

Vallée de La Sélune : SAINT HILAIRE DU HARCOUËT ISIGNY LE BUAT et environs

MEMO
L'ANNUAIRE LOCAL PRATIQUE *utile*

**Edition
2024**



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

**AMBULANCES
de LA SELUNE**
PARIGNY - St HILAIRE DU HARCOUËT
LE TEILLEUL

Ambulances de LA SELUNE
Tel. 02 33 49 01 01

02 33 49 01 01
* **24h/24**
TOUTES LES DISTANCES

FUNÉRAIRE LEPETIT
02 33 49 13 46

LE CHOIX FUNÉRAIRE

Obsèques - Marbrerie - Prévoyance - Plaques - Fleurs

1 rue de la Vieillardière - 50600 GRANDPARIGNY
Habilitation : 17.50.1.135

14 avenue de l'Abbaye Blanche - 50140 MORTAIN-BOCAGE
Habilitation : 17.50.1.148
funeraire.lepetit@wanadoo.fr

N° ORIAS : 07032219

**VOTRE SPECIALISTE LOCAL
GROS ET PETIT ELECTROMENAGER
TV / SON / MULTIMEDIA / CUISINES**

DARTY
AVRANCHES

DARTY
CONCEPTEUR
CUISINE

49 Rue de la
Division Leclerc,
50300 AVRANCHES
02 33 69 54 98

20€ en chèque cadeau offert dès 200€
d'achat sur présentation de ce bon*

*Uniquement valable au Darty AVRANCHES sur présentation du coupon

Urgences

URGENCES EUROPEENNES - POMPIERS .. 112 ou 18
CENTRE ANTI POISON **ANGERS** ... 02 41 48 21 21
C. HOSPITALIER **AVRANCHES** (URGENCES)
..... 02 33 89 40 27
HOPITAL SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
..... 02 33 79 44 44
SAUVETAGE EN MER / ETANG 196
S.A.M.U. (Urgences graves) 15
URGENCES DENTAIRES (de 9h à 12h + dimanches et
jours fériés) 02 33 72 40 32
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
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 6000
exemplaires et distribué gratuitement
dans 5634 boîtes aux lettres

TRAVAUX PUBLICS et PARTICULIERS

TPB
Du l'oir

- ASSAINISSEMENT, MICROSTATION
- COURS, TERRASSES, ALLÉES
- GÉNIE CIVIL
- CLÔTURE, BORDURE, PAVAGE
- TERRASSEMENT, VOIRIE
- DEMOLITION

WWW.TPB-50.COM
facebook : tpb du l'oir

50540 **ISIGNY-LE-BUAT** 02 33 48 49 03

FP MENUISERIE
PERGOLAS, PORTES & FENÊTRES

Particuliers • Professionnels

06 22 78 24 70

50600 • SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT

RETROUVEZ MEMO UTILE SOUS LE TÉLÉPHONE OU LA BOX ET SUR LE SITE WWW.MEMO-UTILE.FR

Médical - Paramédical

Médical-Paramédical

AMBULANCES

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT / PARIGNY / LE TEILLEUL

AMBULANCES DE LA SELUNE..... 02 33 49 01 01

CENTRES MEDICO-SOCIAUX / PSYCHOLOGIQUES

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

CTRE D'ACCUEIL THERAPEUTIQUE A TEMPS PARTIEL (ADULTES)02 33 49 60 70

CTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE

(SERV. DE PSYCHIATRIE ADULTE)02 33 49 42 26

CENTRE MEDICO-SOCIAL02 33 69 28 00

SERVICE D'EDUCATION SPECIALE ET

DE SOINS A DOMICILE (S.E.S.S.D.).....02 33 49 67 57

CENTRES DE REEDUCATION, READAPTATION, SOINS DE SUITE, ADDICTIONS

GRANVILLE

LE NORMANDY 1 ET 2 : MEDECINE PHYSIQUE, DE READAPTAT°, DE CONVALESCENCE02 33 90 33 33

SAINT MARTIN DES CHAMPS

HOPITAL PRIVE DE LA BAIE02 33 68 60 00

CHIRURGIENS-DENTISTES

ISIGNY LE BUAT

STAN CARLETA02 33 69 17 64

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

BABA VIOLETA02 33 49 14 65

DAMIAN BEATRICE02 33 91 32 31

DUFOUR ERIK02 33 49 24 01

TRUONG LOÏ DOMINIQUE02 33 49 11 44

SAINT GEORGES DE REINTEBAULT (35)

LIGER MURIELLE02 99 97 01 01

CHIRURGIENS-DENTISTES SPECIALISES

ORTHODONTIE

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

LE BAIL ANNIE02 33 49 60 48

FOUGERES (35)

LESAGE SOPHIE / MARION LAËTITIA02 99 99 73 73

MARQUET FREDERIC02 99 99 29 58

SAINT LÔ

HELEUX ANNE-SOPHIE02 33 05 35 36

CLINIQUES / HOPITAUX ET SANTE MENTALE

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

CENTRE HOSPITALIER02 33 79 44 44

-CONSULTAT° EXTERNES02 33 79 44 22

-MAINTIEN A DOMICILE S.I.A.D02 33 79 44 66

-RADIOLOGIE02 33 79 44 22

HOPITAL DE JOUR : SERVICE DE PSYCHIATRIE

-DE L'ADOLESCENT02 33 49 11 90

-DE L'ENFANT02 33 49 35 70

AVRANCHES-SAINT MARTIN DES CHAMPS

AUB SANTE : HEMODIALYSE / DIALYSE02 33 79 53 30

C. HOSPITALIER DE L'ESTRAN : CENTRE MEDICO-

PSYCHOLOGIQUE - PSYCHIATRIE

(ENFANT-ADOLESCENT)02 33 79 41 41

-HÔP. DE JOUR : PSYCHIATRIE

(ENFANT-ADOLESCENT)02 33 58 18 92

C. HOSPITALIER SPECIALISE02 33 90 30 40

CLINIQUE-HÔPITAL PRIVE DE LA BAIE 02 33 68 60 00

-SOINS URGENTS02 33 68 60 49

-PÔLE D'EXCELLENCE ONCOLOGIE :

CANCERS DU SEIN / DIGESTIFS / O.R.L. /

UROLOGIQUES (DEPISTAGE ET DIAGNOSTIC

RADIOLOGIQUE : MAMMOGRAPHIE,

ECHOGRAPHIE, I.R.M. MAMMAIRE, BIOPSIE

-CENTRE D'IMAGERIE MOLECULAIRE :

.....02 33 68 60 81

-CTRE D'IMAGERIE MOLECULAIRE / EXPLORATION ISOTOPIQUE :02 33 89 55 55

-U.S.N.P. : UNITE DE SOINS NON PROGRAMMES : Lundi au vendredi : 8h30-19h02 33 68 60 49

CAEN (14)

C.H.U. DE CAEN NORMANDIE02 31 06 31 06

-S.O.S. MAIN02 31 06 49 82

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER

FRANCOIS BACLESSE02 31 45 50 50

RENNES (35)

C.H.U. RENNES-PONTCHAILLOU02 99 28 43 21

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER

EUGENE MARQUIS02 99 25 30 00

SAINT GREGOIRE-RENNES NORD (35)

HÔPITAL PRIVE RENNAIS02 99 23 33 33

E.H.P.A.D. / FOYERS-LOGEMENTS / MAISONS DE RETRAITE publics

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

RESIDENCE-FOYER LES HIRONDELLES

.....02 33 49 51 42

BRECEY

E.H.P.A.D. LES MERISIERS02 33 68 13 13

DUCEY LES CHERIS

E.H.P.A.D.-RES. JEAN-BAPTISTE DELIVET

.....02 33 89 26 00

REFFUVEILLE

E.H.P.A.D. LES TILLEULS02 33 68 12 22

SAINT GEORGES DE REINTEBAULT (35)

C.H. DES PORTES DE BRETAGNE02 99 97 03 10

FUNERAIRE

GRANDPARIGNY / MORTAIN-BOCAGE

POMPES FUNEBRES LEPETIT 02 33 49 13 46

L'A.V.C. : Accident Vasculaire Cérébral

C'est quoi ?

C'est une artère qui se rompt ou une artère/ un vaisseau qui se bouche.

Les différents types d'A.V.C. :

L'A.V.C. ischémique (ou infarctus cérébral) : l'artère est bouchée par :

*une plaque riche en cholestérol (athérosclérose), on parle de thrombose cérébrale

*un caillot de sang obstrue l'artère, c'est une embolie cérébrale

L'A.V.C. hémorragique (ou hémorragie cérébrale) : une rupture cérébrale le plus souvent due à des troubles de la coagulation, de l'hypertension, une tumeur

L'A.I.T. : Accident Ischémique Transitoire : l'obstruction de l'artère cérébrale se résoud d'elle même. Les symptômes sont les mêmes que l'AVC. mais ne durent que quelques secondes avant le retour à la normale. Aussi ils passent souvent inaperçus puisque c'est interprété comme étant un simple malaise. Pourtant, il cache peut être un AVC plus grave : c'est une URGENCE.

LES 3 SIGNES D'ALERTE :

-des troubles de la parole (difficulté à parler, à comprendre et fait répéter souvent);

-une déformation de la bouche (en souriant elle n'est plus asymétrique);

-une faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe (difficultés soudaines à lever les bras);

D'autres signes d'apparition brutaux et inexplicables : des troubles de l'équilibre, des maux de tête intenses, une baisse de la vision (perte de la vue d'un oeil ou vision double).

Comment réagir et que faire en attendant les secours ?

-allonger la personne avec un oreiller sous la tête

-ne rien donner à boire, ni manger

-récupère les ordonnances, les résultats d'examen sanguin pour l'équipe médicale.

AGIR VITE c'est IMPORTANT : APPELEZ LE 15

Marées et pêche à pied

INFIRMIERS / INFIRMIERES: CABINETS, SOINS A DOMICILE

GRANDPARIGNY : Parigny

BERNARD NATHALIE / FAGUAI SYLVIE...02 33 49 06 06

JAMES MATHILDE.....02 33 60 09 92

LAMBERT CELINE / SAGEAN EDITH....02 33 49 10 94

ISIGNY LE BUAT

CAB. AUVROUIN : JOUENNE CHRISTELLE

.....02 33 51 55 25

MARY ALEXIA / MAUROUARD MARIE

.....09 50 11 46 36

LES LOGES MARCHIS

GUILLARD ELISE.....09 87 30 64 80

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

PÔLE SANTE BEAUJOUR : ODY CHRISTELLE /

THIEURMEL EMILIE / TOUZARD ESTELLE /

FAYER MELANIE / PETITPAS ELODIE /

GILLET CLARA / ODY CHRISTELLE.....02 33 49 14 78

-Saint Martin De Landelles :

ODY CHRISTELLE / THIEURMEL EMILIE /

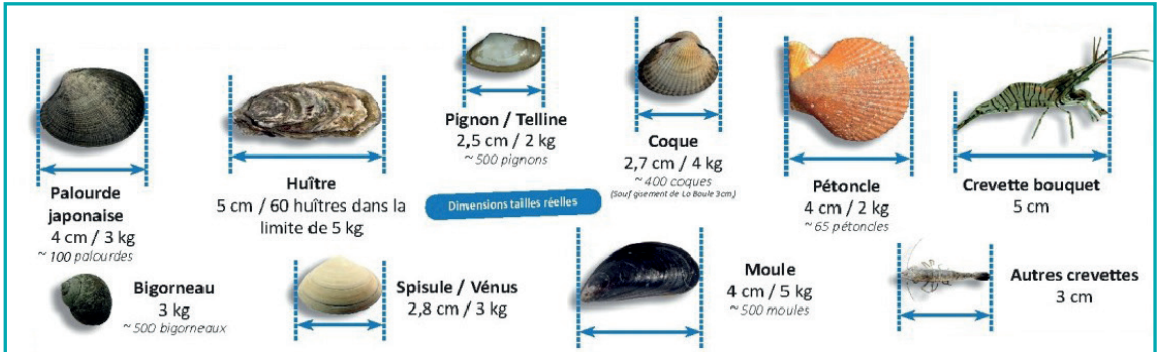
TOUZARD ESTELLE / FAYER MELANIE /

GILLET CLARA.....02 33 49 14 78

-Virey

BISSIRIEX LINDA / MAILLARD HELENE... 09 82 32 31 24

Tailles minimales et quantités maximales autorisées



Marées 2024

Mai 2024

Date	Pleines Mers				Basses Mers			
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Coef.	Soir	Coef.
01 M	00 05	45	12 51	42	07 07	19 35		
02 J	01 31	40	14 34	42	08 31	21 17		
03 V	03 16	46	16 05	52	10 07	22 49		
04 S	04 36	59	17 14	67	11 25	23 58		
05 D	05 38	74	18 09	61	---	12 30		
06 L	06 31	87	18 57	93	00 59	13 28		
07 M	07 19	97	19 42	99	01 54	14 19		
08 M	08 05	100	20 25	101	02 43	15 06		
09 J	08 48	100	21 04	97	03 28	15 47		
10 V	09 29	93	21 42	59	04 08	16 23		
11 S	10 07	64	22 18	77	04 44	16 57		
12 D	10 45	71	22 55	64	05 19	17 30		
13 L	11 25	68	23 35	51	05 54	18 05		
14 M	---	---	12 11	45	06 34	18 49		
15 M	00 26	40	13 13	37	07 24	19 49		
16 J	01 35	05	14 35	34	08 32	21 09		
17 V	03 00	36	15 55	38	09 53	22 25		
18 S	04 12	42	16 53	46	11 00	23 24		
19 D	05 06	60	17 39	64	11 53	---		
20 L	05 51	68	18 19	62	00 13	12 39		
21 M	06 32	66	18 57	69	00 57	13 21		
22 M	07 11	72	19 33	74	01 39	14 01		
23 J	07 48	76	20 07	77	02 19	14 38		
24 V	08 24	78	20 41	79	02 57	15 14		
25 S	08 59	78	21 16	78	03 34	15 50		
26 D	09 37	76	21 53	74	04 11	16 26		
27 L	10 17	71	22 34	69	04 50	17 04		
28 M	11 02	65	23 22	62	05 32	17 45		
29 M	11 55	59	---	---	06 19	18 38		
30 J	00 19	56	12 57	54	07 16	19 43		
31 V	01 27	53	14 10	53	08 24	20 58		

Juin 2024

Date	Pleines Mers				Basses Mers			
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Coef.	Soir	Coef.
01 S	02 43	55	15 25	57	09 37	22 13		
02 D	03 55	61	16 33	65	10 48	23 22		
03 L	05 01	69	17 33	73	11 54	---		
04 M	05 59	77	18 27	80	00 25	12 54		
05 M	06 52	82	19 16	84	01 23	13 48		
06 J	07 42	85	20 01	86	02 15	14 37		
07 V	08 29	85	10 44	84	03 03	15 20		
08 S	09 12	82	21 24	80	03 45	15 59		
09 D	09 53	77	22 03	74	04 24	16 36		
10 L	10 33	70	22 42	66	05 02	17 13		
11 M	11 12	62	23 20	58	05 39	17 50		
12 M	11 52	54	---	---	06 16	18 28		
13 J	00 02	50	12 35	46	06 55	19 11		
14 V	00 49	43	13 26	41	07 40	20 02		
15 S	01 44	39	14 26	38	08 38	21 02		
16 D	02 48	39	15 32	40	09 34	22 08		
17 L	03 53	42	16 34	45	10 40	23 11		
18 M	04 53	48	17 28	51	11 40	---		
19 M	05 46	55	18 16	59	00 07	12 34		
20 J	06 35	62	19 00	66	00 58	13 23		
21 V	07 21	69	19 43	72	01 46	14 09		
22 S	08 05	74	20 24	76	02 33	14 54		
23 D	08 48	78	21 07	80	03 19	15 39		
24 L	09 33	80	21 51	81	04 05	16 23		
25 M	10 18	80	22 36	79	04 51	17 08		
26 M	11 04	78	23 23	76	05 37	17 54		
27 J	11 52	73	---	---	06 24	18 41		
28 V	00 13	70	12 42	67	07 12	19 32		
29 S	01 06	65	13 37	62	08 04	20 29		
30 D	02 06	60	14 40	58	09 01	21 33		

Juillet 2024

Date	Pleines Mers				Basses Mers			
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Coef.	Soir	Coef.
01 L	03 13	58	15 50	58	10 07	22 45		
02 M	04 25	59	16 59	60	11 17	23 54		
03 M	05 33	63	18 03	65	---	12 24		
04 J	06 35	68	18 59	70	00 58	13 24		
05 V	07 30	72	19 48	74	01 55	14 16		
06 S	08 19	76	20 32	77	02 45	15 02		
07 D	09 02	78	21 13	78	03 30	15 44		
08 L	09 42	77	21 50	76	04 10	16 22		
09 M	10 18	75	22 25	72	04 47	16 57		
10 M	10 51	70	22 58	67	05 21	17 30		
11 J	11 23	64	23 31	60	05 53	18 00		
12 V	11 55	56	---	---	06 21	18 30		
13 S	00 04	53	12 29	49	06 50	19 04		
14 D	00 42	45	13 10	42	07 25	19 47		
15 L	01 29	39	14 06	37	08 11	20 44		
16 M	02 35	36	15 20	37	09 14	22 01		
17 M	03 52	38	16 37	41	10 35	23 20		
18 J	05 05	45	17 42	50	11 51	---		
19 V	06 08	55	18 38	60	00 25	12 53		
20 S	07 03	65	19 28	71	01 22	13 49		
21 D	07 53	76	20 15	81	02 17	14 43		
22 L	08 41	85	21 01	89	03 11	15 34		
23 M	09 27	92	21 45	94	04 02	16 22		
24 M	10 11	95	22 29	94	04 49	17 07		
25 J	10 54	93	23 12	91	05 33	17 49		
26 V	11 36	87	23 54	82	06 14	18 30		
27 S	---	---	12 17	77	06 54	19 11		
28 D	00 38	71	13 02	67	07 35	19 56		
29 L	01 28	59	13 56	54	08 23	20 54		
30 M	02 33	50	15 09	47	09 26	22 11		
31 M	03 57	47	16 37	48	10 46	23 35		

Août 2024

Date	Pleines Mers				Basses Mers			
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Coef.	Soir	Coef.
01 J	05 23	51	17 53	55	---	12 06		
02 V	06 31	59	18 52	63	00 47	13 12		
03 S	07 25	67	19 40	71	01 46	14 06		
04 D	08 09	75	20 21	77	02 35	14 51		
05 L	08 48	79	20 58	81	03 18	15 30		
06 M	09 23	81	21 31	82	03 55	16 05		
07 M	09 54	81	22 01	80	04 27	16 36		
08 J	10 23	78	22 30	76	04 56	17 04		
09 V	10 50	73	22 57	69	05 22	17 29		
10 S	11 16	65	23 23	61	05 44	17 52		
11 D	11 41	57	23 50	52	06 07	18 18		
12 L	---	---	12 09	47	06 34	18 52		
13 M	00 24	42	12 48	38	07 10	19 40		
14 M	01 17	34	13 58	32	08 04	20 43		
15 J	02 53	32	15 52	34	09 31	22 50		
16 V	04 37	38	17 20	45	11 19	---		
17 S	05 52	52	18 23	60	00 01	12 34		
18 D	06 51	68	19 15	68	01 06	13 35		
19 L	07 41	63	20 02	90	02 05	14 32		
20 M	08 28	96	20 47	101	03 00	15 24		
21 M	09 12	105	21 30	107	03 50	16 11		
22 J	09 54	108	22 12	107	04 36	16 54		
23 V	10 34	104	22 51	100	05 16	17 33		
24 S	11 11	94	23 29	88	05 54	18 09		
25 D	11 48	60	---	---	06 28	18 44		
26 L	00 06	71	12 27	52	07 03	19 23		
27 M	00 53	64	13 17	46	07 46	20 17		
28 M	01 59	41	14 38	37	08 50	21 45		
29 J	03 47	37	16 30	41	10 28	23 29		
30 V	05 24	45	17 49	52	12 00	---		
31 S	06 25	67	18 42	53	00 42	13 03		

Marées St Malo - Granville

Peintre en Bâtiment

ENTREPRISE DE PEINTURE GÉNÉRALE
CLOISONS SÈCHES



ANFRAY PEINTURE

Olivier Anfray

LA BUTTE - 50540 ISIGNY LE BUAT
olivieranfray@sarlanfraypeinture.fr

02 33 58 95 10 - 06 71 89 02 94

Charpentier Couvreur

Jérémy Rinfert
charpente - couverture

bardage - zinguerie

02 33 51 52 93

89 Rue de la rivière - Parigny
50600 GRANDPARIGNY

sarl-jeremyrinfert@outlook.com

Carreleur

LEBRUN
CARRELAGE - FAIENCE

Jérôme

50600 VIREY
Siret : 902 981 802 00017

06 99 03 68 34 | jerome30leb@gmail.com

LABORATOIRES D'ANALYSES DE BIOLOGIE MÉDICALE

LABORATOIRE OUEST BIOLOGIE :

-AVRANCHES.....02 33 89 28 00
-SAINT HILAIRE DU HARCOUËT.....02 33 49 18 20

LABORATOIRE D'ANALYSES INDUSTRIELLES SAINT LÔ

CTRE INTERPROFESSIONNEL LAITIER DE LA MANCHE
.....02 33 77 38 10

MASSEURS-KINESITHERAPEUTES ISIGNY LE BUAT

BERANGER MATHILDE02 33 91 90 54
LES LOGES MARCHIS
HENRY JEAN-CLAUDE.....06 77 99 41 33
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
AUCHER CHARLINE / BASSARD GILLES /
PICQUENOT CLAIRE / RICHARD GUILLAUME /
SEGUIN CHLOE02 33 49 13 56
CHEVAL LAURIANNE / CRACIUN-LOREDANA ELENA
.....02 50 06 75 56 / 06 34 38 95 50
SAINT MARTIN DE LANDELLES
BENIT ALICE.....09 86 36 96 89

MÉDECINE GÉNÉRALE

GRANDPARIGNY : Parigny
GIROIS FLORENCE.....02 33 49 11 86

GODIER ISABELLE02 33 49 10 50

ISIGNY LE BUAT

CENTRE MUNICIPAL DE SANTE.....02 61 69 00 87
DE MONSEMBERNARD JEAN02 33 48 28 28

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

ANGELIQUE-TALBOT FLORENCE /
TALBOT RICHARD.....02 33 49 13 42
CONSTANTIN BOGDAN-CRISTIAN.....02 33 49 21 03
MAISON DE SANTE : CESNEUT JUSTINE /
VERGNE PHILIPPE.....02 33 49 48 80
-Saint Martin De Landelles
BEROUD STEPHANE.....02 33 49 21 94

MÉDECINE DU TRAVAIL

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
-DU BÂTIMENT ET DES TRAVAUX PUBLICS
DE LA MANCHE.....02 33 69 28 17
-MÉDECINE DU TRAVAIL, SANTE AU TRAVAIL
.....02 33 49 38 10

ORTHOPHONISTES

ISIGNY LE BUAT
BELLOIR JULIE07 60 42 31 56
LAVARDE JULIE06 73 10 61 14
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
BARBDETTE ANNE-LAURE.....07 66 07 16 80
CHEVRIER ANNE-CLAIRE.....02 14 13 68 65

ORTHOPTISTES (REEDUCATION DES YEUX)

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
PLETTENER-GUERARD CHRISTINA02 33 59 79 87
AVRANCHES
HERMAN AUDE06 63 27 52 50
SAINT MARTIN DES CHAMPS
BRISSET-AUCOUTURIER LUCIE / COUCHE ELINE
.....02 33 50 90 86

PEDICURES-PODOLOGUES

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
LEMONNIER ANNAËLLE02 33 61 08 55
MICHALAK JEAN-PAUL.....02 33 49 47 45
MOREAU PASCALE / BOISGERAULT ALEXIS
.....02 33 49 23 49
PUILLANDRE LOÏC.....07 89 99 27 94

PHARMACIES

GRANDPARIGNY : Parigny
PHIE KARAM02 33 49 11 69
ISIGNY LE BUAT
PHIE ADAM PIERRE02 33 48 03 32
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
PHIE DU CENTRE : OZENNE.....02 33 49 10 54
PHIE SAINT MICHEL.....02 33 49 17 69
-Saint Martin De Landelles
PHIE SAINT MARTIN02 33 49 17 26

SAGES-FEMMES

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
DOLLEY ANNE-LAURE06 45 08 70 25
AVRANCHES
CELINE ANNE / CELIK JEANNE /
MORILLON PAULINE.....02 33 59 34 00
RIVIERE NATHALIE02 33 68 23 24
ROCH CAMILLE-CHARLOTTE (+ ECHOGRAPHISTE)
.....8 pl. Carnot

BRECEY

REY-FRADE PALOMA06 64 88 23 63

VÉTÉRINAIRES

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
CAB. VET. DE LA SELUNE :
DROMAGUET JACQUES / LE GALL GAËL /
PICARD JEAN.....02 33 49 11 58
CLINIQUE DU CHAT PERCHE.....02 33 49 10 18
LOUVIGNE DU DESERT (35)
CLINIQUE VET. DES TROIS CLOCHERS
.....02 99 98 02 10

Charpente - Couverture



Charpente Couverture

106, impasse de l'Oriais - 50600 Moulines
06 59 69 38 48 - 06 20 25 93 09
aussantgohin@gmail.com

Menuiserie - Agencement



Menuiserie Agencement

Jean-Michel Derouet
07 82 06 98 74 - menuiserie@tbsa.fr

Assistance administrative Sophie Derouet
06 72 23 15 54 - secretariat@tbsa.fr

50730 Saint Brice de Landelles
Tél. 09 50 53 20 15

BIEN ÊTRE - SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

PÔLE DES ÎLES - 172 rte d'Avranches
-Ergothérapie : PONGANNE Amandine 06 68 91 37 12
-Étiopathie : LEROUX Lucie02 33 60 85 08
-Hypnothérapie : BARON Séverin06 10 59 09 35
-Pédicurie-Podologie : LEMONNIER Anaëlle
.....02 33 61 08 55
-Réflexologie plantaire : FOUCHER Laurent...06 68 91 37 12

ÉCOLES MATERNELLES ET PRIMAIRES PRIVÉES

LES LOGES MARCHIS
EC. SAINT JOSEPH02 33 49 30 04
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT :
Saint Martin De Landelles
EC. SAINT JOSEPH02 33 49 66 05
SAINT GEORGES DE REINTEMBault (35)
EC. SAINTE THERESE02 99 97 01 33

SAINT GEORGES DE REINTEMBault (35)

EC. PRIM. DE L'ÉTRE02 99 97 00 60
SAINT LAURENT DE TERREGATTE
EC. PRIMAIRE02 33 70 97 13

ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
CONSERVATOIRE RURAL DE MUSIQUE ET DE DANSE
.....02 33 69 52 15

ENSEIGNEMENT

COLLEGES PRIVÉS

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
COL. IMMACULEE CONCEPTION02 33 49 12 24
SAINT GEORGES DE REINTEMBault (35)
COL. JULIEN MAUNOIR02 99 97 04 37

COLLEGES PUBLICS

ISIGNY LE BUAT
COL. LEON JOZEAU MARGINE02 33 48 00 38
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
COL. JULES VERNE02 33 49 20 49
SAINT GEORGES DE REINTEMBault (35)
COL. DE ROQUEBLEU02 99 97 06 30

ÉCOLES MATERNELLES ET PRIMAIRES PUBLIQUES

GRANDPARIGNY : Parigny
EC. PRIM. LE CHAMP FAILLY02 33 49 46 50
ISIGNY LE BUAT
EC. ELEMENT. IERRE LOSTIS02 33 48 08 12
EC. MATERNELLE02 33 48 00 24
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
EC. LECROISEY :
-EC. MATERNELLE02 33 49 15 35
-EC. ELEMENT. + CANTINE02 33 49 14 55
GROUPE SCOL. BEAUSEJOUR02 33 49 00 49
-CANTINE02 33 49 68 49
-Virey
GROUPE SCOLAIRE02 33 49 46 99

LYCEES PUBLICS D'ENS. AGRICOLE

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
AGRI'POLE SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
.....02 33 91 02 20
VIRE-NORMANDIE (14)
LYCEE PROF. LES CHAMPS DE TRACY . 02 31 66 18 10
-CTRE FORMAT° PROF AGRICOLE02 31 66 30 20
-CTRE FORMAT° DES APRENTIS02 31 66 18 18

LYCEE PRIVE D'ENS. GENERAL, TECHNOLOGIQUE / ENSEIGNEMENT SUPERIEUR

AVRANCHES
LYCEE Gal ET TECHNOLOGIQUE
N. D. DE LA PROVIDENCE02 33 58 02 22

LYCEES PUBLICS D'ENS. Gal, PROFESSIONNEL ET TECHNOLOGIQUE / ENSEIGNEMENT SUPERIEUR

AVRANCHES
LYCEE PROF. EMILE LITRE02 33 58 04 11

DECHETTERIES

SAINT JAMES (Com. Com. M.S.M.) :

Service déchets : 02 33 68 68 96
service.dechets@msm-normandie.fr

ISIGNY LE BUAT : La Butte..... 02 33 60 07 71

Lundi : 13h45 - 17h
Mercredi : 14h - 17h
Samedi : 9h30 - 12h30

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT :

Les pares balles, rue Dauphiné 02 33 91 77 93

Hiver (du 15 octobre au 14 avril) :
Lundi, vendredi, samedi : 9h à 12h / 14h à 17h
Mercredi : 14h à 17h

Été (du 15 avril au 14 octobre) :
Lundi, vendredi, samedi : 9h à 12h / 14h à 17h
Mercredi, jeudi : 14h à 17h

ps : La déchetterie est fermée les jours fériés

Electricité



07 62 54 59 11

gannelec-david@hotmail.com

50540 ISIGNY-LE-BUAT

N°SIRET : 97991891900015 Code APE 4321A

Jouets en bois - Puériculture Cadeaux - Bougies - Décoration

Les Trésors de Stéph

Mardi, jeudi et vendredi
10h-12h30 / 14h-19h
Mercredi
10-13h30 / 16h-19h
Samedi
10h-12h30 / 14h-18h

33, Avenue Maréchal Leclerc - 50600 St-Hilaire-Du-Harcouët

● Jouets en bois ● Décos
● Puéricultures ● Liste de Naissance
● Accessoires

09 83 84 90 91



Artisan Fleuriste

Physalis
Artisan Fleuriste

Livraisons à distance
28, rue Waldeck Rousseau
50600 ST HILAIRE DU HARCOUËT

 **02 33 49 11 66** 



LYCEES PUBLICS D'ENS. Gal, PROFESSIONNEL ET TECHNOLOGIQUE / ENSEIGNEMENT SUPERIEUR suite...

MORTAIN-BOCAGE

LYCEE D'ENS. Gal, PROFESSIONNEL ET
TECHNOLOGIQUE ROBERT DE MORTAIN

.....02 33 59 00 76

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

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



ENFANTS ET ADOLESCENTS (cartouche)

ISIGNY LE BUAT

CENTRE DE LOISIRS /

RELAIS PETITE ENFANCE02 33 68 58 54

MAISON DES ADOLESCENTS02 33 72 70 60

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

L'ÎLOT Z'ENFANTS (R.A.M. et L.A.E.P.) 02 33 51 35 04

LUDOTHEQUE « LA CABANE A JEUX »

.....02 33 69 00 96

MAISON DE LA PETITE ENFANCE :

-CRECHE / HALTE-GARDERIE LES PITCHOUPS

-LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS (L.A.E.P.)



-RELAIS ASSIST. MATERNELLES (R.A.M.)

.....02 33 79 46 10

PÔLE JEUNESSE02 33 49 64 70

NUMEROS ADMINISTRATIFS

ALLO SERVICE PUBLIC39 39

CP 50300 - AVRANCHES

COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION

MONT SAINT MICHEL- NORMANDIE

1 rue Général Ruel02 33 89 67 00

Lundi au jeudi : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-16h30

CAEN

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

ISIGNY LE BUAT

GENDARMERIE02 33 89 13 20

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES : C.A.F.32 30

CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES ..02 33 49 12 10

GENDARMERIE NATIONALE02 33 69 23 90

POLICE MUNICIPALE02 33 79 38 87

SECURITE SOCIALE (C.P.A.M.)	36 46
-Saint Brice De Landelles	
SDEAU 50 (SYND. DEPARTal DE L'EAU DE LA MANCHE	
.....02 33 49 37 28	
SAINT LÔ	
CONSEIL DEPARTEMENTAL / MAISON DES	
SOLIDARITES.....02 33 21 74 00	
M.S.A. : MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE	
.....02 31 25 39 39	
SDEAU 50 (SYNDICAT DE L'EAU)	02 33 57 40 16
U.R.S.S.A.F.....	39 57
SAINT MARTIN DES CHAMPS	
CHAMBRE DES METIERS ET DE L'ARTISANAT 50	
.....06 45 05 29 72	
SAINT SENIER SOUS AVRANCHES	
CHAMBRE REGIONALE D'AGRICULTURE NORMANDIE	
.....02 33 79 41 70	

Postes & Agences postales

PLATEFORME DE DISTRIBUTION DU COURRIER

-AUX ENTREPRISES	36 34
-AUX PARTICULIERS	36 31

ISIGNY LE BUAT

4 r. de Pain-d'Avaine..... 09 70 82 36 31

Agence postale communale Lundi : 13h30-16h30

Mardi au vendredi : 8h45-12h / 13h30-16h30 - Samedi : 8h45-12h

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT 61 rue de Mortain

Lundi au vendredi : 9h à 12h / 14h à 17h - Samedi : 9h-12h30

Saint Martin De Landelles

2 rue du Haut du Bourg 02 33 79 36 36

Agence postale : mêmes horaires que Saint Hilaire du Harcouët

FOIRES ET MANIFESTATIONS AUTOUR DE LA VALLÉE DE LA SÉE 2024

AVRANCHES :

-Braderie : rue de la Constitution : fin Juillet

-Fête des Trois-Quartiers :

3è Week-End de Septembre

-Foire aux plantes de la Sainte Fiacre :

1er Week-End d'Octobre

Saint Martin Des Champs :

La vallée de la Bourdonnière :

-Foire aux plantes de Printemps

Salon de l'Habitat : Avril 24

DUCEY LES CHERIS :

-Corso Fleuri : 1er Week-End d'Août

FOLLIGNY :

-Foire Saint Barnabé (Foire agricole) : Juin 24

GAVRAY SUR SIENNE :

-Foire de Printemps (Foire agricole) :

-Au Champs de Foire : Avril 24

-Marché normand : début Juillet

-Foire Saint Hippolyte : Août 24

-Foire Saint Luc (Foire agricole) : Octobre 24

GRANVILLE :

-Pardon des Corporations de la Mer :

Juillet 24

-150è édition du Carnaval : 9 au 13 février 2024

LESSAY :

-Foire Sainte Croix (Foire agricole) :

Septembre 24

-Foire Saint Thomas (Foire agricole) :

1er dimanche de Mai 24

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT :

-Foire Saint Martin :

1ère quinzaine de Novembre 24

SAINT JAMES :

-Foire Saint Macé : en Septembre

SAINT LAURENT DE CUVES :

-Festival Papillons de nuit :

17,18,19 Mai 24

SAINT LÔ :

-Salon du Bien-être et Artisanat : Mai 24

-Salon de l'Habitat : Octobre 24

VAÏNS :

-Fête de la Baie (Brocante) : Juillet 24

-Festival Green River Valley : Juillet 24

VILLEDIEU LES POÊLES-ROUFFIGNY :

-Fête Saint Laurent : Juillet 24

VIREY :

Foire (Brocante) :

2è dimanche de Septembre

Mairies

CP 50300

AVRANCHES

Pl. Littre02 33 89 29 40

mairie@avranches.fr / www.avranches.fr

Lundi au vendredi :

8h30 - 12h / 13h30 - 17h

CP 50540

ISIGNY LE BUAT 26 rue de Pain d'Avaine

.....02 33 89 20 30

mairie@isignylebuat.fr

<https://www.isigny-le-buat.fr>

Lundi, mardi, mercredi, vendredi :

8h30-12h / 14h-17h

Jeudi : 14h-17h - Samedi : 9h-12h

Mairies déléguées :

CHALANDREY / LA MANCELLIERE / LE MESNIL-BOEUF / LE MESNIL-THEBAULT / LES BIARDS / MONTGOTHIER / MONTIGNY / NAFTEL / VEZINS

CP 50600

GRANDPARIGNY

Parigny-75 rue Saint Berthevin

.....02 33 49 14 15

mairie@grandparigny.fr

<https://www.parigny-50.fr>

Lundi, mardi : 8h30-12h / 15h-18h

Mercredi : 9h-12h

Jeudi, vendredi : 8h30-12h / 14h-18h

Mairies déléguées :

- Chèvreville02 33 49 48 90

mairie.chevreville@grandparigny.fr

Lundi : 15h30 à 18h

- Martigny02 33 49 00 02

mairie.martigny@grandparigny.fr

Mardi : 14h30 - 16h30

Vendredi : 16h - 18h30

- Milly02 33 49 23 10

mairie.milly@grandparigny.fr

Vendredi : 14h30 à 18h

- Parigny02 33 49 14 15

accueil@grandparigny.fr

Lundi, mardi : 8h30 à 12h / 15h à 18h

Mercredi : 9h à 12h

Jeudi, vendredi : 8h30 à 12h / 14h à 18h

LE MESNILLARD

3 rue de Chasseguey - Le bourg

.....02 33 49 00 25

mairie.mesnillard@orange.fr

Mardi : 16h à 18h30 - Samedi : 9h à 11h

LAPENTY 1 rue Plan d'eau-Le bourg.

.....02 33 49 01 17

contact@lapenty.fr

Mardi, jeudi : 15h à 18h

Mercredi : 10h à 12h

LES LOGES MARCHIS

1 place de la mairie...02 33 49 02 64

mairie.leslogesmarchis@wanadoo.fr

Lundi, mardi, vendredi : 15h à 18h

Mercredi, jeudi : 9h à 12h

MOULINES 11 rue de la Bataille

.....02 33 49 21 63

mairie.moulines@wanadoo.fr

Mardi : 9h à 12h - Jeudi : 14h à 18h

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

av. du Mal Leclerc.....02 33 79 38 70

info@st-hilaire.fr

<https://www.st-hilaire-du-harcouet.fr>

Lundi au vendredi :

8h30-12h / 13h30-17h30

Mairies déléguées :

Saint Martin De Landelles

2 rue du Haut du Bourg

.....02 33 79 36 36

saintmartinlandelles@st-hilaire.fr /

<https://www.st-hilaire-du-harcouet.fr>

Lundi/ mercredi/ jeudi/ samedi :

9h à 12h

Mardi/ vendredi :

9h à 12h / 13h30 à 17h30

Virey

11 rue des Écoles02 33 49 18 85

virey@st-hilaire.fr /

<https://www.st-hilaire.fr>

Lundi : 9h - 12h30

Mardi : 9h - 12h / 14h - 17h

Mercredi, jeudi : 9h - 12h

Vendredi : 9h - 12h / 14h30 - 18h

CP 50730

HAMELIN Le bourg ...02 33 49 48 94

mairie-hamelin@orange.fr

Mercredi : 14h30 à 17h

Jeudi : 9h30 à 12h30

SAINT BRICE DE LANDELLES

Le bourg02 33 49 23 09

mairie.st-brice-de-landelles@wanadoo.fr

Mardi : 10h à 12h

Mercredi : 17h à 18h30

Jeudi, vendredi : 16h45 à 18h15

Samedi : 10h à 11h30

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

MAISON FRANCE SERVICES

(Centre social)

65 place Delaporte02 33 69 28 05

msap.sthilaire@msm-normandie.fr

Lundi au vendredi : 8h30-12h30 / 14h-17h

PREFECTURE ET SOUS-PREFECTURE

SAINT LÔ02 33 75 49 50

AVRANCHES02 33 79 04 35

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-BOUGUENAIS .0 892 568 800

RENNES-SAINT JACQUES DE LA LANDE

www.rennes.aeroport.fr02 99 29 60 00

RESEAU DE MOBILITE NOMAD

nomad-car@normandie.fr02 22 55 00 10

S.N.C.F. voyages-sncf.com /36 35

ANIMAUX : REFUGES - AVICULTURE

LOUVIGNE DU DESERT (35)

ASSO. BERGER ALLEMAND SANS COLLIER

.....06 82 83 24 29

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

PLUME, POIL ET NATURE (Ferme d'animation itinérante)

.....06 79 97 48 21

SAINT JAMES CHENIL02 33 48 78 95

SAINT PIERRE LANGERS

L'ARCHE DE LEO02 33 61 79 86

TOLLEVAST S.P.A.02 33 20 49 74

VENGEONS

GRUPE AVICOLE ET ORNITHOLOGIQUE DE LA

SELUNE.....07 67 39 05 30

CULTES

ISIGNY LE BUAT

PAROISSE DAINT MARTIN D'ISIGNY ..02 33 49 12 21

BRECEY PRESBYTERE02 33 49 62 63

LE TEILLEUL MAISON PAROISSIALE ...02 33 59 40 86

MORTAIN BOCAGE

PAROISSE SAINT EVROULT.....02 33 59 01 03

SAINT JAMES PRESBYTERE02 33 48 31 40

HABITAT

ISIGNY LE BUAT

COMITE LOCAL POUR LE LOGEMENT AUTONOME

DES JEUNES : C.L.A.J.06 81 94 66 00

-pour prendre RDV02 33 49 08 98

SOCIAL

GRANDPARIGNY

RESTOS DU COEUR02 33 90 89 97

ISIGNY LE BUAT

ASSISTANTE SOCIALE.....02 33 69 28 00

MISSION LOCALE (2è jeudi du mois) ..02 33 79 42 00

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

AIDE AUX MALADES A DOMICILE.....02 33 48 06 14

AMICALE DES SAPEURS-POMPIERS02 33 49 12 51

ASSO. AIDER : réinsertion de personnes en difficultés

.....02 33 49 55 03

ASSO. FRATERNITE CHRETIENNE DES PERSONNES

MALADES ET HANDICAPEES.....02 33 49 17 38


Mécanique Automobile



LG PNEUMATIQUES

PNEUS AGRICOLES, POIDS LOURDS ET INDUSTRIELS
MÉCANIQUES AUTO
Guillaume LOYER

6 Rue du Mortainais
50540 ISIGNY LE BUAT  lgpneumatiques@gmail.com

 02 50 06 00 06 - 06 31 34 49 11

Préparateur automobile Esthétique

MASSÉ Mickaël
Préparateur Automobile Esthétique

 07 87 87 16 97
 mickael.autoprepa@gmail.com
  AutoPrépa  50540 ISIGNY-LE-BUAT

BANQUE ALIMENTAIRE DE LA SELUNE
.....07 57 41 63 98
DONNEURS DE SANG.....02 33 49 05 25
EMMAÛS.....06 79 69 70 66
LA FONCIERE (Activités économique).....02 33 49 16 04
LA LIGUE CONTRE LE CANCER.....02 33 05 60 48
LES RESTOS DU COEUR.....06 89 35 28 93
ROTARY CLUB.....06 33 90 67 69

Entretien et Réparation automobile

VENTE VEHICULES
Neufs/Occasions
Mécanique
Carrosserie
Carburant
Lavage

02 33 48 03 66

 www.letellier-garage.fr | sarlgarageletellier@gmail.com | sarl garage Letellier
41 route de Brécey
50600 GRANDPARIGNY

 Garage Letellier 

UNION SOLIDAIRE HANDI-VALIDE (U.S.H.)
.....07 81 07 73 68
DUCEY LES CHERIS
AIDANT BUS.....02 33 68 21 35
SPERANTA ROUMANIE (aide matérielle)
.....02 33 48 08 20

PATRIOTISME : ANCIENS COMBATTANTS

ISIGNY LE BUAT
A.C.P.G.-C.A.T.M.-OP.EX.....02 33 48 00 98
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
U.N.C.-A.F.N.02 33 59 47 69
U.N.C.-A.F.N. (Saint Martin De Landelles)
.....06 60 63 48 77
U.N.C.-A.F.N. (Virey)02 33 49 29 99

CULTURES ET LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie et les associations

GRANDPARIGNY

ASSO. DE JUMELAGES06 41 86 03 43
ATELIER DES APPRENTIS TAPISSIERS...02 33 91 08 50
ISIGNY LE BUAT
CLUB DE LOISIRS LES BIARDS.....06 13 27 37 96
COMITE D'ANIMAT° ET DE LOISIRS VEZINS
.....06 99 15 22 44
COMITE D'ANIMAT° LA MANCELLIERE
.....02 33 68 19 39
COMITE DES FÊTES DE CHALANDRAY06 82 50 57 06
COMITE DES FÊTES D'ISIGNY06 74 06 69 56
ENTR'ACTE THEBAUTIN06 59 10 57 17
ESPACE CULTUREL (ASSO. CULTURELLE
ET DE LOISIRS).....02 33 48 76 19
LES ARTIST'S SHOW (THÉÂTRE).....06 09 79 40 27
LAMIDORE (MUSIQUE).....06 38 04 75 89
OFFICE SOCIOCULTUREL ET SPORTIF (O.S.C.S.)
.....02 33 68 58 55

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

ACCUEIL ET ECHANGE DE SAVOIRS...06 67 87 02 12
AIRON'AIR MONTGOLFIERES CLUB...06 77 36 74 51
AMICALE REUNIONNAISE-ST HILAIRIENNE
.....02 33 49 33 94

Motoculture Vente - Réparation Entretien

**CROCHET
MOTOCULTURE**

11 Le Cerisier
50730 St Brice de Landelles
02 33 49 46 01
crochetmotoculture@gmail.com



Fabrication de serres

LES SERRES
de la baie.fr

Fabricant de serres de jardin pour les particuliers et les professionnels
Tél. 06 30 48 58 35
50220 Saint Quentin Sur Le Homme



Attention : Mémo Utile n'est lié ni à la mairie, ni à la Communauté de Communes, ni au département, ni à la région. Mémo Utile est là pour vous fournir la meilleure communication, la plus fiable sur le secteur où les annonceurs travaillent.

Les informations et numéros publiés sont vérifiés avant la parution sur les sites : Améli, les pages jaunes, la communauté de communes et les mairies. Le responsable de la publication décline toute responsabilité en cas d'erreur ou d'omission.

Un grand merci à nos annonceurs grâce auxquels le Mémo Utile a pu se réaliser.



ATALANTE RACING-TEAM (Rallye automobile)06 28 83 12 46
ATELIER DES APPRENTIS TAPISSIERS. 02 33 91 08 50
CLUB DE L'AMITIE ET DU TEMPS LIBRE 06 71 25 26 25
CLUB DU MODELISME09 33 71 62 13
DESSINATOR (Festival de la B.D.)02 33 49 39 66
ELAN ARTISTIQUE (THÉÂTRE).....06 88 59 48 69
ECHECS (LE PION BLEU)02 33 51 60 09
EN COULISSES (MUSIQUE).....02 33 49 34 52
FANFARE LANDELLAISE02 33 49 03 11
LA GIBERLIE (initiat° danses traditionnelles de bals folk et fest noz).....02 33 49 17 26
VIE, CULTURE ET TRADITIONS NORMANDES (V.C.T.N.).....02 33 48 03 35

-St Martin De Landelles
CLUB DE L'AMITIE.....02 33 49 21 67
-Virey
COMITE DES FÊTES06 60 15 41 45
ENTENTE VIREENNE (repas paroissial) ..02 33 49 40 72
FOYER DE L'AMITIE02 33 49 09 66

BIBLIOTHEQUES, MEDIATHEQUES

ISIGNY LE BUAT
MEDIATHEQUE L'ÎLOT02 33 68 58 58
SAINTE HILAIRE DU HARCOUËT
MEDIATHEQUE INTERCOM. MARIN MARIE02 33 50 75 20

CENTRE CULTUREL LA VERRIERE

SAINTE HILAIRE DU HARCOUËT.....02 33 79 36 46

CINEMA REX

SAINTE HILAIRE DU HARCOUËT.....02 33 49 68 50

ECOLE DES ARTS (DANSE - MUSIQUE)

SAINTE HILAIRE DU HARCOUËT.....02 33 69 52 15

OFFICE DE TOURISME

SAINTE HILAIRE DU HARCOUËT.....02 33 79 38 88

SPORTS ET LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie et les associations

GRANDPARIGNY
GYM. CLUB ST HILAIRIEN.....02 33 90 06 41
PARIGNY COUNTRY.....06 76 58 98 31
TENNIS DE TABLE.....02 33 49 24 49
VETERANS FOOTBALL.....02 33 50 06 42
ISIGNY LE BUAT
A.S.I.B. HANDBALL.....06 70 88 43 90

Calendrier des semis

	FRUITS ET LEGUMES	SEMIS	PLANTATION ECLAIRCISSAGE	RECOLTE
	AIL	<i>Pas de semis pour éviter les maladies</i>	En automne pour l'ail blanc et violet De décembre à fin mars pour l'ail rose	En juillet-août, quand les feuilles jaunissent et sèchent
	AUBERGINE	<i>Février à l'intérieur, Mars sous abri</i>	Repiquer en mai, après les gelées, à 50 cm de distance	Août à début novembre , quand les fruits mesurent 10 à 15 cm de long
	BETTERAVE	<i>Mars (sous abri) jusqu'à début juin</i>	Eclaircir à 20 cm	Juillet à décembre , quand elles mesurent 5 à 6 cm de diamètre
	CAROTTE	<i>Mars (en protégeant les semis sous un voile) à juin, en pleine terre</i>	Eclaircir à 8-10 cm	Juillet à décembre et avant: ne jetez pas les jeunes carottes éclaircies: elles sont délicieuses !
	CELERI-BRANCHE	<i>Février à mai, au chaud, en terrines Mai à juin, directement en pleine terre</i>	Repiquer en juin, à 30 cm de distance	Au fur et à mesure des besoins, tige après tige
	CHOU-BROCOLI	<i>Entre mi-mars et mi-août, en caissettes ou godets</i>	Mai , après les gelées, à 30 cm de distance	Quand les pommes sont bien formées et le grain serré. Impérativement avant que les fleurs
	CHOU-FLEUR	<i>Entre février et mars, sous abri au chaud, en godets, pour les variétés d'été Mars à juin, sous abri, pour les variétés d'automne Mai-juin pour les variétés d'hiver, à récolter au printemps suivant</i>	Tout au long de l'année en fonction des variétés, à 50 cm de distance	Toute l'année en fonction des variétés, quand la tête est bien formée

Mercerie



**La Belle
Epoque**



Mercerie
Chapellerie
Laine
Tissus
Loisirs créatifs

39, rue de Mortain
50600 Saint Hilaire du Harcouët

09-83-89-32-93
06-72-83-57-58

Fermé le lundi
Du mardi au Samedi

9h30 - 12h30
14h30 - 18h30

Fermeture 17h le samedi



Atelier de couture

Au Bouton Doré

Corinne Bocé

Cours de couture
Créations
Retouches




06 78 93 68 71
auboutondore@gmail.com

13 Résidence la Vergée
50730 St Hilaire du Harcouët



Artisan Maroquinier

The French

since 1972

Baroudeur

Leatherwork - Made in France

The French
Baroudeur

Voyage & Aventure

www.thefrenchbaroudeur.com

07 81 24 88 93

FRÉDÉRIC BOCÉ
Artisan Maroquinier

13 résidence la Vergée
50730 Saint Martin de Landelles
thefrenchbaroudeurmarioquinerie@gmail.com



GYMNASTIQUE (GV LA ROCHE).....06 71 83 99 62
ISIGNY YOGA..... 06 11 36 19 33
MOUV'ANSE.....06 71 41 12 36
TENNIS DE TABLE (E.P.I.M.).....06 87 95 48 64
T.I.B. TENNIS.....06 32 37 86 29
U.B.C.B. BADMINTON.....06 07 12 26 53

ROLLER CLUB06 85 51 88 39
SPORT AUTO. AMATEUR (LC TEAM COMPETIT°)
.....06 58 96 90 02
TAI CHI CHUAN.....02 33 49 41 51
TENNIS DE TABLE (RAQUETTE SAINT HILAIRIENNE)
.....07 71 10 32 21

TENNIS SUD MANCHE06 49 11 32 99
VELO CLUB SAINT HILAIRIEN06 47 85 73 47
VETERANS FOOTBALL02 33 50 06 42

St Martin De Landelles
TENNIS DE TABLE02 50 26 03 93
Virey GYM - Renforcement musculaire02 33 91 73 51

PISCINE SPADIUM
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT.....02 33 50 54 30

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT
AÏKIDO CLUB.....02 33 49 63 47
ASSO. SPORT. ET CULTURELLE DES AMIS
LANDELLAIS (SAINT MARTIN DE L.) ...07 71 08 90 41
ASSO. SPORT. FUSTALL (FOOT EN SALLE)
.....06 11 49 19 68
CLUB OLYMPIQUE POLYNORMANDE
(SAINT MARTIN DE L.) - COURSE CYCLISTE
.....06 72 45 48 32
COMITE D'ORGANISAT° NORMANDIE-BRETAGNE
(Organisat° du relais).....02 33 49 02 79
FRANCE KARATE MANCHE.....02 33 49 19 71
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE.....02 33 90 06 41
HANDBALL (U.S. SAINT-HILAIRE).....06 01 01 52 04
KRAV MAGA (SELF DEFENSE)06 68 11 34 67
LES ARCHERS DU HARCOUËT02 33 50 59 83
MOB-CROSS LEHEC06 76 84 47 59
PETANQUE (U.S.H.)02 14 13 10 86
QIGONG SAINT HILAIRE.....06 42 09 73 10

ZONE A : Bordeaux - Poitiers - Limoges - Clermont-Ferrand - Grenoble - Lyon - Dijon - Besançon
ZONE B : Aix/Marseille - Amiens - Lille - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rouen - Strasbourg - Rennes - Nantes - Caen - Nancy - Metz
ZONE C : Toulouse - Montpellier - Créteil - Paris - Versailles

VACANCES SCOLAIRES 2024

Découvrez les dates des vacances scolaires de tous les départements et territoires d'Outre-mer sur le site : memo-utile.fr

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
HIVER	17/02/2024 04/03/2024	24/02/2024 11/03/2024	10/02/2024 26/02/2024
PRINTEMPS	13/04/2024 29/04/2024	20/04/2024 06/05/2024	06/04/2024 22/04/2024
ÉTÉ	06/07/2024	06/07/2024	06/07/2024
RENTREE	02/09/2024	02/09/2024	02/09/2024
TOUSSAINT	19/10/2024 04/11/2024	19/10/2024 04/11/2024	19/10/2024 04/11/2024
NOËL	21/12/2024 06/01/2025	23/12/2024 06/01/2025	21/12/2024 06/01/2025

Vallée de La Sélune : SAINT HILAIRE DU HARCOUËT ISIGNY LE BUAT et environs



Edition
2024



Les Jours de Marché

SAINT HILAIRE DU HARCOUËT :

Place Delaporte et Centre ville :

Mercredi matin

Foire Saint Martin :

1^{ère} quinzaine de Novembre

DUCEY :

Grande Rue :

Mardi matin



BRICOMARCHÉ

MAISON - JARDIN

8 Z.A. DE LA RIVIERE 50600 GRANDPARIGNY
SAINT HILAIRE DU HARCOUËT

02 33 79 33 50

Secours

AGRI'ECOUTE (ÉCOUTE DÉDIÉE AU MONDE AGRICOLE ET RURAL) 24H/24	09 69 39 29 19
DROGUES INFO SERVICE	0 800 23 13 13
ECOUTE CANABIS	0 980 980 940
ENFANTS DISPARUS (EUROPE)	116 000
ENFANCE EN DANGER	
www.allo119gouv.fr	119
HARCELEMENT SCOLAIRE	30 20
ILLETRISME INFO SERVICE	0 800 71 02 76
JOUEURS INFO SERVICE (ADDICT°)	09 74 75 13 13
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
SOLIDITUD'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
VIOLENCES NUMERIQUES-CYBER HARCELEMENT (ENFANTS-ADOLESCENTS)	30 18

ÉNERGIES RENOUVELABLES
ÉLECTRICITÉ - PLOMBERIE
CHAUFFAGE
DÉPANNAGE



À votre service
depuis 45 ans



Sarl BOUVET
ST-MARTIN-DE-LANDELLES
02 33 49 11 00
sarl_bouvet@orange.fr















NÉGOCE FERS ET MÉTAUX
PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS
02 33 60 61 10
jedase@wanadoo.fr

ZA DE LA ROUTE - 25 ROUTE DU MONT-SAINT-MICHEL
LES BIARDS | 50540 ISIGNY-LE-BUAT

MEMO
VOUS PLAÎT !!!
Appelez nous
au
04 96 15 10 88



L'ANNUAIRE LOCAL PRATIQUE
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