LEFFARMOR communauté

Guide des activités 2022-2023

Boquého | Bringolo | Châtelaudren-Plouagat | Cohiniac | Gommenec'h | Goudelin | Lannebert | Lanrodec | Lanvollon
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 | Trévérec

ÉDITO

Dans le contexte actuel, nos associations sont de véritables lieux où le partage, l'engagement et la solidarité sont les maîtres mots.

Cette nouvelle édition du guide des activités est l'occasion de rendre hommage et mettre en lumière celles et ceux qui animent et dynamisent bénévolement notre territoire.

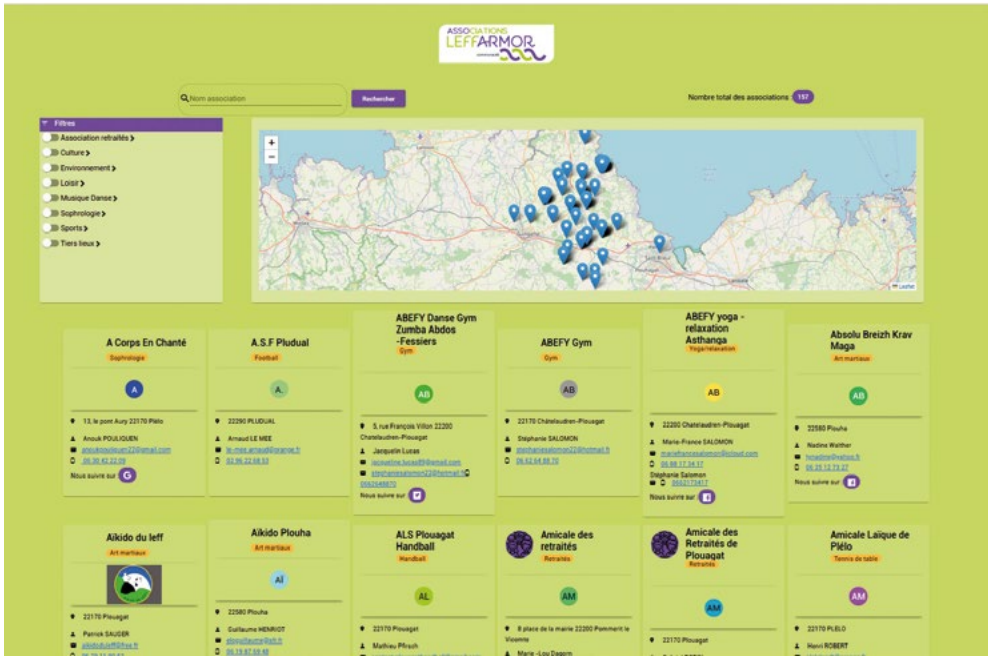
Pour faire du sport, vous cultiver, vous détendre, vous épanouir, il vous suffit de consulter ces quelques pages où vous trouverez toutes les informations et contacts pour satisfaire vos envies ou vous investir.

De plus, comme tous les ans, vous pourrez retrouver ou découvrir nos associations lors des forums communautaires qui se tiennent les 2 premiers samedis de septembre.

Philippe Le Méhauté
Conseiller délégué au développement sportif et à la mobilité

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS EN LIGNE

Retrouvez toutes les associations de Leff Armor communauté sur l'annuaire en ligne à l'adresse suivante : http://associations.leffarmor.fr



Associations

Pour apparaître sur l'annuaire en ligne ou pour toute mise à jour, contacter Frédéric Prouff, service Développement sportif

06 85 10 79 33
sports@leffarmor.fr

SOMMAIRE

SERVICES DE LEFF ARMOR COMMUNAUTÉ

Pôle d'enseignement artistique..... 6
Enfance-Jeunesse..... 6
Médiation numérique 7

ASSOCIATIONS DE PARTICIPATION CITOYENNE

Forum Citoyen..... 8
Café associatif..... 8

SPORTS

Arts martiaux..... 9
Sports collectifs 11
Sports de raquette 13
Sports individuels 15
Sports nautiques..... 19
Multisports 20
Expression corporelle 21
Loisirs 23

CULTURE-LOISIRS

Arts créatifs 25
Arts vivants..... 26
Culture 28
Jeux-éducation..... 28
Education-environnement..... 29
Lettres et langues 29
Seniors 30

PÔLE D'ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE

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 start*ijin* 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

Christophe CORREC-02 96 79 26 40
christophe.correc@leffarmor.fr

ENFANCE-JEUNESSE

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

Cap Sport Lanvollon Blanchardeau
Mercredi et vacances scolaires.
Nicolas MOY - 02 96 70 17 04
nicolas.moy@leffarmor.fr
Animations Leff Armor communauté

ALSH Plouagat «Le Pass'Age»
Accueil de loisirs sans hébergement / Cap Sport / Camps d'été / Local ados
Mercredi et vacances scolaires.
Le Pass'Age - 02 96 79 79 12
lepassage@leffarmor.fr

ALSH Plouha
Accueil de loisirs sans hébergement
Mercredi et vacances scolaires.
Aymeric STERMANN- 02 96 20 28 85
alshplouha@leffarmor.fr

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

Local ados 12-17 ans
Ty Box'Son à Lanvollon
Vacances scolaires : activités et camps d'été / Période scolaire : accueil informel en semaine
Lénaïc LECORGNE-COTTET
06 83 14 21 09
tyboxson@leffarmor.fr
Jeunesse Leff Armor communauté

SIJ Leff Armor communauté (Structure Info Jeunes)
Ses missions sont d'animer et d'apporter une information dès 12 ans sur différentes thématiques
Lanvollon et Châtelaudren-Plouagat
Mathieu LE BRETON
02 96 70 17 04 - 06 37 27 31 21
mathieu.lebreton@leffarmor.fr
PIJ Leff Armor communauté

MÉDIATION NUMÉRIQUE

Le service de Médiation Numérique de Leff Armor communauté propose de nombreuses activités d'aide ou de découverte du numérique pour tout âge au Médiacentre à Châtelaudren-Plouagat mais aussi depuis cette année en itinérance à Plouha et à Pommerit-Le-Vicomte.

Vous y trouverez un moyen de vous former à l'usage de l'ordinateur, de la tablette et du téléphone, mais aussi de participer aux ateliers thématiques autour de sujets liés à la pratique numérique.

Nous pourrons également vous accompagner sur un parcours d'autonomisation pour les démarches administratives en ligne.
Si vous avez besoin d'aide dans vos démarches en ligne, l'itinérance France services vous accueille dans les mairies du territoire.

Le Médiacentre accueille les jeunes pour leur faire découvrir les outils de fabrication numérique, les logiciels de création et de programmation et bien d'autres applications mêlant technique et créativité.
Vous pourrez également vous y connecter ou utiliser un ordinateur en libre-service ou imprimer un document.
En octobre, nous vous ouvrons les portes de cette culture, lors de la fête de la Science. Une façon originale de découvrir les sciences numériques par le biais de démonstrations, d'ateliers participatifs et d'expositions d'œuvres numériques.
Le 1er samedi de décembre, retrouvez nos lutins réparateurs de jouets et de jeux, avec la Clinique des Jouets !

Médiacentre
Horaires : Mercredi : 14h-18h / Jeudi, vendredi et samedi : 9h-12h / 14h-19h
Sylvain LE GALL- Virginie LE PIVER
02 96 79 74 64
mediacentre@leffarmor.fr
http://petit-echo-mode.fr/mediacentre/presentation/
@mediacentreleff

France services
Horaires : du mardi au vendredi : 9h-11h30 / 13h30-16h30
Samedi : 9h-11h30
Fabien LE BERRE - 06 75 47 30 57
franceservices@leffarmor.fr

Médiation numérique Plouha et Pommerit-le-Vicomte
Horaires Pommerit-Le-Vicomte :
Jeudi : 10h-12h / 14h-17h
Vendredi : 10h-12h

Horaires Plouha :
Lundi : 10h-12h
Mercredi : 10h-12h / 14h-17h
Vendredi : 14h-16h30
Catherine THÉAUD- 06 49 13 21 10
mediacentre@leffarmor.fr

FORUM CITOYEN LEFF AR MOR

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, redonner du sang neuf à l'association et ainsi émettre de nouvelles idées visant à favoriser l'intégration citoyenne et développer «le bien vivre» sur le territoire.

Alain COLLET- 02 96 21 79 17
Adresse : Moulin de Blanchardeau, 22290 Lanvollon
contact@forumcitoyen.net
www.forumcitoyen.net

CAFÉ ASSOCIATIF DE TRESSIGNAUX - MIX CAFÉ

Le Mix Café est un café associatif, agréé Espace de vie sociale par la Caf. Il est ouvert les samedi et dimanche matins de 10h à 13h, et le lundi matin de 10h à 12h. Il propose également des activités hebdomadaires et mensuelles ainsi que des soirées à thèmes et des concerts.

Yann BESSOULE- 06 86 96 39 63
mixcafe.tressignaux22@gmail.com

ARTS MARTIAUX

AÏKIDO

Aïkido du Leff
Enfants à partir de 7 ans après essai le vendredi de 18h30 à 19h15. Ados adultes à partir du collège le mardi à 19h et le vendredi à 19h15.
La pratique de l'aikido est un excellent entretien physique. On renforce sa confiance en soi, sa gestion de l'espace et sa coordination motrice. On y développe sa maîtrise de soi et sa concentration. C'est enfin une technique de combat, et pour ceux qui veulent aller plus loin : c'est aussi une philosophie de vie et un art de vivre.

Le Kube à Châtelaudren-Plouagat
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 collège)

Complexe sportif à Plouha
Guillaume HENRIOT- 06 19 87 69 48
eloguillaume@sfr.fr
www.aikido-plouha.fr

JUDO

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.

Le Kube à Châtelaudren-Plouagat
Stéphane - 06 81 52 29 19
stephane@toketa.com
Dojo Pays de Guingamp
www.dpg-judo.org

Judo club de Lanvollon

Lanvollon
Contact : Pierre MELGUEN
02 96 70 04 08 / 06 75 06 12 74
melguen.pierre@orange.fr

ARTS MARTIAUX

JUDO

Judo club Plouhatin
Judo à partir de 5 ans.

Dojo de Plouha
Contact : Véronique COSTENTIN
06 29 48 86 45
veroniquecostentin2@gmail.com

KARATÉ

Full Karaté Club du Leff
Club de karaté affilié à la Fédération Française de karaté. On peut y pratiquer 2 styles de karaté en loisir ou en compétition :

- le karaté shotokan (traditionnel)
- le karaté contact (pieds/poings)

Pour les horaires, consulter notre site.
Tarif dégressif pour les familles

Le Kube à Châtelaudren- Plouagat
Christine AUDEBERT-06 58 35 41 22
fkcl-audebert@orange.fr
https://fkcl.assoconnect.com
fkcl.audebert

Karaté Club du Trégor
Karaté et self-défense, à partir de 12 ans. Karaté méthode douce pour les 50-75 ans.

Plouha
Contact : Gilbert LEBLANT
02 96 20 68 33- 06 51 47 00 90
karate-club.du.tregor@wanadoo.fr

KRAV MAGA

Absolu Breizh Krav Maga

Rue Dixmude à Plouha
Nadine WALTHER-06 25 12 73 27
tynadine@yahoo.fr
https://abkm.fr
Absolu Breizh Krav Maga

Krav Maga Costarmoricain
Self-défense-krav maga 6-11 ans, 12-15 ans, 16 ans et plus, cours femmes 16 ans et plus.

Plouagat/Guingamp
François REBOUSSIN-06 32 55 70 73
Camille PINEL- 06 07 44 97 20
kravmagacostarmoricain@gmail.com
Krav Maga Costarmoricain

SPORTS COLLECTIFS

BASKET

Amicale Laïque Plélo Basket
Découverte du basket-ball sans compétition pour les enfants du CP au CM1 le samedi 11h-12h30.
7 équipes engagées en compétition : U11 filles, U11 garçons, U13 filles et U13 garçons et U15 filles et U15 garçons et U18 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.

Complexe sportif de Plélo
David DOMALAIN 06 88 86 78 17
alplelobasket@orange.fr
amicalelaïquePléloBasket

FOOTBALL

AS Plélo Foot
Ecole de foot de U5 à U13.
Equipes de jeunes U15 et U18. 4 équipes seniors garçon (D1, D2, D4).
Une section féminine loisir.
2 Équipes de futsal séniors.
Nouveauté : une équipe de football en marchant.

Michel LE VERGE - 06 33 42 41 57
lanigo@free.fr
https://asplelo.hubside.fr
AS PLELO

ASF Pludual

Arnaud LE MEE - 02 96 22 68 53
lanigo@free.fr
https://asplelo.hubside.fr
AS PLELO

Étoile du Leff, Boquého
Ecole de foot dès 6 ans le samedi matin à 10h. Equipes seniors en D1 et D3.

Jérémy CARO - 06 32 55 64 43
22.501390@footbretagne.org
Etoile.du.leff.de.Boqueho

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

Plouha, Pass'Sport
futsalplouha22@gmail.com

SPORTS COLLECTIFS

FOOTBALL

FC Plouagat Châtelaudren Lanrodec

Riche de plus de 300 licenciés, le club accueille des footballeurs de 6 ans jusqu'à seniors, avec des équipes essentiellement au niveau district.
Le club possède des éducateurs diplômés dans toutes les catégories.
L'association a obtenu en 2021, le Label Espoir de la FFF, valable jusqu'en 2024, qui récompense l'engagement et la structuration de notre club. Liste des catégories : U6/U7 – U8/U9 – U10/U11 – U12/U13 – U14 – U15 – U17 – 4 équipes seniors

Stade Coco Michel-Plouagat
Jérémy NICOLE - 07 84 23 71 24
jeremy.nicole22@gmail.com
www.fcpcl.fr
FcPlouagatChatelaudrenLanrodec

Jeunesse Sportive Lanvollonaise

Le club propose la pratique du football aux jeunes à partir de 4 ans et jusqu'aux équipes seniors. Une continuité est proposée dans la pratique du minifoot adultes, que ce soit pour le foot masculin ou le foot féminin. 1 ou 2 entraînements par semaine puis les matchs le samedi.

Lanvollon
Jérôme GOURIOU - 06 99 76 87 98
jerome.gouriou@hotmail.fr
Js Lanvollon

US Goudelinaise

Goudelin
David LE PEZRON - 06 89 93 97 66

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.

Gymnase de Châtelaudren-Plouagat
Serge RIOU- 06 11 14 26 41
contact.plouagathandball@gmail.com
alsplouagat handball

SPORTS COLLECTIFS

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- 07 52 08 42 77
christophe.le-bars@orange.fr
www.goelohbc.clubeo.com
Goelo hbc

RUGBY

Rugby Passion Plouvara

Ecole de rugby U6/8/10/12. Rugby à 5 mixte. Entraînement les samedis matins

Stade municipal de Plouvara
Sylvain ESPIE - 06 87 21 28 80
celinesylvain@club-internet.fr
rugbypassionplouvara

VOLLEYBALL

ALS Plouagat HANDBALL

A Goudelin : Jeunes de 9 à 18 ans mercredi 17h30-19h et vendredi 18h30-20h. Adultes : féminines mardi 18h30-20h-FSGT mardi 20h30-23h
A Châtelaudren : FSGT mercredi 19h30-21h

Salle omnisports de Goudelin et gymnase de Châtelaudren-Plouagat
Nelly HENRY- 06 60 96 19 33
henrynelly22@gmail.com
https://vcleff.clubeo.com/
Leff VolleyClub

SPORTS DE RAQUETTE

BADMINTON

Association Loisirs Sports Détente

Badminton à partir de 9 ans.

Plélo
Irène GICQUEL- 06 68 98 74 22
badplelo@yahoo.fr
badmintonpleloALSD

SPORTS DE RAQUETTE

BADMINTON

Les chacaux enrhumés
La pratique loisir du badminton que nous proposons s'inscrit dans une démarche purement associative, il ne s'agit pas d'un club (aucune licence ne sera délivrée). L'accès est libre (3 créneaux par semaine), pour tout niveau, d'ambiance conviviale. L'adhésion à l'association pour la pratique du badminton est de 5 € par saison et par personne (raquette non fournie). Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent ou responsable légal. A noter la création d'une section compétition depuis la saison 2021.

Gymnase de Plouha
Michel LE TERTRE- 06 12 52 19 53
chacalik@yahoo.fr
chacaux.enrhumes

Amicale Laïque de Plélo
Sans compétition, pratique des sports de raquette en loisirs les mardis et jeudis après 18h.

Henri ROBERT - 06 32 27 67 86
alplelopdt@orange.fr
Amicale Laïque Plélo

Tennis Club Plouhatin
Pratique du tennis en loisir et compétition, pour tous de 5 à 90 ans. Ecole de tennis jeunes et adultes avec 2 moniteurs DE. Animations jeunes et adultes au cours de l'année. Activité ludique de tennis santé pour les seniors de plus de 50 à 90 ans. 1 équipe femmes et 3 équipes hommes.

Plouha
Christian GOMBERT-06 14 35 67 36
tennisclubplouha@gmail.com
tennis club plouhatin

TENNIS

Tennis Club La Sapinière
Ecole de tennis à partir de 5 ans le samedi matin. Cours pour adultes le soir en semaine. Compétition adultes par équipes hommes et femmes. 3 équipes hommes (D1, D3, D4) et 1 équipe femmes (D4).

Gymnase de Châtelaudren
Pascal CLEMENT- 06 47 38 11 29
pasjac.clement@orange.fr

SPORTS DE RAQUETTE

TENNIS DE TABLE

La Châtelaudrinaise
Tous publics. À partir de 8 ans. Ecole de tennis de table, loisirs, compétitions.

Le Kube à Châtelaudren-Plouagat
Renaud TURBAN- 02 96 74 18 88
renaud.turban@gmail.com

Goudelin Plouha tennis de table

Goudelin
Sabine LE GUYADER-06 32 79 67 59
gptt22@gmail.com

Amicale Laïque de Plélo
Sans compétition, pratique des sports de raquette en loisirs les mardis et jeudis après 18h.

Henri ROBERT - 06 32 27 67 86
alplelopdt@orange.fr
Amicale Laïque Plélo

Club Olympique Plouhatin
Section jeunes, loisirs et compétitions adultes.

Pass'Sport à Plouha
Nicolas MOY - 06 18 00 42 83
nicolas.moy@wanadoo.fr
Club Olympique Plouhatin

SPORTS INDIVIDUELS

ATHLÉTISME

Trégor Goëlo Athlétisme
Club d'athlétisme affilié à la Fédération Française d'Athlétisme et à la Fédération Française de Sport Adapté, comptant actuellement 215 licenciés. Il accueille toutes les tranches d'âge, des poussins aux masters. Activités proposées : toutes les disciplines de l'athlétisme sur piste (courses, sauts et lancers), marche nordique, demi-fond/trail/course sur route. Les entraînements ont lieu à Plouha le samedi matin de 10h à 12h. 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).

Plouha/Guingamp
Marie-José CAMARD - 06 58 18 16 09
tga.guingamp@gmail.com
https://athleguingamp.wordpress.com

SPORTS INDIVIDUELS

CYCLISME ET VTT

Entente Cycliste Pays du Leff (ECPL)
Cyclisme-VTT-Route.
Patrick THEFFO - 06 19 99 39 67
patrick.theffo@sfr.fr

Cyclo club plouhatin
Pratique du cyclotourisme par groupes de niveau. 3 sorties hebdomadaires (dimanche, lundi et jeudi au départ de Plouha).
Alain HERRY - 07 68 45 56 25
alainkerraoult@gmail.com

Les Amis du Vélo, Tressignaux
Organisation course cycliste «Etoile de Tressignaux»
Jean-Yves BURLOT- 06 78 22 67 66
jean-yves.burlot@wanadoo.fr
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).
Jean-Claude HAMON-06 83 08 42 04
jean-claude.hamon2@orange.fr

ÉQUITATION

Ecuries d'Orzel, Lanrodec
Enseignement et balades. Loisir et compétition. Enfants à partir de 2 ans, ados, adultes. Club labellisé FFE.
Eve PASTOR - 06 12 02 29 76
ecuries.dorzel@laposte.net
www.ecuries-dorzel.ffe.com
lesecuriesdorzel

Univers Ponies, Plouha
Centre équestre, cours à partir de 3 ans (en musique), balades campagne et bord de mer, pensions, compétition du débutant au haut niveau, monitrice diplômée et passionnée, Cours le mercredi et le samedi et pendant les vacances scolaires.
Gaëlle OLLIVIER JACOB
06 50 51 72 05
gaelle.ollivier@bbox.fr
www.univers-ponies.com

SPORTS INDIVIDUELS

GYMNASTIQUE-YOGA-BIEN-ÊTRE

ABEFY
Yoga, relaxation, hata-yoga, ashtanga, danse, gym, zumba, abdos-fessiers, pilates à partir de 16 ans.
Le Pass'Age à Châtelaudren-Plouagat
Marie-France et Stéphanie SALOMON - 06 14 49 88 94
jacqueline.lucas89@gmail.com

Association Loisirs Sports Détente
Gymnastique enfants et adultes à partir de 3 ans, qi-gong.
Châtelaudren-Plouagat/Plélo
Irène GICQUEL- 06 68 98 74 22
irene.yve@orange.fr

Quino c'sports
Association sportive de fitness s'adressant à un public de tous niveaux de 12 à 77 ans. Zumba, renforcement musculaire, pilates, stretching.
Gommenec'h
Barbara THORAVAL - 06 43 63 73 96
quinocsports@outlook.fr
quinocsports

Loisirs détente, Goudelin
Fitness adultes et seniors : lundi et jeudi 20h-21h, mardi 9h30-10h30.
Goudelin
Véronique LAUCOIN-06 84 01 02 19
loisirsdetente.goudelin@gmail.com
loisirsdetentegoudelin

Yoga-relaxation, Goudelin
Cours de yoga-relaxation le vendredi à 18h30.
Goudelin
Christine LEDUC - 02 96 44 38 09
cfleducdelaval@wanadoo.fr

Yoga to the moon
Yoga le jeudi à 18h15 et à 19h30.
Groupes de 12 personnes maximum.
Lanrodec
Florence BARRACHIN - 06 64 16 81 21
yogatothemoon@gmail.com
www. yogatothemoon.fr
yogatothemoon

SPORTS INDIVIDUELS

GYMNASTIQUE-YOGA-BIEN-ÊTRE

Ici et Maintenant
Le Taï chi chuan est une pratique lente et douce qui réunit des exercices de souplesse, tonification musculaire, coordination motrice, intégration posturale, relaxation. Il harmonise la respiration, le geste et l'esprit. Il est connu pour ses apports indéniables au niveau de l'équilibre et de l'amélioration de la confiance en soi. Cours le mardi à 16h30 et 19h, le jeudi à 10h et 19h.

Lanvollon
Françoise ANTOINE-06 04 00 13 00
frantoine1@gmail.com

Pléguien gym
Gym d'entretien adultes.

Salle «La Salamandre», Pléguien
Henri CHARLOT - 02 96 70 12 36
pleguiengym@yahoo.com

Amicale laïque de Plélo pilates
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.

Cécile LE TROADEC-DOMALAIN
07 81 48 19 34
alplelopdt@orange.fr
Amicale Laïque de Plélo

A Corps En Chanté, Plélo
Sophrologie. Ateliers «du souffle au chant». Chant prénatal. Massage sensitif de bien-être adultes.

Anouk POULIQUEN-06 30 42 22 09
anoukpouliquen22@gmail.com
www.a-corps-enchante.fr

Amicale laïque de Plouha
Yoga adultes.

06 73 89 28 74
yoga.plouha@gmail.com

Trévérec Sport
Gymnastique douce pour toute personne entre 55 et 75 ans encadré par un animateur spécialisé. Le lundi (19h-20h) hors vacances scolaires.

Patrick FORT - 02 96 52 32 78
fortmarie@wanadoo.fr

SPORTS INDIVIDUELS

MOTO

Moto club Goudelin Le Merzer
Promotion des sports moto, enduro, motocross, piste.
Accès du terrain de moto cross de Goudelin réservé aux licenciés.

Goudelin/Le Merzer
Nicolas CLEMENT - 06 72 72 07 58
nicolas.clement4@wanadoo.fr
www.mcgm.fr

TWIRLING

Twirling club de l'Isle, Goudelin
Club de Twirling baton, groupe compétition, baby et mini twirl. Les entraînements se déroulent le samedi, à chaque groupe son horaire.

Salle des sports, Goudelin
06 33 84 65 65/06 23 55 38 98
twirlinggoudelin@orange.fr
Twirling Club de L'isle Goudelin

Twirling sport Plélo
Deux sections : loisirs et championnat. À partir de 4 ans, pour filles et garçons.

Coralie LAUNAY- 06 83 96 61 69
twirling.sport.plelo@orange.fr

SPORTS NAUTIQUES

VOILE

Centre nautique de Bréhec
Activité « Clubers » (Multigliss' Voile) les samedis après midi pour les teenagers locaux & Point Location (Voile/Kayak/Paddle) les mercredis et samedis après midis (hors saison estivale) et tous les jours l'été. Stages de voile pour tous (à partir de 8 ans) lors des vacances scolaires (Pâques à Toussaint).

Bréhec, Plouha
Ghyslain CLAVÉ - 02 96 22 62 66
cnbrehec@orange.fr
www.cnbrehec.fr

MULTISPORTS

Loisirs Détente de Goudelin
Association de pratiques sportives dans un climat de convivialité et de solidarité.

- Fitness pour adultes et seniors.
- Course à pied : ouvert aux Cadets / Juniors / Seniors / Vétérans.
- Marche Nordique et marche détente : sorties encadrées pour marcheurs adultes, de tous niveaux.

Goudelin
Véronique LAUCOIN-06 84 01 02 19
loisirsdetente.goudelin@gmail.com
loisirsdetentegoudelin

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.

Lanrodec
Stéphane APPRIOU - 06 88 53 22 96
ianael13@yahoo.fr
Education sportive Lanrodec

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…

Complexe sportif, Plélo
Cécile LE TROADEC- DOMALAIN
07 81 48 19 34.
alplelopdt@orange.fr
Amicale Laïque de Plélo

Association Loisirs Sports Détente
Gymnastique enfants et adultes à partir de 3 ans, qi-gong, badminton à partir de 9 ans, randonnée.

Châtelaudren-Plouagat/Plélo
Irène GICQUEL- 06 68 98 74 22
irene.yve@orange.fr

EXPRESSION CORPORELLE

DANSE

Association Légendanse
Compagnie de danse contemporaine professionnelle dont l'objet est la création, la production et la diffusion de création chorégraphique originale. Outre le travail de recherche et de création chorégraphique, la Cie propose également régulièrement différents types d'action culturelle : stage de danse, Master class, sensibilisation à la danse en milieu scolaire, etc.

Emilie DHUMÉRELLE - 06 74 49 55 05
emilie.dhumerelle@legendanse.fr
www.legendanse.fr

Les Amis de l'Art chorégraphique
Cours de danse « modern jazz» et de «hip hop». Stages de danses africaines. Cours de gymnastique adulte «renforcement musculaire». Cours de yoga à partir de septembre 2022.

Salle de danse du complexe sportif, rue Dixmude à Plouha
Laurence BAUDET- 06 82 96 21 67

Maxi Dance
Danse de 7 à 35 ans.

Pommerit-le-Vicomte
Valérie ROPERS- 06 82 76 78 91
ropers.valerie@orange.fr
MAXI DANCE

DANSES BRETONNES

Danses du Leff
Danses bretonnes loisirs.

Salle des fêtes, Châtelaudren-Plouagat
02 96 32 72 63

Cercle celtique du Leff (enfants)
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 20h.

Le Pass'Age, Châtelaudren-Plouagat
Jean-François OLLIVO - 06 43 37 84 84
cercleenfantsleff@gmail.com

ROZ-AER
Apprentissage de danses traditionnelles bretonnes pour adultes.

Gommenec'h
02 96 52 39 22/06 51 12 49 58
02 96 52 39 81/06 87 74 20 50
gilles.gobin@orange.fr
mh.homery@orange.fr
ROZ AER

EXPRESSION CORPORELLE

DANSES BRETONNES

Korollerien Lannon
Cours de danses bretonnes pour adultes débutants et confirmés.

- Le mardi de 10h à 12h : débutants et perfectionnement.
- Le jeudi de 20h30 à 22h30 : débutants et confirmés.

Salle Bernard Locca, Lanvollon
Gisèle LE FLOCH- 02 96 70 28 71
gisele273@orange.fr
https://korollerienlannon.wixsite.com/korollerien-lannon

Mignoned Koroll Breizh
Découverte et perfectionnement en danse bretonne traditionnelle. Initiation fest-noz.

Salle L'Hermine, Plouha
Nicole COSSON - 06 30 96 19 05
cossonnicole@hotmail.fr

Cercle Celtique KORRIGANED PAÑVRID
Danse bretonne (transmission, diffusion, valorisation de la danse traditionnelle bretonne et du costume). Nos activités s'adressent à tous à partir de 5 ans. Nous avons 3 sections (groupe enfants de 5 à 15 ans, groupe adultes concours à partir de 15 ans, groupe adultes loisir à partir de 15 ans).

Pommerit-le-Vicomte
Enora UDO - 06 80 53 57 46
contact@korriganedpanvrid.fr
korriganedpanvrid

Cercle celtique E. Cuven
Cercle de danse bretonne, apprentissage et perfectionnement. Cours adultes le vendredi de 20h à 22h.

Salle des fêtes, Tressignaux
Maryse PUILLE- 06 86 62 77 66
maryse.puille22@la poste.net

ZUMBA-FITNESS

Moov'attitude
Renforcement musculaire dès 12 ans.
Zumba 7-11 ans.
Zumba ados-adultes.

Plouagat/Plouvara
Laëtitia KERLEAU- 06 85 67 09 83
moovattitude22@gmail.com
Moov'Attitude Plouagat et Plouvara

EXPRESSION CORPORELLE

Comme une Evi'danse, Saint-Péver
Zumba 15 à 70 ans (tout niveau), zumba kids 4 à 11 ans, gym douce 18 à 90 ans.

Alixia MADEC - 06 74 10 53 86
comme1evi.danse@gmail.com

Fit'move
Fitness (renforcement musculaire, zumba, step, cross training, cours enfants, piloxing).

Salle des fêtes, Tressignaux
Fanny LE BOULZEC- 06 32 89 36 82
fitmoveassociation@hotmail.com
Fit Move Tressignaux

Les étoiles du Leff
Danse, gymnastique, twirling à partir de 6 ans, garçons et filles.

Salle polyvalente, Lanvollon
Isabelle GUERVILLY - 06 62 06 47 93
Céline LE FELT - 06 74 15 55 48
lesetoilesduleff22@orange.fr
Les étoiles du Leff

LOISIRS

BOULES BRETONNES ET PÉTANQUE

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.

Boulodrome, Goudelin
Claude LAHAYE - 06 82 29 65 74

Amicale pétanque plouhatine
Pétanque à partir de 16 ans.

Stade J. Derrien, Le Palus à Plouha
Michel JEAN - 06 27 51 57 01
kerjean60@wanadoo.fr

Association de pétanque Pommerit-le-Vicomte
Jeux loisirs et concours mensuel. A partir de 8 ans. Débutant et confirmé.

Pommerit-le-Vicomte
Christophe PINEL - 06 79 77 00 72
christophe.pinel15@orange.fr

LOISIRS

RANDONNÉE PÉDESTRE

Association Loisirs Sports Détente
Randonnée.
Châtelaudren-Plouagat/Plélo
Irène GICQUEL- 06 68 98 74 22
irene.yve@orange.fr

Goëlo Plouha Rando
Randonnée pédestre sur les communes de Leff Armor communauté.
Jean COMPAGNON - 06 12 98 56 87
gprplouha@gmail.com
www.gpr.eklablog.com

La Plouhatine de randonnée pédestre
Randonnée et marche aquatique seniors.
Françoise GUILLAUME - 02 96 22 56 82
laplouhatinerando22@gmail.com
www.laplouhatine.asso.fr

Les randonneurs du Languidoué
Pratique de la randonnée pédestre pour tous. 90 adhérents de tous âges.
Rando-Santé tous les mardis à 14h.
Marche nordique tous les jeudis à 14h.
Rando-Nature (2 vitesses) le jeudi à 14h.
Rando traditionnelle, le dimanche à 14h, tous les 15 jours.
Voyage annuel d'une semaine.
Sorties à thème ponctuelles.
Départ salle des fêtes Pludual
Marcel GUILLOUX - 06 08 25 88 75
les2m973@gmail.com

Les Randonneurs du Pays du Leff
Affiliée FFRP- Randonnées de 9-10 km tout en découvrant le paysage et patrimoine local.
François GOUY- 06 76 53 31 00
randoleff@gmail.com
http:// rando-leff.eklablog.com

Plouagat Rando
Randonnée tous niveaux : rando «cool» 8 km, 1/2 journée 12 km, journée 20 km.
Serge BONNAUD - 06 72 43 56 62
serge22@bbox.fr

ARTS CRÉATIFS

BouTaBout
Mise en place d'ateliers de réalisation de films documentaires dans des structures socio-éducatives.
Plouha
Cédric MICHEL - 06 64 61 35 78
assoboutabout@gmail.com
www.boutaboutfilms.org

LOISIRS CRÉATIFS ET MANUELS

Loisirs et bricolage, Goudelin
Carterie, broderie, peinture, poussing quilling, etc. le lundi de 14h à 16h30.
Marie-Reine GUERVILLY-06 33 38 46 91
bernard.guervilly@orange.fr

Ty Arts et Loisirs, Lanvollon
Peinture acrylique, groupe de chant avec accompagnement au synthé, cartonnage, ouverture d'un atelier macramé. Actuellement fréquenté par des seniors, mais des personnes plus jeunes seraient les bienvenues. Les activités conviennent aux débutants et confirmés.
Salle Bernard Locca, Lanvollon
Liliane DUGAUTIER- 02 96 22 00 52
Claude KESSLER - 06 88 58 65 33
liliane.dugautier@wanadoo.fr
claude.blivet@wanadoo.fr

Ty Scrap, Plélo
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 mardi 20h15-22h30
Valérie LEGRAND - 06 79 12 19 39
valerie.legrand15@orange.fr

Amicale laïque de Plouha
Atelier patchwork adultes, tous niveaux. Le jeudi 14h-17h30 sauf le 1er jeudi de chaque mois où l'atelier démarre à 10h.
Isabelle JOLLY - 06 63 55 65 21
jollyi@orange.fr

Ceramic Anim
Ateliers, cours et stages de poterie et sculpture modelage adultes/ados/enfants.
Rue de Dixmude, Plouha
Maude LE DUC - 06 84 51 29 87
ceramicanim@gmail.com
Les étoiles du Leff

Créer et s'amuser, Pludual
Boules, cartes, tricot, broderie.
Eliane JOLLIVET - 06 32 51 10 59
elianejollivet13@gmail.com

Déco et loisirs, Pludual
Activités manuelles tout âge : art floral, art de la table, tableau 3D, cartonnage..
Martine PASTOL - 06 09 90 39 52
martine.pastol@club-internet.fr

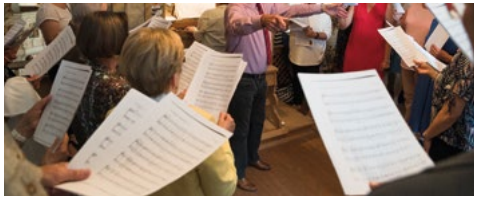
ARTS VIVANTS

CHANT

Chorale du Tertre
Chorale d'adultes, tous niveaux.
Musique contemporaine et classique.
Répétitions le mercredi 20h30-22h30.
Espace Etienne Kervizic, Châtelaudren-Plouagat
Cécile TOUBOULIC - 06 68 95 76 25
cecileclosaudren@gmail.com
www.chœur-du-tertre.jimdosite.com

Kanerien an Enez
Chants de marins, chants divers, chœur d'hommes (à partir de 15 ans) et cantiques bretons. Répétitions le jeudi 20h-22h.
Goudelin
Albert BURLOT - 06 79 53 76 83
albert.burlot@orange.fr

Amicale laïque de Plouha chant
Chansons du répertoire français.
Cours adultes, animés par un guitariste expérimenté le jeudi de 18h à 19h pendant la période scolaire.
Line CHICOT - 06 08 28 69 62
etsionchantait22@gmail.com



Au plaisir de chanter
Chant choral le mardi 18h15-20h30.
Ouvert à tous.
Salle des fêtes, Tressignaux
Yves LE ROY - 02 96 65 39 21
mazoubian@yahoo.fr

MUSIQUE

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 de Leff Armor.
Cornelia LINDENBAUM DESDOIGTS
06 81 25 65 24
contact@lesmusicalesdeblanchardeau.org
www.lesmusicalesdeblanchardeau.org

Bagad Spered An Avel, Plouha
Pratique musicale de la caisse claire écossaise, de la cornemuse écossaise, de la bombarde ou des percussions.
Matthieu NICOL- 06 84 38 74 12
matthieunicol@hotmail.fr

CULTURE - LOISIRS

ARTS VIVANTS

Bagad Panvrid Ar Beskont
Musique tout âge, tout niveau, débutant et confirmé.
Pommerit-le-Vicomte
06 71 30 25 26
bagadpanvrid22@gmail.com
www.bagad-panvrid.bzh

CIRQUE

Furlukin Circus, Plouha
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...).
Arnaud GOURIOU - 07 83 32 52 11
contact@furlukincircus.fr
Furlukin Circus

Volti Subito, Pommerit-le-Vicomte
Diffusion de spectacle vivant et stage d'acrobatie à cheval de cirque et de dressage. Spectacle tout public et à partir de 8 ans.
Stéphanie OUTIN - 06 14 03 37 95
julienetstephanie22@gmail.com
www.voltisubito.net
Volti Subito

THÉÂTRE

Les Têtes de l'Art
Troupe de théâtre pour enfants à partir de 8 ans, ados et adultes débutants et confirmés.
Salle communale ou Pass'Age, Châtelaudren-Plouagat
Karine BOTHEREL - 06 08 04 78 88
botherel.karine@orange.fr
lestetesdelartplouagat

Les tréteaux de l'Isle, Goudelin
Troupe adulte à partir de 18 ans.
Christian MORICE - 06 33 39 98 09

CULTURE

Mémoire de Trévérec
Réunions le jeudi 14h-16h30. Notre but est de valoriser et transmettre par des écrits, photos, témoignages, etc. la mémoire de Trévérec.
Salle du Conseil, Mairie, Trévérec
Annie TOULLIC - 06 87 90 12 26
annie.toullic@orange.fr

Université du Temps Libre (UTL) du Pays de Châtelaudren-Plouagat
L'UTL permet de suivre une quinzaine de conférences annuelles. Différents ateliers sont animés hebdomadairement : couture patchwork, généalogie, mémoire, histoire. Des sorties à la 1/2 journée ou journée sont proposées ainsi que des voyages à la semaine. L'UTL est ouverte à toutes et tous après adhésion.
Michel QUERRIEN - 02 96 73 99 66
leffutl@gmail.com
https://sites.google.com/view/utl-chatelaudren-plouagat/accueil

Université du Temps Libre (UTL) Lanvollon-Plouha
Conférences, ateliers, sorties, voyages sans distinction d'âge ou de niveau.
Claudie POLÈS - 06 40 18 25 09
utl.lanvollon.plouha@orange.fr
www.utl-lp.fr
UTLLANVOLLONPLOUHA22

JEUX ÉDUCATION

J'peux pas j'ai JEUX, Amicale laïque de Plélo
Section ouverte aux ludistes +16 ans (débutants acceptés) pour des parties encadrées par des joueurs confirmés (et passionnés) le mardi 20h30-23h.
Carine AMAT - 06 59 72 85 22
amatcarine22@gmail.com
J'peux pas j'ai JEUX

Bridge club de Plouha
Hiver : Mardi 20h et jeudi 14h.
Été : Mardi et jeudi 20h.
Rue Anatole Le Braz, Plouha
Frédéric RICHARD - 06 23 81 25 66
bridgeclubplouha22@gmail.com
www.bridgeclubplouha.unblog.fr

Ludothèque C'hoarivari, Plouha
Des espaces jeux gratuits pour tous les âges et libres d'accès.
Salle Eidesheim, rue Louis Dromaguet
Pauline DEFRANCE- 06 79 97 93 58
ludotheque.choarivari@gmail.com
Ludothèque C'hoarivari

JEUX ÉDUCATION

F.A.I.R.E (Fabriquer Apprendre Imaginer Réaliser Ensemble)
Loisirs créatifs, petits bricolages, jardinage, jeux de société, jeux de plein air, aide aux devoirs à partir de 7 ans.
Local jeunes, Pommerit-le-Vicomte
Brigitte BELLOIR- 06 75 60 20 81
lab.bel@orange.fr
FAIRE Pommerit le Vicomte

ÉDUCATION ENVIRONNEMENT

Plouharmor, Plouha
Association d'éducation à l'environnement. Organisation de séjours scolaires et d'animations à la journée sur plusieurs thèmatiques: milieu marin, contes et légendes, patrimoine et intégration. Accueil de groupes en pension complète.
02 96 20 34 40
plouharmor@orange.fr
www.plouharmor.com

LETTRES ET LANGUES

Culture et bibliothèque pour tous
Prêt de livres. Animations pour adultes et enfants autour du livre. Ouverte les lundi, mercredi, vendredi et samedi matin de 10h à 12h.
Marie-Claude LE BLOC'H - 02 96 62 17 22
bibliotheque.lanvollon@gmail.com

Kalon Plouha
Association d'apprentissage de la langue bretonne, cours et conversation en breton du débutant au confirmé.
Francis GOHIN - 02 96 22 49 79
kalon.plouha@wanadoo.fr
https://kalonplouha.pagesperso-orange.fr/

Mammenn
Cours de breton pour adultes débutants et confirmés le jeudi soir (horaires selon les niveaux).
Chant en breton ouvert à tous les âges, y compris aux non-bretonnants, un samedi matin sur 2
Pommerit-le-Vicomte
Thierry LE PENNEC- 02 96 74 25 11
t.lepennec@orange.fr
http://mammenn.canalblog.com/
http://stalkanmammenn.canalblog.com/

SENIORS

Club de l'Amitié, Châtelaudren
Travaux manuels, jeux de société, marche.

Yvon PERROT - 06 70 47 63 89

Amicale des retraités, Plouagat
Boules et cartes.

Gabriel ROBIN - 02 96 74 16 79
06 74 72 74 69

Club la joye sans fin, Goudelin
Activités diverses telles que boule bretonne, cartes, jeux de société, marche-promenade, support informatique de 1er niveau, concours de belote, sorties, spectacles, voyages, etc. Le club est ouvert aux personnes majeures, le mardi de 14h à 18h pour l'activité boule bretonne au boulodrome et un mardi sur deux de 14h à 18h pour les autres activités dans la salle des fêtes.

Bernard TACQUET - 02 96 72 87 54
lajoyesansfin@free.fr

Seniors club de Plélo
Boule bretonne, belote, pétanque, danse en ligne, jeux de société, loto, sorties, voyages.

Henri HELLO - 06 83 14 37 95
seniorsclub.plelo@orange.fr
https://seniorsclubplelo.wixsite.com/seniorsclubplelo

Club des Falaises, Plouha
Le club des Falaises est un club de seniors retraités proposant diverses activités de loisirs, gymnastique et randonnée, boules bretonnes, palets, etc. Il organise des sorties, des voyages et des repas avec animations diverses.

clubdesfalaises@orange.fr

Club des Lilas, Plouvara

Robert CORBEL- 02 96 76 75 56
robert.corbel.22@gmail.com

Amicale des retraités, Pommerit-le-Vicomte
Boules, cartes, scrabble, triomino, lotos.
Réunion hebdomadaire tous les Jeudis de 14h à 18h à la salle socioculturelle.

Marie-Lou Dagorn - 02 96 14 09 95

Club des Mégalithes, 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.

Yvon REMOND - 02 96 79 09 38 - 06 88 90 28 57
yvon.remond@orange.fr

Forums des associations les deux premiers samedis de septembre

Leff Armor communauté
Moulin de Blanchardeau
CS 60036
22290 Lanvollon
Tél : 02 96 70 17 04

Suivez toutes les actualités de votre Communauté de communes

www.leffarmor.fr

@leffarmorcommunaute

@LeffArmor

CC LEFF ARMOR COMMUNAUTE

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 sports@leffarmor.fr

Boquého | Bringolo | Châtelaudren - Plouagat | Cohiniac | Gommenec'h | Goudelin | Lannebert | Lanrodec | Lanvollon | 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 | Trévérec

Conception : Service Information/Communication Leff Armor communauté - Impression : Guivarch L'imprimerie