

COUTANCES et ses environs



1ère
édition

Edition
2026



Cathédrale de Coutances

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

VOTRE SPÉCIALISTE DE L'ÉLECTROMÉNAGER
ET TV DEPUIS + 25ANS

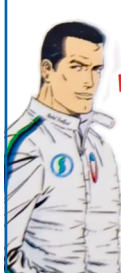


TV
ÉLECTROMÉNAGER
CONSEIL - VENTE
LIVRAISON
DÉPANNAGE
INSTALLATION
POSE D'ANTENNE

76, Avenue Division Leclerc
50200 COUTANCES
Tél. 02 33 45 27 66

E-mail : gitem.coutances@orange.fr

SECURITEST
CONTROLE TECHNIQUE



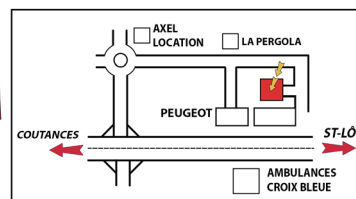
VOTRE
SÉCURITÉ
EST NOTRE
PRIORITÉ !

**4x4 - GPL
camping-car
collection**

Sylvain COGNAUD

www.securites.fr

02 33 45 12 12



Z.I. de la Mare 4 (Après LA PERGOLA)

COUTANCES

Vente à
emporter

LA PERGOLA

RESTAURANT - PIZZERIA



Tél. 02 33 76 72 72

6, rue Vauban - 50200 COUTANCES

www.restaurant-la-pergola-coutances.eatbu.com
restaurant.la.pergola@hotmail.com

Urgences

URGENCES EUROPEENNES - POMPIERS	112 ou 18	MEDECIN DE GARDE	116 116
CENTRE ANTI POISON ANGERS	02 41 48 21 21	PHARMACIE DE GARDE	32 37
CENTRE HOSPITALIER COUTANCES	02 33 47 40 00	ELECTRICITE (dépannage)	09 726 750 50
HÔPITAL MEMORIAL FRANCE-E.U. SAINT LÔ	02 33 06 30 09	GAZ (dépannage)	0 800 47 33 33
S.A.M.U. / S.M.U.R. MARITIME (Urgences graves)	15	METEO CONSULT MARINE 32 01 ou	01 39 28 19 90
SAUVETAGE EN MER / ETANG	196		
URGENCES DENTAIRE (de 9h à 12h : dimanches et jours fériés)	02 33 72 40 32 / 118 418 / 118 510	PERTE OU VOL :	
URG. PERSONNES AYANT DES DIFFICULTES A PARLER OU MALENTENDANTES (Fax ou SMS)	114	- CARTES DE CREDIT	0 892 705 705
		- CHEQUIERS	0 892 683 208

Mémo Utile est
distribué gratuitement
dans les boîtes
aux lettres
à 7099 exemplaires
par Média poste



RÉGION
NORMANDIE



SARL ERIK ROGER

Horlogerie, Bijouterie, Joaillerie, Fabrication,
Réparation et Rachat d'or



28 rue Tancrede 50200
02.33.07.21.18 Coutances

Julien d'Orcel Coutances 02.33.47.70.93

1 rue Holgate Carentan 02.33.42.19.22

8 pl. Général de Gaulle La Haye 02.33.46.02.45

<http://www.bijouterieerikroger.com/>



02.33.45.02.96

contact-coutances@iziconfort.fr

Installation – Entretien – Dépannage
Pompe à chaleur – Chaudière – Poêle à bois et
granulés – VMC – Climatisation –
Photovoltaïque



Vêtements - Bijoux - Maroquinerie



La Maison de Sophie
Christine vous accueille du lundi après-midi au samedi

• Vêtements
 • Bijoux
 • Maroquinerie

Tél. 02 33 45 04 60
 36, rue Tancrede - 50200 COUTANCES



VACANCES SCOLAIRES 2025-2026			
	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Noël	20/12/2025 05/01/2026	20/12/2025 05/01/2026	20/12/2025 05/01/2026
Hiver	07/02/2026 23/02/2026	14/02/2026 02/03/2026	21/02/2026 09/03/2026
Printemps	04/04/2026 20/04/2026	11/04/2026 27/04/2026	18/04/2026 04/05/2026
Été	04/07/2026	04/07/2026	04/07/2026
Rentrée	01/09/2026	01/09/2026	01/09/2026

DOM TOM

Retrouvez les vacances des DOM TOM sur notre site internet
www.memo-utile.fr



FLASHEZ LE QR CODE

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

MEDICAL PARAMEDICAL

AMBULANCE TAXI

AGON-COUTAINVILLE 02 33 47 16 17

CENTRES MEDICO-SOCIAUX / PSYCHOLOGIQUES

COUTANCES

CTRE MEDICO PSYCHO-PEDAGOGIQUE (C.M.P.P.) ... 02 33 19 06 50

CTRE MEDICO-SOCIAL-CTRE D'ANIMAT° LES UNELLES

..... 02 33 76 78 50

PÔLE D'ACTIONS SOCIALES 02 33 17 40 40

HERVE BERTRAND 02 33 17 06 21

DONVILLE LES BAINS

HARDY-MESSIFET JENNIFER 02 33 50 12 88

GRANVILLE SKANDER CHERIF 02 33 48 51 00

SAINT LÔ

CAB. MARNE AGORA 02 33 57 29 88

HELEUX ANNE-SOPHIE 02 33 05 35 36

CLINIQUES ET HÔPITAUX / SANTE MENTALE

COUTANCES

CENTRE HOSPITALIER 02 33 47 40 00

DIETETIQUE

COUTANCES

DE VILLEQUIER CLAIRE 06 49 93 50 32

MATHIEU LEGRAVEREND 02 61 43 03 61

MONTHUCHON GROUALLE GILBERT 02 33 45 05 61

E.H.P.A.D. / FOYER-LOGEMENT établis PUBLICS

COUTANCES

E.H.P.A.D. CONSTANTIA 02 33 45 15 55

E.H.P.A.D. LE MANOIR (C. HOSPITALIER) 02 33 47 40 70

INFIRMIER(ERES) (CABINETS, SOINS A DOMICILE)

CAMBERNON

LAURENT AGNES / HOMMET FREDERIQUE 02 33 46 40 00

Torréfacteur



TORREFACTEUR
Couleur Café
 1 Rue Saint Pierre - 50200 Coutances
 Tél. 02 33 45 35 01
 Mardi - Samedi 9h-19h
couleur-cafe-coutances.fr



Jazz
 Coutances
sous les pommiers
 8 à 16 mai 2026
 45^e édition

Festivals de La Manche

10 festivals

- Jazz sous les Pommiers
- Chauffé dans la noiceur
- Festival papillons de nuit
- Les rendez-vous Sonique
- Les Pluies de Juillet
- Festival les grandes marées
- Festival les art'Zimutés
- Festival les Voiles de Travail
- Festival d'althias et jardins
- D'ox art - Festival

MAISON DE L'EDUCATION THERAPEUTIQUE 02 33 17 36 74

CENTRES DE REEDUCATION, READAPTATION, SOINS DE SUITE, ADICTOLOGIE

COUTANCES

C.M.P. ADDICTOLOGIE EPIDAURE-CTRE MEDICO-PSYCHO

..... 02 33 47 40 07

GOUVILLE SUR MER

CTRE D'AIDE AUX JEUNES DIABETIQUES 02 33 47 99 28

GRANVILLE

-NORMANDY 1 (REEDUCAT° FONCT.) 02 33 90 33 33

-NORMANDY 2 (REEDUCAT° NEUROLOGIQUE) ... 02 33 90 33 33

CHIRURGIENS-DENTISTES

COUTANCES

BROCHARD SYLVIE / LAGE KHADDA 02 33 76 42 09

FORNERET SARAH 02 33 17 98 82

GUERIN-TREBERT AURELIE 02 33 45 36 43

HERVE BERTRAND 02 33 17 06 21

ROUGE-PERILLON CAROLINE 02 33 17 06 22

VERGOTE JULIEN 02 33 45 23 24

GOUVILLE SUR MER FORESTIER FRANCK 02 33 47 15 14

CHIRURGIENS-DENTISTES SPECIALISES ORTHODONTIE, IMPLANTOLOGIE, PARODONTOLOGIE, STOMATOLOGIE

COUTANCES

CAB. D'ORTHO. : CENTRE DU SOURIRE :

LECARDONNEL PHILIPPE (STOMATOLOGIE) 02 33 44 94 02

C.M.P. LASTHENIE DE FERJOL (Fondat° Bon Sauveur) :

SANTE MENTALE 02 33 19 08 08

HÔPITAL PRIVE CENTRE MANCHE 02 33 47 44 06

-CTRE ACT° MEDICO-SOCIAL PRECOCE (C.A.M.S.P.) /

RESEAU PERINATALE DE NORMANDIE 02 33 19 03 30

AVRANCHES

C. HOSPITALIER AVRANCHES-GRANVILLE 02 33 89 40 00

AVRANCHES - Saint Martin Des Champs

HÔPITAL PRIVE DE LA BAIE 02 33 68 60 00

DONVILLE LES BAINS

HÔPITAL DE JOUR : PSYCHIATRIE (ENFANT) 02 33 50 84 94

GRANVILLE

GROUPE HOSPITALIER MONT SAINT MICHEL 02 33 89 40 00

HÔPITAL DE JOUR LES SALICORNES

-PSYCHIATRIE (ADULTE) 02 33 51 09 09

SAINT LÔ

HÔPITAL MEMORIAL FRANCE-ETATS UNIS 02 33 06 33 33

CAEN (14)

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER

FRANCOIS BACLESSE 02 31 45 50 50

C.H.U. CAEN-NORMANDIE 02 31 06 31 06

EXPERT VISION CENTER (CLINIQUE OPHTHALMOLOGIQUE)

..... 02 22 06 21 15

HÔPITAL PRIVE SAINT MARTIN (Centre de la main) ... 02 61 45 19 07

HEROUVILLE SAINT CLAIR-CAEN (14)

CENTRE D'ONCOLOGIE FRANCOIS BACLESSE :

RADIOTHERAPIE CYCLHAD /

CENTRE DE PROTONTHÉRAPIE 02 31 45 40 08



Communication



M@Pub!
 TOUT POUR VOTRE COMMUNICATION
 50750 Saint-Ébremond-de-Bonfossé
 Tél. 09 53 88 39 18 - mapub@gmail.com

Médical - Paramédical



02 33 47 16 17

- Transports privés

- Gare - Aéroports

- Transport médical

- Ambulance - VSL - Taxi conventionné

COURCY

LEPELLETIER FLORENCE / LEPELIER LAËTITIA 02 33 45 39 26

COUTANCES

CASTRIC VALERIE / COULON NADEGE /

DOLLEY ANNE-AUDREY 09 83 28 53 07

CENTRE DE SOINS MISERICORDE 02 33 45 01 19

HELAINNE ANNE-SOPHIE 02 33 45 49 64

LEFRANC CORINE / TIREL DANIELLA / HORVAIS DOMINIQUE /

SAVARY PIERRE / HORVAIS MARIETTE /

MARIETTE STEPHANIE 02 33 45 08 64

MARGUERITE CHANTAL / LE ROUX PIERRICK /

COULON NADEGE 09 83 28 53 78

POTIER CLAIRE 02 33 07 41 88

VALERIE CASTRIC 06 87 23 36 60

GOUVILLE SUR MER

MAISON MEDICALE : -MORIN-LECARDONNEL PAMELA /

NICOLLE-QUESNEL LAËTITIA / ASSELINE KARINE ... 02 33 17 93 14

-BELLAMY PIERRE / DAVID SEBASTIEN /

HELEINE MORGANE / POINCHEVAL CAMILLE ... 02 33 47 89 25

HEUGUEVILLE SUR SIENNE

VERSAL CATHERINE / FIN JANICK 02 33 46 27 27

SAINT MALO DE LA LANDE PENLOUP MAUD ... 02 33 45 99 39

TOURVILLE SUR SIENNE

KEROUANTON FABRIENNE / GAUTHERON HELENE

..... 06 45 91 27 13

LABORATOIRE D'ANALYSES DE BIOLOGIE MEDICALE

COUTANCES CERBALLANCE 02 33 07 83 32

LABORATOIRE D'ANALYSES VETERINAIRES

SAINT LÔ LABEO MANCHE 02 33 75 63 00

MASSEURS-KINESITHERAPEUTES

COUTANCES

DELAVALLE BAPTISTE / DURAND CECILE / ROMANE SOPHIE /

LECOQC VALENTINE / RALU MAËL 02 33 07 73 05

DUDOUIT LOUISE / GIRARD ERIC / CAZAUBON JULIETTE /

KAREN LARSONNEUR / HEBERT MATTHIEU /

LECOUILLARD SYLVAIN / GOURITIN THIERRY /

FREMOND LALLA 02 33 46 27 34

LEBOUVIER CLARISSE / ELLART ELENA / GERARD BRIEUC /

DRAGON JEAN-YVES / BLASZCZYK VALERIE /

MIRABELLO JOSEPH 02 33 19 09 29

NAUDIN LAURENT / BRETON PATRICK / ROULLIER FRANCKY

..... 02 33 45 66 44

TOURVILLE SUR SIENNE

DANIN VALERIE 06 60 77 12 19

PANTEIX DAVID 06 13 02 45 07

MEDECINE : ALLERGOLOGIE

COUTANCES

BONNEFOY-GUIONNET BENEDICTE 02 33 57 64 04

MEDECINE : ANGIOLOGIE, MEDECINE VASCULAIRE

COUTANCES

CHAOUILLERES CEDRIC 02 33 47 16 90

OULD-SLIMANE ABDELKRIM 02 33 45 05 12

MEDECINE : BIOLOGIE

COUTANCES

STAERMAN OLIVIER / ROBLIN SAMUEL 02 33 45 04 33

MEDECINE : CARDIOLOGIE, MEDECINES VASCULAIRES

COUTANCES

C. HOSPITALIER : LESCAROUX EMMANUELLE 02 33 47 40 00

MEDECINE : CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE ET

TRAUMATOLOGIE

COUTANCES PASERO DENIS 02 33 47 43 22

MEDECINE : CHIRURGIE PLASTIQUE / ESTHETIQUE /

REPARATRICE

COUTANCES DANIN AURELIE 02 33 17 76 00

MEDECINE : DERMATOLOGIE ET VENEROLOGIE

COUTANCES

LEFRANC HUGUES 02 33 76 81 48

PÔLE DE SANTE : LIVORY MARIANNE 02 33 05 48 51

MEDECINE GENERALE

COUTANCES

BURAUD-ROBIN BEATRICE / BEAUMIER ERIC 02 33 07 17 27

CENTRE MEDICAL : JEAN-PIERRE RIBET 02 33 47 98 40

-GATIGNOL-ROQUIER VIRGINIE 02 33 19 40 32

CODREANU ODINA 02 33 07 30 30

FRANCHET-GONFROY LUCIE 02 33 47 09 38

LE FRANCOIS AURELIE 02 33 17 48 14

LETROUT LAETITIA 02 30 32 15 88

PÔLE SANTE : DELOLY FREDERIC 02 33 19 40 30

POINSIGNON GERARD 02 33 17 33 33

VAUDIN NATHALIE 02 33 47 85 63

GOUVILLE SUR MER

DEYGLUN THIERRY 02 33 76 61 57

MIMOUNI YACINE 02 33 46 18 79

MEDECINE : GASTRO-ENTEROLOGIE / HEPATOLOGIE

COUTANCES BIDAUT CLEMENT 02 33 47 43 29

MEDECINE : GYNECOLOGIE MEDICALE ET OBSTETRIQUE

COUTANCES

DAMOURETTE-LEGUEVAQUES VERONIQUE (HÔPITAL)

..... 08 26 20 72 17

MUSZYNSKI CASIMIR 02 33 07 14 14

MEDECINE : ONCOLOGIE, RADIOTHERAPIE

COUTANCES

CENTRE DE LA BAIE 02 33 79 50 60

HÔPITAL PRIVE 02 33 47 44 06

MEDECINE : OPHTALMOLOGIE

COUTANCES

CTRE OPHTALMOLOGIE : BARCATALI MARIE-GRÂCE /

CHARLOT FREDERIQUE-SUZANNE 02 30 32 15 90

MEDECINE : RADIOLOGIE / IMAGERIE MEDICALE /

DOPPLER/ OSTEODENSITOMETRIE /

MAMMOGRAPHIE / SCANNER...

COUTANCES

CENTRE DE RADIOLOGIE ET IMAGERIE MEDICALE

(Clinique Henri Guillard) 02 33 19 11 33

MEDECINE : RHUMATOLOGIE

SAINT PIERRE DE COUTANCES

MORIN FRANCK / LECOQ-BERTRAND PASCAL /

CARTENI MAURIZIO 02 33 07 54 75

ORTHOPHONISTES

COUTANCES

BEUCHER-CHENU DELPHINE / BELLINI MARIE 02 33 07 68 21

BEZARD MARIE 02 33 47 59 35

CARABALLE CLEMENTINE 07 49 42 32 39

La maladie d'Alzheimer

C'est une forme de démence progressive qui affecte la mémoire, la pensée et le comportement.

Quelques symptômes :

1/Perte de la mémoire / Perturbation dans la vie quotidienne /

Confusion avec le temps, les dates, le lieu :

Difficultés à se souvenir des informations récentes ou à apprendre de nouvelles choses ; difficultés de concentration et un besoin de plus de temps pour effectuer certaines tâches

2 /Altération du jugement : Problèmes de prise de décision et de planification.

3/Changements d'humeur et de personnalité : Irritabilité, confusion, ou dépression.

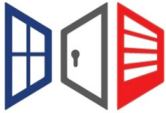
4/Difficultés à accomplir des tâches quotidiennes : Oubli de l'usage d'objets familiers ou de l'endroit où l'on se trouve.

Diagnostic :

• **Évaluations cliniques :** Tests cognitifs et neurologiques pour évaluer la mémoire et d'autres fonctions. Consultations MEMOIRE proposées à l'hôpital.

• **Imageries cérébrales :** I.R.M. ou TEP Scan pour observer l'aspect et le volume de certaines zones cérébrales.

Aménager la maison et l'extérieur



SOCODIME

CRÉATEUR & FABRICANT

Fenêtres • Portes • Portails
Vérandas • Pergolas • Carports

Siège social :
1459 La Montchâtonnière
50200 TOURVILLE-SUR-SIENNE
T : 02 33 07 57 58

Agences :
8 Route du Captain Carter
50680 COUVAINS
www.socodime.com



Coutances Motoculture

ZI Auberge de la Mare
50200 COUTANCES
Tél : 02 33 07 45 54
Contacts@coutances-motoculture.fr



SAINT LÔ CONSEIL DEPARTEMENTAL

<https://www.manche.fr/> 02 33 05 55 50

PREFECTURE DE REGION

ROUEN <https://www.prefectures-regions.gouv.fr/normandie.fr>
..... 02 32 76 50 00

SOUS-PREFECTURE / PREFECTURE :

<https://www.manche.gouv.fr>
COUTANCES sp-coutances@manche.gouv.fr 02 33 19 08 80
SAINT LÔ prefecture@manche.gouv.fr 02 33 75 49 50

NUMEROS UTILES

AEROPORTS ET TRANSPORTS DIVERS

CAEN-CARPIQUET www.caen.aeroport.fr et 02 31 71 20 10
CHERBOURG-MAUPERTUS / GONNEVILLE LE THEIL 02 33 88 57 60
NANTES ATLANTIQUE-BOUGUENAI 0 892 56 88 00
PARIS CHARLES DE GAULLE 39 50
PARIS ORLY 0 892 56 39 50
RENNES-SAINT JACQUES DE LA LANDE 02 99 29 60 00

TRANSPORTS DIVERS

RESEAU DE MOBILITE NOMAD nomad-car@normandie.fr
..... 02 22 55 00 10
S.N.C.F. voyages-sncf.com / 36 35

AGRICULTURE - OSTREICULTURE

M.S.A. Côtes Normandes 02 31 25 39 39

CULTES

COUTANCES
PAROISSE NOTRE-DAME : CATHEDRALE
<https://www.diocese50.fr> 02 33 45 00 41
ASSO. DIOCESAINE 02 33 76 70 75
CENTRE EVANGELIQUE PROTESTANT 02 33 47 35 70
DIRECT* DE L'ENSEIGNEMENT LIBRE 02 33 45 12 71
SOEURS DES SACRES-COEURS 02 33 76 53 90
TORIGNY LES VILLES
EGLISE EVANGELIQUE 09 54 63 07 86

ESPACE PUBLIC NUMERIQUE : Aides et accompagnements

COUTANCES 02 33 76 78 50

REFUGES ANIMALIERS

SOS MALTRAITANCE ANIMALE 36 77
LA MANCHE : S.P.A : <http://www.la-spa.fr>
AGON-COUTAINVILLE
ASSO. CHATS DES DUNES 06 70 08 97 18
SAINT PIERRE LANGERS L'ARCHE DE LEO 02 33 61 79 86
THEREVAL-HEBECREYON
LES CHATS D'HEBEC leschatsdhebec@gmail.com 07 80 10 90 75
CESSON-SEVIGNE (35)
FUFUS DE L'OUEST-ASSO. (pour les furets) 06 04 03 59 46

SOCIAL - HUMANITAIRE - ENTRAIDE

COURCY MAISON ASSOCIATIVE 02 33 07 44 96
COUTANCES
A.C.J.M. : AIDE AUX VICTIMES, CONTROLE JUDICIAIRE
SOCI-EDUCATIF, MEDIAT° PENALE 02 33 19 05 87
A.D.S.M. SURDI 50 (aide - conseils juridiques aux diabétiques)
..... 02 33 46 21 38
ALCOOLQUES ANONYMES 09 69 39 40 20
CROIX ROUGE FRANCAISE 02 33 17 07 03
FRANCE ALZHEIMER MANCHE 02 33 17 16 41
LA CANTINE DES PATOUNES (lutte contre l'exclusion sociale
et aide à l'alimentat° de leur animal de compagnie)
..... 06 41 44 52 43
LES UNELLES DEVENUS SOURDS ET MALENTENDANTS
..... 06 81 90 60 63
LES RESTOS DU COEUR 02 33 45 20 26
LION'S CLUB 02 33 45 10 80
MAISON DE LA SOLIDARITE 02 33 19 17 80
PHOBIE SCOLAIRE NORMANDIE 06 87 49 13 23
ROTARY CLUB 02 33 19 15 00
SECOURS CATHOLIQUE 02 33 45 02 09
SECOURS POPULAIRE 02 33 47 14 10
SENIORS : C.L.I.C. 02 33 45 08 39
VIVRE SON DEUIL EN NORMANDIE 06 36 89 47 61
MONTHUCHON
ASSOCIATION ALERTE CONTRACTIONS 06 30 23 82 21
TOURVILLE SUR SIENNE
COMITE MANCHE DROITS DES FEMMES 06 81 20 32 99



OLIVIER MICHEL

ENT. GÉNÉRALE DU BÂTIMENT

5, Rue Colbert
Zone de la Mare 4
50200 COUTANCES

02 33 17 32 49
06 73 80 89 97

contact@batiment-michel.com

Terrassement
Construction
Rénovation
Aménagement Int

Electricité _ Vmc
Plomberie
Pompe à Chaleur
Climatisation

EMPLOI

COUTANCES

ACCUEIL EMPLOI 02 33 19 10 80
ATELIER FORM ENTRAIDE REENTRAINEMENT A L'EMPLOI
..... 02 50 52 93 17
FRANCE TRAVAIL 39 49
-EMPLOYEURS / ENTREPRISES 39 95
MISSION LOCALE DU PAYS DE COUTANCES 02 33 19 07 27

NAUTISME

HAUTEVILLE SUR MER S.N.S.M. 06 75 66 99 28

PATRIOTISME

COUTANCES

U N C : UNION NATIONALE DES COMBATTANTS
..... 02 33 45 06 78

CULTURE & LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie et les associations

COUTANCES

THEATRE MUNICIPAL 02 33 45 11 81

CINEMA LE LONG COURT

COUTANCES 02 33 07 57 09



TERRASSEMENT ASSAINISSEMENT AMENAGEMENT EXT ENROBES, PAVES, CLOTURES CAMERA D'INSPECTION

NICOLAS SALMON : 06 27 78 78 64

Z.A. Château de la Mare - COUTANCES
E-mail : contact@tm2stp.com

Déchetterie

GRATOT :

2 rue de la Belle Croix :

02 33 45 55 83 / 02 33 76 85 00

dechets@communaute-coutances.fr

Lundi au samedi : du 1er octobre au 31 mars : 10h-12h / 14h-17h

Lundi, mardi, mercredi, vendredi :

du 1er avril au 30 septembre : 10h-12h et 14h-19h - Samedi : 10h-19h

Automobile - Deux Roues - Sellerie

Damien LEPOT

Sellerie
 AUTO MOTO BATEAU

- Sellerie générale sur mesure
- Transformation de matériaux souples
- Prototype
- Confection et réparation
- sellerie bourrellerie
- repigmentation

06 08 05 57 11
damien.lepot@sellerielepot.fr
www.sellerielepot.fr

OUVERT AUX PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

Zone de la Monchatonnière
 Tourville-sur-Sienne (socodime)

Passionné par le travail du cuir et des textiles, *La Sellerie Damien Lepot* vous accompagne dans tous vos projets, automobile, moto, nautique.

Décoration et confort intérieur, créations sur mesure. Un savoir-faire reconnu, *Damien Lepot* est régulièrement sollicité pour des projets d'envergure pour les véhicules de la Caravane publicitaire du Tour de France.

Damien est à votre écoute pour donner vie à vos envies avec précision, esthétisme et durabilité.

06 08 05 57 11
damien.lepot@sellerielepot.fr
www.sellerielepot.fr



GARAGE JSK
AUTOMOBILE

ENTRETIEN → **VENTE VÉHICULE OCCASION** →
DIAGNOSTIC VÉHICULE → **SERVICE CARTE GRISE** →
PARE-BOISE → **DEPANNAGE VÉHICULE** →

AUTO PRIMO 02.33.17.70.66
 13 Rue Alexis de Tocqueville, 50200 Coutances

Les Jours de Marché

AGON-CONTAINVILLE :
 pl. du marché à l'hippodrome
Jeudi matin

BLAINVILLE SUR MER :
 pl. Zimmerbach
Mercredi matin

COUTANCES : Parvis Notre-Dame /
 place de la Poissonnerie
-Mardi de 16h30 à 19h
(le bio P'tit marché)
-Jeudi de 8h à 13h
-Samedi matin (fruits et légumes)

GOUVILLE SUR MER : centre-bourg
Jeudi matin

HAUTEVILLE SUR MER :
 rue de la Butte à Moulin à l'avenue des Pins
Dimanche matin



VENTE DE PIÈCES DÉTACHÉES AUTOMOBILE

A3M

a3mpiecesauto@gmail.com
 1, rue Maréchal Foch - 50200 COUTANCES
02 33 46 92 15

FRANCE SERVICES – COMMUNAUTE DE COMMUNES – MAIRIES

CP 50207 - COMMUNAUTE DE COMMUNES COUTANCES Mer et Bocage
place du Parvis Notre-Dame - BP 723.... 02 33 76 55 66
contact@communaute-coutances.fr
<http://www.coutancesmeretbocage.fr>
 Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h30 à 12h / 13h30 à 17h30
 Mercredi : 8h30 à 12h - Vendredi : 8h30 à 12h / 13h30 à 17h

C.P. 50207 - COUTANCES : FRANCE SERVICES Square Lebrun (Sous-préfecture)..... 02 33 76 61 10
coutances@france-services.gouv.fr - 07 86 04 81 66
 Lundi, mardi, mercredi : 9h à 12h30 / 14h à 17h
 Jeudi : 9h à 16h - Vendredi : 9h à 12h30

en BUS : Permanences sur le territoire : coordinatrice :
 Elsa MASSU - e.massu@communaute-coutances.fr
 07 48 88 63 71 - 07 48 88 63 72
BRAINVILLE & GRATOT : (en Mairie) : Mercredi de 9h30 à 12h
GOUVILLE SUR MER : (pkg de la Poste) :
 Lundi, mercredi de 13h30 à 17h
HEUGUEVILLE SUR SIENNE : (en Mairie) : Lundi de 10h à 12h
LA VENDELEE : (en Mairie) : Jeudi de 10h à 12h30
MONTHUCHON : (en Mairie) : Mardi de 9h45 à 12h
SAINT MALO DE LA LANDE : (en Mairie) :
 Vendredi de 9h30 à 12h30
TOURVILLE SUR SIENNE : (en Mairie) : Mardi de 13h30 à 16h30

MAIRIES
CP 50200
BRAINVILLE 10 rue de l'Eglise 02 33 07 53 77
contact@mairie-brainville.fr - Mercredi : 8h30 à 12h00

BRICQUEVILLE LA BLOUETTE
 55 route de la Roque..... 02 33 45 30 12
mairie.bricq-la-bl@orange.fr / <http://bricqueville-la-blochette.fr>
 Lundi : 9h à 11h - Mardi, vendredi : 9h30 à 11h30

Permanences : Le maire : jeudi de 17h30 à 19h
 Adjoint : lundi de 9h à 10h30 / samedi de 9h30 à 11h

CAMBERNON
 128 impasse de la Mairie 02 33 45 45 50
mairie@cambernons50.fr / <http://cambernons50.fr>
 Mardi, jeudi : 9h à 12h30 / 14h à 17h
 Samedi : 10h à 12h (permanence du Maire)

COURCY
 1 place Léon-François-Delalande..... 02 33 45 16 09
mairiedecourcy@wanadoo.fr
 Lundi : 17h à 19h - Mercredi, vendredi : 10h30 à 12h30

COUTANCES
 Place du Parvis Notre-Dame..... 02 33 76 55 55
<http://www.coutancesmeretbocage.fr> / contact@ville-coutances.fr
 Lundi au mercredi : 8h30 à 12h / 13h30 à 17h30
 Jeudi : 7h30 à 18h30 (état-civil ouvert en continu)
 Vendredi : 8h30 à 12h / 13h30 à 17h30
 services techniques@ville-coutances.fr..... 02 33 76 55 60

GOUVILLE SUR MER
 1 rue du 28 Juillet 1944..... 02 33 47 82 59
mairie@gouvillesurmer.fr / <http://gouvville-sur-mer.fr>
 Lundi au vendredi : 10h à 12h / 15h à 17h - Samedi : 10h à 12h

GRATOT 9 rue de la Pitonnerie 02 33 19 41 20
mairie.gratot@orange.fr / <http://www.gratot.fr>
 Lundi au vendredi : 9h à 12h30

HEUGUEVILLE SUR SIENNE
 34 rue de la Sienne 02 33 19 04 80
mairie.heuguevillesurienne@mediamanche.com
 Lundi : 8h à 12h - Jeudi : 8h à 12h / 15h à 18h

LA VENDELEE
 51 route de l'église..... 02 33 45 14 46
mairie.lavendelee@gmail.com / <https://www.lavendelee.fr>
 Mardi : 14h30 à 17h30 - Jeudi : 10h à 12h30

MONTHUCHON
 6 rue du Pont-de-la-Roque 02 33 45 38 40
mairie.monthuchon@orange.fr
 Mardi : 10h à 12h - Jeudi : 17h à 19h - Samedi : 9h à 12h

NICORPS
 9 rue de Brothelande 02 33 19 15 46
mairienicorps@orange.fr / <https://www.nicorps.fr>
 Permanences : le maire : jeudi de 10h à 12h
 les adjoints : mardi de 17h à 19h

SAINT MALO DE LA LANDE
 1 place du 16 octobre..... 02 33 47 88 78
stmalodelalande@wanadoo.fr
 Lundi : 17h à 18h - Mercredi : 11h à 12h - Vendredi : 10h à 12h

SAINT PIERRE DE COUTANCES
 1 rue du Parpaillot 02 33 19 04 61
st.pierre.coutances@wanadoo.fr
 Mardi : 15h30 à 18h30 - Jeudi : 14h à 17h

SAINT SAUVEUR VILLAGES
 1 pl. Léon Lesouhaitier 02 33 76 52 00
contact@commune-ssv.fr / <https://saintsauveurvillages.fr>
 Lundi au vendredi : 9h à 12h30 - Samedi : 9h à 12h

TOURVILLE SUR SIENNE
 1 pl. Léon-Paul Legraverend..... 02 33 47 13 96
mairie.tourville@wanadoo.fr / <https://www.tourville-sur-sienne.fr>
 Lundi, mardi : 13h30 à 17h - Mercredi : 8h30 à 17h
 Jeudi : 8h30 à 12h / 13h30 à 17h - Vendredi : 9h à 12h / 13h30 à 17h

Assurances

abeille
ASSURANCES

Assurance & Protection
Epargne & Retraite

Ulric d'AIGREMONT
Agent Général

28 rue Tourville - 50200 COUTANCES
+33 (0)2 33 47 88 82
daigremont@abeille-assurances.com

ORIAS : 14006115

afer
CORRESPONDANT



COUTANCES
MER ET BOCAGE

MUSEES

COUTANCES MUSEE QUESNEL-MORINIERE 02 33 07 07 88
SAUSSEY SCI MANOIR DE SAUSSEY 02 33 45 19 65

OFFICE DE TOURISME COUTANCES 02 33 19 08 10

SPORTS ET LOISIRS

Consultez les associations et le site internet de la mairie

COUTANCES

CENTRE D'ANIMATION LES UNELLES 02 33 76 78 50
CLUB SUBAQUATIQUE 06 76 02 45 96
CERCLE ESCRIME COUTANCES 02 33 45 86 76
COUTANCAISE ENTENTE SPORTIVE 02 33 47 04 90
MANCHE ATHLE CENTRE SUD MACS 06 27 58 65 79
SQUASH COUTANCAIS 02 33 07 50 31
TENNIS DE TABLE JEANNE D'ARC 02 33 07 22 31

PISCINE (ETABLISSEMENT)

COUTANCES <https://horaires-piscine.info> 02 33 76 59 00

Marées 2026

Juin

Date	Plaines mers				Basses mers			
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Heure h mm	Coef	Heure h mm
lun. 01	03:21	—	15:36	—	08:38	20:53	—	—
mar. 02	03:55	—	16:08	—	09:11	21:25	—	—
mer. 03	04:28	—	16:39	—	09:44	21:57	—	—
jeu. 04	05:00	—	17:10	—	10:19	22:32	—	—
ven. 05	05:34	—	17:43	—	10:56	23:11	—	—
sam. 06	06:10	—	18:22	—	11:37	23:53	—	—
dim. 07	06:52	—	19:08	—	—	12:23	—	—
lun. 08	00:44	48	13:19	47	07:42	20:05	—	—
mar. 09	01:45	47	14:23	47	08:42	21:12	—	—
mer. 10	02:52	49	15:31	52	09:49	22:24	—	—
jeu. 11	03:59	55	16:36	60	11:00	23:35	—	—
ven. 12	05:04	64	17:38	69	—	12:09	—	—
sam. 13	00:42	—	13:14	—	06:06	18:36	—	—
dim. 14	01:46	—	14:14	—	07:06	19:31	—	—
lun. 15	02:45	—	15:10	—	08:02	20:23	—	—
mar. 16	03:41	—	16:02	—	08:55	21:14	—	—
mer. 17	04:32	—	16:51	—	09:46	22:02	—	—
jeu. 18	05:21	—	17:38	—	10:35	22:50	—	—
ven. 19	06:08	—	18:23	—	11:23	23:37	—	—
sam. 20	06:52	—	19:07	—	—	12:10	—	—
dim. 21	00:25	69	12:57	64	07:36	19:52	—	—
lun. 22	01:14	59	13:48	55	08:21	20:40	—	—
mar. 23	02:09	51	14:46	48	09:10	21:34	—	—
mer. 24	03:10	47	15:50	46	10:05	22:35	—	—
jeu. 25	04:15	46	16:54	47	11:07	23:39	—	—
ven. 26	05:17	49	17:51	51	—	12:09	—	—
sam. 27	00:39	—	13:07	—	06:13	18:41	—	—
dim. 28	01:32	—	13:56	—	07:02	19:24	—	—
lun. 29	02:19	—	14:39	—	07:44	20:03	—	—
mar. 30	03:01	—	15:19	—	08:23	20:39	—	—

Juillet

Date	Plaines mers				Basses mers			
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Heure h mm	Coef	Heure h mm
mer. 01	03:40	—	15:56	—	09:00	21:14	—	—
jeu. 02	04:17	—	16:31	—	09:35	21:49	—	—
ven. 03	04:53	—	17:06	—	10:11	22:24	—	—
sam. 04	05:28	—	17:40	—	10:46	23:00	—	—
dim. 05	06:03	—	18:15	—	11:23	23:37	—	—
lun. 06	06:40	—	18:51	—	12:00	—	—	—
mar. 07	00:16	61	12:41	59	07:18	19:33	—	—
mer. 08	01:01	56	13:31	54	08:03	20:25	—	—
jeu. 09	01:57	52	14:34	52	09:00	21:34	—	—
ven. 10	03:08	52	15:49	53	10:12	22:54	—	—
sam. 11	04:27	56	17:07	60	11:31	—	—	—
dim. 12	00:13	—	12:47	—	05:45	18:18	—	—
lun. 13	01:26	—	13:57	—	06:55	19:21	—	—
mar. 14	02:33	—	14:59	—	07:56	20:17	—	—
mer. 15	03:32	—	15:55	—	08:51	21:08	—	—
jeu. 16	04:26	—	16:44	—	09:40	21:54	—	—
ven. 17	05:13	—	17:29	—	10:24	22:37	—	—
sam. 18	05:55	—	18:08	—	11:05	23:17	—	—
dim. 19	06:33	—	18:43	—	11:43	23:55	—	—
lun. 20	07:06	—	19:16	—	—	12:20	—	—
mar. 21	00:33	63	12:58	57	07:37	19:50	—	—
mer. 22	01:14	50	13:42	45	08:11	20:33	—	—
jeu. 23	02:06	40	14:44	37	08:58	21:32	—	—
ven. 24	03:18	35	16:04	35	10:04	22:48	—	—
sam. 25	04:39	37	17:20	40	11:24	—	—	—
dim. 26	00:05	—	12:39	—	05:50	18:20	—	—
lun. 27	01:10	—	13:37	—	06:46	19:08	—	—
mar. 28	02:01	—	14:25	—	07:31	19:49	—	—
mer. 29	02:46	—	15:07	—	08:10	20:26	—	—
jeu. 30	03:28	—	15:46	—	08:47	21:01	—	—
ven. 31	04:06	—	16:22	—	09:22	21:36	—	—

Août

Date	Plaines mers				Basses mers			
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Heure h mm	Coef	Heure h mm
sam. 01	04:42	—	16:55	—	09:55	22:09	—	—
dim. 02	05:16	—	17:28	—	10:28	22:42	—	—
lun. 03	05:49	—	17:59	—	11:01	23:15	—	—
mar. 04	06:20	—	18:30	—	11:34	23:49	—	—
mer. 05	06:52	—	19:04	—	—	12:09	—	—
jeu. 06	00:27	61	12:52	57	07:29	19:49	—	—
ven. 07	01:18	52	13:52	48	08:20	20:57	—	—
sam. 08	02:34	46	15:20	46	09:36	22:30	—	—
dim. 09	04:14	48	16:58	53	11:10	—	—	—
lun. 10	00:02	—	12:38	—	05:45	18:17	—	—
mar. 11	01:21	—	13:52	—	06:56	19:19	—	—
mer. 12	02:27	—	14:53	—	07:53	20:10	—	—
jeu. 13	03:24	—	15:45	—	08:41	20:56	—	—
ven. 14	04:13	—	16:30	—	09:24	21:37	—	—
sam. 15	04:55	—	17:09	—	10:02	22:14	—	—
dim. 16	05:31	—	17:42	—	10:37	22:49	—	—
lun. 17	06:02	—	18:11	—	11:09	23:20	—	—
mar. 18	06:27	—	18:36	—	11:39	23:50	—	—
mer. 19	06:49	—	19:01	—	—	12:08	—	—
jeu. 20	00:21	49	12:41	42	07:13	19:34	—	—
ven. 21	01:01	36	13:33	30	07:51	20:31	—	—
sam. 22	02:18	27	15:18	26	09:02	22:01	—	—
dim. 23	04:09	28	16:56	32	10:47	23:41	—	—
lun. 24	05:32	38	18:01	44	—	12:22	—	—
mar. 25	00:52	—	13:21	—	06:28	18:49	—	—
mer. 26	01:43	—	14:07	—	07:11	19:29	—	—
jeu. 27	02:27	—	14:49	—	07:49	20:06	—	—
ven. 28	03:09	—	15:27	—	08:25	20:41	—	—
sam. 29	03:47	—	16:03	—	08:59	21:15	—	—
dim. 30	04:23	—	16:37	—	09:32	21:47	—	—
lun. 31	04:57	—	17:09	—	10:05	22:19	—	—

Septembre

Date	Plaines mers				Basses mers			
	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Coef	Heure h mm	Heure h mm	Coef	Heure h mm
mar. 01	05:28	—	17:39	—	10:36	22:51	—	—
mer. 02	05:58	—	18:09	—	11:08	23:25	—	—
jeu. 03	06:27	—	18:42	—	11:42	—	—	—
ven. 04	00:03	62	12:24	55	07:02	19:27	—	—
sam. 05	00:55	48	13:28	43	07:54	20:40	—	—
dim. 06	02:27	40	15:19	41	09:20	22:26	—	—
lun. 07	04:25	45	17:03	52	11:10	—	—	—
mar. 08	00:05	—	12:39	—	05:50	18:15	—	—
mer. 09	01:19	—	13:45	—	06:51	19:09	—	—
jeu. 10	02:17	—	14:39	—	07:39	19:55	—	—
ven. 11	03:07	—	15:26	—	08:21	20:35	—	—
sam. 12	03:51	—	16:06	—	08:58	21:12	—	—
dim. 13	04:28	—	16:40	—	09:33	21:45	—	—
lun. 14	04:59	—	17:10	—	10:04	22:16	—	—
mar. 15	05:25	—	17:35	—	10:32	22:44	—	—
mer. 16	05:46	—	17:57	—	10:59	23:10	—	—
jeu. 17	06:04	—	18:19	—	11:23	23:36	—	—
ven. 18	06:22	—	18:46	—	11:50	—	—	—
sam. 19	00:08	35	12:27	28	06:52	19:36	—	—
dim. 20	01:13	24	14:30	22	08:00	21:12	—	—
lun. 21	03:38	24	16:23	29	10:06	23:08	—	—
mar. 22	05:03	35	17:30	42	11:54	—	—	—
mer. 23	00:22	—	12:51	—	05:57	18:18	—	—
jeu. 24	01:12	—	13:36	—	06:40	18:58	—	—
ven. 25	01:56	—	14:18	—	07:19	19:37	—	—
sam. 26	02:39	—	14:59	—	07:56	20:13	—	—
dim. 27	03:20	—	15:37	—	08:31	20:48	—	—
lun. 28	03:58	—	16:14	—	09:05	21:22	—	—
mar. 29	04:32	—	16:48	—	09:38	21:56	—	—
mer. 30	05:05	—	17:21	—	10:11	22:30	—	—

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 3cm)

COUTANCES et ses environs



Edition
2026



Jardin des plantes - Coutances

LES FOIRES DE LA MANCHE 2026

AÏREL :
3è Samedi d'Avril et d'Octobre : Foire du Bourgeois

BEAUCHAMPS : le 1er mai : Brocante

BRICQUEBEC EN COTENTIN :
Dernier Week-End de Juillet : Foire Sainte Anne

BRÏX :
1er Week-End d'Octobre : Foire Saint Denis

FIERVILLE LES MINES :
Foire Saint Gilles (moutons)

FOLLIGNY : Foire agricole : Foire Saint Barnabé

GAVRAY :
-Foire : dernier dimanche d'Avril :
Foire de Printemps
-Foire agricole :
le Week-End après le 3è jeudi d'Octobre :
Foire Saint Luc

JOBOURG :
Foire agricole : 1er samedi du mois d'Août :
Foire aux moutons

LE TEILLEUL : une fois par mois : le jeudi

LES PIËUX : Foire Saint Clair

LESSAY :
Foire agricole : 3è jeudi de Septembre :
Foire Sainte Croix
Foire agricole : 1er dimanche de Mai :
Foire Saint Thomas

MONTEBOURG :
en Janvier : Foire de La Chandelier

MONTPICHON : Foire Saint Laurent

PIROU :
dernier Week-End d'Avril : Foire aux bulots

RAUVILLE LA PLACE :
en Novembre : Foire es-morts

SAINT HILAIRE DU HARCQUËT :
2è Week-End de Novembre : Foire Saint Martin

SAINT JAMES :
en Septembre : Foire Saint Macé

SAINT LÔ : 2è Week-End d'Octobre

TEURTHEVILLE-HAGUE :
dernier dimanche de Septembre

VAÏNS : 1er dimanche de Juillet: Brocante

VIREY : 2è dimanche de Septembre : Brocante

CONFIEZ-NOUS VOS PROJETS



Manche Rénovation

Votre maison en vachement mieux !



Toiture

■ Nettoyage et démoussage

■ Hydrofuge de toiture

■ Couverture neuve

■ Fenêtre de toit

**10 ANS
GARANTIE**



Façade

■ Nettoyage et démoussage

■ Hydrofuge de façade

■ Ravalement enduit

■ Bardage décoratif



Isolation

■ Isolation de combles

■ Dalles isolantes de combles

■ Isolation sous toiture

■ Isolation thermique extérieure



Rénovation

■ Terrassement

■ Gouttières / Dessous de toit

■ Pompe à Chaleur

■ Panneau solaire

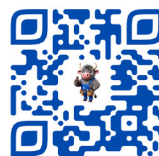
Rejoignez-nous sur www.manche-renov.fr



Scannez moi !

Remplissez le formulaire pour obtenir
une visite technique et votre devis gratuit !

02 32 82 04 64



BELLE
Pierre

Maître d'Oeuvre en Bâtiment

☎ 02 33 07 28 06
✉ projet@bellee1988.fr
🌐 <https://www.pierre-bellee.fr>
📍 36, rue Geoffroy de Montbray BP 126
50201 COUTANCES CEDEX



Secours

AGRI'ECOUTE (écoute dédiée au monde agricole et rural) 09 69 39 29 19
ALCOOL INFO SERVICE 0 980 980 930
ALERTE ELEVEMENT / ALERTE ATTENTAT 197
DROGUES INFO SERVICE 0 800 23 13 13
ENFANCE EN DANGER www.allo119gouv.fr 119
HARCELEMENT SCOLAIRE / VIOLENCES
NUMERIQUES- CYBER HARCELEMENT 30 18
JEUNES VIOLENCES ECOUTE 0 808 807 700
JOUEURS INFO SERVICE (ADDICT*) . 09 74 75 13 13
MALTRAITANCE ENVERS UN ANIMAL 36 77
PREVENTION DU SUICIDE 31 14
PROTECTION, ASSISTANCE PERSONNES AGEES
DEPENDANTES, HANDICAPEES 39 77
S.A.M.U. SOCIAL-SANS ABRIS 115
VIOLENCES CONJUGALES 39 19



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