

VILLE DE MAYENNE

GUIDE des ASSOCIATIONS



SPORT • CULTURE • SOLIDARITÉ | SOCIAL •

LOISIRS | DÉCOUVERTES • SANTÉ



2026 / 2027

LES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET LA VILLE

ATHLÉTISME

BADMINTON

BASKET BALL

BOULES
BRETONNES

BOXE

CANOË-KAYAK

CAPOEIRA

CYCLISME

CYCLO

DANSE

ESCALADE

ESCRIME

FITNESS

FOOTBALL

FULL CONTACT

GYMNASTIQUE

HANDBALL

JUDO

KARATÉ

MARCHE NORDIQUE

MOTO

NATATION ET

ACTIVITÉS
AQUAGYMNiques

PÊCHE

PÉTANQUE

PLONGÉE

RANDONNÉE

REMISE EN FORME

RUGBY

ROLLER

TENNIS

TENNIS DE TABLE

TIR À L'ARC

TIR SPORTIF

TRIATHLON

VIET VO DAO

VOLLEY BALL

VTT

Le sport à Mayenne :

Un service des sports, basé au centre aquatique, rue du chemin Montois

46 associations sportives et **54** disciplines pratiquées
des agents municipaux, du matériel mis à disposition pour les manifestations

LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS DANS LA VILLE

Un parc des sports (terrains en herbe, terrain synthétique, aires d'athlétisme) |
4 plateaux sportifs | Une salle de sports gymniques | 2 dojos | 2 salles de musculation |
Un pas de tir à l'arc extérieur | Une salle de tennis de table | Une salle de boxe |
Des terrains de tennis extérieurs et intérieurs | Des terrains intérieurs et extérieurs de jeux de boules
(boules bretonnes et pétanque) | Un skate parc | Un pumptrack | Un vélodrome |
Un mur d'escalade | Une base de canoë-kayak | Un centre aquatique |
Un terrain de basket 3X3 | Un terrain de padel

DES PROJETS POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT À MAYENNE

Le Maire, Adrien Mottais, et la commission des sports mettent tout en oeuvre pour...

... aider les associations sportives et favoriser le développement du sport à Mayenne

... maintenir la diversité de l'activité sportive à Mayenne

... favoriser l'accès au sport pour les plus jeunes

... favoriser l'accès au sport pour les jeunes en situation de handicap

... développer les parcours d'activités physiques et santé

Parmi les projets portés actuellement...

La municipalité organise tous les ans un **FORUM DES ASSOCIATIONS** afin de mettre en valeur les associations de la ville. Depuis 3 ans, toutes les associations proposant des activités à Mayenne sont invitées à les présenter à cette occasion.

La municipalité décerne chaque année des **TROPHÉES DES SPORTIFS** pour honorer les athlètes, les bénévoles, les clubs.

DES MOYENS FINANCIERS

DES AIDES FINANCIÈRES...

... des subventions de fonctionnement

... des subventions pour le sport événementiel

... des contrats d'image pour accompagner les sportifs de haut niveau

DES AIDES MATÉRIELLES...

... Pour le fonctionnement au quotidien

. Gratuité sur les équipements sportifs pour les associations sportives de la ville

. Mise à disposition de locaux pour la vie associative (bureaux, salles de réunion)

... Pour les manifestations sportives

. Mise à disposition des équipements sportifs

. Mise à disposition d'un minibus pour les jeunes des associations sportives

. Mise à disposition de matériels divers

. Mise à disposition d'agents pour l'organisation des événements (montage, démontage,...)

. Gratuité pour le tri sélectif lors des manifestations

DES MOYENS HUMAINS

UN SERVICE DES SPORTS...

... Un directeur des sports et de la vie associative

... Une assistante de direction

... Un éducateur sportif (Sport S'Handifférence)

... des agents d'entretien

... des agents techniques pour les manifestations

UN CENTRE AQUATIQUE...

... Un responsable

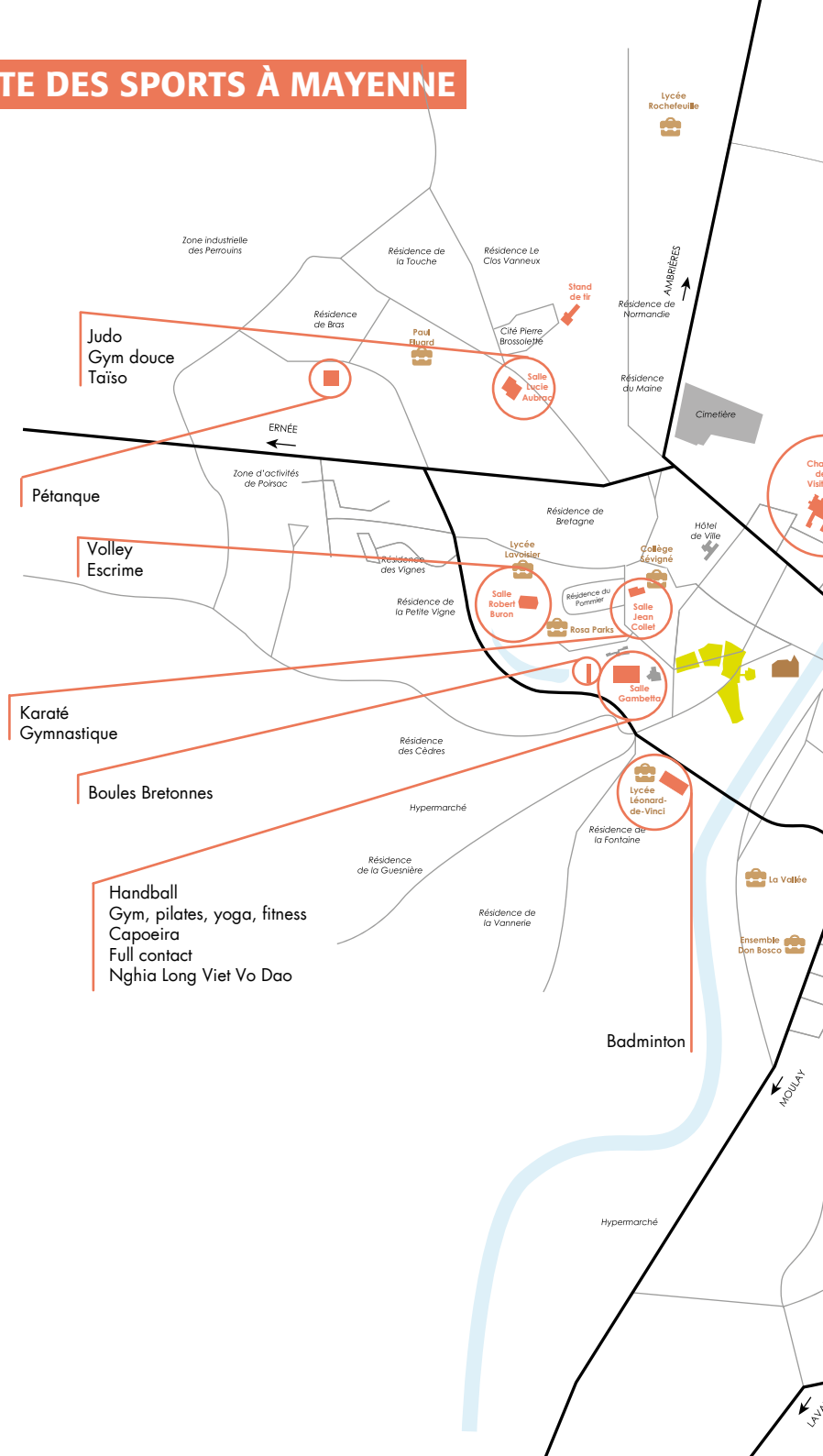
... Un chef de bassin (et maître-nageur)

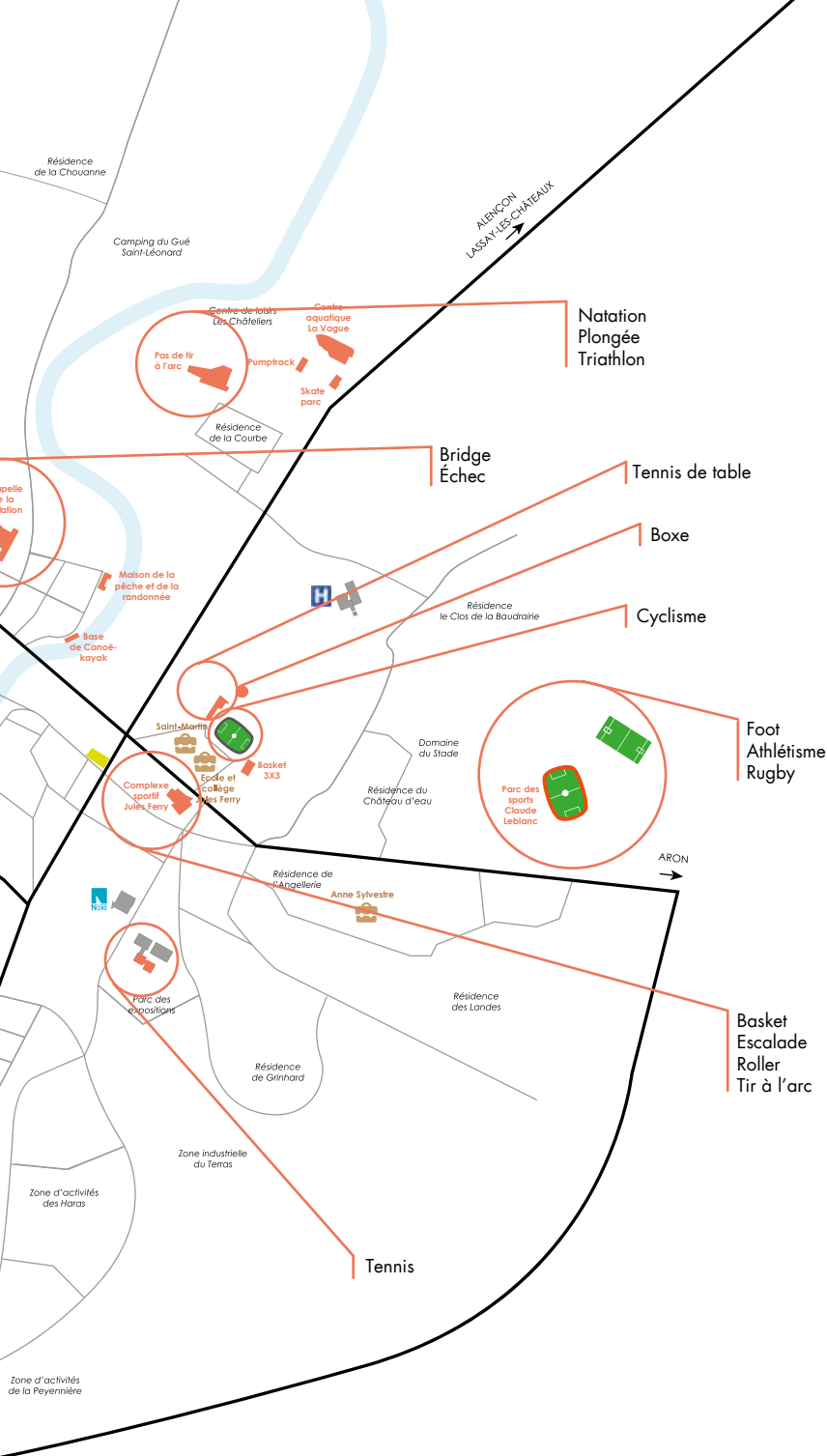
... 5 maîtres-nageurs

... 4 agents d'accueil

... 3 agents techniques

CARTE DES SPORTS À MAYENNE





DIRECTION DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Service des sports

📍 rue du chemin Montois
(au centre aquatique La Vague)

☎ 09.82.99.09.85

Sylvain Le Rouzic, Directeur

☎ 09.82.99.09.86

@ sylvain.lerouzic
@mayennecommunaute.fr

Nathalie Houdou,
Assistante de direction

☎ 09.82.99.09.85
06.88.21.65.34

@ nathalie.houdou
@mairie-mayenne.net

Service manifestations

📍 Hôtel de Ville, 10 rue de Verdun

☎ 02.43.30.21.30

Jérôme Fromentin, responsable

@ jerome.fromentin@mairie-mayenne.net

Centre aquatique La Vague

📍 rue du chemin Montois

☎ 09.82.99.09.84

Yves Lambert, responsable

@ yves.lambert@mairie-mayenne.net



SPORTS AÉRIENS

Club aéromodélisme

Un samedi sur deux pour l'initiation à la construction d'un avion radiocommandé puis apprentissage de son pilotage ; tous les jours pour les membres expérimentés.

Vol principalement d'avions à motorisation électriques (de 80 cm à 2 m) et planeurs

À partir de 12 ans

€ Licences enfants 40 € ; adultes 90 €

📍 Les ateliers de construction |
La Visitation à Mayenne

Vol en extérieur : terrain à Doucé (Jublains)

@ clubaeromodelisme53@laposte.net



Pégase aéromodèles

Découverte de l'aéromodélisme et de l'aéronautique : vol en salle et en extérieur ; aide à la construction de modèles réduits

À partir de 7 ans

€ Licence : de 26 € à 84 €/âge

📍 salle de sports de l'ensemble scolaire Don Bosco à Mayenne et aérodrome La Rogerie 53440 Aron

☎ 06 86 71 91 53

@ pegase-aeromodels@laposte.net

Mayenne Air Loisirs

Sport aériens, vol moteur

📍 Aérodrome La Rogerie à Aron

@ groussard.f5385@gmail.com

Planeur Passion

Week-end et vacances d'avril à octobre

📍 Aérodrome La Rogerie à Aron

☎ 06 95 61 74 04

@ planeurpassion.rogerie@gmail.com

SPORTS DE PRÉCISION

Billard club

3 billards français

📍 Rue Joseph Cugnot (salle près du secours populaire) à Mayenne

☎ 06 06 77 97 60

@ calimero053@hotmail.com

Cercle de tir Mayennais

Tir sportif et de loisir avec des armes personnelles ou prêtées par le club

Armes longues et de poing, à air comprimé, à feu ; arbalètes match, field et IRM900

Affilié à la FFTir ; organisation d'interclubs

À partir de 8 ans (école de tir)

€ Licences : de 160 € à 250 €

📍 196 rue d'Artois à Mayenne

☎ 06 08 26 84 94

@ ctm53president@gmail.com

Les Cupidons Mayennais

Pratique du Tir à l'arc en compétition et en loisirs

À partir de 10 ans

€ Tarifs entre 130 € et 145 €

📍 Salle Jules Ferry à Mayenne

☎ 06 06 44 11 89 | Virgine Foret

@ tirarcmayenne@gmail.com

SPORTS GYMNIQUES

M'la gym

Cours de gymnastique à destination des enfants et des adolescents

À partir de 4 ans

📍 Salle Jean Collet à Mayenne

@ mayennegym@gmail.com

SPORT

Gym douce et Taïso

JUDO CLUB

À partir de 14 ans

📍 Salle Lucie Aubrac à Mayenne

☎ 06 66 10 89 22

@ judoclubmayennais@wanadoo.fr

Topform

Gym, pilates, cardio fitness

À partir de 16 ans

📍 Salle Gambetta (Salle de judo ou de danse) à Mayenne

☎ 07 79 94 69 78

@ topformmayenne53@gmail.com

Activité santé, running loisir et marche nordique

Par l'Entente Athlétique du Nord-Mayenne. Marche nordique, Nor Fit, remise en forme...

📍 Parc des sports Claude Leblanc et sentiers rando

☎ 06 82 67 85 51

@ florencebar@free.fr

SPORTS ATHLÉTIQUES

Entente Athlétique Nord-Mayenne CAM Athlétisme

Baby Athlé, école d'athlétisme, compétitions, running loisir, marche nordique

À partir de 4 ans

📍 Parc des sports Claude Leblanc à Mayenne

☎ 06 95 01 86 56

@ guillaume.bar@free.fr

🌐 www.eanordmayenne.fr

FL'M (Footing Loisirs Mayenne)

Sortie sur la voie verte, les chemins de rando et le vélodrome de la Madeleine

À partir de 16 ans pour tout niveau

€ Adhésion à 16 €

📍 Local imprimerie Floch à Mayenne

☎ 06 16 72 54 48 | 06 82 53 02 85

@ laflm53@gmail.com

Mastria 53

Triathlon (Natation, cyclisme et course à pied)

À partir de 6 ans

📍 Au vélodrome | Au centre aquatique
Au parc des sports Claude Leblanc

@ mastria4ever@gmail.com

May Triathlon

Triathlon (Natation, cyclisme et course à pied)

À partir de 16 ans

Sortie vélo les samedis et dimanches

📍 Au Parc des sport | Au centre
aquatique | À Jules Ferry

☎ 06 80 34 37 48

@ may.triathlon@gmail.com

SPORTS DE RAQUETTE

AM Badminton

À partir de 4/5 ans

📍 Salle du Lycée Léonard de Vinci

☎ 06 77 76 27 97

@ mayennebad@gmail.com

Tennis club Mayenne

Cours adultes loisirs et compétition |
Ateliers sports-santé | Organisation d'un
tournoi national annuel

À partir de 4 ans (école de tennis)

€ Licences entre 115 € et 190 €

📍 Parc des expositions à Mayenne

☎ 02 43 00 93 03

@ tennisclubmayenne@gmail.com

CAM Tennis de table

Encadrement dirigé jeunes |
Encadrement dirigé adultes |
Séances loisirs adultes

À partir de 7 ans

€ Licences entre 60 € et 100 €

📍 Salle Marcel Fauque à Mayenne

☎ 06 74 58 29 67

@ lc.piron@orange.fr

SPORTS NATURE

May'Roc

Escalade : cours enfants et adultes
encadrés par un éducateur sportif

Mur de bloc et de difficultés

Grimpe en autonomie à partir de 16 ans
sur les créneaux du soir

À partir 7 ans

📍 Complexe sportif Jules Ferry à
Mayenne

@ secretariat.mayroc@gmail.com

Association des randonneurs du Pays de Mayenne

Des randonnées mensuelles, une sortie
annuelle spéciale

☎ 06 25 19 01 57

@ mayennerando@gmail.com

SPORTS DE BALLON

Stade Mayennais Football club

À partir de 6 ans

📍 Parc des sports Claude Leblanc

@ stademayennaisfc@gmail.com

Étincelle Mayenne

Volley ball

À partir de 10 ans

📍 Salle Robert Buron à Mayenne

☎ 06 76 22 29 34

@ houdouphilippe@wanadoo.fr

CAM Basket

Pratique et apprentissage du basket en
loisir et compétition

Section de basket santé

Tournoi des Ch'tis basketteurs pour tous
les jeunes du département

À partir de 5 ans

€ Licences entre 77 € et 155 €

📍 Salle Jules Ferry à Mayenne

☎ 06 77 10 18 73

@ entraineur.camayennebasket@gmail.com

SPORT

May'N Handball

Baby hand | Handball

À partir de 3 ans

€ Licences de 40 € à 85 €

📍 Salle Gambetta à Mayenne

📞 06 16 07 43 64

@ 6253012@ffhandball.net

Rugby Olympique Mayennais

Baby rugby, école de rugby, équipe sénior, équipe jeunes

À partir de 4 ans

📍 Stade de rugby au Parc des sports Claude Leblanc

📞 06 72 81 51 77

@ rugbyolympiquemayennais@gmail.com

SPORTS SUR ROUES

Étoile cycliste Mayennaise

Cyclisme sur route, sur piste, cyclo-cross et VTT

À partir de 5 ans

📍 Vélodrome (stade de la Madeleine) ou aux Châteliers

📞 07 85 87 51 86

@ ecmayenne@bbox.fr

Cyclo club Mayenne

Pratique du cyclotourisme

À partir de 18 ans

€ Licences entre 66 € et 116 €

📍 Départ groupé du pôle santé

@ francoismouezy@orange.fr

RS2M Roller Hockey

Pratique du hockey, du roller et du freestyle

À partir de 6 ans

📍 Salle Jules Ferry à Mayenne

📞 06 19 19 32 62

@ kids.roller.rs2m@gmail.com

SPORTS NAUTIQUES

Activités aquatiques

Le Centre aquatique La Vague propose des activités aquagym, aquabike, circuit training, des cours de natation, des soirées à thème, des séances « femmes enceintes » et bébé nageurs...

Il dispose d'un espace bien-être

Tous âges

📍 LA VAGUE | Rue du chemin Montois, route de Paris à Mayenne

📞 09 82 99 09 84

@ lavague@mayennecommunaute.fr

🌐 www.lavague.net

Club subaquatique

Plongée sous-marine, apnée, nage à palme tous les lundis et jeudis soirs

Sorties plongée en extérieur

À partir de 18 ans

📍 Centre aquatique la Vague

📞 06 29 13 76 69

@ president@plongeemayenne.org

Dauphins Mayennais

Club de natation. Nager pour son propre plaisir et partager une expérience collective

À partir de 6 ans

📍 Centre aquatique la Vague

☎ 06 52 23 67 09

@ dauphins.mayennais@gmail.com

JSPA - Canoë-Kayak

Jeunesse et Sport de Plein Air | Canoë
| Kayak

Locations, initiations, sorties loisirs et compétitions

À partir de 7 ans

📍 17 rue Pasteur à Mayenne

☎ 06 32.87 24 91

Groupeement des pêcheurs de concours

À partir de 15 ans

☎ 06 02 23 44 86

@ pecheur53@sfr.fr

Association des pêcheurs sportifs de Mayenne

Assurer l'équilibre entre loisir pêche et protection de la biodiversité ; Préserver un patrimoine naturel majeur ; maintenir une activité de loisir populaire et intergénérationnelle ; renforcer la vigilance écologique.

Tous âges

€ Cartes adaptées selon l'âge pour faciliter l'accès :
<https://www.cartedepeche.fr>

📍 Maison de la pêche

☎ 06 84 86 74 52

@ eric.duhamel@sfr.fr

SPORTS D'OPPOSITION

COB Capoeira

Art martial d'origine du Brésil, mélangeant les sons, la musique et des techniques physiques

Cours d'éveil dès 3 ans ; cours enfants, cours adultes

€ Tarifs de 110 € à 190 €

📍 Salle Gambetta à Mayenne

☎ 06 23 20 79 49

@ christophepoirier53@gmail.com

Club de Full contact

Full contact, kick boxing, K1, Muay Thai

À partir de 8 ans

📍 Salle Gambetta (Dojo)

☎ 06 37 04 37 73

@ hubertbrault04@gmail.com

Judo Club

Eveil judo, judo, cross training, ju jitsu, taïso

À partir de 4 ans

📍 Salle Lucie Aubrac à Mayenne

☎ 06 66 10 89 22

@ judoclubmayennais@gmail.com

Boxing club Mayennais

Boxe anglaise, boxe éducative, boxe amateur et loisir

À partir de 8 ans

📍 Salle Léon Duchêne, rue de la Davière

☎ 06 47 53 14 88

@ b.cretois@wanadoo.fr

Nghia Long Viet vo dao

À partir de 6 ans

📍 Salle Gambetta (salle de dojo)

@ nlvdm@gmail.com

Karaté club Mayenne

Karaté défense, karaté contact, karaté santé

Adultes et enfants à partir de 7 ans

📍 Salle Jean Collet à Mayenne

📞 06 27 02 55 78

@ kcmayenne@gmail.com

Fight contact mix défense

Karaté contact, karaté mix

À partir de 8 ans

📍 Salle Jean Collet à Mayenne

📞 06 31 22 43 95

@ fcmd@orange.fr

Escrime

Escrime sportive à partir de 7 ans

Escrime artistique à partir de 18 ans

📍 Salle Robert Buron à Mayenne

📞 06.63 04 24 91 | M. Gaillard

@ cercle.escrime.mayenne@gmail.com

SPORTS DE DÉTENTE

Pétanque Mayennaise

Ecole de pétanque, pétanque loisirs et compétitions

À partir de 6 ans

📍 Salle de pétanque de Bras

📞 02 43 00 59 60

@ laurent.zacharkow@orange.fr

Club bouliste Mayennais

Boules Bretonnes

À partir de 12 ans

📍 Terrain couvert, salle de boules Bretonnes à proximité de la salle Gambetta | Terrains extérieurs parc du château

📞 06 37 60 61 87

@ odile.foulon53@gmail.com

La Tour Mayennaise

Échecs en jeux libres et en compétitions

À partir de 7 ans

€ De 12 € à 66 € en fonction de l'âge

📍 La Visitation à Mayenne

📞 06 47 14 01 56 (SMS)

@ latourmayennaise@laposte.net

Bridge club

Jeu de bridge en parties libres ou en compétitions. Apprentissage gratuit du jeu de bridge. Participation à des tournois internes ou à des compétitions

À partir de 7 ans

€ Tarif 25 €

📍 La Visitation à Mayenne

📞 02 43 00 49 68

@ bridgeclub.mayenne@orange.fr

ACTIVITÉS DIVERSES

Retraite sportive

12 activités (palets et pétanque, tennis de table, marche nordique, gym, rando, anglais...)

📍 Différentes salles de Mayenne

@ cmrs53100@orange.fr

SPORTS SANTÉ

Sport S'Handifférence

Pour les enfants en situation de handicap qui veulent essayer une activité sportive encadrée par un éducateur spécialisé

Enfants de 6 à 15 ans habitant Mayenne Communauté ou étant scolarisé dans Mayenne Communauté

📍 Différentes salles du territoire

☎ 06 85 45 18 06

@ romain.ory@mayennecommunaute.fr

Parcours d'activités physiques et sportives (PAPS)

Tremplin pour redonner goût au sport après une intervention chirurgicale, une ALD | Séances encadrées par un éducateur sportif | Inscriptions après diagnostic du médecin traitant

📍 Salle Lucie Aubrac à Mayenne

☎ 06 22 69 82 13 | CDOS

Association labellisées Sport santé

Suite sportive du PAPS, auprès de différentes associations sportives :

- le CAM Athlétisme

@ guillaume.bar@free.fr

- le Tennis club

@ tennisclubmayennais@gmail.com

- les Dauphins Mayennais

@ dauphins.mayennais@gmail.com

- le Judo club

@ judoclubmayennais@wanadoo.fr

- le Nghia Long Viet Vo Dao

@ nlvdm@gmail.com

- Club Élan

@ asso.sport.elan@gmail.com



CULTURE

DIRECTION DES AFFAIRES CULTURELLES



Réseau des médiathèques et bibliothèques

📍 396 rue Volney
☎ 02 43 11 19 71
✉ mediatheque@mayennecommunaute.fr
🌐 www.culture.mayennecommunaute.fr

Conservatoire musique danse théâtre

📍 396 rue Volney
☎ 02 43 11 19 73
✉ conservatoire@mayennecommunaute.fr
🌐 www.culture.mayennecommunaute.fr

Musée du château de Mayenne

📍 Place Juhel
☎ 02 43 00 17 17
✉ contact@museeduchateaudemayenne.fr
🌐 www.culture.mayennecommunaute.fr

AURA : UN PORTAIL CULTUREL BIENTÔT EN LIGNE

Découvrez la culture de votre territoire et explorez les services des médiathèques, bibliothèques et conservatoire !

aura



Euromayenne

Encourager les liens sociaux entre Anglophones et Francophones dans le département

Cours de français pour les non francophones ; ateliers de conversation français/anglais ; des événements réguliers pour se retrouver et échanger, repas annuel dansant

📍 130 rue de la Visitation
☎ 06 10 29 76 89
✉ georges.plessis@wanadoo.fr
€ Adhésion individuelle ou familiale de 10 € à 30 €
🌐 www.euromayenne.org

Les Bretons de Mayenne

Initiation à la danse bretonne avec des musiciens

📍 salle à l'école Jules Ferry rue Réaumur
☎ 06 78 28 84 21
✉ bretonmayenne@free.fr
€ Cotisation : 17 €

Le Kiosque

Saison culturelle qui propose une programmation de spectacles et expositions sur le territoire de Mayenne communauté de septembre à juin

Organise des événements tels que 53 Tours, Nuit Blanche, Croq les mots marmot ! ...

📍 7 place Juhel

☎ 02 43 30 10 16

@ contact@kiosque-mayenne.com

€ Adhésion : 11 €

Le Kiosque | L'atelier d'arts plastiques

Elaboration de projets collectifs ou individuels guidés par un thème ou des contraintes plastiques : les ateliers sont accompagnés

Expérimentation de la céramique à la sérigraphie avec différentes techniques et pratiques ; des artistes peuvent venir partager leur savoir-faire

À partir de 5 ans

📍 Maison de la Visitation

☎ 02 43 30 10 16

@ contact@kiosque-mayenne.com

€ Adhésion au Kiosque obligatoire : 11 € (tarif dégressif en fonction du nombre de personnes d'un même foyer)

Les Coniques Brass Band

Permettre aux instrumentistes de famille des cuivres et percussions de jouer ensemble et d'aborder un répertoire sous formation musicale de type Brass band et plus généralement la pratique collective d'instruments à vent et percussions

📍 201 impasse Offenbach

☎ 06 43 85 75 02

@ lesconiquesbrassband@gmail.com

Mémorial de la déportation

Transmission de la Mémoire des déportés de la Mayenne

Temps forts : Journées du Patrimoine, cérémonies commémoratives, conférences...

📍 23 rue Ambroise de Loré

☎ 02 43 08 87 35

@ memorial.deportes53@gmail.com

€ À partir de 15 € | Cotisations 20 €

Pampa

Fait vivre les musiques actuelles sur le territoire avec un accès à la culture pour tous

Un singe en été chaque année fin juin dans le parc du Château

Des concerts itinérants sur le territoire dans des lieux atypiques entre juin et septembre

Des actions culturelles et artistiques auprès des écoles, structures sociales

📍 Place Juhel

☎ 02 43 30 40 25

@ info@pampa-mayenne.fr

€ Adhésion : 10 €

Patrimoine du Pays de Mayenne

Enquêtes et études diverses autour du Patrimoine de Mayenne communauté, avec parutions de cahiers sur ces études

Vente directe à la Librairie du Marais et Hyper U

À partir de 12 ans

📍 Le Grimaldi, 84 place des Halles

☎ 02 43 04 65 91

@ patrimoinepaysdemayenne@gmail.com

€ Cotisation : 15 €

SOLIDARITÉ | SOCIAL

DIRECTION DE L'ACTION SOCIALE ET DES SERVICES À LA POPULATION

Centre communal d'action sociale de mayenne

📍 6 rue du château trompette

☎ 02 43 30 21 37

@ servicesocial@mairie-mayenne.net

Action sociale, France Service,
logement dont hébergement des
personnes âgées (Résidence
autonomie)

📍 6 rue du château trompette

☎ 02 43 30 21 37

@ sad.polemad@mairie-mayenne.net

● Pôle maintien à domicile

Portage de repas

📍 Hôtel de Ville

☎ 02 43 30 47 85

@ portagerepas.polemad@mairie-mayenne.net

Service autonomie à domicile

📍 Hôtel de Ville

☎ 02 43 30 47 84

@ sad.polemad@mairie-mayenne.net



ADMR

Livraisons de repas, ménage,
repassage, accompagnement (RDV,
jeux, courses...), service d'aide à la
personne, service pour personne en
situation de handicap, garde d'enfants,
petit bricolage, jardinage...

L'association fonctionne avec beaucoup
de bénévoles sur Mayenne et les
communes alentour

📍 38 bis Boulevard Général Leclerc

☎ 02 43 08 07 24

@ paysdemayenne@admr53.fr

Bouchons 53 Mayenne

Collecte et tri des bouchons en plastique :
transfert chez le recycleur 1/an

À partir de 18 ans

📍 80 rue de la Visitation

☎ 06 12 13 01 90

@ bouchons53damour@gmail.com

Clarisse et les minots de Mbour

Aide internationale, collecte de dons, revente d'objets artisanaux...

Missions ponctuelles au Sénégal, actions pédagogiques en faveur des écoliers de Mayenne

€ Adhésion à partir de 6 ans : 10 €

📍 rue d'Oiseau

☎ 06 70 50 73 13

@ claire.ernoult@orange.fr

Centre d'informations sur le droit des femmes et des familles (CIDFF Mayenne)

Permanences au CCAS de Mayenne

Informations confidentielles et gratuites sur les droits dans différents domaines (famille, social, professionnel, économique, procédures judiciaires...)

Informations, formations et accompagnement dans les démarches d'emploi, retour à l'emploi

Luttes contre les violences intra-familiales et violences sexuelles et sexistes

€ Cotisation : 10 € pour les particuliers et 10 € à 20 € pour les associations

☎ 02 43 56 99 29

@ cidffmayenne@gmail.com

Copainville

Centre d'hébergement et de réinsertion sociale ; résidence habitat jeunes, restaurant associatif, hébergement d'urgence, accueil de victimes de violences conjugales

À partir de 16 ans (et enfants accompagnés d'adultes)

€ Cotisation : 10 €

📍 273 rue du Fauconnier

☎ 02 43 30 25 00

@ accueil@copainville.fr

Croix Rouge Française

Alphabétisation, ateliers brico-déco, secours

Quête organisée en mai ; présents à la Madeleine et au Rallycross

📍 rue Joseph Cugnot

☎ 02 43 04 36 62

@ Ul.mayenne@croix-rouge.fr

Emmaüs Mayenne

Réception des dons (livres, déco, jouets, vêtements...): du mardi au samedi

Revente à petits prix pour aider ceux qui sont dans le besoin : particuliers, associations, sur le plan local, national et international

Vente : mercredi et samedi

€ Adhésion à partir de 18 ans : 10 €

📍 rue de l'Horizon

☎ 02.43.04.30.31 |

Pierre-Yves Ledauphin

France Terre d'Asile

Accompagnement social et juridique des personnes demandeuses d'asile et réfugiées

Public majeur avec ou sans enfant

Temps forts : journée mondiale des réfugiés, semaine de l'intégration...

📍 16 place de Hercé

☎ 06 83 41 18 65

@ nbruneau@france-terre-asile.org

GEM à la folie

Le Groupe d'Entraide Mutuel propose aux personnes en situation de fragilité psychique et/ou d'isolement de se retrouver et partager une activité

Chacun peut proposer et organiser une activité, s'impliquer dans la vie associative

À partir de 18 ans

€ Adhésion : 12 €

📍 14 bis Quai Carnot

☎ 02 44 29 50 87

@ professionnels@gem-mayenne.fr

Inalta

Les éducateurs de rue vont à la rencontre des jeunes dans les quartiers, près des établissements scolaires pour des animations culturelles, sportives, sociales ou les écouter, les soutenir ; aider dans la scolarité ou l'insertion professionnelle

Accueil des jeunes au local Jeunes La Gare (à l'étage), au local public (sur tout le territoire) ou par téléphone

De 8 à 21 ans

€ Adhésion libre

📍 Place du 8 mai

☎ 07 56 41 39 37

06 27 20 58 73

@ prevention53.mayenne@inalta.fr

Les Possibles

Des actions en faveur de la famille (droits aux vacances, ateliers créatifs, insertion sociale, bourse aux vêtements, jouets)

Des actions en faveur des jeunes (chantiers argent de poche, accompagnement scolaire)

Des actions de proximité (ateliers divers), insertion sociale...

Inscriptions de la Petite Enfance aux séniors

€ Adhésions individuelles ou familiales de 4 € à 19 €

📍 44, place Gambetta

☎ 02 43 04 22 93

@ contact@lespossibles.org

Miamia

Rompre l'isolement du public exilé, faciliter l'intégration. Les projets sont à l'initiative des adhérents et inscrits dans le territoire : culture, sport, témoignages

Ateliers et actions assurés par les bénévoles du lundi au vendredi

Public : Adultes sans condition de statut

📍 130 rue de la Visitation

☎ 07 65 22 53.82

€ Cotisations 1 à 10 €

@ contact@miamia53.com

Parrains par mille

Parrainage de proximité pour des enfants et jeunes isolés (3-21 ans) : leur offrir du temps et de l'attention une ou deux fois/mois pour les aider à bien grandir et s'épanouir.

☎ 07 69 15 93 44

@ 53@ppm-asso.org

Petits frères des pauvres

Alerter et témoigner sur la difficulté des personnes âgées souffrant d'isolement

Les accompagner : visites, sorties, séjours vacances, repas de Noël...

Réseau régional et national

À partir de 50 ans

€ Gratuit

☎ 02 40 68 96 96

@ laval-mayenne@
petitsfreresdespauvres.fr

Réseau éducation sans frontière (RESF)

Accompagner les étrangers en grande précarité : soutien pour la scolarité (linguistique, aide au travail) ; recherche de logement ; aide aux démarches administratives ; soutien moral...

📍 84 place des Halles

☎ 06 18 66 08 34

€ Cotisations 10 €

@ resfmayenne53@gmail.com

Saint-Vincent de Paul

Grâce aux dons (argent, objets, linge...) : Aide aux plus démunis : bons alimentaires, tickets cantine, aide aux licences de sports...et distribution de linge, vêtements, vaisselle

Arbre de Noël

Pour tout public après entrevue auprès d'une assistante sociale

Dons possibles toute l'année

📍 4 Parvis Notre Dame (bureau)

Espace Robert Buron (vestiaire)

☎ 07 71 60 88 61

@ elisabeth.malabry@gmail.com

Secours catholique

Aide d'urgence | Café papote le lundi après-midi | 1 samedi tous les 2 mois : jeux et goûters

📍 Bâtiment C5, 198 rue de Bruxelles

☎ 02 43 00 99 77

@ equipe.mayenne.530@
secours-catholique.org

LOISIRS | DÉCOUVERTES



AMAP

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne : relation directe des producteurs locaux aux consommateurs

L'AMAP propose des paniers hebdomadaires (légumes, fruits, produits laitiers, œufs, pain, galettes) et commandes groupées ponctuelles (farine, miel, viande...)

Rejoindre l'AMAP c'est soutenir l'agriculture locale, connaître l'origine des produits, favoriser les circuits courts. Lieu de rencontres et d'échanges

☎ 06 95 75 56 88

@ oreille53@gmail.com

Arts et découverte 53

Activités cirque le soir après l'école

Stages cirque pendant les vacances

Interventions possibles dans les écoles du territoire

Dès 3 ans

📍 La Roserie 53100 St Georges-Buttavent

☎ 06 79 90 53 46

@ artsetdecouvertes53@free.fr

€ Cotisation : de 210 € à 250 €

CPIE Mayenne

Club nature ouvert aux petits curieux de 7 à 11 ans à Mayenne et Martigné

Animations gratuites pour découvrir la Mayenne et ses richesses naturelles ou pour agir en faveur de l'environnement

Possibilité d'être bénévole ponctuellement, sans compétence

📍 12 rue Guimond des Riveries

☎ 02 43 03 79 62

@ contact@cpie-mayenne.org

🌐 www.cpie-mayenne.org

Les Toussamis du véhicule anciens

Organiser diverses manifestations afférentes aux véhicules anciens : plusieurs sorties dans l'année organisées par l'association ou à la demande des communes

Être titulaire du permis de conduire

☎ 02 43 32 11 38

@ toussamis53@gmail.com

€ Cotisation : 25 €

L'outil en main

Séances d'initiation aux métiers manuels
et du Patrimoine pour les jeunes,
encadrées par des retraités bénévoles
qui souhaitent transmettre leur savoir-faire

De 9 à 14 ans

📍 2 rue Parmentier

☎ 07 61 06 72 17

@ bruno.di-rico@wanadoo.fr

€ Cotisation : 115 €

UFC Que Choisir

Défendre les consommateurs à travers
du conseil et de l'information. Quelques
exemples : les achats groupés (gaz,
électricité, pellets...)

Les bénévoles choisissent l'activité qui
leur plaît parmi l'accueil, l'animation,
la communication, l'assistance
aux particuliers, les enquêtes et la
représentation dans les instances
décisionnelles

À partir de 18 ans

📍 20A place Gambetta

☎ 06 87 86 62 86

@ mayenne2@mayenne.ufcquechoisir.fr



SANTÉ



Audace 53

Pour la défense des intérêts des usagers des services de la santé publique du nord Mayenne : désertification médicale, autonomie et dépendance des personnes âgées ou handicapées
Lutte pour un égal accès aux soins pour tous

€ Cotisation : à partir de 1€

@ contact@audace53.fr

France Alzheimer

Faire face à la maladie grâce à des informations, des ateliers pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée et des temps de répit pour les aidants

Ateliers proposés en fonction de la disponibilité des intervenants (dates annoncées par voie de presse).
Permanences au local ou au CHNM tous les lundis

€ Cotisation : 34 €

📍 Impasse de la Petite Croix

📞 02 43 69 06 88

@ presidency53@francealzheimer.org

Le club de l'Élan : sport santé

Gym et renforcement musculaire adapté par un enseignant APA (Activités Physiques Adaptées) ; Multisports

Activités sur Mayenne et le Département, horaires de journée

Pour un public avec des pathologies chroniques (maladies métaboliques, cardiovasculaires, respiratoires, obésité...)

€ Tarif adaptatif de 25 € à 58 €

📞 07 48 17 04 58

@ asso.sport.elan@gmail.com

Les P'tits doudous de la Mayenne

Diminuer l'angoisse de l'enfant lors de son passage au CHNM et améliorer ainsi la prise en soin des soignants :

- au bloc opératoire : voitures électriques, tablettes numériques, casques de réalité virtuelle...
- au bloc accouchement : conserver le lien mère/enfant ou co-parent après une césarienne par visioconférence
- en chirurgie ambulatoire : décorations, tablettes numériques...
- en consultations pédiatriques, tables à langer, jeux
- aux urgences : jeux, instruments de musique, boîtes à histoires...

À la cafétéria du CHNM : vente de doudous et goodies au profit de l'association

Public : de la naissance à 16 ans, voire plus

📍 229 boulevard Paul Lintier

☎ 02 43 69 06 88

@ lesptitsdoudous53@gmail.com

Les Roses de May

Pour l'accompagnement des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches grâce à des activités de confort, des temps d'échanges et un soutien personnalisé.

Activités : sophrologie, yoga, socio-esthétique, activités physiques adaptées, ateliers d'écriture...

€ Adhésion : 10 €

☎ 06 46 51 97 97

@ lesrosesdemayasso@gmail.com

🌐 www.lesrosesdemay.com

Vaincre la mucoviscidose | Virade de Mayenne

Virade scolaire : informations sur la maladie dans les écoles et courses des enfants le dernier vendredi de septembre au plan d'eau de Mayenne

Virade ouverte au public : avant dernier week-end de septembre ; moment festif et solidaire (à partir de 2026, une course colorée est proposée)

€ Gratuit

☎ 06 74 67 94 61

@ virade.de.mayenne@laposte.net

Un oiseau m'a dit

Pour le bien-être et l'accompagnement de personnes fragilisées par la maladie, la précarité.

Séances individuelles et/ou collectives pour découvrir différentes pratiques de bien-être accessibles à tous (socio-esthétique, naturopathie, sophrologie, réflexologie...)

€ Cotisation 15 € (avec ou sans prise en charge)

📍 4 place du 9 juin

☎ 06 62 62 31 12

@ unoiseaumadit53@gmail.com



