

Cité du Pré-salé : Pontorson Portes de Bretagne et de la Normandie : Pleine Fougères



Edition
2024-2025



EN CHOISSANT LES ARTISANS, LES COMMERÇANTS, LES SERVICES PRES DE CHEZ VOUS, VOUS PROTEGEZ LA PLANETE ET VOUS FAITES DES ECONOMIES EN CONSOMMANT MOINS DE CARBURANT



extra
SARL Blandin
Dépannage • Vente • Installation
Électroménager • TV-antenne

14 rue St Michel
50170 Pontorson
02 50 06 01 22
06 86 33 65 91
sarlblandin50@orange.fr

 **répar'acteurs**
Je répare... et ça repart

pontorson.extra.fr



entreprise de peinture

Briens

- Peinture intérieure - Extérieure
- Revêtements sols et murs
- Ravalement projeté - Pierre à vue
- Isolation thermique par l'extérieur

christophe.briens@orange.fr
5 rue Carnot - 50170 PONTORSON **02 33 60 25 38**

entreprisecostard.fr
02 33 60 17 85

ENTREPRISE COSTARD
Ferronnerie d'Art du Mont Saint-Michel
8 parc d'Activités
50170 PONTORSON




PORTAIL - CLÔTURE - MENUISERIE
METALLERIE - FERRONNERIE D'ART

Urgences

URGENCES EUROPEENNES - POMPIERS 112 ou 18
CENTRE ANTI POISON **ANGERS** 02 41 48 21 21
C. HOSPITALIER (URGENCES) **AVRANCHES** .. 02 33 89 40 00
GENDARMERIE 17
SAUVETAGE EN MER / ETANG 196
S.M.U.R. MARITIME **GRANVILLE** 02 33 91 51 02
S.A.M.U. / S.M.U.R. MARITIME (Urgences graves) 15
URGENCES DENTAIRES (de 9h à 12h + dimanches
et jours fériés) 02 33 72 40 32
URGENCE AERONAUTIQUE (sauvetage aéronef) 191
URG. PERSONNES AYANT DES DIFFICULTES A PARLER
OU MALENTENDANTES (Fax ou SMS) 114
MEDECIN DE GARDE 116 117
PHARMACIE DE GARDE 32 37
ELECTRICITE (dépannage) .. 09 726 750 50 / 09 726 750 35
GAZ (dépannage) 0 800 47 33 33

PERTE OU VOL :
-CARTES DE CREDIT 0 892 705 705
-CHEQUIERS 0 892 683 208



Mémo Utile est imprimé à
4700 exemplaires et distribué
gratuitement en boîtes aux
lettres par Médiapost

Atelier
Menuiserie
Services eurl

11 La Chapelle 35610
PLEINE FOUGERES



06 77 18 42 06
ams.dc@outlook.fr

Menuiserie
Dépannage : volets roulants, serrurerie...

N° Siret : 808 838 130 00017



Gennevée
CHARPENTE - SCIERIE

La Porte - 35420 LE FERRE

02 99 95 12 34 contact@genneevee.fr 06 80 52 14 79



Médical-Paramédical

CENTRES MEDICO-SOCIAUX ET PSYCHIATRIQUES

PONTORSON
 C. HOSPITALIER L'ESTRAN :
 -MAISON D'ACCUEIL SPECIALISEE L'ARCHIPEL
 -MAISON D'ACCUEIL SPECIALISEE L'ESCALE
02 33 60 74 23
 CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE (PSYCHIATRIE
 ADULTES).....02 33 58 21 35
 CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE (PSYCHIATRIE
 ENFANTS / ADOLESCENTS).....02 33 60 20 30

CENTRES DE READAPTATION, CONVALESCENCE, REEDUCATION ET SOINS DE SUITE, ADDICTOLOGIE

AVRANCHES
 HÔPITAL PRIVE DE LA BAIE02 33 68 60 00
GRANVILLE
 HÔPITAL NORMANDY 202 33 90 33 33
PONTORSON
 CENTRE D'ADDICTOLOGIE DE LA BAIE ..02 33 60 65 00
 C. HOSPITALIER DE L'ESTRAN02 33 60 72 00
SAINT JAMES
 GROUPE HOSPITALIER DU MONT SAINT MICHEL :
 -ADDICTOLOGIE02 33 60 72 00
 -READAPTATION02 33 89 89 17
 HÔPITAL CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS (SERV.
 SOINS ET READAPTATION)02 33 89 89 18
VAL COUESNON (ANTRAIN)
 C. H. DES MARCHES DE BRETAGNE
 (REEDUCATION NEUROLOGIQUE)
02 99 98 46 09 / 02 99 98 31 33

CHIRURGIENS-DENTISTES

PLEINE FOUGERES
 BRUMAN JUSTINE06 43 14 91 54
PONTORSON
 SCHNELL FABRICE.....02 33 60 10 77
DOL DE BRETAGNE
 BARDAINNE CAMILLE / GUYOT AURORE /
 CHASSAING EMMANUELLE.....02 99 80 96 71
 BEZY-CORFEC LAURENCE02 99 48 05 00
 DUPONT RAPHAËL.....02 99 48 34 93
 THIERRY FLORIAN / STANDLY YANNICK...02 99 48 01 68

CHIRURGIENS-DENTISTES SPECIALISES EN ORTHODONTIE / IMPLANTOLOGIE / PARODONTOLOGIE / STOMATOLOGIE

AVRANCHES
 SIEFERT JÉRÔME (STOMATOLOGIE-
 IMPLANTOLOGIE).....02 33 49 90 85
FOUGERES
 LESAGE SOPHIE / MARQUET FREDERIC /
 MARION LAËTITIA02 99 99 73 73
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
 LE BAIL ANNIE02 33 49 60 48
SAINT MALO
 CLERMONT NICOLAS02 99 56 73 15
 LAUR BERTRAND02 99 40 06 87
 POSTEC CAMILLE / CAMUS ISABELLE...02 99 81 10 90
SAINT QUENTIN SUR LE HOMME
 ORTHODONTIE DE LA BAIE02 33 89 06 40

AUTOUR DU STRESS

Carole GUERIN • Praticienne en Luxopuncture

• **Luxopuncture :**
Relaxation / Sommeil / Migraines
Ménopause / Tabac / Perte de poids
(rapide et durable)

Prise en charge par certaines mutuelles

11 rue Saint-Michel • 50170 PONTORSON
 autourdustress@orange.fr • 02 33 70 90 12
 www.autourdustress.com

CLINIQUES ET HOPITAUX

AVRANCHES
 C. HOSPITALIER AVRANCHES-GRANVILLE
02 33 89 40 00
 -URGENCES GYNECO-OBSTETRIQUES /
 MATERNITE.....02 33 89 40 55
 -URGENCES PEDIATRIQUES.....02 33 89 40 45
 -ADDICTOLOGIE DE LIAISON.....02 33 89 39 91
 -CENTRE PERINATAL DE PROXIMITE...02 33 91 51 43
 -HEMODIALYSE : AUB SANTE02 33 79 53 30
 -CTRE MEDICO-PSYCHO :
 CTRE D'ACC. THERAPEUTIQUE A TEMPS
 PARTIEL (ADULTE).....02 33 58 58 43
 -CTRE MEDICO-PSYCHO. :
 SERV. DE PSYCHIATRIE (ENFANTS)02 33 79 41 41
 -HOPITAL DE JOUR : SERV. DE PSYCHIATRIE
 (ENFANTS-ADOLESCENTS).....02 33 58 18 92
 -IMAGERIE MEDICALE / RADIOLOGIE ..02 33 89 40 32
**H.A.D. : HOSPITALISATION A DOMICILE /
 CANCEROLOGIE**
 (C. HOSPITALIER).....02 33 89 42 82
AVRANCHES (SAINT MARTIN DES CHAMPS)
 HOPITAL PRIVE DE LA BAIE02 33 68 60 00
CAEN (14)
 CENTRE FRANCOIS BACLESSE :
 LUTTE CONTRE LE CANCER
 (RESEAU UNICANCER)02 31 45 50 50
 C.H.U. CAEN-NORMANDIE.....02 31 06 31 06
CESSON-SEVIGNE (RENNES EST)
 HÔPITAL PRIVE SEVIGNE02 99 25 50 50
FOUGERES
 AUB SANTE (DIALYSE).....02 99 99 78 10
 HÔPITAL DE FOUGERES.....02 99 17 70 00
 -URGENCES02 99 17 71 60
 -MATERNITE / GYNECOLOGIE / PEDIATRIE
02 99 17 70 80
 -PERMANENCE D'ACCES AUX SOINS
02 99 17 26 00
PONTORSON
 CENTRE HOSPITALIER DE L'ESTRAN....02 33 60 72 00
RENNES
 CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER EUGENE
 MARQUIS.....02 99 25 30 00
 C.H.U. PONTCHAILLON-HÔPITAL SUD 02 99 28 43 21
 CLINIQUE SAINT YVES.....02 99 26 26 00
SAINT GREGOIRE (RENNES Nord-Ouest)
 HOPITAL PRIVE RENNAIS02 99 23 33 33

La luxopuncture est un soin énergétique par la stimulation des points réflexes du corps dans le but de rétablir l'équilibre fonctionnel du système nerveux, hormonal, lymphatique, digestif.

C'est comme l'acupuncture mais au lieu des aiguilles c'est de l'infra rouge.

Appareil médical qui existe depuis 1993. Prise en charge par certaines mutuelles.

SAINT JAMES

GR. HOSPITALIER DU MONT SAINT MICHEL /
 C. HOSPITALIER :
 -GERIATRIE.....02 33 89 00 00
 -SECTEUR HANDICAP.....02 33 89 89 33
SAINT MALO
 CLINIQUE DE LA CÔTE D'EMERAUDE
02 23 52 20 20

E.H.P.A.D. / FOYERS-LOGEMENTS PUBLICS

PLEINE FOUGERES
 E.H.P.A.D. LES MARAIS (Asso. Clinique St Joseph /
 COMBOURG)02 99 80 09 00
PONTORSON
 C. HOSPITALIER DE L'ESTRAN02 33 60 72 00
SAINT JAMES
 E.H.P.A.D. / FOYER-LOGEMENT
02 33 89 89 10 / 02 33 89 89 00
 MAISON DE RETRAITE LES TILLEULS (HÔP. CENTRE
 D'ACCUEIL ET DE SOINS).....02 33 89 89 22

INFIRMIERS / INFIRMIERES (CABINET, SOINS A DOMICILE)

PLEINE FOUGERES
 CORDON ANAÏS / SALMON ERWAN /
 PERIAUX LAËTITIA02 99 48 52 00
PONTORSON
 DOBETZKY CHRISTELLE / DELAUNAY LAURENCE /
 PICHON FLORENCE / BRARD-OSMOND NATHALIE /
 GAZENGEL TIPHAIN02 33 60 11 86
 GOUTTE SARAH / RIHOUEY MARLENE
06 07 30 67 38 / 02 33 70 95 12
 HANSCOTTE EMILIE.....06 51 22 34 54
 LEMARCHAND SONIA.....02 33 90 91 39
 PÔLE SANTE : PERMANENCE INFIRMIERE
 PUERICULTURE : LEMOINE NELLY.....02 33 89 27 60
 SOINS INFIRMIERS A DOMICILE S.S.I.A.D.
02 33 60 73 46
ROZ SUR COUESNON
 PERIAUX LAËTITIA02 99 48 52 00
 ROISAIN LISE.....02 99 48 64 02

LABORATOIRES D'ANALYSES DE BIOLOGIE MEDICALE

AVRANCHES
 OUEST BIOLOGIE / BIO EMERAUDE ..02 33 89 28 00
DOL DE BRETAGNE
 BIO EMERAUDE02 99 48 33 92

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Pays de DOL DE BRETAGNE et de La Baie du Mont
Saint Michel 35120 DOL DE BRETAGNE :
P.A. Les Rolandières - 17 rue de la Rouelle
..... 02 99 80 90 57

<https://www.ccdol-baieism.bzh/>
Lundi au jeudi : 9h-12h / 13h30-17h
Vendredi : fermeture à 16h

FRANCE SERVICES

PLEINE FOUGERES

23 rue de Normandie 02 23 15 21 47
pleine-fougeres@france-services.gouv.fr
Mardi au vendredi : 9h-12h / 14h-16h30 - Samedi : 9h-12h

PONTORSON

1 r. Hédou 02 33 60 00 18
Lundi : 9h-12h / 13h30-18h - Mardi : 13h30-17h
Mercredi : 9h-12h30 / 13h30-17h30
Jeudi : 9h-12h / 13h30-16h30 - Vendredi : 9h-12h

CP 50170

AUCEY LA PLAINE 19 rue du Petit Château
..... 02 33 60 28 59
mairie.aucey@wanadoo.fr
Lundi : 14h-17h30 - Jeudi : 9h-12h / 17h30-19h
Vendredi : 9h-12h

BEAUVOIR 2 rue Maurice Desfeux 02 33 60 08 51
beauvoir.mairie@wanadoo.fr / <https://mairie-beauvoir.fr>
Accueil possible le lundi sur rendez-vous
Mardi, jeudi, vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h30

HUISNES SUR MER

4 place Saint-Michel 02 33 48 89 60
huisnes-sur-mer@wanadoo.fr / www.huisnes-sur-mer.fr
Mercredi, vendredi : 13h30-16h30

LE MONT SAINT MICHEL

bd Porte-du-Roy 02 33 60 14 06
mairie.mstmichel@wanadoo.fr
<https://www.mairie-le-montsaintmichel.fr>
Mardi au vendredi : 10h-12h / 14h-16h

PONTORSON

2 place de l'Hôtel de ville 02 33 60 00 18
Services techniques 06 22 88 10 06
mairie@pontorson.eu / <https://www.pontorson.eu>
Lundi au Vendredi : 8h30-12h / 13h30-17h30
Samedi : 8h30-12h

SACEY

11 rue Saint-Thomas 02 33 60 14 58
mairie.sacey50@wanadoo.fr
Mardi, jeudi : 9h-12h30 / 13h30-18h
Mercredi, vendredi : 13h30-18h

SERVON

4 place Saint Martin 02 33 60 25 44
servon.mairie@wanadoo.fr
Mardi : 9h30-12h30 - Jeudi : 14h-17h30

TANIS

19 rue de l'Église 02 33 60 16 35
mairie-tanis@wanadoo.fr
Mardi : 14h-18h
Mercredi : 8h30-12h30 / 14h-17h30
Vendredi : 14h-16h30

CP 35610

PLEINE FOUGERES

1 rue de Normandie 02 99 48 60 46
mairie.pleinefougeres@wanadoo.fr / <http://ville-pleine-fougeres.fr>
Lundi au jeudi : 8h30-12h30 / 13h45-17h15
Vendredi : 8h30-12h30 / 13h45-16h30

ROZ SUR COUESNON

10 rue du Belvédère 02 99 48 60 46
mairie.roz-sur-couesnon@wanadoo.fr / <http://www.roz-sur-couesnon.fr>
Lundi : 8h30-12h30
Mardi, mercredi, vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

SAINT GEORGES DE GREHAIGNE

5 le bourg 02 99 48 61 06
mairiestgeorgesdegrehaigne@wanadoo.fr / <http://www.saintgeorgesdegrehaigne.fr>
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h30-12h

SAINS

2 rue Beau-Soleil 02 99 48 63 18
contact.mairie@sains.fr
Lundi, vendredi : 8h30-12h30 / 14h-17h
Mardi, jeudi : 8h30-12h30

SOUGEAL

8 rue de la Forge 02 99 48 61 93
mairie-sougeal@wanadoo.fr / <https://www.mairie-sougeal.fr>
Lundi au vendredi : 8h30-12h30

TRANS-LA-FORÊT

19 rue de la mairie 02 99 48 62 29
mairie-trans-la-foret@wanadoo.fr
Lundi au vendredi : 9h-12h

VIEUX VIEL

2 rue du Plan d'Eau 02 99 48 62 78
mairie-vieux-viel@orange.fr
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h-12h30



Le moulin de Moidrey



Mairie de Pontorson



La Vallée du Couesnon

QUEST BIOLOGIE 02 99 80 70 11
VAL COUESNON (ANTRAIN)
LABORATOIRE RIGOLE 02 99 98 41 45

LABORATOIRES D'ANALYSES INDUSTRIELLES

AVRANCHES DIAG JFL 02 33 60 07 16
BLAINVILLE SUR MER
LABORATOIRE SENNECQ-BONNE 02 33 07 76 60
SAINT LÔ
CENTRE INTERPROFESSIONNEL LAITIER DE LA
MANCHE / LABORATOIRE D'ANALYSES AGRICOLES
..... 02 33 77 38 10

LABORATOIRES VETERINAIRES

CHÂTEAUBOURG / LECOUSSE
BIO CHÊNE VERT 02 99 00 33 43
JAVENE
AG. Nale SECURITE SANITAIRE-ALIMENTAIRE-TRAVAIL
(A.N.S.E.S.)
-AG. Nale DU MEDICAMENT 02 99 94 78 78
LABOCEA 02 99 94 74 10

MASSEURS-KINESITHERAPEUTES

PONTORSON
COLLIN BERTRAND / AMOROS PIERRICK
..... 02 33 60 14 52

COQUILLON SAMUEL 06 64 33 02 63 / 02 33 68 29 28
RIBEYROLLES JEAN-LUC 02 33 60 52 91

MEDECINE GENERALE

PLEINE FOUGERES
CATHERINE BRETON / CELINE BAYARD /
THEBAULT-DAVID CHARLOTTE 02 99 48 52 08
PONTORSON
CAPELLE VALERIAN / LE BIHAN AURELIEN
..... 02 33 91 67 80
CHANE DANIEL 02 33 60 03 39

ORTHOPHONISTES

PLEINE FOUGERES
EMERIAU EULALIE 02 23 18 72 66
PONTORSON
DUMENIL-VEILLARD CHRISTINE 02 33 48 39 18

ORTHOPTISTES (REEDUCATION DES YEUX)

AVRANCHES
HERMAN AUDE 06 63 27 52 50
AVRANCHES (SAINT MARTIN DES CHAMPS)
PÔLE SANTE : COUCHE ELINE / BRISSET-
AUCOUTURIER LUCIE 02 33 50 90 86

Postes & Agences postales

PLATEFORME DE DISTRIBUTION DU COURRIER

-AUX ENTREPRISES 36 34
-AUX PARTICULIERS 36 31

LE MONT SAINT MICHEL :

Grande Rue 36 31
Du Lundi au Vendredi : 10h - 12h30 / 13h30 - 16h30
Samedi : 10h - 12h30

PLEINE FOUGERES : rue de Normandie

Mardi au vendredi : 9h - 12h / 14h - 16h30 - Samedi : 9h - 12h

PONTORSON : 18 rue Saint-Michel 36 31

Du Mardi au Vendredi : 9h - 12h / 13h30 - 17h30
Samedi : 9h - 12h

POSTES RELAIS :

ROZ SUR COUESNON : 5 place de l'église

(La pause K FEE)
Lundi au samedi : 6h45 - 20h - Dimanche : 7h - 13h

TRANS-LA-FORÊT : le bourg (Bar, tabac)

Lundi au samedi : 6h45 - 13h30 / 17h - 20h30

ORTHOPTISTES (REEDUCATION DES YEUX) suite...**DOL DE BRETAGNE**

GUEDE FRANCOISE.....02 99 48 20 64

PHARMACIES**PLEINE FOUGERES**

PHIE DE PLEINE FOUGERES.....02 99 48 60 76

PONTORSON

PHIE DU COUESNON / PONT D'ORSON

.....02 33 60 00 36

SAGES-FEMMES**AVRANCHES**

CELINE ANNE / CELIK JEANNE.....02 33 59 34 00

RIVIERE NATHALIE / ROCH CAMILLE..02 33 68 23 24

DOL DE BRETAGNE

CHEVALIER AURELIE / BRIOT HELOÏSE /

GREGGI PHILIPPINE.....02 99 80 75 18

VAL COUESNON (ANTRAIN)

MAISON DE SANTE : BOUQUILLON AGATHE

.....06 09 51 05 22

SAPEURS-POMPIERS, CENTRE D'INCENDIE**ET DE SECOURS****PLEINE FOUGERES**.....02 99 48 51 98**VETERINAIRES****URGENCES VETERINAIRES**.....31 15**MALTRAITANCE ENVERS UN ANIMAL**.....36 77**PONTORSON**

CAB. VETERINAIRE SAINT MICHEL.....02 33 89 57 65

DOL DE BRETAGNE

LES VETOS DE LA BAIE.....02 99 48 03 69

VAL COUESNON (ANTRAIN)

DAVID YOLANDE / MARTIN STEPHANE /

PIQUEREAU CHRISTOPHE.....02 99 98 31 12

ENSEIGNEMENT**ORIENTATION ET INFORMATIONS SCOLAIRES ET PROFESSIONNELLES****AVRANCHES**.....02 33 58 72 66**COLLEGE PRIVE****PLEINE FOUGERES**

COL. SAINT JOSEPH.....02 99 48 62 15

COLLEGES PUBLICS**PLEINE FOUGERES**

COL. FRANCOIS BRUNE.....02 99 48 60 35

PONTORSON

COL. GEORGES BRASSENS.....02 33 60 15 61

ECOLE MATERNELLES ET PRIMAIRES PRIVEES**PLEINE FOUGERES**

EC. PRIMAIRE SAINTE MARIE.....02 99 48 50 06

PONTORSON

EC. NOTRE-DAME.....02 33 60 27 06

SOUGEAL

EC. PRIMAIRE DE SOUGEAL.....02 99 48 57 30

ECOLE MATERNELLES ET PRIMAIRES PUBLIQUES**PLEINE FOUGERES**

EC. PRIMAIRE DE PLEINE FOUGERES..02 99 48 60 75

PONTORSON

EC. MATERNELLE LE CHAT PERCHE.....02 33 60 11 17

EC. PRIMAIRE LOUIS PERGAUD.....02 33 60 12 87

SAINT GEORGES DE GREHAINE

EC. ELEMENT. DE SAINT GEORGES DE GREHAINE

.....02 99 48 57 11

SAINS

EC. ELEMENTAIRE BEAU SOLEIL.....02 99 48 57 87

TRANS-LA-FORÊT

EC. PRIMAIRE DE TRANS-LA-FORÊT ...02 99 48 68 86

FORMATIONS CONTINUES / PROFESSIONNELLES**AVRANCHES**

EVOLUTYA.....06 82 44 32 27

GRETA DE LA MANCHE.....02 33 79 02 79

RETRAVAILLER DANS L'OUEST.....02 49 09 14 92

SYNADIS BIO FORMATION.....06 77 38 79 10

LE VAL SAINT PERE

CEMAFOR CONSEIL.....06 17 26 83 61

SAINT QUENTIN SUR LE HOMME

OUEST FORMATIONS & SERVICES.....06 58 39 31 45

LYCEES ET ENSEIGNEMENT SUPERIEUR PRIVES**AVRANCHES**

LYCEE D'ENS. Gal ET TECHNOLOGIQUE

NOTRE-DAME DE LA PROVIDENCE.....02 33 58 02 22

DOL DE BRETAGNE

LYCEE AGRICOLE, PROF. LES VERGERS..02 99 56 85 93

LYCEE D'ENS. Gal ET TECHNOLOGIQUE SAINT

MAGLOIRE.....02 99 46 17 14

FOUGERES

EC. INTERNale DE COIFFURE ET D'ESTHETIQUE

.....02 99 99 74 74

LYCEE POLYVALENT J-B. LE TAILLANDIER :

-SITE SAINT JOSEPH.....02 99 99 06 47

-SITE NOTRE-DAME DES MARAIS.....02 99 99 13 93

LYCEE PROFESSIONNEL J-B. LE TAILLANDIER

.....02 99 99 87 77

-SITE EDMOND MICHELET.....02 99 17 22 30

LYCEE SECONDAIRE ET TECHNIQUE N-D. DES MARAIS

MAISON FAMILIALE RURALE.....02 99 94 84 00

GRANVILLE

LYCEE TECHNIQUE REGal HÔTELIER MAURICE

MARLAND.....02 33 50 40 95

LYCEES ET ENSEIGNEMENT SUPERIEUR PUBLICS**AVRANCHES**

LYCEE PROF. EMILE LITRE (+ SECT° EUROPEENNE /

ARTS APPLIQUES].....02 33 58 04 11

CANCALE

LYCEE MARITIME FLORENCE ARTHAUD ..02 99 48 52 70

DOL DE BRETAGNE

LYCEE PROF. ALPHONSE PELLE.....02 99 48 01 22

FOUGERES

LYCEE PROFESSIONNEL JEAN GUEHENNO

.....02 99 94 41 95

-SECT° INDUSTRIELLE.....02 99 94 11 26

GRANVILLE

CENTRE DE FORMATION DES APPRENTIS ..02 33 91 21 30

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

LYCEE Gal ET TECHNOL. AGRICOLE : AGRIPÔLE

.....02 33 91 02 20

LYCEE POLYVALENT CLAUDE LEHEC ...02 33 79 06 80

ENFANTS - ADOLESCENTS**PLEINE FOUGERES**

MAISON DE L'ENFANCE GALLO'PADE :

-ACCUEIL DE LOISIRS.....02 99 48 69 61

-MULTI-ACCUEIL.....02 99 48 76 41

PONTORSON

ACCUEIL DE LOISIRS

.....06 42 54 17 87 / 02 33 60 01 65

ESPACE JEUNES / PÔLE CULTUREL.....06 42 54 17 87

RELAIS PETITE ENFANCE.....02 33 69 09 34

NUMEROS ADMINISTRATIFS

ALLO SERVICE PUBLIC.....39 39

C.A.F.....32 30

C.P.A.M. : SECURITE SOCIALE.....36 46

FRANCE TRAVAIL (PÔLE EMPLOI).....39 49

U.R.S.S.A.F.....39 57

AVRANCHES - SAINT MARTIN DES CHAMPS

CHAMBRE DES METIERS ET DE L'ARTISANAT 50

.....06 45 05 29 72

CAEN

CONSEIL REGIONAL NORMANDIE.....02 31 06 98 98

PONTORSON

POLICE MUNICIPALE.....06 20 77 24 23

SAINT LÔ

CONSEIL DEPARTEMENTAL / MAISON DES

SOLIDARITES.....02 33 21 74 00

M.S.A. : MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE

.....02 31 25 39 39

SAINT SENIER SOUS AVRANCHES

CHAMBRE REGIONALE D'AGRICULTURE

NORMANDIE.....02 33 79 41 70

PREFECTURE DE REGION**RENNES**.....0 821 80 30 35**PREFECTURES ET SOUS-PREFECTURES****AVRANCHES**.....02 33 79 04 35**FOUGERES / RENNES**.....0 821 80 30 35**SAINT LÔ**.....02 33 75 49 50**La Maison des Polders à ROZ SUR COUESNON**

Les marais sont des polders mis au sec grâce à la construction de digues afin de permettre l'exploitation des terres pour les cultures maraîchères et céréalières.

Les polders de la Baie du Mont Saint Michel forment un paysage agricole unique en France avec 3000 hectares de terres conquises sur la mer.



Travaux Publics - Terrassement

DECHETTERIES

Service collecte des déchets : 0 805 691 343
(Les horaires d'été commencent le 27 mars)

DOL DE BRETAGNE : La Janaie : 06 37 55 60 21
Lundi, mardi, vendredi : 14h-17h
Mercredi, samedi : 9h-12h / 14h-17h

PLEINE FOUGERES : ZA de Budan : 02 99 48 54 96
Lundi, mercredi, jeudi, samedi : 10h-12h / 14h-17h
Vendredi : 14h-17h
En période estivale : fermeture à 18h

PONTORSON : Parc d'activité..... 02 33 68 68 96
Du 15 Avril au 14 Octobre (été)
Lundi, Mardi, Mercredi : 14h-18h
Vendredi, Samedi : 9h-12 h / 14h-18h
Du 15 Octobre au 14 Avril (hiver)
Lundi, Mardi, Mercredi : 14h-17h
Vendredi, Samedi : 9h-12h / 14h-17h

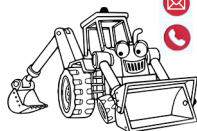
Denis TRANSPORT TP

Mise aux normes assainissement

📍 13, rue du Guesclin
50170 SACEY

✉ denis.celine1@bbox.fr

☎ 06 60 94 44 09



Aménagement paysager - Maçonnerie

NUMEROS UTILES

AEROPORTS / TRANSPORTS DIVERS

BREST-GUIPAVAS02 98 32 86 00
NANTES ATLANTIQUE-BOUGUENAIS...0 892 56 88 00
PARIS CHARLES DE GAULLE39 50
PARIS ORLY.....0 892 56 39 50
RENNES-SAINT JACQUES DE LA LANDE
.....02 99 29 60 00
S.N.C.F.....36 35
BREIZH GO.....02 99 30 03 00
NOMAD : RESEAU DE BUS SCOLAIRES
.....02 33 52 56 00
NAVETTE : de PONTORSON au MONT SAINT
MICHEL.....02 14 13 20 15

ANIMAUX - OISEAUX : FOURRIERES / REFUGES

CESSON SEVIGNE
FUFUS DE L'OUEST-ASSO. (pour les furets)
.....06 04 03 59 46
LOUVIGNE DU DESERT
ASSO. BERGER ALLEMAND SANS COLLIER
.....06 82 83 24 29
RENNES ASSO. COCOON.....06 61 39 42 65
ROMAGNE
ASSO. LES AMIS DES BÊTES.....02 99 98 89 67

S.P.A. : STE PROTECTRICE DES ANIMAUX :

-CHÂTEAUBOURG.....02 99 62 32 65
-RENNES.....02 99 59 32 74
-SAINT MALO.....02 99 82 06 91

CULTES

AVRANCHES
EGLISE EVANGELIQUE PROTESTANTE...06 19 06 88 99
PLEINE FOUGERES
DIOCESAINE DE RENNES.....02 99 48 60 87
PONTORSON PAROISSE.....02 50 26 59 33
ROZ SUR COUENON
SALLE PAROISSIALE02 99 80 23 81



SOCIAL

PATRIOTISME

PONTORSON
F.N.A.C.A.....02 33 60 10 73
U.N.C. / A.F.N.....02 33 48 56 26
SOUGEAL U.N.C.....02 99 48 51 42

CULTURE - LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie, la com. de communes, les associations

ASSOCIATIONS CULTURELLES, DE LOISIRS

PLEINE FOUGERES
CLUB DES RETRAITES.....06 58 03 26 85
COMITE CANTONAL DES AÎNES RURAUX
.....02 99 80 08 92
LA TRUITE : PÊCHE ET PROTECT° DU MILIEU
AQUATIQUE.....06 17 77 64 36
MINI AGRI BREIZH.....06 90 15 20 26
O.D.E. (Ouverture - Découverte - Echanges)
.....02 99 48 61 62
THÉÂTRE DE LA BAIE.....06 60 74 95 26

PONTORSON

CENTRE DES SAVOIRS A LA CONNAISSANCE
.....09 54 04 33 53
CLUB PHOTO06 06 66 15 08
COMITE DES FETES DE BOUCEY.....02 33 58 19 81
ENSEMBLE INSTRUMENTAL.....06 19 44 89 51
LES CHOEURS DE LA BAIE02 33 48 60 01
TROUPE THÉÂTRALE « INTERLUDE »...02 33 60 32 21
SOUGEAL
AMICALE DES RETRAITES.....09 64 30 37 47
FÊTE DE L'OIE02 99 48 72 38
LES MAQUETTES DE LA BAIE.....02 99 80 36 33
MI FA SOL O GALLO.....02 99 48 70 80
TRANS-LA-FORÊT
SUR LE CHEMIN D ARWEN06 45 89 40 94

BIBLIOTHEQUES, MEDIATHEQUES

PLEINE FOUGERES MEDIATHEQUE ...02 99 48 64 58
PONTORSON MEDIATHEQUE.....02 33 60 90 29
ROZ SUR COUENON
GALLO'THEQUE LIVRES AU BALCON
.....02 99 80 30 54

LES FOIRES, FÊTES, MANIFESTATIONS DE LA MANCHE 2024-2025

AVRANCHES :

- Braderie des commerçants :
rue de la Constitution :
Juillet 25
- Fête des 3 Quartiers :
Septembre 25
- Foire aux plantes de la Sainte Fiacre :
Octobre 25
- Brocante mensuelle :
Place Valhubert :
1er dimanche du mois
de Mars à Novembre

Saint Martin Des Champs :

- Foire aux plantes de Printemps
Salon de l'Habitat :
26 et 27 Avril 25

CREANCES :

- Fête de la carotte : Août 25

DUCEY LES CHERIS :

- Corso Fleuri : Août 25

FOLLIGNY :

- Foire Saint Barnabé (Foire agricole) :
Juin 25

GAVRAY SUR SIENNE :

- Foire de Printemps (Foire agricole) :
Avril 25
- Foire Saint Luc (Foire agricole) :
Octobre 25

GRANVILLE :

- Pardon des Corporations de la Mer :
Juillet 25
- Carnaval : 28 Février au 4 Mars 25

LESSAY :

- Foire Sainte Croix (Foire agricole) :
Septembre 2025
- Foire Sainte Opportune
(Foire de Printemps) : Mai 25

PIROU :

- Foire aux bulots : Avril 25

SAINTE HILAIRE DU HARCOUËT :

- Foire de la Saint Martin :
Novembre 25

SAINTE JAMES :

- Foire Saint Macé :
Septembre 25

SAINTE LÔ :

- Salon du Bien-être et Artisanat :
Mai 25
- Salon de l'Habitat : Septembre 25

VAINS :

- Fête de la Baie (Brocante) : Juillet 25

VILLEDIEU LES POÊLES-ROUFFIGNY :

- Fête Saint Laurent :
Juillet 25

VIREY :

- Foire (Brocante) :
2è dimanche de Septembre 25

MUSEES

LE MONT ST MICHEL

ARCHEOSCOPE DU MONT SAINT MICHEL02 33 89 01 85
MSM 1888 (HISTOIRE ET CULTURE DE LA REGION)02 33 60 15 56
MUSEE MARITIME.....	02 33 60 85 12

OFFICES DE TOURISME

BEAUVOIR

CENTRE D'INFORMATION TOURISTIQUE02 33 70 74 65
----------------------------------	---------------------

LE MONT ST MICHEL O.T.....02 33 60 14 30

PONTORSON O.T.....02 33 60 20 65

SPORTS ET LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie, com. de communes, les associations

CLUBS DE SPORTS

PLEINE FOUGERES

AMICALE CYCLO-MARCHEURS.....	06 88 16 80 70
BADMINTON.....	06 42 08 51 48
CERCLE OLYMPIQUE.....	06 83 45 18 81
CYCLO TOURISME PLEINE FOUGERES..	07 69 80 21 45
GYMNASTIQUE (ENFANTS).....	06 78 37 06 34
JUDO.....	06 30 33 30 15
L'ASSO COUNTRY.....	02 99 48 68 01
MOTO-CLUB.....	07 83 64 20 52
MULTI SPORTS (ENFANTS).....	06 78 37 06 34
TENNIS (ADULTES).....	06 70 72 79 14
TENNIS DE TABLE (ADULTES / ADOS)..	06 87 66 30 50
TENNIS DE TABLE (ENFANTS).....	06 87 47 18 97
VOLLEY BALL.....	02 99 48 67 07
YOGA.....	06 76 57 40 59

PONTORSON

ATELIER CHOREGRAPHIQUE.....	06 77 91 25 80
-----------------------------	----------------

BABY RUGBY.....	07 86 75 75 17
BADMINTON.....	06 12 04 54 67
BRICADO (CONSTRUCT° CAISSE A SAVON)06 31 76 65 58
CLUB CANIN DE L'ARCHANGE.....	06 13 09 88 08
COURRIER EN BAIE.....	06 33 06 75 90
DANSE COUNTRY.....	06 61 10 31 25
MULTI SPORT ENFANTS ET ADULTES ..	06 06 66 15 08
PARENTHESSES DE VIES (HANDIGOLF-HANDIVOILE ET VALIDES).....	06 38 22 16 88
RANDONNEES (AIR).....	06 72 70 15 66
SOCIÉTÉ DES COURSES DE PONTORSON - LE MONT SAINT-MICHEL.....	06 31 36 49 18
TENNIS DE TABLE.....	06 46 09 14 12
U.S. PONTORSONNAISE / FOOTBALL06 52 37 30 56

VACANCES SCOLAIRES 2024-2025

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Noël	21/12/2024 06/01/2025	21/12/2024 06/01/2025	21/12/2024 06/01/2025
Hiver	22/02/2025 10/03/2025	08/02/2025 24/02/2025	15/02/2025 03/03/2025
Printemps	19/04/2025 05/05/2025	05/04/2025 22/04/2025	12/04/2025 28/04/2025
Été	05/07/2025	05/07/2025	05/07/2025
Rentrée	01/09/2025	01/09/2025	01/09/2025

ZONE A : BORDEAUX - POITIERS - LIMOGES - CLERMONT-FERRAND - GRENOBLE - LYON - DIJON - BESANCON
ZONE B : AIX/MARSEILLE - AMIENS - LILLE - NICE - ORLÉANS - TOURS - REIMS - ROUEN - STRASBOURG
RENNES - NANTES - CAEN - NANCY - METZ
ZONE C : TOULOUSE - MONTPELLIER - CRÉTEIL - PARIS - VERSAILLES - CORSE

DOM TOM

Retrouvez les vacances des DOM TOM sur notre site internet

www.memo-utile.fr



FLASHEZ LE QR CODE



Découvrez le Mémo Utile en numérique



SCANNEZ LE QR CODE
DEPUIS VOTRE PORTABLE
OU TABLETTE

ou rendez-vous sur notre site internet

www.memo-utile.fr

Services de taxi, navettes, et transport de groupes au Mont St Michel



50170 - AUCEY LA PLAINE Sur réservations
Toutes distances
☎ 06.27.64.44.24

TAXI Du Mont

Transport de personnes
7 jours sur 7
 Paiement CB/Espèces
Véhicules 8 places

@taxidumont Taxi Du Mont
taxidriverdumont@gmail.com

Marées 2025

Juin 2025

Date	Plaines mers		Basses mers	
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef
dim. 01	6:18	---	18:32	---
lun. 02	0:03	58	12:40	53
mar. 03	0:56	49	13:37	46
mer. 04	1:56	44	14:43	43
jeu. 05	3:04	43	15:50	44
ven. 06	4:09	46	16:49	48
sam. 07	5:05	51	17:38	53
dim. 08	0:14	---	12:40	---
lun. 09	1:02	---	13:25	---
mar. 10	1:45	---	14:05	---
mer. 11	2:25	---	14:43	---
jeu. 12	3:03	---	15:19	---
ven. 13	3:41	---	15:56	---
sam. 14	4:19	---	16:33	---
dim. 15	4:58	---	17:11	---
lun. 16	5:39	---	17:53	---
mar. 17	6:23	---	18:39	---
mer. 18	0:17	59	12:48	58
jeu. 19	1:13	56	13:47	56
ven. 20	2:17	56	14:54	57
sam. 21	3:26	58	16:03	61
dim. 22	4:36	64	17:11	67
lun. 23	0:06	---	12:37	---
mar. 24	1:10	---	13:39	---
mer. 25	2:10	---	14:35	---
jeu. 26	3:06	---	15:26	---
ven. 27	3:56	---	16:13	---
sam. 28	4:42	---	16:56	---
dim. 29	5:24	---	17:36	---
lun. 30	6:03	---	18:13	---

Juillet 2025

Date	Plaines mers		Basses mers	
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef
mar. 01	6:38	---	18:49	---
mer. 02	0:19	57	12:47	53
jeu. 03	1:00	49	13:31	45
ven. 04	1:49	42	14:27	39
sam. 05	2:51	38	15:36	38
dim. 06	4:03	39	16:46	41
lun. 07	5:10	44	17:45	47
mar. 08	0:25	---	12:52	---
mer. 09	1:17	---	13:40	---
jeu. 10	2:04	---	14:25	---
ven. 11	2:48	---	15:08	---
sam. 12	3:32	---	15:50	---
dim. 13	4:15	---	16:31	---
lun. 14	4:56	---	17:11	---
mar. 15	5:36	---	17:50	---
mer. 16	6:15	---	18:29	---
jeu. 17	6:55	---	19:11	---
ven. 18	0:44	65	13:11	62
sam. 19	1:38	58	14:09	55
dim. 20	2:47	53	15:25	52
lun. 21	4:09	53	16:48	56
mar. 22	5:31	59	18:03	64
mer. 23	0:58	---	13:27	---
jeu. 24	2:02	---	14:26	---
ven. 25	2:58	---	15:17	---
sam. 26	3:47	---	16:02	---
dim. 27	4:29	---	16:41	---
lun. 28	5:05	---	17:15	---
mar. 29	5:36	---	17:44	---
mer. 30	6:03	---	18:11	---
jeu. 31	6:27	---	18:36	---

Août 2025

Date	Plaines mers		Basses mers	
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef
ven. 01	0:08	53	12:29	47
sam. 02	0:43	42	13:09	37
dim. 03	1:32	33	14:14	30
lun. 04	2:55	29	15:53	31
mar. 05	4:33	34	17:17	38
mer. 06	5:45	43	18:15	49
jeu. 07	0:56	---	13:22	---
ven. 08	1:47	---	14:11	---
sam. 09	2:35	---	14:57	---
dim. 10	3:21	---	15:41	---
lun. 11	4:04	---	16:22	---
mar. 12	4:45	---	17:00	---
mer. 13	5:22	---	17:35	---
jeu. 14	5:58	---	18:11	---
ven. 15	6:32	---	18:47	---
sam. 16	0:16	68	12:37	62
dim. 17	1:05	55	13:33	49
lun. 18	2:19	45	15:00	43
mar. 19	4:04	44	16:45	48
mer. 20	5:38	54	18:04	60
jeu. 21	0:58	---	13:23	---
ven. 22	1:57	---	14:18	---
sam. 23	2:47	---	15:03	---
dim. 24	3:29	---	15:42	---
lun. 25	4:05	---	16:16	---
mar. 26	4:36	---	16:45	---
mer. 27	5:01	---	17:09	---
jeu. 28	5:22	---	17:31	---
ven. 29	5:42	---	17:51	---
sam. 30	6:01	---	18:15	---
dim. 31	6:27	---	18:50	---

Tailles minimales et quantités maximales autorisées

Palourde japonaise
4 cm / 3 kg
~ 100 palourdes

Huître
5 cm / 60 huîtres dans la limite de 5 kg

Pignon / Telline
2,5 cm / 2 kg
~ 500 pignons

Coque
2,7 cm / 4 kg
~ 400 coques (sauf goémon de La Boule 30m)

Pétoncle
4 cm / 2 kg
~ 65 pétoncles

Crevette bouquet
5 cm

Bigorneau
3 kg
~ 500 bigorneaux

Spisule / Vénus
2,8 cm / 3 kg

Moule
4 cm / 5 kg
~ 500 moules

Autres crevettes
3 cm

Dimensions tailles réelles



Cité du Pré-salé : Pontorson Portes de Bretagne et de la Normandie : Pleine Fougères



Edition
2024-2025



Vente de biscuits - gâteaux



L'ATELIER ST MICHEL VENTE / ESPACE CAFÉ & PETITE RESTAURATION

Des gâteaux fabriqués avec de bons ingrédients :

- De la farine de blé français
- Sans colorant, ni conservateur, sans matière grasse hydrogénée, ni huile de palme.

Venez vivre une expérience unique face au Mont St-Michel : madeleines chaudes à toute heure, petite restauration le midi et bien plus encore !

Ouvert 7j/7 de 9h à 19h
La Métairie - 50170 ARDEVON • Tél. 02 33 60 59 48
Le Comté - 50170 BEAUVOIR • Tél. 02 33 89 28 90

www.atelierstmichel.fr



Menuiserie - Ouvertures

PORTES D'ENTRÉE ET FENÊTRES
PORTAILS ET CLÔTURES
ESCALIERS
VOILETS
BATTANTS ET ROULANTS
PORTES DE GARAGE

STL OUVERTURES & Design

SERVICE APRÈS VENTE

THIERRY 06 74 64 58 11 - www.stlouverturesetdesign.fr
4 IMPASSE BASSE RUE - 35610 PLEINE-FOUGÈRES

Plomberie - Chauffage

**PLOMBIER
CHAUFFAGISTE**
ENERGIES RENOUVELABLES

INTERVENTION RAPIDE

RÉNOVATION PLOMBERIE
DÉPANNAGE CHAUFFAGE

detrezenergies@gmail.com
06.60.97.10.62
WWW.DETREZENERGIES.FR
6 rue François Carré - 35610 PLEINE FOUGÈRES

Secours

AGRI'ECOUTE (ÉCOUTE DÉDIÉE AU MONDE AGRICOLE ET RURAL) 09 69 39 29 19

DEPENDANCE A L'ALCOOL - ADDICTIONS / CENTRE DE SOINS **AVRANCHES** 02 33 58 63 04

DROGUES INFO SERVICE 0 800 23 13 13

ECOUTE CANNABIS 0 980 980 940

ENFANTS DISPARUS (EUROPE) 116 000

ENFANCE EN DANGER www.allo119gouv.fr

..... 119

HARCELEMENT SCOLAIRE 30 20

ILLETTRISME INFO SERVICE 0 800 71 02 76

JOUEURS INFO SERVICE (ADDICT°) ... 09 74 75 13 13

MALTRAITANCE SUR UN ANIMAL 36 77

METEO FRANCE 32 50

PREVENTION DU SUICIDE 31 14

PROTECTION, ASSISTANCE PERSONNES ÂGÉES
DEPENDANTES, HANDICAPÉES 39 77

SAMU SOCIAL-SANS ABRIS 115

SANTE INFOS DROITS 01 53 62 40 30

SIDA INFO SERVICE (DÉPISTAGE ANONYME ET GRATUIT) 0 800 840 800

SOLITUD'ECOUTE (POUR LES + 50 ANS)
..... 0 800 47 47 88

SOS HOMOPHOBIE 01 48 06 42 41

STOP DJIHADISME 0 800 005 696

TABAC INFO SERVICE 39 89

VIOLENCES CONJUGALES 39 19

-CENTRE HOSPITALIER : LE C.A.P.S. **AVRANCHES**
..... 02 33 60 94 26

VIOLENCES NUMERIQUES-CYBER HARCELEMENT
(ENFANTS-ADOLESCENTS) 30 18

Les Jours de Marché

PLEINE-FOUGERES : place Châteaubriand
Mardi et vendredi matin

PONTORSON : Dans les rues de Tanis / Saint Michel /
place de l'Hôtel de Ville et de l'Eglise
Mercredi matin



TRANS-LA-FORÊT :
Vendredi : à la ferme de La Vallée :
17h-19h