contact : Gwenaëlle - 06 77 36 02 41


 kiddy.dance@laposte.net

• Les amis de l'art chorégraphique

Cours de danse « modern jazz » et « street dance ». Stages de danses africaines. Cours de gymnastique de Gasquet et du « mouve stretch ». Le mercredi et le vendredi.

Lieu : Salle de danse du complexe sportif à Plouha

Contact : Hervé BAUDET - 02 96 22 43 45

 h.baudet@wanadoo.fr

www.herve.baudet.pagesperso-orange.fr

• ROZ-AER

Danse bretonne. Les cours ont lieu tous les mercredis de 17h à 18h30 pour des adultes de tous niveaux.

Débutants et confirmés à partir de 12 ans.

Lieu : Salle des fêtes de Gommenec'h.

Contact : Annie Gobin - 02 96 52 39 81

02 96 52 39 22

 mh.homery@orange.fr

• Comme une EVI'DANSE

Zumba kids 4 à 10 ans. Zumba adultes tous niveaux.

Contacts : Alixia MADEC - 06 74 10 53 86

 comme1evi.danse@gmail.com

www.btk-danse.com

EQUITATION

• Ecuries d'Orzel, Lanrodec

Cours d'équitation tous niveaux, attelage, balades forêt et plage. Enfants à partir de 2 ans, adultes.

Contact : Eve PASTOR - 06 12 02 29 76

 ecuries.dorzel@laposte.net

www.ecuries-dorzel.ffe.com

SPORTS

EQUITATION

• Univers Ponies, Plouha

Centre équestre, pension de chevaux, location possible, compétition.

Prestations de leçons et de promenades en campagne et sur la plage, accueil à partir de 3 ans.

Contact : Gaëlle OLLIVIER JACOB

06 50 51 72 05

 gaelle.ollivier@bbox.fr

www.univers-ponies.com

FOOTBALL

• AS Bringolo

Lieu : Stade de Bringolo

Contact : Philippe LE VAILLANT

06 98 64 11 88

 philippelevaillant@sfr.fr

• US Goudelinaise

Lieu : Goudelin

Contact : Claude GROT - 06 60 63 92 10

• AS Plélo Foot


Ecole de foot de U5 à U13.

Equipes de jeunes U15 et U18. 3 équipes seniors garçon (D1, D3, D4). Une section féminine.

2 Équipes de futsal séniors.

Nouveauté : une équipe de football en marchant.

Contact : Julien RENÉ - 06 33 42 41 57

 lanigo@free.fr - www.asplelo.fr

 AS PLELO

• ES Trégomeuroise

Lieu : Stade de Trégomeur

Contact : Ronan LE MOINE - 06 82 38 48 07

 estregomeur.association@orange.fr

• Étoile du Leff, Boquého

Ecole de foot U6 à U9. Equipes seniors en D1 et D3.

Contacts : Jérémy CARO - 06 32 55 64 43

Julien LAMBALLAIS - 06 90 94 68 58

 etoile.du.leff.de.boqueho@gmail.com

 etoile.du.leff.de.boqueho

• FC Plouagat, Châtelaudren, Lanrodec

Contact : Soazic LE BESCONT

06 08 85 22 51 - Site : www.fcpl.fr

• JS Lanvollon

Le club de la JS LANVOLLON compte 450 licenciés et évolue au niveau de la ligue de Bretagne de Football.

4 Equipes Seniors (R3-D2-D3-D4)

Section Formation jeunes garçons.

Equipes de U7 à U17

Section Formation jeune filles.

Equipes de U7 à U18

et une section Mini Foot ouverte à tous et à toutes à partir de 4 ans.

Lieu : Lanvollon

Contacts : Philippe PERON - 06 67 49 83 12

Ecole de Foot : Cyril GOURIOU

07 50 40 53 60


 js.lanvollon@wanadoo.fr

www.js-lanvollon.footeo.com

• Plouha Futsal

Pratique du foot en salle (futsal) en loisir à partir de 16 ans.

Lieu : Plouha, Pass'Sport

 futsalplouha22@gmail.com

SPORTS

GYMNASTIQUE

• Amicale Laïque de Plélo Pilates

Par groupe de 10 à 15 adultes : Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds du dos au ventre, le corps devient souple et fort. Amélioration et meilleur contrôle des gestes sportifs.

Entretien physique. Encadrement par un professeur diplômé.

Contact : Cécile LE TROADEC- DOMALAIN
07 81 48 19 34.

✉ alplelopd@orange.fr

f Amicale Laïque de Plélo

• Association Loisirs Sports Détente Gym

Gymnastique

Lieu : Plélo et Châtaudren- Plouagat

Contact : Irène GICQUEL - 06 68 98 74 22

✉ irene.yve@orange.fr

• Pléguien Gym

Gym d'entretien pour adultes.

Lieu : Salle « La Salamandre ».

Contact : Claudine LEBORGNE

✉ claudine.leborgne144@orange.fr

• Fit'move Tressignaux

Fit'kids : 6-8 ans. Fit'ados : 9-12 ans.

(cours chorographiés)

Adulte : fitness, zumba, piloxing, renforcement musculaire, step, cross training

Lieu : Salle des fêtes de Tressignaux.

Contact: Fanny LE BOULZEC 06 32 89 36 82

✉ fitmoveassociation@hotmail.com

f Fit Move

• Trévéré Sport

Gymnastique douce pour toute personne entre 55 et 75 ans encadré par un animateur spécialisé.

Tous les lundis de 19h à 20h hors vacances scolaires.

Lieu : Trévéré

Contact : Patrick FORT - 02 96 52 31 03

02 96 52 32 78

✉ fortmarie@wanadoo.fr

HANDBALL

• ALS Plouagat HANDBALL

Baby-Hand 4 - 5 ans, Mini-Hand 6 - 9 ans.

Jeunes et adultes en loisirs et compétition.

Entraînements en semaine et rencontres et loisir le week-end.

Lieu : Gymnase de Châtaudren- Plouagat

Contact : Mathieu PFIRSCH 06 36 68 70 39

✉ alsplouagat@ffhandball.net

f alsplouagat handball

• Goëlo HandBall Club, Plouha

Baby-Hand 3 - 5 ans, Mini-Hand 6 - 9 ans.

Jeunes et adultes en compétition.

Contact : Christophe LE BARS

02 96 71 49 72- 06 47 85 84 67

✉ christophe.le-bars@orange.fr

www.goelohbc.clubeo.com

f Goelo hbc

MOTO

• Moto club Goudelin Le Merzer

Promotion des sports moto, enduro, motocross, piste.

Accès du terrain de moto cross de Goudelin, réservé aux licenciés.

Lieu : Goudelin et Le Merzer

Contact : Nicolas CLEMENT- 06 72 72 07 58

✉ nicolas.clement4@wanadoo.fr

SPORTS

MULTISPORTS

• Club Omnisport de Lanrodec

À partir de 3 ans et tous niveaux.

Basket-ball, rollers, badminton loisir, éveil sportif, athlétisme, sport adapté, programme santé « Naturo sport et crossfit », danse, cardio goal.

Lieu : Lanrodec

Contact : Stéphane APPRIOU

06 88 53 22 96

✉ ianael13@yahoo.fr

clubomnisportdelanrodec.jimdo.com

• Association Loisirs Détente Goudelin

Association de pratiques sportives dans un climat de convivialité et de solidarité.

3 activités :

- Course à pied, soit en course loisirs, le mardi à 18h30, soit de la course axée technique / fractionné, le mercredi à 18h, et le vendredi à 19h30.

- Marche Nordique, le mardi après-midi, le samedi et le dimanche, à 9h.

- Fitness / Gym Tonique sur 3 créneaux horaires : le lundi à 20h avec Fanny (Piloxing et renforcement musculaire), le mardi à 9h30 avec Agnès (Réveil musculaire et articulaire, renforcement musculaire), et le jeudi à 20h avec Teri (Alternance de circuit training, gym suédoise, et renforcement musculaire). De 16 à 99 ans !

Contact : Nathalie Chaudron

06 84 01 02 19

✉ loisirsdetente.goudelin@gmail.com

f loisirsdetentegoudelin

• Amicale Laïque de Plélo Multisports

Un pratiquant d'un sport propose d'encadrer une activité sportive dans une ambiance conviviale. Chaque cycle dure 5 séances, chaque mercredi à 20h30. Au programme : sports de raquette, volley-ball, basket-ball, ultimate, kin-ball...

Lieu : Complexe sportif de Plélo

Contact : Cécile LE TROADEC-DOMALAIN

07 81 48 19 34

✉ alplelopd@orange.fr

f Amicale Laïque Plélo



SPORTS

RANDONNEE

• Association Loisirs Sports Détente Rando

Randonnée
Lieu : Plélo et Châtelaudren-Plouagat
Contact : Irène GICQUEL - 06 68 98 74 22
✉ irene.yve@orange.fr

• Goëlo Plouha Rando

Randonnée pédestre sur les communes de Leff Armor communauté.
Contacts :
Jean COMPAGNON - 06 12 98 56 87
Francis BOIVIN - 06 82 94 47 43
✉ gprplouha@gmail.com
www.gpr eklablog.com

• La Plouhatine de randonnée pédestre

Randonnée et marche aquatique seniors
Lieu : Plouha
Contacts : Danie LE PUT - 02 96 22 47 67
yvon.le-put@orange.fr
Françoise GUILLAUME - 02 96 22 56 82
✉ laplouhatine.rando@free.fr
www.laplouhatine.asso.fr

• Les randonneurs du Languidoué

Pratique de la randonnée pédestre pour tous. 95 adhérents de tous âges.
Rando-Santé tous les mardis à 14h. Marche nordique, tous les jeudis à 14h. Marche nordique sportive le samedi à 10h30.
Rando traditionnelle, le dimanche à 14h, tous les 15 jours. Voyage annuel d'une semaine. Sortie à thème ponctuelle.
Lieu : Pludual
Contact : Marcel GUILLOUX 06 08 25 88 75
✉ les2m973@orange.fr

• Les randonneurs du Pays du Leff

Organisation de randonnées d'une moyenne de 12 km en groupe de 20 à 25 personnes.
Lieu : Pommerit-Le-Vicomte
Contact : Anne MONTEVILLE
02 96 21 75 09
✉ anne.monteville@orange.fr
www.rando-leff eklablog.com

• Plouagat Rando

Tous niveaux et tous âges.
Contact : Serge BONNAUD 06 72 43 56 62
✉ serge22@bbox.fr

• Rugby Passion Plouvara

Ecole de Rugby 6-15 ans, Rugby féminin jusqu'à 18 ans, Rugby santé (à toucher), Rugby loisirs à partir de 18 ans et Rugby compétition.
Lieu : Stade municipal de Plouvara
Contact : Samuel TANGUY - 06 70 00 30 03
✉ samuel.tanguy22@orange.fr
f RugbyPassionPlouvara

• Tennis club de la Sapinière

À partir de 6 ans, adultes, seniors.
Tous niveaux, cours, loisirs et compétition
Lieu : Gymnase de Châtelaudren-Plouagat
Contact : Pascal CLEMENT - 06 47 38 11 29
✉ pasjac.clement@orange.fr

• Tennis Club Lanvallon Goudelin

À partir de 6 ans.
Tous niveaux, loisirs et compétition
Lieu : Lanvallon
Contact : Françoise Paranthoene
06 84 79 86 02 ✉ tclg22@gmail.com
f clubdetennisdelanvallengoudelin22

RUGBY

TENNIS

SPORTS

TENNIS

• Amicale Laïque de Plélo

Sans compétition, pratique des sports de raquette en loisirs les mardis et jeudis après 18h.
Contact : Henri ROBERT - 06 32 27 67 86
✉ alplelopd@orange.fr
f Amicale Laïque Plélo

• Tennis Club Plouhatin

Pratique du tennis en loisir et compétition, pour tous à partir de 6 ans.
Ecole de tennis jeunes et adultes avec 2 moniteurs B.E.
Sénior homme à partir de 19h les lundis, mardis et jeudis
Le samedi pour les enfants et l'équipe sénior femme.
Matches de compétitions : le week-end.
Compétitions jeunes et adultes.
Lieu : Plouha
Contact : Christian GOMBERT
06 14 35 67 36
✉ tennisclubplouha@gmail.com

TENNIS DE TABLE

• Amicale Laïque de Plélo

Sans compétition, pratique des sports de raquette en loisirs les mardis et jeudis après 18h.
Contact : Henri ROBERT - 06 32 27 67 86
✉ alplelopd@orange.fr
f Amicale Laïque Plélo

• La Châtelaudrinaise

Tous publics. À partir de 8 ans. Ecole de tennis de table, loisirs, compétitions.
Lieu : Le Kube à Châtelaudren-Plouagat
Contact : Renaud TURBAN
02 96 74 18 88
✉ renaud.turban@gmail.com

• Goudelin-Plouha Tennis de table

Lieu : Goudelin
Contact: Sabine LE GUYADER 06 32 79 67 59
02 96 70 19 54
✉ sabinepatrice@orange.fr

• Club Olympique Plouhatin

Section jeunes, loisirs et compétitions adultes.
Lieu : Pass'Sport
Contact : Nicolas MOY- 06 18 00 42 83
✉ nicolas.moy@wanadoo.fr
f Club Olympique Plouhatin

TWIRLING

• Twirling club de l'Isle, Goudelin

Twirling bâton : recrutement entre 4 et 7 ans. Entraînement le samedi de 9h à 12h.
Un groupe mini-twirl et un groupe compétition.
Lieu : Salle des sports de Goudelin
Contact : Virginie CRESSEVEUR
Ludivine NICOLAS
06 33 84 65 65
✉ twirlinggoudelin@orange.fr
f Twirling Club de l'Isle

• Twirling sport Plélo

Deux sections : Loisirs et championnat.
À partir de 4 ans, pour filles et garçons.
Contact : Coralie- 06 83 96 61 69
✉ twirling.sport.plelo@orange.fr

VOLLEY-BALL

• Volley Club du Leff

Jeunes en compétition. Adultes en compétition et loisir.
Lieu : Goudelin et Châtelaudren-Plouagat
Contact : Nelly HENRY- 06 60 96 19 33
✉ henrynelly22@gmail.com
www.vcleff@clubeo.com

VOILE

- **Centre nautique de Bréhec**

Cours de voile (à partir de 6 ans).

Location Voile & Kayaks.

Lieu : Bréhec (Plouha)

Contact : Ghyslain CLAVÉ - 02 96 22 62 66

✉ cnbrehec@orange.fr

www.cnbrehec.fr

YOGA - RELAXATION

- **ABEFY Yoga**

Contact : Marie-France SALOMON

06 88 17 34 17

✉ bertrandsalomon@hotmail.fr

📌 Stéphanie Salomon Zumba

- **Amicale Laïque de Plouha**

Yoga adultes.

Lieu : Plouha

Contact : Brigitte Sosso- Catherine Rouzès

06 73 89 28 74

✉ yoga.plouha@gmail.com

- **Association Loisirs Sports Détente Qi Gong**

Qi Gong

Lieu : Plélo et Châtelaudren-Plouagat

Contact : Irène GICQUEL - 06 68 98 74 22

✉ irene.yve@orange.fr

- **Association Ressource - Yoga du rire**

Yoga du rire, le jeudi de 19h30 à 20h30 tous les 15 jours.

Animé par Nadège Bouguet, professeur agréée de l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire Santé.

Lieu : Salle de motricité de l'école, Pléguien

Contact : Nadège BOUGUET 06 82 05 80 15

✉ yogadurire22@gmail.com

www.yogadurire22.fr

📌 Yoga Du Rire Nadège

- **Yoga-relaxation**

Cours de yoga relaxation le vendredi à 18h30 à Gouelin et à 20h à Lanvollon.

Contact : Christine Leduc - 02 96 44 38 09

✉ cfleducdelaval@wanadoo.fr



- **A Corps en Chanté**

L'atelier «Du souffle au chant» s'inspire de la sophrologie (conscience de la respiration et du corps par le mouvement et l'auto-massage), invite à laisser émerger ses propres capacités vocales et amène naturellement au chant. Cette activité s'adresse aux adultes et ne nécessite aucune connaissance musicale et vocale. Durée: 1h30 le jeudi (horaire à préciser). Toutes les trois semaines.

Cours collectifs et possibilité de cours individuels.

Lieu : Plélo

Contact : Anouk POULIQUEN

06 30 42 22 09

✉ anoukpouliquen22@gmail.com

www.a-corps-enchante.fr

- **Au Plaisir de Chanter**

Groupe de 24 chanteurs. Chant choral le mardi à partir de 19h.

Répertoire de chants sacrés ou profanes ou de fantaisies de langues et périodes diverses.

Ouvert à tous, voix d'hommes recherchées

Lieu : Salle des fêtes de Tressignaux

Contact : Yves LE ROY 02 96 65 39 21

✉ mazoubian@yahoo.fr

- **Chorale du Tertre**

Chorale d'adultes, tous niveaux. Musique contemporaines et classiques.

Répétitions, le mercredi de 20h30 à 22h30.

Lieu : local de l'Amitié, 18 place de la République à Châtelaudren-Plouagat

Contact : Cécile TOUBOULIC 06 68 95 76 25

✉ cecileclosaudren@gmail.com

www.chœur-du-tertre.jimdosite.com

- **Kanerien an Enez (chanteurs de l'Isle)**

Chants de marins, chants divers, chœur d'Hommes (à partir de 15 ans) et cantiques bretons. Répétitions le jeudi soir 20h-22h.

Lieu : Gouelin

Contact : Gilbert LARIVEN - 02 96 65 37 19 06 87 29 21 08

✉ gilbert.lariven@wanadoo.fr

- **Les Musicales de Blanchardeau**

L'association recentre son activité autour de la musique classique.

Festival annuel, 5 concerts : artistes de renommée internationale, solistes et musique de chambre, se produisent à tout public, regroupés sur la première quinzaine du mois d'août, dans des églises et chapelles du territoire de Leff Armor.

Lieu : Lanvollon

Contact : Cornelia LINDENBAUM DESDOIGTS 06 81 25 65 24

✉ contact@lesmusicalesdeblanchardeau.org

www.lesmusicalesdeblanchardeau.org

- **Amicale laïque de Plouha Atelier chant**

Permettre aux participants de chanter ensemble des chansons du répertoire français. Animé par un guitariste expérimenté. Les cours ont lieu le jeudi de 18 à 19h pendant la période scolaire.

Atelier destiné aux adultes.

Lieu : Plouha

Contact : Linette CHICOT - 06 08 28 69 62

✉ atelierchant22@gmail.com

CHANT & MUSIQUE

- **Bagad Spered An Avel, Plouha**

Pratique musicale de la caisse claire écossaise, de la cornemuse écossaise, de la bombarde ou des percussions.

Contact : Matthieu NICOL

06 84 38 74 12

✉ matthieunicol@hotmail.fr

- **Bagad Panvrid Ar Beskont**

Musique. Tout âge, tout niveau, débutant et confirmé.

Contact : Anne LE BASTARD-06 31 58 22 49

✉ bagadpanvrid@gmail.com

CIRQUE & THEATRE

CIRQUE

- **Furlukin Circus**

Ateliers cirque hebdomadaires et stages permettant à chacun d'appréhender les différentes disciplines des arts du cirque de façon ludique (boule d'équilibre, fil de fer, jonglerie...).

Lieu : Plouha

Contact : Arnaud GOURIOU 07 83 32 52 11

✉ contact@furlukincircus.fr

- **Volti Subito**

Diffusion de spectacle vivant et stage d'acrobatie à cheval de cirque et de dressage. Spectacle tout public et à partir de 8 ans.

Lieu : Pommerit-Le-Vicomte

Contact : Stéphanie OUTIN 06 14 03 37 95

✉ julienetstephanie22@gmail.com

✉ Volti Subito

www.voltisubito.net

THEATRE

- **Les Tréteaux de l'Isle**

Troupe adulte à partir de 18 ans, avec une aisance à s'exprimer devant un public.

Lieu : Goudelin.

Contact : Christian MORICE

02 96 70 01 60 - 06 33 39 98 09

- **Les têtes de l'art**

Troupe de théâtre pour enfants et adultes. Répétitions à Châtaudren-Plouagat le vendredi soir

Contacts : Yvette PHILIPPE-02 96 79 81 43

06 08 04 78 88-katell.philippe@hotmail.fr

Karine BOTHEREL - 06 08 04 78 88



ARTS, CULTURE & LOISIRS

ARTS

- **Amicale Laïque de Plouha**

Atelier arts plastiques adultes. Peinture, techniques mixtes

Lieu : Plouha

Contact : Janine VENTURA- 06 32 71 34 24

✉ venturajanine22@gmail.com

- **Amicale Laïque de Plouha**

Encadrement d'art et cartonnage adultes

Lieu : Plouha

Contact : Linette CHICOT- 06 08 28 69 62

✉ atcadplouha@orange.fr

- **BouTaBouT**

Atelier de réalisation de films documentaires
Tous âges, tous niveaux.

Lieu : Plouha

Contact : Cédric MICHEL - 06 64 61 35 78

✉ assoboutabout@gmail.com

www.boutaboutfilms.org

- **Expressions**

Exposition d'Art et Artisanat. Adultes, bon niveau, autodidacte et professionnel.

Lieu : Plouha

Contact : Christine TURBET-DELOF

06 75 00 95 68

✉ expressions.plouha@gmail.com

- **Amicale Laïque de Plouha**

Atelier anglais adultes.

Lieu : Plouha

Contact : Nadine Dauliac

✉ nadine.dauliac@sfr.fr

- **Comité de jumelage Bretagne Bavière**

Jumelage avec Lenggries, en Allemagne.

Lieu : Châtaudren-Plouagat et Plélo

Contact : Catherine CORBEL 06 08 93 09 77

✉ assobretagnebaviere@outlook.fr

- **Université du Temps Libre (UTL) du Pays de Châtaudren-Plouagat**

Conférences de septembre à mai le mardi après-midi au Petit Echo de la Mode. Sorties mensuelles en car ou co-voiturage.

Ateliers franco-britanniques (plusieurs niveaux), histoire, couture, généalogie, patchwork, mémoire ...

L'UTL œuvre à l'ouverture d'esprit de ses adhérents et à leur bien-être culturel.

Lieu : Châtaudren-Plouagat

Contact : Michel QUERRIEN 02 96 73 99 66

✉ leffutl@gmail.com

sites.google.com/site/leffutl/conferences

- **Université du Temps Libre (UTL) Lanvallon - Plouha**

Lieu : Lanvallon

Contact : Daniel LE CHEVILLIER

06 07 38 93 59

✉ utl.lanvallon.plouha@orange.fr

www.utl-lp.fr

- **Kalon Plouha**

Cours de breton

Lieu : Pouha

Contact : Francis GOHIN 02 96 22 49 79

✉ kalon.plouha@wanadoo.fr

CULTURE

- **Le Bathyscaphe**

Concert, spectacles, ateliers artistiques, expositions. Tous publics.

Lieu : Pommerit-Le-Vicomte

Contact : Eric MARIETTE - 02 96 21 99 37

✉ providence.studio@orange.fr

www.providence-studio.com

- **Mammenn**

Cours de breton pour adultes, le jeudi soir, 3 niveaux (débutant, débrouillé, confirmé). Atelier de chant en breton, un samedi matin sur 2, ouvert à tous.
Lieu : Centre Startijin, Pommerit-Le-Vicomte
Contact : Thierry LE PENNEC 02 96 74 25 11
✉ t.lepennec@orange.fr

- **Culture Bienveillance**

Pour tous : ateliers, stages, animations pour particuliers, groupes, individuels, structures : transmission et formations à la communication bienveillante.
Contact : Aurélie TROTTO - 07 87 61 50 41
✉ culturebienveillance@yahoo.com
www.culturebienveillance.com

LOISIRS CREATIFS ET MANUELS

- **Amicale Laïque de Plouha**

Atelier patchwork, adultes, tous niveaux
Tous les jeudis de 14 h à 17 h 30 sauf le second jeudi de chaque mois où l'atelier démarre à 10 h 30
Contact : Isabelle Joly - 006 63 55 65 21
✉ jolly@gmx.fr

- **Créer et s'amuser**

Boules, cartes, tricot, broderie
Lieu : Pludual
Contact : Anne-Marie Fichant
02 96 20 21 70

- **Loisirs et Bricolage, Goudelin**

Activités (peinture sur tous supports, carterie, bijoux,...) le lundi de 14h à 16h30.
Contact : Marie-Reine GUERVILLY
✉ bernard.guervilly@orange.fr

- **Céramic anim**

Ateliers sculpture argile et tour de potier, enfants, ados, adultes
Lieu : Plouha
Contact : Cyrielle LARU - 06 68 29 23 03
Maude LE DUC - 06 84 51 29 87
✉ ceramicanim@gmail.com
www.ceramicanim.wixsite.com/lanvallon
f ceramic anim

- **Déco et Loisirs, Pludual**

Activités manuelles diverses, art floral, art de la table, tableau 3D, cartonnage.
Tous âges
Lieu : Pludual
Contacts :
Martine PASTOL - 06 09 90 39 52
martine.pastol@club-internet.fr
Michèle OLLIVIER - 06 08 07 18 32
✉ olliviermichele0231@orange.fr

- **Kervac Loisirs**

Marche, boule bretonne, cartes et jeux de société. Mercredi 14h, ouvert à tous.
Lieu : Boquého
Contact : Robert NICOLAS - 09 52 07 75 24
✉ kervacloisirs@free.fr

- **J'PEUX PAS J'AI JEUX ! Amicale Laïque de Plélo**

Le mardi soir à 20h.
Amateurs de jeux de sociétés confirmés ou novice. Quelques dimanches dans l'année : après-midi jeux en familles.
Lieu : Plélo
Contact : Carine AMAT - 06 59 72 85 22
✉ alplepdt@orange.fr
f j'peux pas j'ai jeux

- **Ty Scrap**

Le scrapbooking est un loisir créatif consistant à introduire des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus originale qu'un simple album photo.
Le mercredi de 20h15 à 22h30
Contact : Valérie Le Grand - 06 79 12 19 39
✉ valerie.legrand15@orange.fr

- **Bridge club de Plouha**

Pour les Seniors.
Hiver : Mardi 20h00 et jeudi 14h00.
Été : Mardi et vendredi 20h00.
Lieu : Rue Anatole Le Braz, Plouha.
Contact : Frédéric RICHARD 06 23 81 25 66
✉ bridgeclubplouha22@gmail.com
www.bridgeclubplouha.unblog.fr

- **Ludothèque C'hoarivari**

Des dizaines de jouets et 200 jeux de société disponibles sur place.
C'hoarivari se veut un lieu de partage où petits et grands prennent plaisir à être ensemble, se rencontrer et échanger autour du jeu et de la culture ludique.
Lieu : Salle Eidesheim, rue Louis Dromaguet Plouha.
Contact : Pauline DEFRANCE
06 79 97 93 58
✉ ludotheque.choarivari@gmail.com
f ludothequechoarivari




MEMOIRE PATRIOTIQUE ARMORICAINE

Animer et promouvoir le devoir de mémoire historique local des communes de Leff Armor en proposant des conférences à thème sur la Grande Guerre ainsi que des expositions temporaires. Nous continuons à élargir nos connaissances auprès des familles de nos communes. Nous proposons également un voyage sur les pas de nos poilus Bretons dans la Marne et la Meuse.

Contact : Arnaud JAFFRELOT- 06 47 65 87 00

Patrick MOURIER- 06 81 15 68 77

 fricotins@wanadoo.fr

ASSOCIATIONS DE RETRAITES

- **Amicale des Retraités de Plouagat**

Boules et cartes

Contact : Gabriel ROBIN

02 96 74 16 79 - 06 74 72 74 69

- **Club de l'Amitié de Cohiniac**

Boules et cartes

Contact : Emile OMNES - 02 96 42 96 78

- **Club des Anciens de Maralac'h, Boquého**

Boules et cartes, tous les jeudis


Contact : Huguette CARUHEL

02 96 73 93 50

- **Club des Falaises de Plouha**


Cartes, boules, voyages, loisirs divers

Contact : Anges HERPE - 02 96 20 37 72

 colange@wanadoo.fr

- **Club des Lilas de Plouvara**

Contact : Robert CORBEL - 02 96 76 75 56

 robert.corbel.22@gmail.com

- **Club des Mégalithes de Trégomeur**

Cartes, triominos, boules, mise en place d'un atelier broderie. 1 fois/mois d'avril à septembre. 2 fois/mois d'octobre à mars.

Organisation de 5 repas/an

Contact : Yvon REMOND - 02 96 79 09 38

06 88 90 28 57

 yvon.remond@orange.fr

- **Club du 3^{ème} âge de Plélo**

Boules, cartes, danse, informatique, repas.

Contact : Henry HELLO


06 83 14 37 95

 seniorsclubplelo@orange.fr

- **Club «La joie sans fin» de Goudelin**

Contact : Bernard TACQUET

02 96 72 87 54- 06 75 48 20 80

 lajoyesansfin@free.fr

- **Club de l'Amitié de Châtelaudren**

Travaux manuels, jeux de société, marche.

Contact : Maryvonne BRIAND

02 96 74 33 38 - 06 43 85 19 85

 michel.maryvonne.briand@orange.fr

Forums des associations de 10h à 17h

- Samedi 5 septembre à Plouha
- Samedi 12 septembre à Boquého

Leff Amor communauté
Moulin de Blanchardeau
CS 60036
22290 Lanvillon
Tél : 02 96 70 17 04

Suivez toutes les actualités de votre
Communauté de communes

www.leffarmor.fr

 @leffarmorcommunaute

 @LeffArmor

Les associations présentées dans ce document sont celles qui proposent une activité à l'année et qui se font connaître auprès de nos services.

Si vous souhaitez apparaître dans la prochaine édition de ce guide, contactez nous au 02 96 70 17 04 ou par mail à frederic.prouff@leffarmor.fr

Boquého | Bringolo | Châtelaudren - Plouagat | Cohiniac | Gommenec'h | Goudelin | Lannebert | Lanrodec | Lanvillon | Le Faouët
Le Merzer | Pléguien | Plélo | Plerneuf | Plouha | Plouvara | Pludual | Pommerit-Le-Vicomte | Saint-Gilles-Les-Bois
Saint-Fiacre | Saint-Jean-Kerdaniel | Saint-Péver | Trégomeur | Tréguidel | Tréméven | Tressignaux | Trévélec