



# Hérouville Saint-Clair

**du 6 juillet 2026**

## **PROGRAMME DES LOISIRS FAMILIAUX DE PROXIMITÉ**

**au 28 août 2026**

### **INSCRIPTIONS LFP**

- Vendredi 03 juillet
- Vendredi 17 juillet
- Vendredi 31 juillet
- Vendredi 14 août  
à partir de 9 h

**PROFITEZ DE VOS VACANCES !**



Centre socio-culturel Caf  
202, boulevard des Belles Portes  
14200 Hérouville Saint-Clair  
02 31 95 83 00

## DU 6 AU 10 JUILLET

### LUNDI 6

#### Terrasse du Centre.

(à retrouver tous les lundis).

Venez profiter d'un moment de détente en famille sur la terrasse du Centre, un espace convivial ouvert à tous où vous pourrez savourer des boissons fraîches et des gourmandises en profitant de diverses animations au rythme des journées ensoleillées.

**Animation karaoké :** Chantez vos chansons préférées dans la bonne humeur : le micro est à vous !

**Sans inscription :** Accueil à partir de 14 h 30.

**Gratuit.**



### MARDI 7

#### 10 h 15 : Sortie à Merville Franceville plage.

Une journée de détente en famille pour profiter à votre rythme du littoral Normand.

Prévoir : Pique-nique, maillot de bain, serviettes, crème solaire, casquette.

**Rendez-vous à 10 h 15 au Centre.**

**Tout âge.**

**Gratuit**



### MERCREDI 8

#### 10 h 15 : Eveil musical.

Une initiation toute en douceur pour faire découvrir les sons aux tout-petits.

**Rendez-vous à 10 h 15 au Centre.**

**De 0 à 5 ans.**

**Tarif : 1€/enfant.**



#### 14 h 15 : Initiation Muay Thai.

Une séance découverte pour apprendre les bases de cet art martial exigeant.

Prévoir : eau, tenue de sport.

**Rendez-vous à 14 h 15 à la Fonderie.**

**A partir de 11 ans.**

**Tarif : 2€/personne**



### JEUDI 9

#### 14 h 15 : Mini-olympiades au champ de la Varende.

Venez pratiquer diverses activités sportives et relever le défi en équipe et dans la bonne humeur.

Prévoir : eau, tenue de sport.

**Rendez-vous à 14 h 15 au champ de la Varende.**

**A partir de 11 ans.**

**1€/personne**

### VENDREDI 10

#### 15 h : Retrouvez les «Escapes Estivales» au Quartier du Bois.

Toute la programmation des Escapes Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Spectacle de rue «Déformation professionnelle» à 18h**

## DU 13 AU 17 JUILLET

### LUNDI 13

#### Terrasse du Centre.

#### 9 h 20 : Atelier cuisine : préparation d'un goûter pour les terrasses du centre.

Un atelier gourmand et convivial dédié à la préparation de cookies et d'un délicieux banana bread.

**Rendez-vous à 9 h 20 au Centre.**

**Gratuit.**

#### 14 h 30 : Animation jeux.

Enfants et parents, dans une ambiance ludique et joyeuse, venez jouer en famille !

**Sans inscription :** accueil à partir de 14 h 30.

**Gratuit.**



**MERCREDI 15****15 h 50 : Paddle à Luc sur Mer.**

Venez vivre une expérience sportive et rafraîchissante à la plage de Luc-sur-mer. Prévoir : maillot de bain, serviettes, baskets adaptées.

**Rendez-vous à 15 h 50 au Centre.**

**A partir de 11 ans.**

**2€/personne.**

**JEUDI 16****9 h 15 : Visite de la fromagerie Graindorge et de l'estuaire de la Seine.**

Une journée en Pays d'Auge. Venez découvrir la fabrication des fromages typiques de Normandie, Honfleur et l'estuaire de la Seine à travers un tour en bateau !

Prévoir un pique-nique, casquette.

**Rendez-vous à 9 h 15 au Centre.**

**Tout âge.**

**Tarif : 2€/enfant - 4€/adulte.**

**VENDREDI 17 JUILLET****9 h : Inscriptions pour la période du 20 au 31 juillet.****15 h : Retrouvez les «Ecales Estivales» au quartier du Val.**

Toute la programmation des Ecales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Concert de clôture proposé par le BBC à 17h DU 20 AU 24 JUILLET****LUNDI 20****Terrasse du Centre.**

**Animation danse :** Venez apprendre à danser dans une ambiance bienveillante, amusante et dynamique pour le plaisir de bouger le corps en rythme.

**Sans inscription :** accueil à partir de 14 h 30. **Gratuit.**

**MARDI 21****15 h 30 : Découverte du tir à l'arc.**

Venez découvrir le tir à l'arc au parc de Beauregard : une activité sportive et ludique adaptée à toute la famille.

Prévoir une tenue de sport, casquette, eau.

**Rendez-vous à l'entrée du parc de Beauregard à 15h30, début d'activité 16h.**

**A partir de 7 ans - Tarif : 1€/personne.**

**MERCREDI 22****11 h 45 : Sortie au jardin des plantes.**

Partez à la découverte de la nature lors d'une sortie au jardin des plantes de Caen où vous pourrez explorer le monde végétal à travers une promenade éducative et amusante.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous à 11 h 45 sur place.**

**Tout âge - Gratuit.**

**JEUDI 23****8 h 45 : Sortie à Etretat et visite du clos Lupin.**

Dès le matin, partez à la découverte d'un site naturel sensationnel et profitez d'une promenade sur les célèbres falaises d'Etretat puis suivez les traces du voleur Arsène Lupin à travers la visite de la maison de Maurice LEBLANC.

Prévoir : pique-nique et chaussures de marche.

**Rendez-vous à 8 h 45 au Centre.**

**Tout âge - Tarif : 2€/enfant - 4€/adulte.**

**VENDREDI 24****18 h - 22 h : Escale estivale crépusculaire.****18 h : Retrouvez les «escales estivales» en place François Mitterrand**

Toute la programmation des Ecales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Concert du groupe DOUCHE à partir de 21h.**

## DU 27 au 31 JUILLET

### LUNDI 27

#### Terrasse du Centre.

#### 14 h 30 : Animation jardinage.

Envie de vous reconnecter à la nature ?

De mettre les mains dans la terre ?

Venez planter des herbes aromatiques et des plantes en pot que vous pourrez ramener chez vous.

**Sans inscription** : accueil à partir de 14 h 30.

**Gratuit.**

### MARDI 28

#### 8 h 45 : Sortie au Mont Saint-Michel et visite guidée de sa baie.

Au programme : Balade guidée dans la baie du mont et découverte du village médiévale en flânant dans ses ruelles pittoresques.

Prévoir : un pique-nique, une tenue de change, des serviettes, casquette.

**Rendez-vous à 8 h 45 au Centre.**

**A partir de 5 ans.**

**Tarif : 2€/enfant - 4€/adulte.**

### MERCREDI 29

#### 14 h 20 : Jeux d'eau pour enfants.

Séance patauge sur les pelouses du centre pour les plus-petits. S'amuser avec l'eau, séclabousser, se rafraîchir en toute liberté.

Prévoir une tenue adaptée.

**Rendez vous à 14 h 20 au Centre.**

**De 0 à 4 ans - Gratuit.**

### JEUDI 30

#### 9 h 20 : Préparation d'un repas partagé à la Boutique Habitat.

Un atelier gourmand et convivial pour la préparation d'un repas collectif.

**Rendez vous à 9 h 20 à la Boutique Habitat.**

**Tout âge - Gratuit.**

#### 12 h 45 : Repas partagé avec barbecue à la Boutique Habitat.

A taaaaaaaable ! C'est le moment de déguster les plats cuisinés.

**Rendez vous à 12 h 45 à la Boutique Habitat.**

**Après-midi : Jeux en famille**

**Tout âge - 1€/personne.**

### VENDREDI 31

**9 h : Inscriptions pour la période du 3 au 14 août.**

#### 15 h : Retrouvez les «Escales Estivales» au quartier de Lébisey.

Toute la programmation des Escales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Une escale nature à ne pas rater !**

## DU 3 AU 7 AOÛT

### LUNDI 3

#### 9 h 20 : Atelier de cuisine : préparation d'un goûter pour les terrasses du centre.

Un atelier gourmand et convivial dédié à la préparation de muffins et de délicieux brownies.

**Rendez-vous à 9 h 20 au Centre.**

**Gratuit.**

#### Terrasse du Centre.

#### 14 h 30 : Animation jeux.

Enfants et parents, dans une ambiance ludique et joyeuse, venez jouer en famille !

**Sans inscription** : accueil à partir de 14 h 30.

**Gratuit.**

### MARDI 4

#### 14 h 15 : Découverte du tir à l'arc.

Venez découvrir le tir à l'arc au parc de Beaugard : une activité sportive et ludique adaptée à toute la famille.

Prévoir une tenue de sport, casquette, eau.

**Rendez vous à 14 h 15 à l'entrée du Parc de Beaugard.**

**Pour les 7 ans - 1€/personne.**



Tout  
petits

## MERCREDI 5

**9 h 50 : Balade en poney pour enfants.**

Une balade sympa pour découvrir l'équitation en douceur.

**Rendez vous à 9 h 50 au 19 rue du Vast, 14120 Mondeville.**

**De 3 à 6 ans**

**Tarif : 2€/enfant.**



## JEUDI 6

**8 h 15 : Sortie à l'île Tatihou.**

Allez à la découverte de cette petite île charmante aux paysages marins magnifiques et préservés.

Prévoir : Pique-nique, maillot de bain, serviettes.

**Rendez-vous à 8 h 15 au Centre.**

**Tout âge.**

**Tarif : 2€/enfant - 4€/adulte.**



## VENDREDI 7

**15 h : Retrouvez les « Escales Estivales » au quartier du Grand Parc.**

Toute la programmation des Escales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Spectacle de clôture « Evolve » à partir de 18h.**

## DU 10 AU 14 AOÛT

### LUNDI 10

**Terrasse du Centre.**

**14 h 15 : Animation Karaoké.**

Chantez vos chansons préférées dans la bonne humeur : le micro est à vous !

**Sans inscription : accueil à partir de 14 h 15. Gratuit.**

### MARDI 11

**9 h 45 : Cueillette de fruits et légumes.**

Envie de cuisiner autrement ? Ça commence par cueillir ses fruits et ses légumes soi-même. En route pour la ferme de Cagny.

**Rendez-vous à 9 h 45 au Centre.**

**A partir de 4 ans.**

**Gratuit.**

**13 h 45 : Atelier cuisine : préparation de sauces et tartes.**

Cuisinons ensemble ce que nous avons cueilli le matin pour le transformer en délicieuses tartes et sauces.

**Rendez-vous à 13 h 45 au Centre.**

**A partir de 8 ans.**

**2€/personnes**

### MERCREDI 12

**14 h 20 : Sieste musicale au bois de Lebisey.**

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et laissez-vous transporter par la musique, vos paupières sont lourdes...

**Rendez-vous à 14 h 20 sur place.**

**Tout âge.**

**2€/personne.**

### JEUDI 13

**10 h 45 : Sortie découverte sensorielle en Suisse normande.**

Explorez la nature autrement grâce à des activités sensorielles dédiés à l'écoute des sons, à la reconnaissance des odeurs et des sensations dans un environnement calme et préservé.

Prévoir : tenue de change, pique-nique, chaussures de randonnée et serviettes.

**Rendez-vous à 10 h 45 au Centre.**

**Tout âge - 2€/enfant - 4€/adulte.**

## VENDREDI 14

9 h : **Inscriptions pour la période du 17 au 28 août.**

15 h : **Retrouvez les «Escales Estivales» quartier Haute Folie.**

Toute la programmation des Escales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Spectacle de clôture «Mission Président» à partir de 18h.**

## DU 17 AU 21 AOÛT

### MARDI 18

12 h : **Sortie au parc Ornavik.**

Voyage au temps des Vikings !

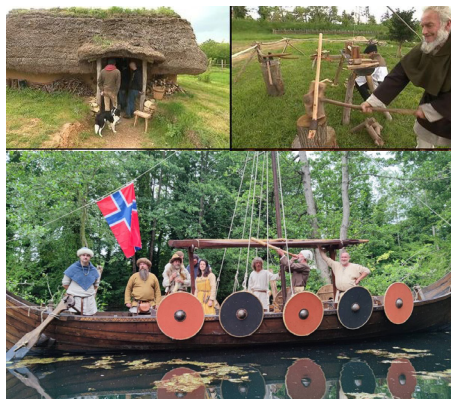
Partez à la découverte de leur vie en plongeant dans le moyen âge à travers une visite guidée du parc et une activité créative autour de l'argile.

Prévoir pique-nique.

**Rendez-vous à 12 h au Domaine de Beauregard à Hérouville Saint-Clair.**

**A partir de 6 ans**

**Tarif : 1€/enfant - 2€/adulte.**



### MERCREDI 19

9 h 45 : **Atelier de construction de radeaux.**

Créez votre propre embarcation en participant à l'atelier de construction de radeaux.

Déroulement et bonne humeur garantis.

**Rendez-vous à 9 h 45 à l'entrée du Parc de Beauregard.**

**A partir de 7 ans.**

**Tarif : 1€/personne.**



## JEUDI 20

10 h 15 : **Sortie au lac de la Dathée.**

Entre détente, découverte et activités de plein air, vivez une sortie riche et sportive au lac de la Dathée avec des pédalos et un cours d'orientation.

Prévoir : Pique-nique, chaussures de randonnée, maillot de bain et serviette.

**Rendez-vous à 10 h 15 au Centre.**

**Tout âge.**

**Tarif : 2€/enfant - 4€/adulte.**



## VENDREDI 21

15 h : **Retrouvez les «Escales Estivales» : au quartier de Montmorency.**

Toute la programmation des Escales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Concert du groupe MAEM à partir de 17h.**

## DU 24 AU 28 AOÛT

### LUNDI 24

**Terrasse du Centre.**

14 h 15 : **Animation danse.**

Venez apprendre à danser dans une ambiance bienveillante, amusante et dynamique pour le plaisir de bouger le corps en rythme.

**Sans inscription** : accueil à partir de 14 h 30.  
**Gratuit.**



## MARDI 25

9 h 15 : **Sortie au Zoo de Cerza.**

Dans un cadre naturel et préservé, le parc zoologique invite petits et grands à partir à la rencontre d'animaux venus du monde entier.

Prévoir un pique-nique.  
**Rendez-vous à 9 h 15 au Centre.**  
**Tout âge.**  
**Tarif : 2€/enfant - 4€/adulte.**



Tout  
petits

**MERCREDI 26**  
**10 h 15 : Atelier motricité avec draisiennes pour enfants.**  
Une activité pour se dépenser, pour développer l'équilibre et la coordination en s'amusant.  
**Rendez-vous à 10 h 15 h au Centre.**  
**De 2 à 4 ans.**



**Tarif : 1€/enfant.**

**JEUDI 27**  
**9 h 20 : Préparation d'un repas partagé à la Boutique Habitat.**

Un atelier gourmand et convivial pour la préparation d'un repas collectif.

**Rendez-vous à 9 h 20 à la Boutique Habitat.**

**A partir de 8 ans.**

**Gratuit**

**12 h 45 : Repas partagé avec barbecue à la Boutique Habitat.**

À taaaaaaable ! C'est le moment de déguster les plats cuisinés.

**Rendez-vous à 12 h 45 à la Boutique Habitat.**

**Tout âge.**

**1€/personne.**



**VENDREDI 29**

**14 h : Retrouvez les «Escales Estivales» au quartier de la Grande Delle.**

Toute la programmation des Escales Estivales sur [www.herouville.net](http://www.herouville.net)

**Concert du groupe los Pulpos Del Norte à partir 17h.**

Bel été

# LES LOISIRS FAMILIAUX DE PROXIMITÉ

## Informations et Inscriptions :

### Au Centre socio-culturel

202, boulevard des Belles Portes  
14200 Hérouville Saint-Clair  
02 31 95 83 00

Il est nécessaire de s'inscrire sur place pour toutes les activités proposées et habiter à Hérouville Saint Clair. Chacun ne peut inscrire que les membres de sa famille.

Toute annulation doit être effectuée avant 48 h au 02 31 95 83 00.

Nous prévenir permet de contacter à temps les familles inscrites sur la liste d'attente. Dans le cas contraire, l'activité sera due. On pense aux autres !! Merci.

## Modalités d'inscription sur les sorties et activités

Chaque famille s'inscrit SUR une DES deux ACTIVITÉS THÉMATIQUES (petite enfance / ados) et uniquement sur une sortie par période d'inscription. Au-delà, nous vous proposerons une inscription sur liste d'attente et nous vous contacterons en fonction des places disponibles.

Grands Parents et adultes sans enfants :

Vous pourrez vous inscrire sur les activités en vous positionnant sur liste d'attente. S'il reste des places disponibles, nous nous ferons un plaisir de vous contacter.

Nous acceptons les paiements en espèces, chèques et chèques vacances ANCV.



Activité



Grande sortie



Animation de proximité



Activité petite enfance



Activité adolescent



*Ne pas jeter sur la voie publique mais dans une poubelle jaune*