



Forum des Associations

Vendredi 12 septembre 2025

17h-20h

Complexe sportif route de Josselin

Pour participer les associations doivent s'inscrire via le bulletin d'inscription disponible en mairie.

Organisé par la mairie de Plumelec

Venez nombreux !

The poster features a colorful illustration of various sports and leisure activities: a cyclist, runners, a person playing tennis, a basketball player, a child with a soccer ball, a group playing cards, and a person meditating. The background is a stylized green landscape with trees and a sun.

**VENEZ NOMBREUX
A LA RENCONTRE
DES ASSOCIATIONS !**

COURIR À PLUMEC

Courir à Plumelec existe sur la commune de Plumelec depuis plus de vingt ans. C'est une association sportive qui regroupe une cinquantaine d'adhérentes et d'adhérents tout âge confondu.

Rendez-vous le dimanche matin à 9h30 au stade de la Madeleine pour une sortie dans la campagne de Plumelec !

Rendez-vous également en semaine le mercredi et le jeudi vers 18h30 pour du travail plus spécifique.

Tarif: 10 €

Certificat médical obligatoire.

Contacts: Hays Thierry 06 48 00 27 06

Lantrain Jean Louis 06 20 66 64 14

Hays Régine 06 73 28 37 74

**PRENEZ DATE !
LE MELEC TRAIL AURA LIEU
LE DIMANCHE 26 AVRIL 2026.**



CLUB DE TAROT MÉLÉCIEN

Le club de tarot mélécien a repris ses activités le 1er septembre dernier, après la pause estivale. 2

Rappelons que les soirées du lundi débutent à 19h45 et se terminent à 23h à la salle polyvalente, route de Josselin. Elles se déroulent chaque semaine de septembre à juin, avec une pause entre Noël et le 1er de l'An ainsi que les jours fériés.

Le club est ouvert à tous. Nul besoin d'être un champion pour participer. La convivialité, mais aussi le fair-play sont dans l'ADN du club. Un championnat interne crée une vraie belle émulation.

La bienveillance en est le modérateur. Nous invitons ceux qui hésitent à "venir voir"...

Le club sera présent au forum des associations le 12 septembre !



23 juillet : moment de convivialité après l'opération "FLÉCHAGE" du Tour de France Femmes

LES GANTS MÉLÉCIENS

Les Gants Méléciens sont une association sportive qui propose des cours de boxe loisir à destination des enfants, ados et adultes. Les cours ont lieu dans la salle de la Madeleine à Plumelec. (3 cours d'essai offerts, panachage possible parmi les 4 cours)

Les créneaux horaires sont :

- Mardi : Boxe Anglaise, 17h à 18h (né (e) entre 2015 et 2020) ,18h à 19h (né (e) entre 2011 et 2014) , 19h à 20h30 (né (e) <=2010)
- Mercredi : Kick Cardio, 19h à 20h15 (né (e) <=2010)
- Jeudi : Boxe Anglaise Cardio, 18h15 à 19h30 (né (e) <=2010)
- Samedi : Muay Thai de 10h à 11h30 (né (e) <=2014)

La cotisation est de 140 euros (né (e) <=2010), 80 euros (né (e) entre 2011 et 2020). Rajouter + 40 euros pour profiter de la salle de musculation en partenariat avec l'association Oxygène.

Les cours ont repris le mardi 9 septembre !

Contact e-mail : lesgantsmeleciens@gmail.com

Contact WhatsApp uniquement par message écrit : Tel 07 66 99 94 80



DANS TOUS LES SENS

Vous souhaitez apprendre à jouer d'un instrument ? Vous perfectionner ? Chanter en groupe ? Découvrir la musique ? L'association « Dans Tous Les Sens » propose un enseignement musical dans une approche « loisir » de qualité où chaque élève peut appréhender la musique, le chant, quel que soit son âge ou son niveau. En cours individuel, l'enseignement de la musique est adapté à chacun. Groupe de pratique collective en musique actuelle, ensemble musique irlandaise et nouveau cette année ensemble musique classique.

Instruments proposés : guitare, guitare basse, piano, batterie, violon.

Eveil musical (3 à 7 ans) - Groupe vocal adulte - Reprise des cours semaine du 15 septembre 2025. Pour de nouvelles inscriptions, contactez-nous. Nous serons également présents au forum des associations de Plumelec.

Renseignements :

06 63 25 43 78 / mail : assodtls@laposte.net

LE CLUB DU BON ACCUEIL

Le Club du Bon Accueil est une association de retraités. Nous nous réunissons deux fois par mois : le 2ème et 4ème mardi de chaque mois sauf en juillet et août.

Le but principal du club est de créer du lien social et de passer des moments récréatifs et chaleureux.

Au cours des rencontres chacun peut trouver une activité ludique en fonction de ses préférences

Soit : jeux de cartes (belote-tarot) ou loto .

En milieu d'après midi une petite pause pendant laquelle un goûter est servi.

Au cours de l'année nous partageons quatre repas en commun (Noël, Pâques, juin, automne).

La cotisation annuelle est de 20€.

Si vous vous sentez seul et sans activité le Club du Bon Accueil c'est le moyen de faire des rencontres, de partager de se divertir et de rompre la solitude, chacun vient en fonction de ses disponibilités.

N'hésitez pas à nous rejoindre, vous serez les bienvenus !

Contacts : Patricia Kerskens : 02 97 40 34 15

Joëlle Le Mabec : 02 97 42 20 67



LA RAQUETTE MÉLÉCIENNE

Sport : Tennis de table

Public : Adultes et jeunes (tous âges)

Contact : M. Thomas Serge

Tél. : 06 50 77 58 76

Mail : laraquettemelecienne@gmail.com

Horaires et jour(s) d'entraînement : mercredi de 14h à 16h pour les jeunes.

Mercredi de 19h à 21h pour les séniors

Vendredi de 19h à 21h pour les séniors sauf jour de match

Lieu de pratique : Complexe Sportif de la Madeleine.

Le club compte 26 joueurs au total. Deux équipes évoluent actuellement en compétition : une en D2 et une en D4.

Certains entraînements du vendredi sont réalisés par Yann Jondot (ancien joueur international et champion de Bretagne handisport) en commun avec le club de Guégon. Club convivial où entraînements et matchs se déroulent dans la bonne humeur, le partage et la passion du tennis de table. Ouvert à tous les amateurs de la petite balle peu importe le niveau.



TARIFS

Licence compétition adultes
100€

Licence loisirs adultes
70€

Licence compétition jeunes
60€

Licence loisirs jeunes
50€

PLUM'ÉCHANGE



Recyclerie gratuite

A Plum'Échange, on donne et prend des objets gratuitement : vaisselle, livres, CD, vêtements, jouets, outils, le tout en bon état.

C'est un geste simple pour réduire les déchets, favoriser la réutilisation et renforcer les liens entre habitants. Chacun peut déposer ce qui ne lui sert plus et repartir avec ce dont il a besoin, dans le respect et la bienveillance. Venez partager, découvrir et faire vivre la solidarité locale !

Un samedi par mois l'association vous accueille à Plumelec (salle du patronage, école Saint Melec) de 9h30 à 12h30. Les permanences sont annoncées dans la feuille d'information communale hebdomadaire ainsi que sur Facebook.

NOUVEAU DEPUIS LE 15 JANVIER 2025

L'association a ouvert une seconde recyclerie gratuite à Guégon.

En juillet 2025, l'association a reçu le prix « Défi Territoires d'Initiative » du Crédit Mutuel de Bretagne pour récompenser son action en faveur de l'environnement et du réemploi.

Soutenue par un nombre croissant d'adhérents (plus de 120), Plum'Échange soutient à son tour d'autres structures de l'économie sociale et solidaire. Selon les besoins, elle organise des dons en faveur d'associations d'action sociale (aide aux sinistrés, à la parentalité, aux migrants, aux détenus, personnes âgées, en situation de handicap...) mais aussi des compagnies de théâtre des créateurs en up-cycling.

De janvier à août 2025 14 tonnes de marchandises ont été échangées sur nos deux sites.

Espace de partage sans argent ni trôc
où chacun peut donner ou chiner, en accès libre sans inscription ni contrepartie

Agissez avec nous en faveur du réemploi !
Plum'Échange vous accueille :

A Plumelec, Salle du patronage Ecole St Melec

- dans un espace de gratuité temporaire
- 1 samedi/mois



A Guégon, 10 rue du 20 juin 1944

- à la Gratuithèque
- chaque 1er et 3ème mercredi du mois de 10h à 16h
- chaque 2ème et 4ème samedi du mois de 10h à 13h

Contacts

Plum'Échange

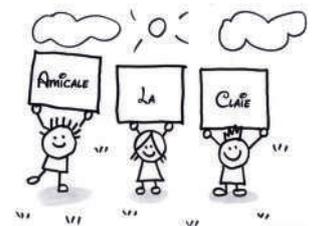
Maison des associations

17 rue du docteur Rème à Plumelec

06 86 38 52 73

plum-echange@outlook.fr

AMICALE LA CLAIE



L'Amicale la Claie est une association de parents d'élèves de l'école publique La Claie de Plumelec, forte d'un bureau de membres dynamiques et motivés.

Notre rôle est d'organiser des événements variés, tant festifs que culturels, ouverts à tous ; et dont l'unique but est de récolter des fonds pour aider l'équipe enseignante à financer les sorties, voyages et projets scolaires.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, que vous soyez parents ou juste citoyen de la commune de Plumelec, pour contribuer à la réussite des événements en fonction des disponibilités de chacun.

Aucune cotisation n'est demandée pour être membre ou bénévole !

CONTACT:

Mail : amicalelaclaie@outlook.fr

Tel : Lucile : 07.78.40.59

Doriane : 06.42.61.91.09

BAD PLUME

Bad Plume est une association sportive dynamique et conviviale, dédiée à la pratique du badminton en loisir.

Ouverte à tous les niveaux, du simple débutant au joueur confirmé, nous accueillons des participants à partir de 14 ans !

Les séances ont lieu à la salle polyvalente, route de Josselin :

Lundi : 19h 22h

Jeudi : 20h 22h

Adhésion 75€

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter à :
badplume56@gmail.com



CHEMINS NATURE ET PATRIMOINE

L'objectif de cette associations est de favoriser les activités de randonnées mais aussi de mettre en valeur les patrimoines naturel et historique de la commune.

Les besoins de l'association

Ces activités demandent beaucoup de temps et toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. Nous envisageons d'établir un calendrier de débroussaillage pour que les bénévoles souhaitant participer puissent organiser leur temps et nous aider à maintenir un accès permanent à l'ensemble des itinéraires de randonnée.

Pour compléter ce dispositif, nous avons encore besoin de vous : si lors de vos promenades vous trouvez des tronçons qui demandent un débroussaillage, voire des travaux plus conséquents comme dégager un chemin bloqué par un arbre par exemple, n'hésitez pas à nous contacter aux numéros que vous trouverez ci-dessous.

Contacts: Pierrick Le Labourier (06.65.25.99.77) ou François Lescot (06.71.25.31.21).

LES CUISINIERS SOLIDAIRES

Les "Cuisiniers solidaires" est une association bretonne, qui œuvre pour la lutte contre le gaspillage alimentaire et la précarité. Elle rassemble des bénévoles qui préparent des repas à partir d'aliments récupérés, souvent destinés à être jetés. Ces repas sont ensuite consommés par les personnes ayant fait le repas et le surplus est distribué à des personnes en situation de vulnérabilité, favorisant ainsi la solidarité et l'entraide au sein de la communauté. Son antenne de Plumelec Saint Jean Brévelay, organise **chaque 3ème mercredi du mois, de 10h à 14h, un atelier de cuisine solidaire, à destination des publics de ces deux communes et au-delà.** Cela constitue un bon moment de partage, d'échanges, notamment au cours de la dégustation qui s'en suit.

Jacques Cardot, référent de l'antenne des Cuisiniers solidaires de Plumelec- St Jean Brévelay :
06 85 42 52 62





OXYGÈNE

Club de remise en forme et musculation avec charges

Salle polyvalente, route de Josselin Plumelec

Oxygène Plumelec vous propose plusieurs disciplines sportives :

Pilates, renforcement musculaire, stretching, plateau musculation, gym douce et équilibre, zumba, yoga, step danse, danse bretonne.

L'association a également un partenariat avec l'association « Les gants méléciens » afin de faire bénéficier les adhérents de tarifs plus bas. Des cours de tricot sont aussi accessibles via l'association « Les mailles en l'air ».

TARIFS

L'adhésion à l'association est de 125€ à l'année (100€ pour les étudiants), avec des suppléments (+10€ pour le Pilates ; + 40€ pour l'accès aux cours « les gants méléciens » ; +35 euros pour le cours de YOGA (150 euros si YOGA seulement), la Danse Bretonne est incluse dans l'abonnement (possibilité en activité unique pour 60 euros). La Gym Douce Séniors (possible suite à entretien préalable) est limitée à 10 personnes et est incluse dans l'abonnement (possibilité en activité unique pour 60 euros). Les chèques vacances et coupons sport sont acceptés.

Renseignements:

par mail : oxygeneplumelec@gmail.com

Nous sommes également sur Facebook !

Horaires d'accès aux machines :

Lundi : 18h30 à 20h00

Mardi : 9 h30 à 11h00 / 18h30 à 20h30

Mercredi : 17h00 à 20h00

jeudi : 9 h15 à 10h30 / 18h30 à 20h00

Vendredi : 18h30 à 20h30

Samedi : 10h00 à 11h30



Horaires des cours :

Lundi

18h30 à 19h15 PILATES

19h15 à 20h00 CARDIO

20h00 à 21h30 DANSE BRETONNE

Mardi

9h30 à 10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

10h15 à 11h00 STRETCHING/ETIREMENTS

17h00-18h30 YOGA

18h30 à 19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

19h30 à 20h30 PLATEAU MUSCULATION

Mercredi

10h00-11h30 YOGA

17h00 à 18h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

18h00 à 19h00 ZUMBA

Jeudi

9h30 à 10h30 GYM DOUCE/
STRETCHING

10h45 à 11h30 GYM DOUCE

SENIORS (10 personnes)

17h15 à 19h00 PILATES (2 séances)

19h00 à 20h00 STEP DANSE

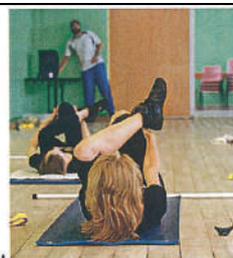
Vendredi

18h45 à 19h45 ZUMBA

18h45 à 20h15 PLATEAU MUSCULATION

Samedi

10h00 à 11h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE





PLUMELEC BASKET CLUB

Sport : pratique du basketball, jeunes et adultes, loisir et compétition

Public : à partir de 5 ans

Contact : Mme Marie Line COGARD : 06.58.32.94.95

M. Gaëtan LE MABEC : 06.30.97.87.51

Mail : club.pbc.56420@gmail.com

Lieux de pratique: complexe sportif, Route de Josselin à Plumelec

Plumelec Basket Club compte 120 licenciés, 10 équipes, des babys aux séniors, évoluant au niveau départemental, sans oublier les loisirs.

25 bénévoles (entraîneurs, délégués de club, membres du bureau) participent à l'animation du club. Le championnat jeune est composé de 3 phases : de septembre à décembre, de janvier à février, et de mars à mai.

Équipes	Année	Entraînements		Tarif licence
Baby	2019 à 2020	Mercredi	13h30 à 14h45	95,00 €
U9	2017 à 2018	Mercredi	13h30 à 15h	115,00 €
		Vendredi	18h à 19h15	
U11	2015 à 2016	Vendredi	18h à 19h15	115,00 €
U13	2013 à 2014	Lundi	18h15 à 19h30	125,00 €
		Jeudi	18h15 à 19h30	
U15 G	2011 à 2012	Lundi	19h45 à 21h	125,00 €
		Jeudi	A définir	
U15 F	2011 à 2012	Mercredi	18h30 à 20h	125,00 €
		Vendredi	19h30 à 21h	
U18 F	2008/ 2009/ 2010	Mercredi	18h30 à 20h	145,00 €
		Vendredi	19h30 à 21h	
U18 G	2008/ 2009/ 2010	Mercredi	19h00 à 20h30	145,00 €
		Vendredi	À définir	
Loisirs		Mercredi	20h à 22h	95,00 €



LA MÉLÉCIENNE

L'école de foot recrute à partir de 5 ans, le coût de la licence est de 60€. Tout type de règlement est accepté dont les chèques ANCV. Les enfants à partir de 11 ans rejoignent le groupement Cœur de Lanvaux tout en restant licenciés à La Mélécienne.

Entraînement **le mercredi de 16h30 à 17h45 au complexe sportif de la Madeleine.**

Pour tous renseignements, nous serons présents au forum des associations ou vous pouvez nous joindre au 06 31 70 05 39.

Afin de compléter ses effectifs, La Mélécienne recherche des joueurs seniors pour ses équipes.

Nouveau résident, sans club, souhaitant reprendre le football ou débutant, tu peux toujours nous rejoindre !

Entraînements : **le mercredi et le vendredi soir : 19h à 21h au complexe sportif de la Madeleine.**

Merci de contacter le club par mail à : lamelecienne@orange.fr ou par téléphone au 06 31 70 05 39.

Retrouvez toutes les associations méléciennes dans le guide des associations, disponible à la mairie, à la maison des associations et sur le site internet de la commune

www.plumelec.org

Pour tout renseignement complémentaire, contactez la mairie au 02 97 42 24 27.

INFO RÉGION BRETAGNE

Un logo pour les bénévoles de Bretagne
Pour valoriser et fédérer les bénévoles engagés dans les associations bretonnes, nous mettons à disposition l'estampille « bénévoles BZH ».

Disponible en Français, Breton et Gallo, elle peut être utilisée librement sur tous types de supports pour afficher son soutien et son appartenance à l'équipe des bénévoles de Bretagne.

Infos sur www.bretagne.bzh/actions/vie-associative-et-benevolat-en-bretagne/



ALLEZ-VOUS RECEVOIR LE PASS SPORT 2025 ?
une allocation de rentrée sportive de 70€ par enfant

70€ **PASS SPORT**

Le Pass'Sport évolue en 2025
Le nombre de bénéficiaires diminue drastiquement, mais le montant de l'aide augmente de 20 €.

À QUI S'ADRESSE LE PASS'SPORT ?

- ▶ Aux étudiants **boursiers** de moins de 28 ans
- ▶ Aux 16-30 ans bénéficiaires de **FAAH**
- ▶ Aux enfants de 6 à 19 ans **en situation de handicap** (bénéficiaire de l'AEEH)
- ▶ Aux jeunes de 14 à 17 ans bénéficiaires de **l'allocation de rentrée scolaire**

Plafonds de ressources pour percevoir l'ARS en 2025 :

1 enfant à charge	28 444 €
2 enfants à charge	35 008 €
3 enfants à charge	41 572 €

Par enfant supplémentaire : 6 564 €

COMMENT UTILISER LE PASS SPORT ?

Un email est envoyé à tous les bénéficiaires du Pass Sport au cours de la seconde quinzaine du mois d'août 2025. Ce mail contient :

- Un QR Code à présenter lors de l'inscription
- Ou un code à usage unique

Le Pass Sport est utilisable **jusqu'au 31/12/2025**.

Aide-sociale.fr
DROITS - DEMARCHES - CONSEIL

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS