



Cap Armor

VACANCES EN CÔTES D'ARMOR
**sports, loisirs &
cultures pour tous**

MERDRIGNAC

06 83 51 31 01 / 06 71 22 41 60

www.cotesdarmor.fr

Côtes d'Armor

l'espace de toutes les découvertes

Conseil
Général



Côtes d'Armor



www.asecmerdrignac.fr
et sur



Bienvenue à Merdrignac,

C'est avec plaisir que nous vous accueillons au cœur de la Bretagne. Afin d'agrémenter votre séjour, l'équipe des éducateurs sportifs de l'Association sportive culturelle (Asec) du canton de Merdrignac a concocté un programme d'activités riche et varié.

Depuis plus de 30 ans, le centre Cap Armor se renouvelle ce qui lui permet de se classer parmi les centres les plus attractifs du département. Il propose cette année plus de 20 activités sportives différentes aussi bien pour les estivants que pour la population de notre territoire.

L'ensemble des activités que nous vous proposons ont été mises en place grâce au concours de nos partenaires : le conseil général des Côtes d'Armor, la communauté de communes Hardouinais-Mené, la commune de Merdrignac et le Val-de-Landrouet.

Nous remercions les annonceurs présents dans ce programme et qui vous accueilleront avec plaisir tout au long de votre séjour.



Mickaël Pecheul, Ronan Delacroix, Yann Marquer, Marie Guair, Jérémy Baillot

Tarifs

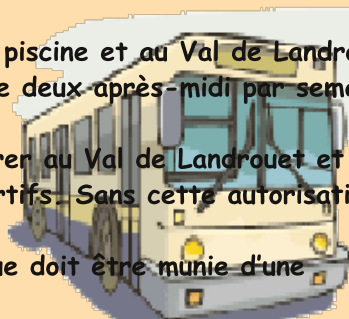
Séance d'initiation (1h30 à 3h)	3€
Tournoi sportif (1h30 à 3h)	3€
Carte 10 activités au choix hors sorties accrobranches)	20€
Carte semaine Cap Armor, tout le programme (hors sorties accrobranches)	30€
Carte au mois (4 semaines), tout le programme hors sortie accrobranches	80€
Sortie accrobranches à Trémelin 3h, transport inclus	13€
Tee-shirts Cap Armor	12€

Transports

Un transport sera assuré gratuitement jusqu'à la piscine et au Val de Landrouet, pour les activités Cap Armor. Il sera mis en place deux après-midi par semaine dans chaque commune du canton.

Une autorisation parentale pour le car est à retirer au Val de Landrouet et à la piscine. Elle sera à remettre aux éducateurs sportifs. Sans cette autorisation le jeune ne pourra pas prendre le car.

Toute personne qui s'inscrit à une activité nautique doit être munie d'une attestation de natation.



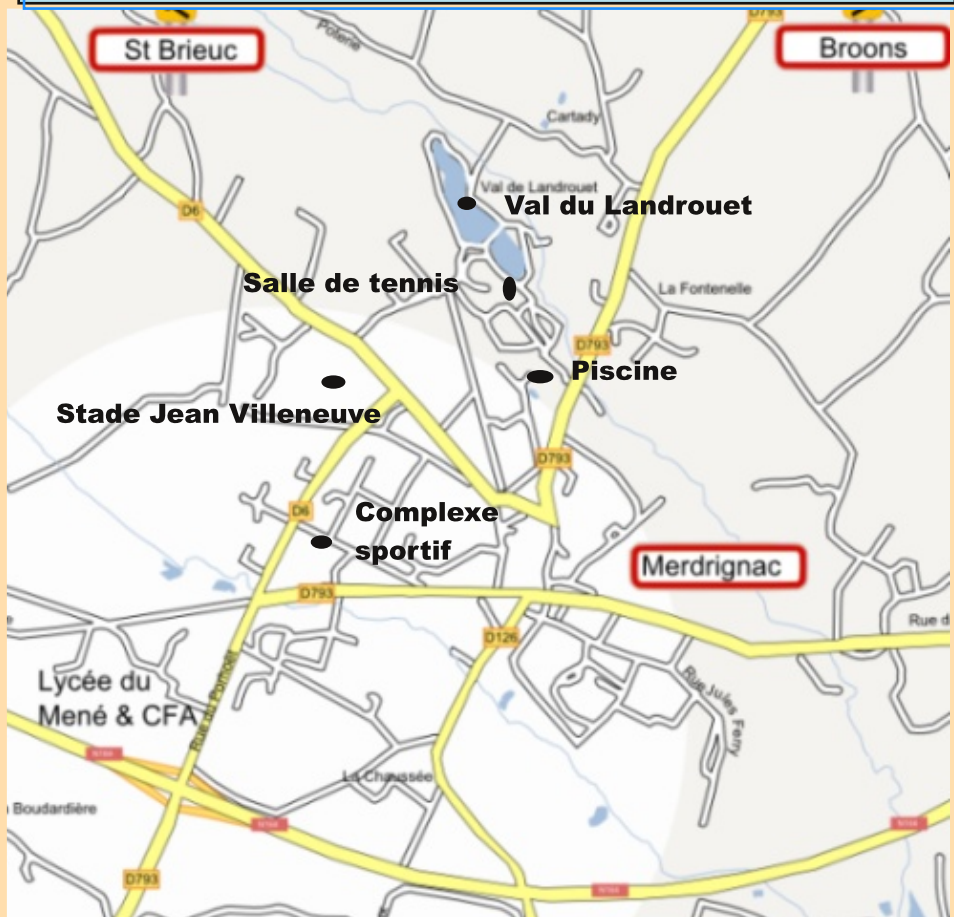
Tous les mardis et vendredis du 6 juillet au 24 août. (départ et retour devant la mairie).

Communes	Départs	Retours
Gomené	13h15	18h10
Laurenan	13h20	18h05
Saint-Vran	13h30	17h55
Mérillac	13h35	17h45
Saint-Launeuc	13h45	17h40
Merdrignac	13h50 (arrivée)	17h30 (départ)

Tous les lundis et jeudis du 9 juillet au 23 août. (départ et retour devant la mairie).

Communes	Départs	Retours
Illifaut	13h20	18h
Loscouët	13h30	17h50
Trémorcel	13h40	17h40
Merdrignac	13h50 (arrivée)	17h30 (départ)

Où se déroule les activités ?



Accueil du Val de Landrouet

Swin-golf, VTT, Course d'Orientation, Gym Tonique, Baseball, Escrime, Jeux Nautiques (kayak), Tir à l'arc, Sarbacane, Disc-Golf et BMX.

Sortie Accrobranche

Rendez-vous à 13h à l'accueil du Val de Landrouet.

Salle de tennis du Val

Sandball, Beach Volley, Beach Soccer, Beach Rugby, Beach Tennis et Tennis.

Complexe sportif

Football, Handball, Basket, Badminton, Tennis de Table,



Vous connaissez ?



La Sarbacane :

C'est un sport utilisant un tube en aluminium afin d'effectuer des tirs de dards sur cible à points.



Le Disc-golf :

C'est un jeu basé sur les règles du golf. On y joue à l'aide de disques similaires à des frisbees classiques.

Le Base-ball :

Sport où l'objectif est de frapper une balle afin que l'équipe puisse courir autour de quatre bases. L'équipe qui a fait le plus de tours gagne.

Le Sandball :

Sport collectif dérivé du handball et se pratiquant sur du sable.

L'ultimate :

Sport collectif utilisant un disque volant et opposant deux équipes.



Le Swin-golf :

Il se pratique sur des terrains rustiques avec une seule canne à trois faces et une balle molle de même poids qu'une balle de golf mais plus grosse.





Mairie de Merdrignac

Communauté
de Communes
HARDOUINAIS
MENÉ



SUPERU

MERDRIGNAC



location **U**
Location véhicules

5 rue Chénouët La Texier 22230 MERDRIGNAC Tél. 02 96 28 44 45
Horaires d'ouverture : du lundi au samedi de 8h45 à 19h15

courses U .com
PREPARATION GRATUITE

Equipementier Sportif Plérinais
Matériels de sport
Clubs, écoles, collectivités...

Tél: 06.58.48.78.31
laurentlegonidechotmail.fr

Coiffure mixte • Styliste visagiste
Coloriste • Permanentiste

La Beauté de vos cheveux :
mon langage

J.P.C. Prestige

1, rue du Morbihan
22230 MERDRIGNAC

Tél. 02 96 28 47 31

le lundi de 14h à 18h30 SUR RENDEZ-VOUS
du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30-19h30
vendredi et samedi : journée continue de 9h à 19h30



1863

BOULANGERIE
PÂTISSERIE

12, PLACE DU CENTRE
MERDRIGNAC
02 96 28 40 70

Val
de
Landrouët

FERRON
V O Y A G E S

Rue du Porhoët - 56490 Ménéac

Tél. 02 97 93 30 70

Fax 02 97 93 36 47

Semaine du lundi 2 au vendredi 6 juillet 2012

	Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Matin		10h30 Inscription Cap Armor au Val de Landrouet	10h30 Course d'orientation	10h30 Jeux nautiques kayak	10h30 Tir à l'arc
Après - Midi	Toutes les informations sur Cap Armor 2012 :	13h45 Jeux aquatiques piscine	14h Tennis	14h Swin-Golf	14h Jeux nautiques kayak
	RDV sur Facebook Asec Merdrignac et sur Internet	14h45	15h30	15h30	15h30
	www.asecmerdrignac.fr	16h Tir à l'arc	16h Sandball	16h Baseball	16h Sarbacane
Soir		17h30	17h30	17h30	17h30
		20h30 Badminton	20h30 Tennis de table	20h30 Beach Soccer	18h Football
		22h30	22h30	22h30	20h

Semaine du lundi 9 au vendredi 13 juillet 2012

Lundi 9		Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Matin	10h30 Tir à l'arc	10h30 Sarbacane	10h30	10h30	10h30
	12h	12h	Basket	12h	Beach Volley
	14h	13h45	14h	14h	14h
Après - Midi	Baseball	Jeux Aquatiques piscine	Beach Tennis	Jeux nautiques Kayak	Sandball
	15h30	14h45	15h30	15h30	15h30
	16h	16h	16h	16h	16h
Soir	Course d'orientation	BMX	Jeux nautiques Kayak	BMX	Tir à l'arc
	17h30	17h30	17h30	17h30	17h30
	18h	18h	18h	18h	18h
	Tir à l'arc Escrime	Jeux nautiques kayak	Gym Tonique	Swin Golf	Football
	19h30	19h30	19h30	19h30	20h
	20h30	20h30	20h30	20h30	
	Badminton	Handball	Tennis de table	Beach Soccer	
	22h30	22h30	22h30	22h30	

Semaine du lundi 16 au vendredi 20 juillet 2012

Lundi 16		Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Matin	10h30 Swin Golf	10h30 Gym tonique	10h30 Jeux Nautiques Kayak Escrime	10h30 Roller	10h30 Tir à l'arc
	12h	12h	12h	12h	12h
	14h Tennis	13h45 Jeux aquatiques piscine	13h Sortie Accro- branches à Trémelin	14h BMX	14h VTT
Après - Midi	15h30	14h45	15h30	15h30	15h30
	16h Beach volley	16h Course d'orientation	16h Beach Soccer	16h Jeux Nautiques kayak	16h Baseball
	17h30	17h30	17h 17h30	17h30	17h30
Soir	18h Tir à l'arc	18h BMX	18h Sarbacane	18h Ultimate	18h Football
	19h30	19h30	19h30	19h30	20h
	20h30 Badminton	20h30 Basketball	20h30 Tennis de table	20h30 Sandball	
	22h30	22h30	22h30	22h30	

Semaine du lundi 23 au vendredi 27 juillet 2012

	Lundi 23		Mardi 24		Mercredi 25		Jeudi 26		Vendredi 27	
Matin	10h30	Tir à l'arc	10h30	Roller	10h30	Tennis	10h30	Beach Tennis	10h30	Basket
		12h		VTT		12h		12h		Tir à l'arc
Après - Midi	14h	Jeux nautiques kayak	14h	Jeux aquatiques piscine	13h	Sortie Accro-branches à Trémelin	14h	jeux nautiques kayak	14h	Escrime
		15h30		15h		17h		15h30		15h30
	16h	Swin golf	16h	Sandball			16h	Beach-rugby	16h	Disc golf
		17h30		17h30				17h30		17h30
Soir	18h	Baseball	18h	Tir à l'arc	18h	Jeux Nautiques Kayak	18h	Badminton	18h	Football
		19h30		19h30		19h30		19h30		20h
	20h30	Badminton	20h30	Handball	20h30	Tennis de table	20h30	Beach Soccer		
		22h30		22h30		22h30		22h30		

Semaine du lundi 30 juillet au vendredi 4 août 2012

Lundi 30		Mardi 31		Mercredi 1		Jeudi 2		Vendredi 3	
Matin	10h30 Tir à l'arc		10h30 Handball	10h30 Baseball	10h30 Baseball	10h30 Sarbacane Course d'orientation	10h30 Tennis		
	12h Roller	12h	12h	12h	12h	12h	12h		
	14h Beach volley	13h45 Jeux aquatiques Piscine	14h45	13h Sortie Accro-branches à Trémelin	14h Tir à l'arc 15h30	14h Escrime 15h30	14h Badminton 15h30		
Après - Midi	16h Beach rugby	16h Jeux nautiques kayak	16h	16h Jeux nautiques kayak	16h Jeux nautiques kayak 17h30	16h Swin golf 17h30	16h Tir à l'arc 17h30		
	17h30	17h30	17h30	17h	17h30	17h30	17h30		
	18h Tennis de table	18h Beach soccer	18h	18h Gym Tonique	18h Gym Tonique	18h Jeux nautiques kayak	18h Football		
Soir	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30	20h		
	20h30 Badminton	20h30 Basket	20h30	20h30 Tennis de table	20h30 Tennis de table	20h30 Sandball	20h30		
		22h30	22h30	22h30	22h30	22h30			

Semaine du lundi 6 au vendredi 10 août 2012

	Lundi 6		Mardi 7		Mercredi 8		Jeudi 9		Vendredi 10	
Matin	10h30	Tir à l'arc	10h30	Baseball	10h30	Tir à l'arc	10h30	Basket	10h30	Jeux Nautiques kayak
		12h		Boxe		12h				Sarbacane
Après - Midi	14h	Jeux nautiques kayak	13h45	Jeux aquatiques piscine	13h	Sortie Accro- branches à Trémelin	14h	Tennis	14h	Grande Olympiades au val de Landrouët
				Beach Tennis		15h30		15h30		
	15h30	Course d'orien- tation	14h45	15h30						
	16h	Escrime	16h	Beach volley	16h	Jeux nautiques kayak	16h	Disc Golf	16h	
Soir	17h30		17h30		17h		17h30		17h30	
	18h	VTT	18h	Beach rugby	18h	Sandball	18h	Gym tonique	18h	Football
				19h30		19h30		19h30		20h
	20h30	Badminton	20h30	Handball	20h30	Tennis de table	20h30	Beach Soccer	20h30	
		22h30		22h30		22h30		22h30		

Semaine du lundi 20 au vendredi 24 août 2011

	Lundi 20		Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
Matin	10h30	Tir à l'arc 12h	10h30 Tennis	10h30 Jeux nautiques kayak	10h30 Tir à l'arc	10h30 Beach Tennis
Après - Midi	14h	Baseball	13h45	14h	14h	14h
	15h30	Jeux nautiques kayak	Jeux aquatiques piscine 14h45	15h30	15h30	15h30
	16h	Sarbacane	16h	16h	16h	17h
	17h30		Swin golf 17h30	VTT 17h30	Beach volley 17h30	Grand tournoi de Beach Soccer
Soir	20h30	Badminton	20h30	20h30	20h30	A l'année prochaine
	22h30	Handball 22h30	Tennis de table 22h30	Beach Soccer 22h30		

L'HEBDOMADAIRE D'ARMOR

L'info plus proche de vous !

Chaque vendredi
toutes vos festivités du week-end

22230 MERDRIGNAC - Tél. 02 96 28 41 54

PRO **Erwan SOQUET**
Gie
la Référence Guiltoline

MERDRIGNAC COLLINEE
Tél : 02 96 26 56 67 Tél : 02 96 51 40

IMAGE · SON · MULTIMEDIA · TELEPHONIE · ELECTROMENAGE

DEPANNAGE TOUTES MARQUES

SERVICE APRES VENTE

LE CENTRAL BAR

Marylène & Bernard CHAPIN

8, place du Centre
MERDRIGNAC

02 96 28 44 73



Les galettes du Mené

Patricia Bourges

1 rue Philippe Lemercier
22230 Merdrignac

Tél. 02 96 28 44 74 - Port. 06 83 79 95 38

Siret 448 406 917 00013

GARAGE DE L'ETALOIR

Tél. 02 96 28 40 26



PEUGEOT

RN 164 GOMENÉ - MERDRIGNAC Agent Peugeot

Ouvert du Lundi au Samedi

Dépannage 24h/24

Vente véhicules neufs & occasions

Tôlerie - Peinture

Réparations toutes marques

STATION ESSENCE

Boulangerie - Pâtisserie

Personnalisez votre gâteau !

Mr et Mme GUEHO

3 rue du Morbihan

22230 MERDRIGNAC

Tél: 02.96.28.43.87



Le Madeleine Hôtel ★NN Restaurant-Bar PMU



29, rue du Dr Moisan - 22230 MERDRIGNAC
Tél. 02.96.28.40.78 - Fax 02.96.28.47.42

La Boîte à cheveux

COIFFURE MIXTE

Yolande PÉCHEUL

Place de l'église

22230 MERDRIGNAC

02 96 28 44 78

Vendredi et samedi
sur rendez-vous
entre 12h et 13h30

Siret : 348 325 069



VACANCES EN CÔTES D'ARMOR sports, loisirs & cultures pour tous



En Côtes d'Armor, la famille tient une place toute particulière. Quoi de mieux que des activités pratiquées ensemble pendant les vacances pour s'amuser et resserrer les liens ? La vingtaine de centres Cap Armor disséminée sur le département, propose un large éventail de loisirs, sportifs et culturels. Pendant tout l'été, Cap Armor offre, à la carte, la possibilité de pratiquer des activités diverses à des tarifs très abordables. Chaque année les vacanciers peuvent bénéficier de cette formule pour découvrir un sport ou un loisir, accompagnés de professionnels.

Du ski nautique à la randonnée en passant par la poterie ou

la découverte du patrimoine un bon moyen d'occuper les vacances d'une manière ludique et curieuse. Formules à la journée ou à la carte, tout est possible.

Des séances d'initiation gratuite sont même monnaie courante.

Exemples d'activités (selon les centres)

voile, char à voile, canoë-kayak, pêche, golf, tennis, badminton, tennis de table, squash, roller, karting, trampoline, sandball, football, basket, escalade, accrobranche, tir à l'arc, escrime, boule et lutte bretonnes, musculation, aquagym, danses traditionnelles, hip-hop, théâtre, cirque, arts plastiques, mosaïque.

Conseil général des Côtes d'Armor
Service des Sports

www.cotesdarmor.fr



Côtes d'Armor

l'espace de toutes les découvertes

