

2023  
2024

Guide des  
activités associatives  
& services

[www.indre44.fr](http://www.indre44.fr)



## Le mot du Maire

La ville d'Indre est riche d'un tissu associatif dynamique et d'un service public de qualité. Je tiens particulièrement à saluer, dans ce contexte, l'abnégation et le dévouement des militants associatifs mobilisés pour renouveler les activités et développer une offre adaptée aux demandes.

Bénévoles et professionnels œuvrent, chaque jour, au bien-être des Indraises et des Indrais. Une offre associative culturelle, sportive et de loisirs anime votre quotidien et les services municipaux s'attachent à répondre du mieux possible aux besoins de la population et aux sollicitations du secteur associatif. Cette publication me permet de remercier chaque bénévole pour son engagement, son temps donné à la collectivité. Chacun contribue ainsi à renforcer le lien qui nous unit et fait d'Indre une ville où il fait bon vivre.

Je me félicite aussi de l'engagement des agents municipaux, leur sens du service public et leur désir de satisfaire les usagers. Ils entretiennent le patrimoine offert aux associations, ils gèrent les nombreuses demandes. Il s'agit surtout de permettre aux associations de proposer leurs activités dans des lieux adaptés et équipés ou de trouver les ressources nécessaires à leurs projets. Associations et services publics s'investissent activement pour notre territoire. Ce guide a pour objet de vous les présenter et de faciliter vos recherches. Je souhaite que vous y trouviez vos réponses et que naissent de belles rencontres.

Le maire, Anthony BERTHELOT

*Pensez au CCAS pour bénéficier de l'aide aux pratiques sportives et culturelles (informations sur [www.indre44.fr](http://www.indre44.fr)).*

### SOMMAIRE

Services aux associations .....	p. 2
Action sociale et solidarité .....	p. 3
Arts et culture .....	p. 3
Associations du souvenir .....	p. 5
Divers .....	p. 5

Enfance et jeunesse .....	p. 6
Environnement, cadre de vie et santé .....	p. 7
Patrimoine .....	p. 8
Sport et loisirs .....	p. 8

## SERVICES AUX ASSOCIATIONS



Le service Vie associative est l'interlocuteur unique des associations sur la commune. De nombreux services sont proposés pour aider les associations dans leur fonctionnement, mais également leur développement : domiciliation, demandes de subventions, prêt des salles municipales et de matériel. La Ville soutient logistiquement les associations qui le souhaitent.

Des manifestations en commun (ville et associations) se développent de plus en plus.

#### Service Vie associative

**Lundi : 14h-17h**

**Mercredi : 9h-12h/14h-17h**

**Vendredi : 9h-12h**

**02 40 85 59 05**

**associations@indre44.fr**

#### Gestion de salles

**Lundi : 14h-17h**

**Mercredi : 9h-12h/14h-17h**

**Vendredi : 9h-12h**

**02 40 85 45 73**

**reservationdesalle@indre44.fr**

En matière de communication, la ville met à leur disposition des espaces sur ses supports de communication :

- Le site Internet : [www.indre44.fr](http://www.indre44.fr),
- Le magazine L'Écho des îles,
- L'agenda Le Fil des îles,
- La page Facebook.

#### Service Communication

**02 40 85 45 75**

**communication@indre44.fr**



## Aide Familiale et

### Populaire

#### Association Aide Familiale Populaire

Association d'aide à domicile pour les personnes âgées, handicapées, malades et les familles.

[www.aafp44.fr](http://www.aafp44.fr)



## Handicap

### Groupe Hand'i Ville d'Indre

Groupe consultatif qui a pour mission de faire des propositions et de donner un avis sur les questions liées au handicap à Indre.

02.40.85.45.85

[groupehandi@indre44.fr](mailto:groupehandi@indre44.fr)

## Personnes âgées

### Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Indre-Saint-Herblain

Service à l'écoute des personnes de plus de 60 ans, de leur entourage et des professionnels. Accompagnement personnalisé pour les Indrais et Herblinois.

22 rue de l'Hôtel de Ville

44800 Saint-Herblain

02.28.25.27.86

## Social



### Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Aides pour les personnes rencontrant des difficultés financières, les personnes âgées, les familles...

02.40.85.45.85

[ccas@indre44.fr](mailto:ccas@indre44.fr)



## Solidarité

### Alexis dans les étoiles

Venir en aide financièrement à Alexis, enfant tétraplégique.

Sandrine Vossaert

06.88.41.93.06

[sandrine.vossaert@yahoo.fr](mailto:sandrine.vossaert@yahoo.fr)

### La Malina

Mise en place des actions de solidarité vers les Maliens.

[www.lamalina44.com](http://www.lamalina44.com)

## Solidarités Indraïses

Rencontre et accompagne les familles ou personnes isolées en situation précaire : soutien scolaire, alphabétisation, soutien à la gestion du vestiaire solidaire, distributions alimentaires, accompagnement recherche d'emploi...

[solidaindre@laposte.net](mailto:solidaindre@laposte.net)

## Viiikings

Mène des actions de sensibilisation et collecte des dons au profit de la recherche contre les cancers pédiatriques et du bien-être des parents et enfants du service d'oncologie pédiatrique du CHU de Nantes. Organisation d'une journée solidaire par an : les foulées Viiikings.

[assoviikings@gmail.com](mailto:assoviikings@gmail.com)

# ARTS ET CULTURE



## Bibliothèque municipale



Romans, BD, livres pratiques, secteur jeunesse.

### Gratuit pour tous

Mardi : 16h30-18h30

Mercredi : 10h-12h30 / 14h-18h30

Vendredi : 14h-18h30

Samedi : 10h-12h30

[bibliotheque@indre44.fr](mailto:bibliotheque@indre44.fr)

02.40.85.46.16

[www.bibliotheque.indre44.fr](http://www.bibliotheque.indre44.fr)

## École Municipale de Musique



Cours individuels et collectifs, Harmonie et Fanfare.

Concerts.

[musique@indre44.fr](mailto:musique@indre44.fr)  
02.28.25.80.19

## Association des Parents d'élèves de l'École de Musique

Isabelle CARON

[i.caron@wanadoo.fr](mailto:i.caron@wanadoo.fr)  
06.72.70.51.60

## Saison culturelle de la ville « Ici ou là »



Proposition de nombreux événements culturels.

[billetterie@indre44.fr](mailto:billetterie@indre44.fr)  
02.40.85.45.74  
[www.ici-ou-la.fr](http://www.ici-ou-la.fr)

## Arts plastiques

### ALBI

Découverte de différentes techniques et manipulation de différents matériaux au service de l'expression plastique. De 6 à 11 ans, deux samedis matins par mois.

Jérôme Collier  
[artsplastiques@albi44.fr](mailto:artsplastiques@albi44.fr)  
06.82.30.13.57

### Loisirs créatifs / ALHI

Pour adultes, Salle Théo Pageot.

Blandine Genty  
[alhi-44@laposte.net](mailto:alhi-44@laposte.net)  
[blainde.genty@laposte.net](mailto:blainde.genty@laposte.net)  
06.73.52.87.19

## Associations culturelles

### Association Musicale d'Indre (AMI)

Pièces de théâtre en musique (pas de cours).

Claude Boucher  
02.40.86.60.10 / 06.74.12.99.03

### Cercle Celtique des Iles d'Indre

Initiation et perfectionnement en danses bretonnes. Mercredi de 20h à 21h.

[yvette.peaudecerf@orange.fr](mailto:yvette.peaudecerf@orange.fr)  
06.32.70.04.03 / 06.77.28.07.74

### Compagnie des Indres

Organisation de projets culturels, festivals et citoyens.

[ciedesindres@gmail.com](mailto:ciedesindres@gmail.com)

### Cultivart

Promotion de la Langue des signes (LSF) par les contes.

Colette Barbelivien  
[cultivart@sfr.fr](mailto:cultivart@sfr.fr)  
06.21.05.55.26

### Kenteliou an Noz

Cours de breton niveau 2 (élémentaire). Lundi de 19h30 à 21h à l'école de musique (1<sup>er</sup> étage, au fond du couloir à gauche).

[kenteliouannoz@gmail.com](mailto:kenteliouannoz@gmail.com)  
[www.breton-nantes.bzh](http://www.breton-nantes.bzh)  
02.40.20.39.74 / 07.68.47.22.25

### Lire et Faire Lire (ALBI)

Les bénévoles font partager ce plaisir intergénérationnel à travers des actions dans les écoles de la ville.

Chantal Lavis  
[lireetfairelire@albi44.fr](mailto:lireetfairelire@albi44.fr)  
06.43.98.84.77

### Rêve de Mer

Groupe de musique sur des chants marins.

Yves Lorec  
[grandmat51@orange.fr](mailto:grandmat51@orange.fr)

### Iles d'arts

Atelier de peintures : huile, acrylique, aquarelle.

Dessin et cartonnage. Mercredi matin et après-midi, jeudi après-midi.  
06.71.61.41.63

## Activités culturelles

### le Tiers Lieu

Jeux sur place en famille ou entre amis. Mercredi et vendredi : ludothèque jeux de société, jeux vidéo, jeux en réseau local...

[letierslieu@acleea.fr](mailto:letierslieu@acleea.fr)  
Maison des Associations  
02.40.85.46.15 / [www.acleea.fr](http://www.acleea.fr)

### Indre Passion Photos

Propose une sélection de photographies exclusivement réalisées à Indre. Expositions et sorties photos.

Accompagnement des associations pour couvrir leurs événements.

[ipp44610@gmail.com](mailto:ipp44610@gmail.com)  
06.22.127.79.41

## Numérique

### Le Tiers Lieu

#### Espace Régional Numérique

Accès libre et ateliers de formation aux outils numériques.

[letierslieu@acleea.fr](mailto:letierslieu@acleea.fr)  
Maison des Associations  
02.40.85.46.15 / [www.acleea.fr](http://www.acleea.fr)

## Théâtre

### Les balad'Indre

Troupe de théâtre amateur.

Ghislaine Montaudon  
[ghis.indre@orange.fr](mailto:ghis.indre@orange.fr)  
06.79.70.35.59 / 06.82.97.96.30

### Section d'expression

#### artistique théâtrale (ALBI)

Activité de théâtre d'improvisation pour les 9 -12 ans.

[exp.artistique@albi44.fr](mailto:exp.artistique@albi44.fr)  
Carole : 06.64.22.00.72

### Théâtre d'impro

L'improvisation théâtrale - pratique de développement personnelle.

[impro@albi44.fr](mailto:impro@albi44.fr)  
Hugo : 07.81.21.89.30



### Comité Local d'Indre du Souvenir des Héros de Nantes et Châteaubriant

Cérémonie du souvenir des fusillés du 22 octobre 1941.

Jean-Luc Le Drenn

ledrenn.jeanluc@wanadoo.fr

06.86.35.68.66

<https://sites.google.com/site/comitelocalindredusouvenir/>

### Fédération ouvrière et paysanne des anciens combattants d'Indre, Saint-Herblain et Saint-Nazaire

Cérémonie du souvenir de 1939-1945.

Gérard Trinquet

02.40.85.07.40



## DIVERS



### Fêtes populaires et animations



#### L'été Indrais

Juillet - Août

Bastringue, Animations, Concerts, Lectures, Rencontres...

*Organisées par la ville d'Indre.*

#### Feux de la Saint Jean

Juin

Port de Haute-Indre

*Organisés par l'ALHI.*

[alhi-44@laposte.net](mailto:alhi-44@laposte.net)

### Vie locale

#### ACOMBI

Association des commerçants non sédentaires.

Benoît Suteau

06.60.19.54.83

#### ALBI (Amicale Laïque de Basse-Indre)

Association multi-activités.

<http://albi44.fr>

#### ALHI (Amicale Laïque de Haute-Indre)

Association multi-activités.

[alhi-44@laposte.net](mailto:alhi-44@laposte.net)

#### Amicale des Routiers de l'Ouest

Organisation de vide-grenier. animation locale.

Jean-Pierre Carré

[jean.pierre.carre@free.fr](mailto:jean.pierre.carre@free.fr)

06.09.27.04.98

#### Amicale des Sapeurs Pompiers d'Indre

Organisation de stages premiers secours, de vide-grenier...

Yoann Brétéché

[amicalesp44610@orange.fr](mailto:amicalesp44610@orange.fr)

06.87.85.85.01

#### Comité des fêtes

Organisation de manifestations : Après-midi cabaret, fête de Loire, Réveillon.

02.40.86.41.13 / 06.84.13.98.25

#### CRIC - Collectif de Réflexion Indrais Citoyen

Groupe qui élabore des propositions sur des sujets concernant la vie de la commune.

Patrice Ratte

[patrice.ratte@wanadoo.fr](mailto:patrice.ratte@wanadoo.fr)

06.20.77.41.19

#### Café associatif, le 7 Le Pot Comm'Indre

Les adhérents participent à l'animation d'un café associatif au travers d'animations et de manifestations intergénérationnelles.

[lepotcommindre@gmail.com](mailto:lepotcommindre@gmail.com)

06.34.24.19.33

#### Remue Méninges

Association qui s'adresse aux Indrais qui souhaitent s'investir et être informés autour de thématiques touchant la commune.

Nicolas Madiot

[remue.meninges44610@gmail.com](mailto:remue.meninges44610@gmail.com)

#### Comité des Usagers des Bacs de Loire-Atlantique

Association de bénévoles qui oeuvre à l'information et la défense des usagers, et les représente auprès des autorités. Recueil les suggestions et les remarques à propos des bacs pour les transmettre aux services compétents.

[usagersdesbacs@free.fr](mailto:usagersdesbacs@free.fr)



## Accueil Enfants



### Multi-accueil Cadet Rousselle

Accueil régulier pour enfants de 3 mois à 5 ans : jeux, jardin musical, bibliothèque...  
[multiaccueil@indre44.fr](mailto:multiaccueil@indre44.fr)  
 02.40.86.04.61

## Assistant(e)s maternel(le)s

### Les Bibilous

Association qui s'adresse aux assistant(e)s maternel(le)s de la commune pour échanger entre elles.  
 02.40.86.74.61

### Relais petite enfance Cadet Rousselle



Le Relais est un lieu ressource pour les parents, les enfants et les professionnel(le)s de l'accueil individuel. Il oriente et accompagne pleinement les familles dans leur recherche d'un mode d'accueil.  
[relais@indre44.fr](mailto:relais@indre44.fr)  
 02.40.86.51.61

## Bébés dans l'eau

### ALBI

Bébés dès 5 mois, activité en famille.  
 Piscine de la Bourgonnière.  
[bebesdansleau@albi44.fr](mailto:bebesdansleau@albi44.fr)  
 Irène : 02.40.63.20.38 (après 20h)

## Centre de loisirs et périscolaire

### ACLEEA

Activités mercredi après-midi et vacances scolaires.  
 Maison des Associations  
[contact@acleea.fr](mailto:contact@acleea.fr)  
 02.40.85.46.12  
[www.acleea.fr](http://www.acleea.fr)

## Club Ado

### Tiers Lieu / ACLEEA

Jeunes à partir de 11 ans.  
 Vendredi de 17h à 19h et de 20h à 22h, mercredi et samedi après-midi, vacances scolaires.  
 02.40.85.46.15  
[www.acleea.fr](http://www.acleea.fr)

## École du Sport / ALBI

Activités d'éveil et de découverte pour permettre aux enfants de 5 à 7 ans d'acquérir des bases sportives par l'intermédiaire du jeu.  
[coledusport@albi44.fr](mailto:coledusport@albi44.fr)

## Multisport

### Animation sportive du Conseil Départemental

S'initier en jouant avec les autres, permettre de découvrir plusieurs disciplines sportives tout au long de l'année : sports collectifs, de raquettes, activités d'expression corporelles, activités de nature...

Du CE1 au CM2. Séances le vendredi de 16h30 à 18h pour les CE et de 18h à 19h30 pour les CM.

Inscriptions sur [www.loire-atlantique.fr](http://www.loire-atlantique.fr), rubrique « Sport »  
 Guillaume Suire  
 06.86.45.83.01

[guillaume.suire@loire-atlantique.fr](mailto:guillaume.suire@loire-atlantique.fr)

## Point Information Jeunesse

### Tiers Lieu / ACLEEA

Projets individuels ou collectifs, bourse tremplin jeunes vacances, aides aux départs, dispositif lebonjob.ij, orientation, emplois, concerts, expos.

### David Girard

[letierslieu@acleea.fr](mailto:letierslieu@acleea.fr)  
 02.40.85.46.15  
[www.acleea.fr](http://www.acleea.fr)

## Projet Éducatif Local

### Ville d'Indre

Rythmes scolaires, accompagnement de projets jeunesse, éducation à la citoyenneté, ateliers parents-enfants...  
[pel@indre44.fr](mailto:pel@indre44.fr)  
[www.indre44.fr](http://www.indre44.fr)





## Alimentation

### Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP)

Distribution de paniers de légumes, oeufs, viandes, pain, fromages, miel.

Le jeudi de 18h30 à 19h30 /  
Boulodrome de Haute-Indre  
[www.amap44.org](http://www.amap44.org)

### Association Prêts À Mieux Manger (PAMM)

Ateliers pour apprendre à mieux manger, avec plaisir et bon sens.

[associationpamm@gmail.com](mailto:associationpamm@gmail.com)  
06.87.40.48.53  
[associationpamm.weebly.com](http://associationpamm.weebly.com)

### La Chèvre et le Chou 44

Vente de produits paysan en circuit court locaux et bios : légumes, fruits, pains, viandes... du mardi au samedi de 17h à 20h et le dimanche de 9h à 14h

Des activités en journée : ateliers de cuisine, rencontre avec les producteurs, sensibilisation au bien manger...

Quai Henri Brunais (local en face du n°19)

## Association de riverains

ADRHI - Association des riverains de Haute-Indre  
Vigilance et protection

du cadre de vie, de l'environnement, de l'urbanisme et du patrimoine d'Indre.

[contact@adrhindre.fr](mailto:contact@adrhindre.fr)  
[www.adrhindre.fr](http://www.adrhindre.fr)

## Éco et auto-construction

### Le Niveau à bulle

Conseils pour la construction de maisons écologiques et à faible impact énergétique et environnemental.

[contact@leniveaubulle.org](mailto:contact@leniveaubulle.org)  
02.40.46.96.14

## Climat et biodiversité

### Courts circuits Indrais

Favoriser et accompagner les initiatives autour de pratiques, d'activités, de projets permettant de progresser vers un mode de vie plus sobre, plus solidaire dans le respect et la préservation du vivant: bricothèque, écocgestes, autoconsommation et partage d'énergie photovoltaïque...

[tristan.chasseloup@gmail.com](mailto:tristan.chasseloup@gmail.com)

## Réparation

### L'Atelier du Repair Café (ALBI)

L'ALBI vous propose un samedi par mois un atelier de réparation des objets du quotidien, en présence de réparateurs bénévoles.  
[repaircafe@albi44.fr](mailto:repaircafe@albi44.fr)  
Tristan : 06.15.75.10.12  
Olivier : 06.24.06.59.65

## Jardins Familiaux

Pour les demandes de jardins, l'inscription se déroule en Mairie. Secrétariat des élus  
02.40.85.45.84

## Jardins partagés

### Les Jardins Partagés (ALBI)

Mise en relation des propriétaires de jardins non cultivés avec des personnes qui souhaitent jardiner.  
[jardinspartages@albi44.fr](mailto:jardinspartages@albi44.fr)  
Matthieu : 06.83.51.41.12

### Jardin de la brunelière

Potager partagé et activités  
[jardindbruneliere@albi44.fr](mailto:jardindbruneliere@albi44.fr)  
Jérôme Botte : 06.66.49.62.71



## Jardin solidaire

### Le Champ des Possibles

Potager nourricier, participatif et solidaire ayant pour objectif la production collective de légumes de saison. Adhésion libre.  
[champdespossibles44610@gmail.com](mailto:champdespossibles44610@gmail.com)

## Santé

### ACSAC Pays de la Loire

Association contre la spondylarthrite ankylosante et ses conséquences.  
Josianne Poupet (Présidente)  
[mjppoupet@orange.fr](mailto:mjppoupet@orange.fr)  
[www.acsac-france.asso.fr](http://www.acsac-france.asso.fr)



## Histoire Locale

### **CIEL, Conservatoire de l'Industrie de l'Estuaire de la Loire**

Valoriser le patrimoine industriel entourant l'estuaire de la Loire. Ouvert lors des Journées du Patrimoine et sur rendez-vous au 06 60 82 87 51

**10, rue Pasteur 44610 Indre**  
**ciel44610@gmail.com**  
**www.ciel-asso.fr**

### **Indre Histoire d'Iles**

Recueil et diffusion de la mémoire des îles d'Indre. Important fonds documentaire : photos, cartes postales anciennes et objets d'autrefois. Organisation d'expositions, de visites programmées ou à la demande. Accueil, échanges, consultations de documents à la permanence hebdomadaire ou sur rendez-vous.

Permanences tous les lundis de 15h à 18h (rez-de-chaussée de l'École de Musique)

**indrehistoire@wanadoo.fr**  
**www.indrehistoirediles.wordpress.com**

# SPORTS ET LOISIRS



## Loisirs

### **Aéromodélisme**

#### **ALHI**

À partir de 7 ans.

**Roland Thollon**  
**thollinvest@yahoo.fr**  
**06.20.20.50.20**

#### **MACLA**

Section locale du Modèle Air Club de Loire-Atlantique  
**club@macla.fr**  
**www.macla.fr**

### **Boules Lyonnaises**

Entraînements et concours.

**Michel Martin**  
**martin49444@gmail.com**  
**06.61.12.18.88**

### **Bridge**

Le sport de l'esprit. Parties libres commentées (adultes). Cours débutants et perfectionnement avec club partenaire (covoiturage)

**www.ffbridge.fr**  
**Thierry Parmentier**  
**parmentiert@wanadoo.fr**  
**06.09.34.09.61**

### **Danse**

#### **ALHI**

Cours enfants et adultes.

**Mathilde Boiteau**  
**mathildeboiteau2000@hotmail.fr**  
**07.62.38.10.53**  
**Laura Relet**  
**laura.relet99@gmail.com**  
**06.81.41.06.65**

### **Lotos, jeux de cartes**

#### **ASHI - Amicale Sportive de Haute-Indre**

Organisation de lotos, jeux de cartes...

**catherine.hidier@sfr.fr**  
**02.40.86.41.10**

#### **Union des Anciens d'Indre**

Organisation de lotos, jeux de cartes...

**Arlette Donche**  
**rene.donche@neuf.fr**  
**06.22.64.36.58**

### **Pétanque**

#### **Pétanque Haute-Indraise**

Entraînements, concours.  
**Marc Le Morvand**  
**marc.le-morvand@orange.fr**  
**06.25.09.63.00**

### **Golf miniature**



Ouverture de juin à septembre.

Quais de Basse-Indre.

Ouverture sur réservation pour les groupes : 02.40.85.59.05  
**www.indre44.fr**



### **Pétanque Loisirs**

#### **ALHI**

De mars à septembre.

**Christian Ménard**  
**06.98.17.50.62**  
**Ufolep (ALHI)**  
 Entraînements, championnat UFOLEP.  
**alhi-44@laposte.net**

## Sport

### Aquagym

#### ALBI

Adultes, cours mixtes.  
aquagym@albi44.fr  
Jeanne : 06.78.81.34.12

### Aviron

**Cercle Nautique d'Indre** Dès 13 ans, sections loisirs et compétition.

Sorties samedi et dimanche matin toute l'année et le mercredi soir de mai à septembre.

cni.aviron.mer@gmail.com  
07.69.65.83.17



### Badminton

#### ALBI

Entraînements et cours pour jeunes et adultes

badminton@albi44.fr  
Valérie : 06.75.33.30.95

#### ALHI

Entraînements et cours pour adolescents et adultes.

Bodvaël Fraysse  
07.60.97.35.60

### Basket-Ball

#### Indre Basket Club (IBC)

Enfants (à partir de 5 ans) et adultes. Pratique du basket en compétition ou en loisirs.

Julien Delattre  
06.62.28.09.89  
ju.delattre.53@gmail.com  
www.indrebasketclub.fr

#### Micro-basket

Pour les enfants de 3 à 5 ans, découvrir un 1er sport en

s'amusant. Samedi de 11h15 à 12h

Corentin Corne  
06.20.76.11.59  
corentin.corne2011@gmail.com



#### Basket Santé

Pour réapprendre à mobiliser son corps.

Mardi et vendredi 11h-12h  
Corentin Corne  
06.20.76.11.59  
corentin.corne2001@gmail.com

#### Fitness' Santé (IBC)

Cours pour adultes  
Sara Montiel  
indrebasketclub@gmail.com

### Boxe

**Club de Boxe des 3 îles**  
École de sports de Combat  
Pieds poings + Énergique Full.  
Etienne Bouchet  
06 83 19 34 57 c  
lubboxe3iles@gmail.com

### Course à Pied - ALHI

David Boré  
boredavidbzh@gmail.com  
06.81.41.06.65

### Football

**USBi : Union Sportive Basse Indre**

Entraînements, stages, tournois, compétitions. Jeunes de 5 à 13 ans, adultes et vétérans. Matchs samedi et dimanche.

Alexis Murail  
secretaire.usbi@gmail.com  
06.31.20.76.94  
http://u-s-b-i.sportsregions.fr

### ASCI Foot (Association Sportive et Culturelle d'Indret)

Compétitions adultes Foot Entreprises (Corpo). Matchs lundi à 20h.

Frédéric Gobin  
fredogobin@gmail.com  
06.64.78.56.18

### Futsal

#### ALHI

Entraînements et matchs, tous âges.

Nicolas Galais  
nicolasgalais@gmail.com  
06.73.72.23.71

### Frisbee

#### Ultimate Frisbee

À partir de 6 ans.  
Entraînement : juniors, loisirs mixte et compétitions.

Nicolas Branchereau  
bureau@nantchester.fr  
07.61.20.51.19  
www.nantchester.fr

### Gymnastique

#### Gymnastique d'entretien / ALHI

Cours pour adultes.  
Blandine Genty  
alhi-44@laposte.net  
blandine.genty@laposte.net  
06.73.52.87.19

#### Gymnastique tonique / ALHI

Cours pour adultes.  
Blandine Genty  
alhi-44@laposte.net  
blandine.genty@laposte.net  
06.73.52.87.19



## Atout Yoga & Gym Pilates

Cours pour adultes et jeunes.

**Caroline Serot**

[yogapilates44@gmail.com](mailto:yogapilates44@gmail.com)

06.99.77.98.48

[www.yoga-pilates-caroline.com](http://www.yoga-pilates-caroline.com)

## Judo

**ALBI**

Éveil judo à partir de 4 ans.

Entraînements poussinets,



poussins et benjamins.

[judo@albi44.fr](mailto:judo@albi44.fr)

Fabienne : 07.70.70.52.33

## Marche

**Rando Iles d'Indre**

Randonnées d'allure soutenue de fin septembre à mi-juin, circuits de 8-9 kms et 11-12 kms tous les samedis matins.

**Edith Barbier**

[didith.barbier@wanadoo.fr](mailto:didith.barbier@wanadoo.fr)

06.63.22.49.72

## Méditation

**L'espace d'un instant**

Cours hebdomadaires

ouverts à tous.

**Claude Alquier**

[lespaceduninstant44@gmail.com](mailto:lespaceduninstant44@gmail.com)

06.12.76.80.44

## Sophrologie & Qi gong

**Mieux-être des Iles**

Cours collectifs pour adultes.

Qi Gong : gymnastique

énergétique douce.

Sophrologie : harmonisation du corps, de l'esprit et des émotions.

**Nathalie 06.82.17.70.59**

**Christèle 06.15.03.31.32**

[Mieuxetredesiles.indre@gmail.com](mailto:Mieuxetredesiles.indre@gmail.com)

## Sports transgénérationnels

**Training Family**

Cours de sport en famille.

Adultes et enfants de 3 mois à

12 ans. Yoga, Zumba, Circuit-

Training, Boxe.

[mylene@trainingfamily.fr](mailto:mylene@trainingfamily.fr)

06.58.17.42.07

[www.trainingfamily.fr](http://www.trainingfamily.fr)

## Tennis de Table

**ATTI D'INDRE**

Entraînements (dès 12 ans) et matchs (tous âges).

**M. Le Duc**

06.01.70.23.83

## Volley-ball

**ALBI**

Entraînements et matchs pour jeunes et adultes.

[volley@albi44.fr](mailto:volley@albi44.fr)

**Camille : 06.24.75.74.81**

## Yoga

**ALBI**

Cours mixtes pour adultes.

[yoga@albi44.fr](mailto:yoga@albi44.fr)

**Chrysteley : 06.85.75.59.19**

**Stéphanie : 06.86.79.25.43**

**Christel : 06.13.20.14.32**



## Ananta Kundalini Yoga

Cours de yoga dès 15 ans.

**Anne-Sophie Taton**

[ansopph@hotmail.com](mailto:ansopph@hotmail.com)

07.69.77.72.24

[www.anantakundaliniyoga.com](http://www.anantakundaliniyoga.com)

## La Relâche

Séances hebdomadaires et ateliers ponctuels de hatha yoga : postures, respiration et méditation.

**Mélanie Jouen**

[ici@la-relache.com](mailto:ici@la-relache.com)

06 76 29 78 56

[www.la-relache.com](http://www.la-relache.com)

## Zumba

**ALHI**

Cours pour adultes.

[alhi-44@laposte.net](mailto:alhi-44@laposte.net)

## Twirling bâton

**Twirling Club Indrais**

Développer et assurer pour un public mixte, à partir de 5 ans, la pratique du twirling bâton (maniement du bâton) et ses activités de support : danse, expression corporelle et gymnastique

**Typhanie Bouet**

06.30.06.96.10

[b.t44300@gmail.com](mailto:b.t44300@gmail.com)

[www.twirlingclubindrais.com](http://www.twirlingclubindrais.com)

## Le carnet d'adresses

### Mairie d'Indre

51 Avenue de la Loire  
44610 Indre  
02 40 85 45 85

### Service Vie associative / Gestion de salles

**Accueil public**  
Lundi : 14h-17h  
Mercredi : 9h-12h/14h-17h  
Vendredi : 9h-12h

**Service Vie associative**.....02 40 85 59 05

**Gestion de salles**.....02 40 85 45 73

**Service Communication**..... 02 40 85 45 75



**Bibliothèque municipale**..... 2 rue du Stade  
02 40 85 46 16



**École de Musique**.....Place de la Bouma  
02 28 25 80 19

**Multi accueil Cadet Rouselle**...Rue de la Gare  
02 40 86 04 61

**Boulodrome Mario Pigat**.....Place Alphonse Guihot

**Centre Nicolas Appert**.....12 bis quai Langlois  
Salle de réception, cuisine, salles de réunion.

**Complexe Tabarly**.....17 rue de l'Allier  
Salles Grand'voile, Génois, Spi, Foc et Tourmentin

**Gymnase de Haute Indre**..... Rue J.B. Rabillard

**Maison des associations**.....2 rue du Stade

**Piscine de la Bourgonnière**.....34, allée de la Bourgonnière, Saint-Herblain  
02 28 25 21 50

**Salle Théo Pageot**..... 18 rue Emmanuel Mocquard



**Salle des 3 îles**.....5 rue des Chaintres

**Stade municipal Félix Guyot**.. Rue de la gare

**Golf miniature municipal** ..... Quai Boquien

[www.indre44.fr](http://www.indre44.fr)

Guide réalisé par le service Communication de la ville.  
Mise à jour en septembre 2022.

