

Le Petit Futé

de la Vallée de la Haute Sarthe



CDC DE LA VALLEE DE LA HAUTE SARTHE
Orne - Basse Normandie



SPORT
CULTURE
LOISIRS
SERVICES

2015 / 2016



Pays d'Alençon



TIMBRE DE CULTURE

Pour les 11-25 ans

cinéma
concerts
spectacles
magasins
de musique
ateliers
artistiques
livres

patinoires
festivals
v.t.t.
karting
paintball
musée
piscine
bowling



un passeport culture-loisirs
avec plus de 70 € de réductions

EN VENTE

Offices de Tourisme d'Alençon, Mamers, Sées, Le Mêle sur Sarthe, BIJ Alençon ...

www.paysdalencon.fr



En vente à l'Office du Tourisme

Pour tout renseignement, s'adresser auprès de :
Pays d'Alençon : 02 33 81 20 55 www.paysdalencon.fr

ACTIVITES Pays Mèlois

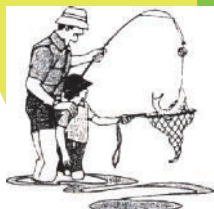
AAPPMA La Gaule mèloise	p.4
ALM Tennis Pays Mèlois	p.5
Badmin'Mêle	p.6
Basket Club du Pays Mèlois	p.7
Entente Tennis de Table Pays Mèlois	p.8
Hand ball club de la Vallée de la Haute Sarthe.....	p.9
Judo et Gym du Pays Mèlois	p.10
Karaté Club	p.11
Pays Mèlois Tout Court !	p.12
Plaisir Détente Santé	p.13
Randos et Loisirs du Pays Mèlois	p.14
Roller 61	p.15
Foyer Rural de Sainte Scolasse	p.16
U.S.M Football	p.17
Atelier Théâtre 61 (cours de théâtre adultes)	p.18
Atelier des Beaux Arts	p.19
Association Musique et Danse en Pays Mèlois	p.20
Carrefour Européen (jumelages)	p.21
Ciné Pays Mèlois	p.22
Compagnie de Théâtre « La Courte Échelle ».....	p.23
Compagnie Les Enfants Perdus (cours de théâtre enfants)	p.24
Si le Point m'était Conté	p.25
Juste un Peu de Rythme (chant théâtre)	p.26

ACTIVITES Pays Courtomer

Caisses à Savonnettes	p.27
Jumelage Allemand	p.28
Judo	p.29
Les Godill'eau (association de randos loisirs).....	p.30
Des films dans mon potager	p.31

SERVICES

ACLAS (centre de loisirs)	p.32
Centre de Plein Air Crèche	p.33
Crèche - Halte garderie « Les lutins Mèlois »	p.34
EHPAD « La Résidence fleurie »	p.35
Foyer logement « Des Perinettes »	p.36
Foyer logement social pour jeunes	p.37
ADMR	p.38
AFRE : Familles Rurales Entraide	p.39
UNA Pays d'Alençon	p.40
Médiathèque de la Vallée de la Haute Sarthe	p.41
Offices de tourisme de la Vallée de la Haute Sarthe	p.42
CDC Vallée de la Haute Sarthe / INFOS LOISIRS.....	p.43



Le Mêle sur Sarthe



A.A.P.P.M.A. La Gaule Mêloise

INITIATION À LA PRATIQUE DE LA PÊCHE

Inscription à l'école de pêche

« ATELIER PÊCHE NATURE »

Pêche en rivières



La GAULE MÊLOISE,
renseignements auprès de :

Guy Mallet, président :

02 33 27 16 27 ou 06 22 85 01 50

guymallet@club-internet.fr

ALM TENNIS



Terrains de tennis
St Julien sur Sarthe

Dans un cadre agréable, proche du lac et du camping, l'ALM TENNIS vous propose différentes formules pour pouvoir pratiquer le tennis sur deux terrains extérieurs et un terrain couvert situés au Carré St Julien.



LOCATIONS HORAIRES de 2 à 4 personnes (10€/h).

CARTES VACANCES à la semaine pour 2 personnes (30€/sem.).

LICENCE FFT CLASSIQUE A L'ANNÉE :

- 100 € par adulte
- 60 € par enfant

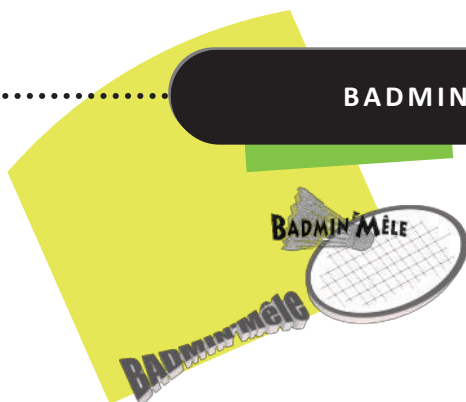
Ecole de tennis : 25 à 30 séances d'une heure les mardis ou samedis en fonction des niveaux. À partir de 6 ans.

www.club.fft.fr/tennis.club.melois

ALM TENNIS, renseignements auprès de :
Laure Dehail, présidente : 06 21 11 41 21
Aurélie Dubosc, secrétaire : 06 66 23 71 83



BADMIN'MELE



Pôle associatif
Le Mêle sur Sarthe

Le Club Loisirs de Badminton du Pays Mêlois vous accueille au gymnase du Pôle Associatif :

Pour les adultes

le MERCREDI à partir de 19h.

Un cours avec professeur 1 fois/mois
selon le nombre d'inscrits.

Reprise le mercredi 9 septembre 2015

N'hésitez pas à vous informer.

Possibilités : perfectionnement, tournois, tournois inter-clubs, ...



BADMIN'MÊLE, renseignements auprès de :
Christelle Lalande, présidente : 02 33 29 34 22
Pierre-Yves Cotto, secrétaire.
badminmele@laposte.net

BASKET CLUB PAYS MÊLOIS



VIENS JOUER AU BASKET !!!
Tu as 5 ans ou plus ? Alors mets vite ton short et tes baskets et rejoins le **BASKET CLUB DU PAYS MÊLOIS**.

Gymnase Louis Grenier
Coulonges sur Sarthe

Année de naissance	Nouvelle catégorie	Créneaux	Tarif licence
2009-2010	U7	mercredi 18h-18h45	55 euros
2007-2008	U9	mercredi 18h-18h45	55 euros
2005-2006	U11	vendredi 17h15-18h45	60 euros
2003-2004	U13	Filles : jeudi 17h15-18h45 Garçons : jeudi 18h45-20h	65 euros
2001-2002	U15	vendredi 18h30-20h et/ou mardi de 18h-19h30	75 euros
1999-2000	U17	vendredi 18h30-20h et/ou mardi de 18h-19h30	85 euros
À partir de 1995	Seniors	vendredi 20h30-22h30	110 euros
Loisirs mixtes	adultes	Mercredi de 19h45-21h30	70 euros

Inscription pour la rentrée : semaine du 1^{er} septembre

Reprise entraînement : semaine du 8 septembre

2 séances d'essai

BASKET CLUB DU PAYS MÊLOIS,
renseignements auprès de :

Lucile Le Bras, présidente : 06 35 55 67 22

bcpm@hotmail.fr ou Lucile.lebras@orange.fr



ENTENTE TENNIS DE TABLE



Pôle associatif
Le Mêlé sur Sarthe

L'Entente Tennis de Table du Pays Mélois et d'Essay vous propose de venir découvrir le tennis de table, dans une ambiance sportive et conviviale.

3 créneaux pour débiter, s'entraîner et découvrir la compétition :

- le mardi à partir de 18h30
- le jeudi à partir de 18h30
- le mercredi de 15h30 à 17h30 pour les enfants

Accueil des enfants à partir de 4 ans dans le cadre de la section « BABY-PING », encadré par un animateur spécialisé.

Encadrement par un entraîneur diplômé (BPJEPS).

Modalités d'inscription :

Début des inscriptions dès le 04 septembre 2015 au Forum des associations et aux heures d'entraînements.

Certificat médical obligatoire.

Bons Loisirs acceptés (CAF, MSA, etc....).



**ENTENTE TENNIS DE TABLE,
renseignements auprès de :**

Bernadette Leboucher, présidente :

06 25 24 06 63

ettpm@orange.fr

HAND BALL CLUB



Pôle associatif
Le Mêle sur Sarthe

HAND-BALL CLUB

DE LA VALLÉE DE LA HAUTE
SARTHE



Dans un esprit d'équipe et dans le respect de chacun, le HAND BALL CLUB de la VALLEE DE LA HAUTE SARTHE vous accueille pour une saison 2015/2016 au Pôle Associatif du Mêle sur Sarthe.

Licence FFHB à l'année : 80 € par adulte

Licence FFHB à l'année : 55 € par enfant (année 2003 /année 2004 / année 2005 (sous dérogation médicale))

Marc Evrard et Philippe Chandez, entraîneurs.

Horaire d'entraînement :

Vendredi : 17h30 / 21h

HAND BALL CLUB de la Vallée de la Haute Sarthe, renseignements auprès de :

Stéphane Friquet, président : 02 33 31 11 40

Marc Evrard, trésorier : 06 67 62 88 38



JUDO GYM PAYS MELOIS



DOJO pôle associatif
Le Mêle sur Sarthe

JUDO

* **Le lundi à 17h, 17h45, 18h45**

suivant l'âge et le niveau.

* **Le samedi de 10h30 à 12h,**

adolescents et adultes



Professeur : Patrick Graindorge, Diplômé d'Etat, 5^{ème} Dan.

GYM ADULTE TAÏSO

* **Le lundi à 20h,** Abdos, fessiers,
stretching, step, renforcement mus-
culaire, relaxation.

Bons Loisirs, chèques vacances ANCV et Cart'@too acceptés

www.lemelejudogym.fr



JUDO GYM, renseignements auprès de :

Pierre-Yves Colombi (Judo) : 02 33 28 80 29

Agatha Richard (Gym) : 02 33 31 12 51

KARATÉ CLUB PAYS MÊLOIS



DOJO pôle associatif
Le Mêle sur Sarthe

Affiliée à la FFKAMA et la DDCSPP de l'Orne, l'association propose :

- initiation au karaté (baby karaté) pour les plus jeunes
- l'enseignement du karaté, style shotokan

NOUVEAUTE : méthodes d'auto-défenses pour les adolescents-adultes

Tous les mercredis (sauf pendant les vacances scolaires) :

2 cours gratuits à l'essai

Baby karaté de 4 à 7 ans :

18h à 18h30 : 55€ l'année

Enfants de 8 à 14 ans :

18h30 à 19h45: 90 € l'année

Ados et adultes de plus de 15 ans :

19h45 à 21h15: 115 € l'année

*Cours dispensés par M. OZCAN Bulent, 2ème Dan DIF
(diplôme d'instructeur fédéral).*

Reprise des cours le mercredi 09 septembre 2015.

KARATÉ CLUB DU PAYS MÊLOIS,
renseignements auprès de :

Marie-Françoise Clamont, présidente :

02 33 31 86 24

mf.fred@wanadoo.fr



COURSE À PIED

Pays Mêlois



Tout Court !

Le Mêle sur Sarthe

La course à pied pour tous!!!

Chaque vendredi soir à 19h

sur les routes du territoire

Cotisation annuelle de 15 euros



PAYS MELOIS TOUT COURT !

renseignements auprès de :

David Belloche, président : 06 85 12 20 95

davibelloche@yahoo.fr

GYMNASTIQUE

PLAISIR DETENTE SANTÉ



Gymnase Louis Grenier
Coulonges sur Sarthe

Gymnastique pour adultes

Au gymnase Louis Grenier

Le mardi
de 20H à 21H

PLAISIR DETENTE SANTE,
renseignements auprès de :

Collette Bourganeuf, présidente : 02 33 28 50
85 (après 18h30)



RANDOS LOISIRS

Randos et Loisirs



au Pays Mèlois

Le Mêle sur Sarthe



Le 1^{er} mardi de chaque mois parcours ouvert à tous. Rendez-vous à 14h.*

Un dimanche par mois circuit entre 10 et 12 km ouvert à tous.*

Ravitaillement pris ensemble en fin de randonnée.

Deux fois dans l'année un voyage à thème avec randonnée, ouvert à tous.*

Covoiturage possible pour chaque randonnée.

* Les lieux de rendez-vous changeant à chaque randonnée, consulter l'affichage public, la presse, le calendrier des manifestations en Pays Mèlois ou téléphoner pour tout renseignement.

<http://randospaysmelois.e-monsite.com>



RANDOS & LOISIRS,
renseignements auprès de :

Christiane Baguelin, présidente :

06 81 72 04 51 - christiane.baguelin@neuf.fr

Martine Trouillet, secrétaire : 02 33 27 60 67

Nicole Bouscaud, trésorière : 02 33 28 50 05

ROLLER HOCKEY



Gymnase Louis Grenier
Coulonges sur Sarthe

ECOLE DE ROLLER ET ROLLER HOCKEY

*Vous cherchez un sport d'équipe, des sensations de vitesse,
de l'adrénaline devant un but et un esprit d'équipe à toute épreuve ?*

Ou simplement vous chercher à apprendre à faire du ROLLER

Alors venez nous rejoindre... !

Adultes (de 18 à 99 ans...) : 70 euros l'année

Enfants (7 à 17 ans) : 50 euros l'année

Ecole de patinage enfants : Le mercredi de 16h30 à 18h.

Roller Hockey enfant : le mercredi de 18h à 19h30.

Roller Hockey adulte : Le jeudi soir de 20h à 23h.

Essais gratuits jusqu'au 30 septembre et tous les 1er mercredis du mois.

Roller Family :

Venez apprendre à patiner en musique ! (gratuit)

Tous les 1^{ers} dimanches du mois de 10h à 12h.

www.lesragondins.com

ROLLER 61, renseignements auprès de :

**Sébastien Pautrel, président : 06 70 77 84 35
fox.silver@wanadoo.fr**



Ste Scolasse /Sarthe

Vous désirez :

Pratiquer de la GYMNASTIQUE



Jouer à la PÉTANQUE

Participer au CYCLO-TOURISME

Rejoignez le Foyer rural
de Ste Scolasse sur Sarthe
dès maintenant !



FOYER RURAL, renseignements auprès de :
Vincent Couissinier, président : 02 33 27 65 36
vincent.couissinier@orange.fr

FOOTBALL U.S.MÊLOISE



Terrains de foot & gymnase Louis Grenier
Coulonges sur Sarthe

Catégories Saison 2015-2016

Foot loisir adultes

U13 : nés en 2002, 2003

U11 : nés en 2004, 2005

U9 : nés en 2006, 2007

U7 : nés en 2008, 2009, (dès l'âge de 5 ans)

Entraînements Saison 2014-2015

Le Mercredi

FILLES de 15h30 à 17h00: **U13 U11**

GARÇONS

de 14h à 15h: **U7**

de 14h30 à 15h30: **U13**

de 15h15 à 16h30 : **U9 - U11**

Équipe senior (à partir de 18 ans)
entraînement mercredi et vendredi de 19h30 à 21h30.

Le vendredi soir à 21h et dimanche matin : Foot loisir

Reprise des entraînements
le mercredi 3 septembre au stade.

Possibilité de 2 séances «découverte» avant engagement.

USM FOOT, renseignements auprès de :

Gérard Launay, président : 06 70 03 28 64

launayge@wanadoo.fr

Valérie Sevin, secrétaire : 06 40 44 02 80

Damien Launay, secrétaire adjoint / Licences :

06 33 51 16 02 launay.damien33@gmail.com



ATELIER THEATRE

SALLE DANIEL ROUAULT
LE MÊLE SUR SARTHE

COURS DE THEATRE POUR ADULTES

Cette année nous aborderons TCHEKOV et la comédie

Le théâtre est un art de rencontre et de relation : relation à soi, mais aussi aux autres. C'est pourquoi, je vous propose, au travers d'un spectacle et d'une méthode de travail actuelle, de donner du sens à la parole et aux actes, en développant sa personnalité, en apprenant à mieux se connaître et en utilisant sa différence comme un atout.



Site: ateliertheatre61.fr



**ATELIER THEATRE 61 ,
renseignements auprès de :**

Yves Dureau : 02 33 27 43 75

ateliertheatre61@gmail.com

PEINTURE-DESSIN



SALLE INTERCOMMUNALE
LE MÊLE SUR SARTHE

L'atelier des beaux arts (à partir de 13 ans)

De septembre à juin (hors vacances scolaires) :

PEINTURE

Peinture à l'huile, aquarelle, acrylique, apprentissage de différentes techniques, expression libre, thème donné.

Lundi de 16h30 à 20h et Jeudi de 18h à 20h.



DESSIN

1 cours par mois, le lundi de 14h45 à 16h30.

EXPOSITION

21 au 29 novembre 2015 à la Médiathèque du Mêle sur Sarthe.

Partenaire du « Timbré de culture » et de la « cart@too ».

<http://atelierbeauxarts.canalblog.com>

L'ATELIER DES BEAUX ARTS,
renseignements auprès de :

Christiane Baguelin, présidente : 06 81 72 04 51
christiane.baguelin@neuf.fr

Monique Guillemain, secrétaire : 02 33 27 16 02
Sylvianne Trouillot, trésorière : 02 33 81 96 19



MUSIQUE DANSE CHORALE



NOUVEAUTES 2015 : cours d'initiation au violon / Atelier chorale enfants



ECOLE DE MUSIQUE

Square du Manège
le Mêle sur Sarthe

ECOLE DE DANSE

au Pôle Associatif les
les jeudis

CHORALE ADULTE

Salle
intercommunale

*Ecole de musique affiliée
à la Confédération Musicale de France*

Inscriptions : lundi 7 sept (de 17h à 19 h) à l'Ecole de musique



MUSIQUE ET DANSE EN PAYS MELOIS, renseignements auprès de :

DANSE : Patricia Adamiec, présidente :
06 83 55 01 37

MUSIQUE : Jacques Camus, directeur :
02 33 28 54 95 - jacques.camus1@bbox.fr

CHORALE ADULTE : chef de chœur :
06 33 89 33 85

JUMELAGES



CARREFOUR EUROPEEN

Le Mêle sur Sarthe

= 3 comités de jumelage :

Allemagne : Pays-Mêlois ~ Falkenstein depuis 47 ans

- * Cours de conversation les mardis de 18h30 à 20h salle intercommunale (**reprise du cours le 3 septembre**)
- * Échange jeunes l'été : de la 6^{ème} à la 3^{ème} (2 sem.)
- * Échange jeunes travailleurs : 1 mois l'été (*allemand parlé obligatoire*)

Angleterre : Pays-Mêlois ~ Faringdon depuis 25 ans

- * Échange jeunes l'été : de la 6^{ème} à la 3^{ème}
- * Échange jeunes travailleurs : 15 jours l'été (*anglais parlé obligatoire*)

Les chèques vacances sont acceptés.

République Tchèque : Pays-Mêlois ~ Libčany amitié de 20 ans

- * Échange jeunes 16 à 20 ans tous les 3 ans
- * La pratique de la langue n'est pas imposée

Les chèques vacances sont acceptés.

- * La pratique de la langue n'est pas imposée
- * *Les chèques vacances sont acceptés.*

Représentations d'une comédie théâtrale par la compagnie de Théâtre Amitié Franco-Tchèque les vendredis, samedis et dimanche 11,12,13,18 et 19 mars et le 1er et 2 avril 2016 à la salle Daniel Rouault.



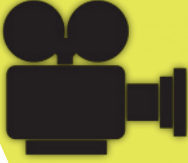
CARREFOUR EUROPEEN, renseignements auprès de :

Angleterre : Claire Bresson, présidente :
02 33 27 16 77 / 06 73 03 04 47

République Tchèque : Pierrick Jiquel, président :
02 33 28 54 53

Allemagne : Catherine Collin, présidente :
02 33 15 04 87 / 06 71 14 22 67

CINEMA



Salle Daniel Rouault
Le Mêle sur Sarthe

Calendrier des séances 2015 - 2016

2015

Samedi 5 septembre	20 h 30
Samedi 19 septembre	20 h 30
Samedi 3 octobre	20 h 30
Dimanche 18 octobre	15 h 17 h
Dimanche 1 novembre	17 h
Dimanche 15 novembre	17 h
Dimanche 29 novembre	17 h
Dimanche 20 décembre	15 h 17 h

2016

Dimanche 3 janvier	17 h
Dimanche 17 janvier	17 h
Dimanche 7 février	15 h 17 h
Dimanche 21 février	17 h
Dimanche 6 mars	17 h
Dimanche 20 mars	17 h
Dimanche 3 avril	15 h 17 h
Samedi 16 avril	20 h 30
Samedi 30 avril	20 h 30
Samedi 14 mai	20 h 30
Samedi 28 mai	20 h 30



Prix des tickets :

Adulte : 5 €

Enfant : 4,10 €

Carte

d'abonnement :

Adulte (4 places) :
16,40 €

Enfant (3 places) :
10,80 € (-18 ans)



Tarif réduit :

Groupe de 10 personnes
Timbré de Culture
Carte Cézam
Cart@too

<http://cinepaysmelois.e-monsite.com/>



Pour tout renseignement,

Consulter l'affichage dans les commerces,
à la salle Daniel Rouault, dans les journaux et
sur le site.

COMPAGNIE THEATRE



www.lacourtechelle.fr

Salle communale
d'Hauterive

LA COURTE ECHELLE
299 impasse Marzalaire
61250 Hauterive

L'association a été créée le 23 septembre 2009.

Pour notre 6ème saison, nous jouerons
une comédie policière de Jean-Yves Chatelain,

« LA CHAMBRE 13 »

Les 16,17 et 18 octobre 2015, à la salle communale de Hauterive

Et les 7 et 8 novembre 2015, à la salle Daniel Rouault.

Sur chaque billet vendu 1 € sera reversé à :

« l'Association Vaincre la Mucoviscidose ».

Vous pouvez découvrir notre association en visitant notre blog:

<http://lacourtechelle.skyrock.com/>



LA COURTE ECHELLE ,
renseignements auprès de :

Catherine Boutigny, présidente : 06 06 76 50 03

cboutigny1@yahoo.fr

ATELIER THÉÂTRE

COMPAGNIE
lesenfantsperdus
THÉÂTRE

Salle Daniel Rouault
Le Mêle sur Sarthe

Siège administratif :

Square du Manège - Le Mêle sur Sarthe

Cours de théâtre pour enfants de 8 à 13 ans



1 mercredi / mois : 14h30 - 18h

+

1 stage spectacle le week-end

www.compagnielesenfantsperdus.fr



COMPAGNIE LES ENFANTS PERDUS,
renseignements auprès de :
Latifa Pottier, présidente : 02 50 24 06 99
contact@compagnielesenfantsperdus.fr

BRODERIE

Salle intercommunale
Le Mêle sur Sarthe

« Si Le Point m'était conté »

L'association propose diverses activités :

- * Des ateliers à la salle intercommunale de la Vallée de la Haute Sarthe.

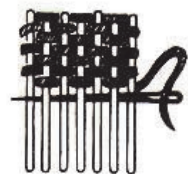
Tous les mercredis à partir de 14h, les 1^{ers} mercredis et 3^{èmes} mercredis de chaque mois à 20h30

- * Un prêt de revues spécialisées.
- * Des sorties organisées autour des activités manuelles (salons...)
- * Des initiations à différentes techniques de broderie (boutis, broderie suisse, hardanger, patchwork, ...)
- * Organisation d'un salon loisirs-créatif / puces de couturières.

**SI LE POINT M'ÉTAIT CONTE,
renseignements auprès de :**

Corinne Loury : 02 33 27 90 18

silepointmetaitconte@outlook.fr



CHANT-THEATRE-DANSE

Association

J P R

Le Mêle sur Sarthe

U Groupe
VARAPPE

Varappe, c'est un **groupe de jeunes**, ouvert à partir de la **6^{ème}**, encadré par une équipe de parents et de « **grands jeunes** ».

Il présente environ **un samedi par mois**, une **veillée-spectacle** avec

pour cadre une église du diocèse. **Varappe** ? *Ce terme montagnard qui signifie escalade reprend l'idée de cordée, de **solidarité** et de **confiance**, en soi et envers les autres.*

<http://www.orne.catholique.fr/-varappe-groupe-jeunes-.html>

A l'Unisson est un groupe, ouvert aux enfants de l'école primaire et aux adultes.

Ce groupe présente des spectacles de chants.

Si vous avez envie de prendre du plaisir à chanter des mélodies du répertoire de

la chanson française, dans une ambiance chaleureuse, conviviale et détendue,

VENEZ REJOINDRE le groupe !

Groupe
A l'Unisson

<http://alunisson-jpr.jimdo.com>



Association JRP,
renseignements auprès de :

Pour le Groupe VARAPPE,

Sylvie Girard, vice-présidente: 06 78 55 28 73

varappe.jpr@gmail.com

GROUPE "A l'Unisson",

Françoise BRUNEAU au 02 33 25 95 29 ou Edith

DESAILLY au 02 33 25 11 78

CAISSES A SAVONNETTES

Association des



Caisses à Savonnettes

Le Plantis
Le 15 et 16 août



Vous aimez les sensations fortes, vous avez un esprit de compétition, le bricolage ne vous fait pas peur et vous êtes sensible à la cause environnementale (utilisation des matériaux destinés à la déchetterie),

ou vous avez tout simplement envie de passer un bon moment en famille le temps d'un week-end.

Rejoignez-nous alors, faites partie de la troupe des Caisses à Savonnettes, vous pouvez nous aider à organiser la course de l'été.

Nous pouvons vous aider à construire votre propre caisse pour être sur les marches du prochain podium !

L'adhésion simple est de 5 euros, ou 15 euros intégrant la participation en tant que concurrent aux courses se déroulant l'année en cours (cotisation annuelle).

<https://www.facebook.com/pages/Les-caisses-à-savon-de-Tellières-le-Plessis/222638981222324>

**CAISSES A SAVONNETTES,
renseignements auprès de :**

Vincent Hesloin : 07 77 83 89 12

acas61@live.fr



JUMELAGE



Courtomer

Le Comité de Jumelage « Courtomer – Moulins la Marche – Sainte Gauburge avec Schmitten » a été créé en 1981.

La commune de Schmitten est située sur le canton du « Haut Taunus », environ à 30 kilomètres au nord de Francfort.

Depuis cette date, il y a un échange par an, le week-end de l'Ascension, une année en Allemagne et l'année suivante en France.
(départ le jeudi et retour le dimanche).

Nous sommes 62 membres, nous réglons une cotisation de 10 € par an.

Le jeudi, voyage en car, à l'arrivée pot d'accueil offert par la municipalité et dîner en commun préparé par les familles, le vendredi une sortie est organisée, le samedi journée libre dans les familles en fin d'après-midi réunion des 2 comités, le soir dîner-dansant et le dimanche matin retour.

Lorsque nos amis allemands viennent en France, nous prenons en charge toutes les dépenses et il en est de même lorsque nous sommes reçus à Schmitten.

Cette année, le comité est allé à Schmitten pour le week-end de l'Ascension.

Nous organisons un loto tous les ans au mois de mars, le bénéfice vient augmenter le montant de la subvention que nous verse chaque commune.



**JUMELAGE Allemand,
renseignements auprès de :**

Christiane Petiteau, présidente :

02 50 51 52 02

JUDO

Courtomer



Avec une cinquantaine de licenciés aujourd'hui, le judo club de COURTOMER est fier de se préoccuper à améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant.

On peut choisir son niveau d'engagement, juste pour le plaisir ou à fond avec des compétitions.

Cette année le club fut représenté par Loris Delatouche (inscrit dès l'âge de 6 ans au sein du club). Sa progression est constante, il termine 1er à chaque tournoi. Ce classement lui permet de participer au championnat de Normandie où il monta sur la 3ème marche du podium.

C'est vrai, dans le dojo, il y a des règles, un code moral, pour les petits, c'est parfois dur mais c'est si bien de retrouver des valeurs d'éducation: le respect d'autrui, être fidèle à la parole donnée, savoir se taire lorsque monte la colère : faire ce qui est juste!

Les cours sont assurés par Fabrice YVINEC, professeur diplômé d'État, ceinture noire 4ème dan.

REPRISE DES COURS LE 11 SEPTEMBRE 2015

Le rendez-vous sur le tatami est fixé le vendredi soir (sauf périodes de vacances)

Les différents groupes : (à titre indicatif qui peuvent être modifiés par le professeur)

les 5-6 ans de 17h à 18h

les 7-10 ans de 18h à 19h

les 10-13 ans de 19h à 20h15 les adultes de 20h15 à 21h30

Les cours pour l'année coûtent 135 € tarif

dégressif à partir du 2^{ème} enfant

JUDO, renseignements auprès de :

Madeleine Karlsen, secrétaire : 02 33 28 57 40



RANDONNÉES LOISIRS



Tellières le Plessis

***Association de création, d'utilisation et
d'entretien de chemins de randonnées
pédestres et VTT.***

***Au départ de Tellières-Le-Plessis, trois
boucles en cours de réalisation, offrant
des itinéraires de 4 à 9 kilomètres.***

Facebook : les godill'eau



**LES GODILL'EAU,
renseignements auprès de :
Sandrine Langlois-Leneveu : 02 33 31 02 24
lesgodilleau61@orange.fr**

VIDEO ET CINEMA D'ANIMATION



DES FILMS
DANS MON
POTAGER

La Feuilletière
Ferrière la Verrerie

Notre structure et nos activités

Créée en 2007, « Des films dans mon Potager » est une association de cinéma et plus particulièrement de cinéma d'animation.

Nos activités :

La réalisation professionnelle (clips, publicités, bandes annonces, reportages, captations de spectacle vivant, séries animées..)

Des ateliers de cinéma d'animation (initiation, réalisation), en priorité en direction du milieu rural, local et de population en déficit culturel.

Le développement et la production de nos projets personnels (courts métrages, documentaires).

Notre collectif

Depuis 2010, nous formons un collectif d'artistes et de techniciens de l'audiovisuel. Le fait d'être regroupés depuis peu en réseau nous permet d'être réactifs en proposant une complémentarité de compétences et des univers variés. Les membres actuels du collectif : 3 réalisateurs, un photographe, un musicien et ingénieur du son, un monteur et animateur 2D compositing, une plasticienne. L'association est ouverte à tous.

Si vous souhaitez être informé de notre actualité, nous soutenir ou nous rejoindre, contactez nous par mail. L'adhésion annuelle est de 15 €.

<http://vimeo.com/user9877184>

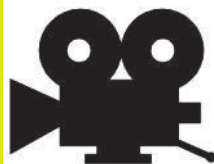
DES FILMS DANS MON POTAGER,
renseignements auprès de :

Contact: Marie-Christine Perrodin :

02 33 31 88 87

Gérard Gendrau, président.

filmsdansmonpotager@yahoo.fr



CENTRE DE LOISIRS



ACLAS

Les terres noires 61 390 COURTOMER

Place de l'église
61 390 Courtomer

La prise en charge des enfants se fera
de 9 h à 18 h du lundi au vendredi à chaque vacances
scolaires.

Semaine complète à 50 €

L'après-midi à 30 €

Montant dégressif pour plusieurs enfants.

**1 grande sortie par vacances
(d'un coût supplémentaire)**

Carte d'adhésion de 7 € l'année

dégressif pour plusieurs enfants.

*Si pas assez d'enfants inscrits, l'ACLAS se réserve le droit
de ne pas ouvrir ses portes .*



32

ACLAS, renseignements auprès de :

Delphine Gaudré, présidente : 02 33 28 06 87

CENTRE DE LOISIRS



3b place
du 11 août 1944
Le Mêle sur Sarthe

Le Centre de plein air vous propos un accueil collectif pour :

LES ENFANTS DE 4 À 11 ANS

Les mercredis après-midi, après l'école, avec cantine, diverses activités de loisirs et possibilité de garderie jusqu'à 18h30.

(Possibilité de transport à la demande pour le départ et/ou le retour des écoles de Ste Scolasse, Hauterive et Courtomer). Inscriptions préalables obligatoires.

LES ADOS À PARTIR DU COLLÈGE

Accueil ados gratuit en période scolaire
tous les mardis et jeudis de 17h à 18h30.

Nous accompagnons les jeunes dans la mise en place de projets de séjours et de sorties le vendredi.

PETITES ET GRANDES VACANCES

Nous proposons aux enfants de découvrir diverses activités
(créatives, sportives...)

Accueil à la journée ou à la demi-journée encadré par une équipe sympathique et dynamique.

SÉJOURS ÉTÉ (SUR 3 À 5 JOURS)

Pour les enfants de 4 à 16 ans, séjours lointains (mer...) ou de proximité (équitation, VTT, voile, kayak, pêche, course d'orientation...)

CENTRE DE PLEIN AIR,
renseignements auprès de :

Arnaud Bellido, directeur: 02 33 27 51 83
centrepleinair@wanadoo.fr



CRÈCHE / HALTE GARDERIE



CRÈCHE HALTE GARDERIE
"Les Lutins du Pays Mélois"

3 pl. du 11 août 1944
Le Mêle sur Sarthe

La CRÈCHE
du lundi au vendredi
de 08h à 18h30

Vous recherchez un mode de garde,
pendant que vous travaillez, adapté
à la prise en charge des enfants de 2
mois ^{1/2} à 4 ans ?

Vous recherchez un lieu où votre
enfant va pouvoir faire ses 1ers ap-
prentissages de la vie de groupe, des
activités d'éveil adaptées à son âge.

La HALTE-GARDERIE
de 08h30 à 11h30 et
13h30 à 17h30.

Une prise en charge par des professionnels de la petite enfance diplômés. **Des repas équilibrés confectionnés sur place.** Une place toute particulière est accordée aux parents, par une gestion associative.



Pour suivre les actualités de la crèche :

<http://leslutinsmelois.canalblog.com/>



CRÈCHE HALTE GARDERIE « Les Lutins du
Pays Mélois », renseignements au :

02 33 27 91 44

les.lutins.melois@wanadoo.fr

E.H.P.A.D.



Village retraite
Coulonges sur Sarthe

L'E.H.P.A.D. (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) «La Résidence Fleurie» accueille 64 personnes âgées de plus de 60 ans qui désirent profiter de son caractère bien particulier avec leur animal de compagnie, et avec la garantie d'un maximum d'indépendance, d'intimité et de sécurité.

- * Appartements de plain-pied avec jardinet
- * Divers services sur place (coiffure, pédicure, esthétique, médecin, kiné, etc...)
- * Activités variées (jeux de société, gymnastique douce, repas des familles, après-midi récréatifs, arbre de Noël, chanteurs avec orchestre, promenades et sorties extérieures, etc...



Visite sur rendez-vous

**E.H.P.A.D. « La Résidence fleurie »,
renseignements au :**

02 33 27 61 92

residencefleurie@wanadoo.fr



FOYER LOGEMENT



Résidence des Périnettes
Ste Scolasse sur Sarthe



La Résidence des Périnettes est un foyer logement accueillant les personnes, hommes et femmes, de plus de 60 ans, seules ou en couples. Valides ou légèrement handicapées, elles doivent être suffisamment autonomes, pour accomplir les principaux actes de la vie courante.

- Des appartements de 32 m2 comprenant coin cuisine, coin chambre, salle d'eau avec WC,
- A votre disposition, une bibliothèque, des jeux de sociétés, un coin télévision,
- Une fois par semaine sont organisés des petits travaux de bricolage, tricotage, de fêtes d'anniversaires...

Mais également, vous trouverez des commerçants à proximité et des animations dans le village.



Foyer logement, Résidence « des Périnettes », Renseignements au :

Service d'Accueil : 02 33 27 46 59

ccas.saintescolasse@orange.fr

A la mairie : 02 33 28 53 76

mairie-saintescolasse@wanadoo.fr

FOYER LOGEMENT POUR APPRENTIS



**Résidence sociale
Maison des apprentis
et des stagiaires du
Pays de Courtomer**



ALTHEA Habitat Jeunes 02 33 15 20 30

accueil.habitatjeunes@althea.asso.fr

Jeunes de 16 à 25 ans

Vous avez un projet professionnel ou une activité dans les communes de la CDC de la Vallée de la Haute Sarthe. (apprentissage, stage, 1^{er} emploi, formation, ...)

En recherche d'hébergement temporaire, la maison des apprentis et des stagiaires se compose de cinq studios de qualité, dont un adapté pour des personnes à mobilité réduite, meublés – équipés et conventionnés APL (Aide Personnalisée au Logement) et des espaces collectifs (laverie, cyber-centre, espace ado, ...) dans le centre bourg de Courtomer.

TARIFS 2015	4 studios de 15m ²	1 studio de 23m ²
Dépôt de garantie	319.00 €	382.00 €
Adhésion annuelle	5.00 €	5.00 €
Redevance mensuelle	319.15 €	382.50 €
Redevance à la semaine	79.80 €	95.63 €

<http://www.althea.asso.fr/Pagecourtomer/pagefoycourtomer.html>

**CDC DE LA VALLEE DE LA HAUTE SARTHE,
renseignements auprès de :**

Office de Tourisme : 02 33 31 87 70

courtomer.s.i@wanadoo.fr

Cybercentre : 02 33 28 50 23

cyber@cdcvalleedelahautesarthe.fr



A . D . M . R .



93 Grande Rue,
Le Mêle sur Sarthe

Le Service Familles, Personnes Âgées, Personnes Handicapées

Vous rencontrez une difficulté passagère ou permanente, due à une grossesse, une naissance, un divorce, un décès, au surmenage ou bien en raison d'une maladie ou d'une hospitalisation ? ou vous n'avez tout simplement pas le temps ? L'ADMR propose une solution adaptée à vos besoins :

- * Ménage, repassage, courses
- * Soutien à la parentalité
- * Soutien moral, aide aux démarches administratives, gardes d'enfants à domicile

Possibilité de prise en charge financière (Conseil Général, CAF, Caisses de retraite, Mutuelles, ...). Réduction ou crédit d'impôt sur le revenu, à hauteur de 50 % des dépenses engagées.

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile

Il a pour but de faciliter le soutien à domicile des personnes âgées ou handicapées, en évitant ou raccourcissant une hospitalisation. L'équipe est composée d'une infirmière-coordinatrice et d'aides-soignantes intervenant suivant les directives du médecin traitant du patient.

Les frais afférents aux soins dispensés par le Service sont pris en charge par les caisses d'assurances maladies (le malade n'engage aucune dépense)

Toutes les démarches administratives sont effectuées par le Service.

L'un de nos services peut vous changer la vie !



ADMR du Mêle /S - Pervençères, renseignements au : fax: 02 33 31 16 29

Services à la personne : 02 33 28 58 36

admr.lemele@fed61.admr.org

Services de soins : 02 33 28 58 58

admr.ssiad.lemele@orange.fr

A.F.R.E



Association Intermédiaire
d'insertion sociale
et professionnelle agréée

23 pl. de Gaulle
Le Mêle sur Sarthe
Mairie Courtomer

Une association à votre service !

AFRE est une association créée en 1992 ayant pour vocation de mettre en relation des personnes sans emploi auprès de particuliers, associations, collectivités, entreprises, artisans ... pour effectuer des missions de travail. Nous participons, ainsi, au développement de l'emploi dans le cadre de l'**économie sociale et solidaire**.

Pour les particuliers : ménage, repassage, ...entretien d'espaces verts, jardinage... petit bricolage, peinture...

Déduction fiscale de 50 % pour les emplois familiaux*

Pour les professionnels : Entretien de locaux, bureaux, vitrines ... Entretien extérieur (espaces verts, parking ...) Remplacement de personnel lors de congés ou arrêt maladie, manœuvre de chantier, manutention...

Pas d'obligation de durée, pas de formalités administratives !

Liste non exhaustive, contactez-nous pour tout besoin !

En 2014, près de 500 clients ont fait appel à l'association, alors pourquoi pas vous ?



*(selon la réglementation en vigueur)

Mme Catherine Leroy, vous accueille :

Permanences du Mêle sur Sarthe - 23 place du Général de Gaulle

Mercredi de 9h30 - 12h30

Permanence de Courtomer - Mairie

Le 2ème vendredi du mois de 9h15 à 12h30

**AFRE (Association Familles Rurales Entraide),
renseignements au :**

Siège de l'association : 51, Faubourg St Eloy,
61400 Mortagne-au-Perche

02 33 83 03 81 afre@orange.fr

Bruno de Coupigny, président.





96 Grande Rue,
Le Mêle sur Sarthe

1er réseau d'Aide et de Service A Domicile

NOS MISSIONS

Rendre la vie plus facile pour les personnes (retraitées, handicapées, isolées, etc...) ou les particuliers en leur proposant :

- * L'aide ménagère : ménage, linge, préparation des repas, courses, etc...
- * L'hygiène (soins non-médicaux), etc...
- * L'aide à la marche et l'accompagnement lors des sorties.
- * L'auxiliaire de vie pour les personnes dépendantes.
- * La télé sécurité pour prévenir en cas de chute, malaise, agression, etc...
- * Portage des repas
- * Accompagnement aux courses, chez le médecin, en promenade, etc...

Tous ces services concourent au soutien à domicile pour éviter une hospitalisation, une entrée en établissement, rompre l'isolement, préserver l'autonomie sociale, etc...

Conditions de prise en charge, vous pouvez vous renseigner auprès de la responsable du secteur du Mêle sur Sarthe.



UNA Pays Alençon-Perche renseignements auprès du bureau du secteur du Mêle sur Sarthe :
02 33 28 73 31

MEDIATHEQUE



17 rue de Libcany
Le Mêle sur Sarthe
3 rue du Vimal
Courtomer

INSCRIPTION :

5 € par personne/an, Gratuit pour les - de 18 ans.

PRÊTS : 4 livres ou documents + 1 CD + 1 DVD

Par personne : maximum 3 semaines.



OUVERTURE :

Courtomer : 3 rue Vimal du Bouchet

Mardi et vendredi de 16h à 18h / Mercredi de 14h à 18h

Le Mêle sur Sarthe : 17 rue Libcany

Mercredi de 10h à 12h et de 14h30 à 17h

Vendredi de 16h30 à 19h et le Samedi de 10h à 12h



MEDIATHEQUE DE LA VALLEE DE LA HAUTE SARTHE renseignements auprès de :

Edith Poirier, responsable au Mêle sur Sarthe :

02 33 28 58 93 / biblio-lemele@orange.fr

Geneviève Collette, responsable à Courtomer :

02 33 28 50 23 / biblio.courtomer@gmail.com



OFFICES DE TOURISME



VITRINE DE L'OFFRE
TOURISTIQUE DE LA RÉGION



Les Offices de Tourisme de la Vallée de la Haute Sarthe sont à votre entière disposition pour vous accueillir et vous informer



HORAIRES ACCUEIL PUBLIC

LE MELE SUR SARTHE - Place de Gaulle

Janvier à mai et septembre à décembre : Du mardi au samedi inclus : 9h à 12h et 13h30 à 17h30

Juin - Juillet - Août : Du mardi au samedi inclus : 9h30 à 12h et 13h30 à 18h

Dimanche et jours fériés : 10h à 12h (en saison)

COURTOMER - 17 place Albert Roger

Mardi, jeudi, vendredi et samedi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 15h

Et le mercredi de 9h15 à 12h30

Vous pouvez aussi y réserver le terrain de tennis de Courtomer.

**OFFICE DE TOURISME DU PAYS MELOIS ,
renseignements au : 02 33 27 63 97**

otpaysmelois@wanadoo.fr

**OFFICE DE TOURISME DE COURTOMER,
renseignements au : 02 33 31 87 70**

Courtomer.s.i@wanadoo.fr



LOISIRS : ESPACE JEUNESSE /CYBERCENTRE



CYBERCENTRE

Débutants ou déjà initiés, nous vous accompagnons dans votre apprentissage des technologies de l'information et de la communication. Internet, bureautique, photos, musiques, ... de nombreux thèmes vous sont proposés tout au long de l'année.

Ateliers proposés les vendredis de 11h-12h (sur inscription)

Vous souhaitez simplement utiliser nos ordinateurs ou notre wifi pour consulter internet ?

Venez aux horaires d'accès libre de l'espace public numérique :

Mardi - jeudi - vendredi de 16h à 18h, mercredi de 14h à 18h

1€ par heure de connexion / abonnement par adulte CDC : 10€ par an (hors CDC : 20€) / abonnement enfant CDC : 5€ par an (hors CDC : 10€) / ateliers informatiques 5€ par heure / recherche d'emploi ou démarches administratives : gratuit.

ESPACE JEUNESSE est un espace gratuit réservé aux jeunes de 11 à 17 ans.

Les adolescents peuvent s'y retrouver pour une partie de Wii , de babyfoot ou devant un DVD.

Des animations culturelles, ludiques et de loisirs sont proposées tout au long de l'année dans un lieu de convivialité, de divertissement et d'épanouissement de chacun. Chaque mois une sortie est organisée.

Une participation financière peut être demandée pour les sorties et certaines activités.

Ouverture : mardi - vendredi de 16h à 18h, mercredi de 14h à 18h

et un soir par mois pour les sorties

<https://www.facebook.com/espacemultiactivitescourtomer?ref=hl>

**CDC DE LA VALLEE DE LA HAUTE SARTHE,
renseignements auprès de :**

Service jeunesse : 02 33 28 50 23

ou 02 33 27 61 35

cyber@cdcvalleedelahautesarthe.fr



CDC DE LA VALLEE DE LA HAUTE SARTHE
Orne - Basse Normandie

