

# Guide Loisirs.... 2015 - 2016



© Patrik HUSSENET

## Orbec - La Vespière



## ORB-VES FORME DANSE ET GYM

Cours diversifiés et dynamiques de **Zumba, Step, Cardio, Renforcement musculaire, Stretching**  
**Danse enfant (Dès 3ans). ados. adulte:** Zumba, orientale, modern jazz, hip-hop

**PROFESSEURS :** Adeline et Liliane BAROFFIO

**SESSION :** de septembre à juin

**CONTACT:** 06.23.27.60.54/06.10.15.69.85  
Mail : baroffio.adeline@hotmail.fr

**HORAIRE ET LIEU:** Salle des fêtes, 1er étage rue des Augustines  
Lundi de 20h30 - 21h30 (fitness)  
Mardi de 13h45 - 14h45 (fitness)  
Mercredi à partir de 14h30 - 20h30 (danse)  
Jeudi de 19h30 à 20h20 (fitness)  
Vendredi de 13h40 à 14h40 (fitness)

**TARIF:** à voir avec le club

## LET'S DANCE TOGETHER

Découverte de la danse en ligne (Line Dance) sur différents genres musicaux (Modern, Funky, Bollywood)

**ANIMATRICES :** Maryse et Angéline FOURMAGE

**SESSION :** de septembre à juin

**CONTACT :** 07.80.54.89.38 ou 06.01.31.70.69  
Mail : letsdance2gether14@gmail.com

### **HORAIRE ET LIEU :**

Salle des fêtes, 1er étage - rue des Augustines  
Mardi de 17h30 à 20h00  
Mercredi de 20h45 à 22h00

**TARIF :** 80€ à partir de 17 ans et 60€ de 8 à 16ans

## JEUNESSE ORBECQUOISE VESPEROISE GYMNASTIQUE (JOV GYM)

Association de gymnastique aux agrès : saut, barres, sol et poutre.  
Pour la baby-gym (3 – 5 ans) : motricité, coordination et éveil gymnique.  
Pour la gymnastique loisirs (à partir de 6 ans) : échauffement, étirements, enchaînement gymnique et chorégraphie au sol ou poutre et enfin musculation. Et gymnastique adulte : renforcement musculaire  
Possibilité de faire de la compétition suivant les niveaux.

**PROFESSEUR :** Mylène HARLAY

**SESSION :** de septembre à juin

**HORAIRE ET LIEU :** à définir avec le club en fonction de l'âge et du niveau  
Dojo du gymnase, avenue du bois

**CONTACT :** Sophie VERSAL au 06.64.69.73.72

**TARIF :** en fonction du groupe (baby, loisirs, compétition)

Danse,  
Gymnastique,



# Yoga, ...

## DANCING REPRESENTATION

L'Association Dancing Représentation a pour but de développer et communiquer l'art de la danse amateurs adultes-enfants sous forme d'ateliers réguliers.  
Démonstrations de Danse Country Line Dance, bal country.  
Ambiance assurée pour une même passion: la DANSE

**ANIMATRICE :** Mauricette BOQUET

**SESSION :** de septembre à juin

**HORAIRE ET LIEU:** Salle des fêtes (1er étage), rue des Augustines  
Lundi de 14h à 18h et vendredi de 18h à 22h

**CONTACT :** Mauricette BOQUET au 02 32 45.71.13 ou 06 26 19 15 09  
Mail : boquet.mauricette@orange.fr ou mauricetteboquet@gmail.com

### **COÛT :**

65€ l'année + 18€ licence FFCLD (adultes)

40€ l'année + 8€ licence FFCLD (ados — de 16 ans / enfants à partir de 8 ans)

## PLAISIR DE DANSER

Promotion des danses normandes et autres folklores. Prestations lors de la Fête du Camembert, spectacle annuel, fête de village... en présence d'un accordéoniste.

**SESSION :** de septembre à juin

### **HORAIRE ET LIEU:**

Mardi de 20h30 à 22h.

Salle des fêtes (1er étage), rue des Augustines.

**CONTACT :** Martine COGE : 02 31 62 03 48  
Mail : coge.martine@gmail.com

**COÛT :** 10 €

## YOGA

L'association a été créée pour favoriser la pratique du yoga d'énergie - un Hatha-Yoga classique inspiré des pratiques du yoga tibétain. Les séances sont basées sur une pratique simple qui intéresse toutefois tant le corps physique que le psychisme - l'être global. Détente et prise de conscience de la respiration sont suivies par des exercices et des étirements, prélude de la pratique des postures. La séance se termine avec un moment de détente.

**PROFESSEUR:** Geoffrey LOCKINGTON

**SESSION :** de septembre à juin

**HORAIRE ET LIEU:** Lundi de 18h15 à 19h45  
Mardi de 15h00 à 16h30.  
Salle des fêtes (1er étage), rue des Augustines.

**CONTACT :** Geoffrey LOCKINGTON au 02.50.68.12.26  
Mail : annick.d.rabasse@sfr.fr

### **COÛT :**

210€ à l'année pour une séance par semaine  
(payable par trimestre, soit 70€)



## KARATE ET BODY KARATE ORBEC-LA VESPIERE

Le karaté est un sport sans violence qui permet de développer la maîtrise de soi, l'équilibre, la souplesse, la coordination des gestes, dans une ambiance amicale et un respect mutuel.

Le body karaté est un sport complet, qui fait travailler autant le cardio que le renforcement musculaire, sur des musiques entraînant, dans une ambiance de folie !

**PROFESSEURS** : Christophe CHOUQUET (karaté et body karaté)  
Sandrine SAINT-REQUIER (body karaté)

**SESSION** : calendrier scolaire

### **HORAIRES ET LIEU:**

Mercredi : karaté (adultes et enfants) de 17h30 à 19h } Dojo du gymnase, avenue du bois  
body karaté (adultes) de 19h15 à 20h15 }

Vendredi : body karaté (adultes) de 19h à 20h - Salle de Kali, Place Foch

**CONTACT** : 06.26.94.12.50

**TARIF**: Licence 38€ + cours 10€/ mois

## JUDO

Le judo est un mot japonais se décomposant en JU et DO. JU signifie souplesse, non résistance et douceur & DO se traduit par chemin ou voie. Le judo est donc « la voie de la non résistance », la voie qui mène à une vie équilibrée en utilisant une méthode d'éducation physique et mentale basée sur une discipline de combat mains nus.

**PROFESSEUR** : Franck BLOQUEL

**SESSION** : de septembre à juin

**HORAIRES ET LIEU** : Dojo du gymnase, avenue du bois

**Pré-poussin/poussin** : mardi de 17h45 à 18h40 et le vendredi de 18h à 18h55

**Poussin/Benjamin/Minime1** : mardi de 18h45 à 19h40 et le vendredi de 19h à 20h

**Minime 2/Cadet/Junior/sénior** : mardi de 19h45 à 21h et le vendredi de 20h05 à 21h35

**Baby judo** : vendredi de 17h05 à 17h50

**Taiso adulte** : jeudi de 18h25 à 19h25

**Jujitsu** : jeudi de 19h30 à 20h45

**CONTACT** : 06.14.37.84.98 (président) 06 74 14 44 84 (professeur)

Mail: judocluborbeclavespiere@gmail.com

Site internet: jcolv.club.sportsregions.fr

**COÛT** : Judo : 82€ ;

Jujitsu, Taiso et Baby judo (4/5 ans) : 50 €

Licence FFDJ: 36€

Sports de  
combat



## NORMANDIE KRAV MAGA ORBEC-LA VESPIERE

S'initier et se former aux techniques de self défense et au combat ouvert (pas de règles).  
Réflexes bio mécanique, simplicité pour l'efficacité et rien d'autre.  
Ouvert à tous et surtout à toutes (le Krav-maga est très apprécié des femmes ! ), âgés de + 18ans.

**PROFESSEURS :** Olaf HERANVAL et David GIGOT

**SESSION :** de septembre à juin

**HORAIRES ET LIEU :** Mardi et jeudi de 20h00 à 22h00, salle des fêtes, rez-de-chaussée

**CONTACT :** Olaf HERANVAL au 06.51.35.78.73  
Mail : [nkm-ov@orange.fr](mailto:nkm-ov@orange.fr)  
Site internet : [normandiekravmaga.overblog.com](http://normandiekravmaga.overblog.com)

### **COÛT :**

Orbec-La Vespière : 190€/an ou 70€/trimestre + 40€ (passeport et assurance fédération et T-shirt)  
Hors communes : 210€/an ou 80€/trimestre+ 40€ (passeport et assurance fédération et T-shirt)

# Jeux de Boules

## CLUB BOULISTE ORBEC LA VESPIERE

Le Club Bouliste d'Orbec-La Vespière est une association sportive qui existe depuis 1996. En 2015, nous avons 50 licenciés et 43 membres.

Le boulodrome contient 45 terrains et permet d'accueillir 90 équipes.  
Organisateur de concours.

**HORAIRES ET LIEU :** De 14h à 18h, au boulodrome, 17 avenue du bois

**CONTACT :** 07.81.48.25.16

**COÛT :** 38 € licence



## FOOTBALL

Séniors, vétéran, under 17 ans, 15 ans, 13 ans, 11 ans, 9 ans, 6 ans, 1 baby-foot

**ÉDUCATEURS:** Jérôme LIBERGE (vétérans), Francisco DA COSTA (séniors), Stéphane BANCE, Arnaud PONS et David HUBLIN

**CONTACT :** David HUBLIN au 06.12.23.83.97  
Mail : csovfootball.14290@gmail.com

**SESSION :** de septembre à mai

### **HORAIRES ET LIEU:**

Mardi et vendredi soir (séniors)  
Mercredi 13h30 à 19h (jeunes)  
Stade Guy Viquesnel

### **COÛT :**

Séniors : 90€  
Vétérans: 80€  
U 17 à U15: 80€, U 13 à U11: 60€ et U9 à U6: 60€

## BASKET - CSVOB

Le Club Sportif la Vespière Orbec Basketball a pour objectif de promouvoir le basket des plus petits aux plus grands. Possibilité de jouer en loisirs.

Compétition toute la saison à tous les niveaux avec déplacements sur le département, la région voir national en cas de qualification en Coupe de France.

**SESSION :** de septembre à juin

**HORAIRES ET LIEU :** horaires à définir (en fonction des catégories), gymnase, avenue du bois.

**CONTACT :** Sandrine BELLEMAISON au 06.68.53.73.91  
Mail : csorbecbasket@aol.com

**COÛT :** à définir de 50€ à 110€ (en fonction du niveau et de la localité)

## TENNIS CLUB ORBEC - LA VESPIERE

Pratique du tennis de loisirs, tennis de compétition hommes et femmes. Cours collectifs hommes et femmes, stages, initiations et perfectionnements.

Pratique du tennis handisport en fauteuil roulant.

### **HORAIRES ET LIEU:**

Bois des Capucins-14290 ORBEC  
Lundi au Samedi de 9h à 22h

**PROFESSEUR:** Mathieu DRUEZ

**CONTACT :** Julien LOUDIG au 02.31.32.88.26  
Mail : 1814016@fft.fr

### **COÛT :**

Voir avec le club

# Jeux de Ballons, Balles



# Musique

## ÉCOLE INTERCOMMUNALE DE MUSIQUE DU PAYS DE L'ORBIQUET

L'École Intercommunale de Musique du Pays de l'Orbiquet dispense des cours de musique aux enfants à partir de 6 ans et aux adultes.

La pédagogie mise en œuvre par les 12 enseignants hautement qualifiés est basée sur une approche vivante et une pratique instrumentale dès le début. L'apprentissage se répartit en cours d'instrument et cours collectifs. La chorale accueille tous les adultes même les débutants.

Instruments et ensembles : Violon, violoncelle, flûte traversière, clarinette, saxophone, trompette, trombone, guitare, guitare basse, batterie et percussions, piano, orchestres à corde, harmonie junior, chorale adultes.

Classe à horaire aménagé, musique au Collège Lottin de Laval

**SESSION :** calendrier scolaire

### **HORAIRES ET LIEU:**

9 rue de Geôle - du lundi au samedi selon les disciplines

**CONTACT :** 06 26 92 01 71

### **COÛT :**

De 25 à 300€ l'année

## LA NEUSTRIENNE

La Neustrienne est une association créée en 1861. Toujours présente lors des manifestations commémoratives d'Orbec. Plusieurs concerts annuels (Concert de Printemps, Concert de Ste Cécile, Concert pour les résidents de l'EPMS Marie du Merle).

Très proche de l'École de Musique Intercommunale.

**DIRECTEUR :** Francis COGE

**SESSION :** de septembre à juillet

### **HORAIRES ET LIEU:**

Vendredi de 20h30 à 22h30, salle Camille Riffaut, rue des Augustines

**CONTACT :** Francis COGE au 06 30 78 46 21

**COÛT :** cotisation annuelle de 15€



## VELO CLUB ORBEC - LA VESPIERE

Pratique du cyclisme sous toutes ses formes (école, route, piste, VTT, cyclocross), ouvert de 6 à 12 ans en école de cyclisme et cadets, séniors (voir vétérans). Nous fournissons un maillot, un cuissard et avons quelques vélos à disposition.

**PROFESSEUR :** Gérard LAUNAY

**SESSION :** de septembre à juin

**HORAIRES ET LIEU:**

Mercredi : 15h à 17h, école de cyclisme, place Joffre

**CONTACT :** Gérard LAUNAY :

Mail : gerardlaunay14@wanadoo.fr  
02 31 32 71 10

**COÛT :**

de 28€ à 120€

## ECURIE SPORT AUTO ORBECQUOIS

Course de côte, Rallye, Slalom comptant pour la coupe de France de la Montagne et la Ligue de Normandie.

**CONTACT :** Olivier BAYEUX au 06.14.42.51.6751  
Mail : impbeausoleil@orange.fr

## VELO CLUB ORBECQUOIS CYCLOTOURISME

Une activité ouverte à tous suivant le rythme de chacun, dans un cadre naturel. Une bonne façon de combiner sport et plein air, randonnée route, VTT et marche.  
Maillot offert aux adhérents

**SESSION :** de janvier à fin novembre

**HORAIRES ET LIEU :**

Mercredi après-midi : 14h, place Foch

Sorties officielles tous les dimanches matins avec les clubs voisins.

**COÛT :** à partir de 18€

**CONTACT :** Daniel LECOEUR

06.18.05.13.25

Mail : annick.lecoeur@sfr.fr

2 et 4 roues



## LEZARD CHROMATIQUE

Les ateliers d'Expression Visuelle. Dessin et peinture.

De nos jours, l'esprit créatif trouve sa place dans tous les secteurs d'activités. Il est donc essentiel de savoir reconnaître et développer son pouvoir créateur, source de confiance en soi, d'adaptabilité et de solutions nouvelles : techniques approchées, peinture, modelage, sculpture, gravure, histoire de l'art.

**ARTISTE PLASTICIENNE** : Anne-Marie CHEDOT

**HORAIRES ET LIEU**: Place Joffre

*Adultes: 320€*

Mardi : 9h30 à 12h et 19h15 à 21h45

*Enfants: (290€, matériel fournis)*

Mercredi : 14h à 16h et 16h à 18h

**CONTACT** : Anne-Marie CHEDOT 06 12 91 74 50

## POTERIE

Réalisation de poteries simples à la plaque : pichet, coupelle, maison-brûle-parfum,... Chaque phase de la conception est expliquée et montrée avec des gestes simples et précis. Séance démaillage 15 jours à 3 semaines plus tard. Les poteries ont été cuites une 1ère fois à 950° puis émaillage et seconde cuisson à 1 300° durant 10 à 12 heures. Apprentissage des gestes de tournage, leur efficacité, leur enchaînement pour obtenir un dynamisme qui amène à la perception de la terre et de ses propres gestes

**POTIERE** : Françoise DUPUIS

**HORAIRES ET LIEU**:

11 rue des Augustines — Orbec

Stage enfants-ados petites et grandes vacances

**CONTACT** : Françoise DUPUIS au 02 31 32 74 21

Site internet: <http://poterie.dupuis.free.fr>

**COÛT** :

Enfants - Ados:

3X2h+1h émaillage: 73€

Adultes : Modelage et/ou tournage

forfait 2h30: 36€

## AU FIL D'OR-BEC

Association broderie et loisirs créatifs. Chacune amène son savoir-faire et aide les autres. Échange de connaissances. Travaux communs proposés par l'association

**HORAIRES ET LIEU**:

Mardi : 14h à 17h

2 rue Guillonnière—RDC— Orbec

**CONTACT** : LEJEUNE Marcelle

Route de Bernay

14290 La Vespière

02.31.32.72.38

Mail : [jp.lejeunefoot@wanadoo.fr](mailto:jp.lejeunefoot@wanadoo.fr)



## BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

Albums jeunesse, BD, romans policiers, documentaires, contes, revues, livres enregistrés et écrits en gros caractères, CD

### **HORAIRE :**

Lundi de 16h à 18h  
Mercredi de 10h à 12h et de 16h à 18h  
Samedi de 10h à 12h

### **LIEU :**

9 rue Charles Jobey

**CONTACT :** 02 31 32 98 16

Mail : bibliotheque-orbec@wanadoo.fr

### **COÛT :**

10€ par adulte / an  
5€ par enfant / an  
15€/ an pour une famille complète

## Companie HUMANITÉS (Théâtre)

Promouvoir le spectacle sous toutes ses formes, de développer chez chacun le potentiel de créativité, l'imaginaire et la présence scénique

### **HORAIRE ET LIEU :**

Jeudi à 20h30  
Salle des fêtes, 1er étage, rue des Augustines

**CONTACT :** Mr GOUTANIER Patrick au 06.65.62.84.64

Mail : humanites@gmx.fr

**COÛT :** 40€ mensuel, 120€ trimestre, 360€ l'année

## ECHECS ORBEC-LA VESPIERE (Association Culture et Loisirs)

Pratique du jeu d'échecs en loisirs et en compétition.  
Le club joue en national 3 et en régional.

### **HORAIRE ET LIEU :**

Mercredi à partir de 20h30,  
salle des réunions, rue des Augustines

**CONTACT :** Martial KULHANECK - 02 32 44 68 90 / 06 06 44 55 13

**COÛT :** 12€ + licence hors commune  
11€ + licence Orbec -L a Vespière

## POKER

Promouvoir l'esprit compétitif par des tournois en live.  
Participation au championnat national des clubs associatifs.

### **HORAIRE ET LIEU :**

Salle des fêtes - vendredi 20h30 à 23h

**CONTACT :** Bernard DE WITTE au 06 23 91 55 13

Mail : bernard.dewitte09@orange.fr

**COÛT :** 25€ / an

Culture et jeux de stratégie



## Tir

Stand de tir 10m, 25m, 35m, 50m, 100m et 200m.

Disciplines pratiquées: carabine, pistolet, arbalète field (18m, 35m, 50m et 65m)

Armes anciennes, armes d'ordonnances, pistolet standard, sport, combiné, armes réglementaires, vitesse olympique, carabines laser. Club labélisé handisport.

Stand équipé de rameneurs électroniques à 50m, ciblerie 25m à commande électronique, stand 10m équipé de 10 cibles électroniques.

**PROFESSEURS** : Stéphanie DELANGE, Thérèse DELANGE, Jean-Pierre LEFEVRE, Valérie AUGUSTE, Ferdinand FORTIN et Claude DELANGE

**SESSION** : de septembre à juin

**HORAIRES ET LIEU** : Route de Vimoutiers

*Mercredi: 14h à 17h*

*Vendredi (arbalète field): 18h à 20h*

*Samedi : 10h à 12h et 14h à 17h*

*Dimanche: 9h à 12h*

Orbec au stand du pavillon (face à l'usine Lanquetot)

**CONTACT** : Claude DELANGE au 02 31 63 77 93 ou 06.14.36.32.55

Mail : [claudedelange@free.fr](mailto:claudedelange@free.fr)

**COÛT** : Plombs, cartons, armes fournis gratuitement par le club).

Licence adulte: 117€

Licence jeune: 87€

## Jeunes Sapeurs Pompiers

Aide à agrémenter la vie du Centre de Secours par divers activités et par sa section de jeunes sapeurs pompiers.

**ENCADRANTS** : Adjudant/Chef Florent SANDRI, Sergent/Chef Hervé GABORET

**HORAIRES ET LIEU:**

Samedi : 9h à 12h, Centre de Secours d'Orbec, chemin de St. Martin de Bienfaite

**CONTACT** : Florent SANDRI au 02 31 32 56 94

**COÛT** : 50€



## SERVICE JEUNESSE SPORTS ET LOISIRS DU SIVOM ORBEC - LA VESPIERE

Le Service Jeunesse Sports et Loisirs (S.J.S.L.) est un des services du SIVOM, destiné à accueillir des enfants de 4 ans jusqu'à des jeunes de 17 ans dans le cadre d'un projet éducatif territorial décliné en projets pédagogiques pour les secteurs enfance et jeunesse en matière de loisirs éducatifs.

- pendant les vacances scolaires :

Nous proposons à ce jour des accueils à la journée, à la 1/2 journée, à la semaine, au mois, pendant tout l'été avec possibilités de repas

- pendant l'année :

Les mercredis, les samedis et autres jours (en fin de journée aide aux devoirs de 17h à 19h)

Le Service Jeunesse Sports et Loisirs du SIVOM Orbec - La Vespière est labélisé « Enfance-Jeunesse » depuis 2009, véritable reconnaissance institutionnelle octroyée par la CAF et la DRDJS.

**COORDINATEUR :** Pierre BARBAT

**Responsable du secteur enfance :** Émilie HURÉ

**Responsable du secteur jeunesse :** Pierre BARBAT

**HORAIRE ET LIEU:** Place Joffre

Année scolaire : 10h à 12h et 13h30 à 15h00 et de 17h à 19h

Petites et grandes vacances, plus mercredis : 7h45 à 18h15:

**CONTACT :** Mail : [sjsl.sivom@orange.fr](mailto:sjsl.sivom@orange.fr) Tél : 02 31 31 04 39 - 06 48 16 61 34

## COMITÉ DES JUMELAGES ORBEC LA VESPIERE

Les objectifs sont de faire vivre les liens privilégiés établis entre :

Orbec, La Vespière et Kingsteignton (G.B) depuis 1979

Orbec, La Vespière et Frammersbach (Allemagne) depuis 1988

En s'associant à d'autres structures (SIVOM, Musée,...).

Ceci à travers plusieurs activités :

- échanges jeunes et familles une année sur deux en alternance
- marché aux fromages de Frammersbach
- thèmes de nos échanges = histoire, patrimoine, culture, cuisine,... propre à chaque pays
- marché de Noël à Orbec avec produits anglais et allemands

**PRÉSIDENTE :** Gisèle MOTIO

**LIEU:** Salle des Jumelages (en face du Musée)

**COÛT :** 10€/adulte (adhésion)

**CONTACT :** Mme MOTIO au 02.31.63.70.98, mail : [gisele.motio@orange.fr](mailto:gisele.motio@orange.fr)  
Mme MENTEC au 02.31.63.78.18  
Mme MACREZ au 02.31.32.81.16

### POUR TOUS RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :

#### OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE L'ORBICQUET

6 rue Grande - 14290 ORBEC  
Tél. 02 31 32 56 68 Fax. 02 31 32 04 37  
mail : [ot@tourisme-normandie.fr](mailto:ot@tourisme-normandie.fr)

Site internet : [www.tourisme-normandie.fr](http://www.tourisme-normandie.fr)

#### MAIRIE D'ORBEC - SERVICE ANIMATION

Place Foch - 14290 ORBEC  
Tél. 02 31 61 12 35 Fax. 02 31 32 20 48  
mail : [omac@orbec.fr](mailto:omac@orbec.fr)  
Site internet : [www.mairie@orbec.fr](http://www.mairie@orbec.fr)

