



GUIDE DES ACTIVITÉS ET SERVICES

VIVRE ICI



SOMMAIRE

P. 2	01 - ACTION SOCIALE, HUMANITAIRE & SOLIDAIRE	P. 63	04 - LOISIRS & ANIMATIONS
3	CENTRES SOCIAUX	64	COMITÉ DES FÊTES
3	CARITATIF	70	LOISIRS
5	FRANCE SERVICES	P. 75	05 - NATURE & ENVIRONNEMENT
6	INSERTION		
7	SOLIDARITÉ	P. 78	06 - SPORTS & LOISIRS
11	SÉNIORS	79	ATHLÉTISME (ORGANISATION...)
17	HANDICAP	79	ATHLÉTISME (CLUB)
18	SANTÉ	79	BADMINTON
18	NUMÉRIQUE	80	BASKETBALL
19	CITOYENNETÉ	81	CYCLISME
20	DÉFENSES DES DROITS	82	DANSE
P. 21	02 - ART, CULTURE & PATRIMOINE	83	ÉQUITATION
22	ANIMATION CULTURELLE	84	ESCALADE
25	ART VISUEL	85	FITNESS
27	BIBLIOTHÈQUE - ÉDITION LITTÉRATURE - BD	85	FOOTBALL - FUTSAL
31	CINÉMA	87	GOLF
32	FESTIVAL	87	GYMNASTIQUE
34	HISTOIRE - PATRIMOINE ARCHIVES	89	HANDBALL
42	JUMELAGE - LANGUE ET ÉCHANGE INTERCULTUREL	90	MULTI-ACTIVITÉS
44	MÉDIA	92	PARAPENTE
44	MUSÉE	92	PÊCHE
45	PRATIQUE ARTISTIQUE AMATEUR	94	PÉTANQUE
49	SPECTACLE VIVANT	96	RANDONNÉE
51	CONCERT, CONFÉRENCE, ARTS DE RUE	98	ROLLER
P. 54	03 - PETITE ENFANCE & ENFANCE-JEUNESSE	98	RUGBY - RUGBY FLAG
55	ALSH EXTRA ET PÉRISCOLAIRE	99	SPÉLÉOLOGIE
56	ASSISTANT(E) MATERNEL(E)	99	SPORT AQUATIQUE
60	CRÈCHE - MICRO-CRÈCHES	100	SPORT AUTOMOBILE
61	JARDIN D'ENFANTS	101	SPORT DE COMBAT
61	RAM	102	TENNIS
		103	TENNIS DE TABLE
		104	TIR À L'ARC
		104	TRAIL
		105	VOLLEY-BALL
		105	YOGA
		106	AUTRES



Dans notre communauté de communes, la vie associative et les services de proximité proposés aux habitants de notre territoire, sont d'une grande diversité.

Notre vitalité associative, nous la devons à tous ceux qui s'investissent chaque jour, dans cet esprit solidaire cher aux valeurs des fondateurs des premières associations.

Nos services de proximité, nous les devons à la volonté de nos élus mais aussi à l'investissement et à l'engagement des agents de notre communauté de communes qui, soucieux d'être à l'écoute de tous, s'attachent jour après jour à informer et accompagner.

Cette année n'est pas comme les autres. Le contexte sanitaire ne nous a pas permis d'organiser la Fête des associations. Pour beaucoup d'entre elles, la crise a entraîné l'interruption des activités et parfois, des difficultés financières. Mais cette crise a aussi révélé combien les associations sont utiles, combien les femmes et les hommes qui les animent sont engagés, bien au-delà de leur champ d'intervention habituel. Les associations ont déployé une formidable énergie pour s'adapter au contexte sanitaire et nous assurer malgré tout une vie sociale.

Au plus près des associations par la mise à disposition des équipements adaptés aux activités, par un soutien logistique, financier ou encore de communication, Cauvaldor a souhaité renforcer sa participation en éditant ce guide. Il rassemble un grand nombre d'activités et de services disponibles sur notre territoire. Cette première édition sera bien sûr enrichie et complétée au fil des ans.

Sports, loisirs, culture, solidarité, mais aussi éducation, crèches, protection de notre environnement et développement durable, santé, prévention, emploi ... ces offres améliorent le quotidien de tous sur notre territoire.

Que tous ceux qui contribuent à mieux vivre, ensemble, soient remerciés.

*Raphaël Daubet,
Président*

01

ACTION SOCIALE HUMANITAIRE & SOLIDAIRE

CENTRES SOCIAUX

CAUVALDOR CENTRE SOCIAL ET CULTUREL R. DOISNEAU

94, avenue de la République
46130 BIARS-sur-CÈRE

05 65 38 03 79

centresocialbiars@cauvaldor.fr

 Bassin de Biars, Cauvaldor

 Activités sociales et culturelles

 Tout public sans limite d'âge

CENTRE SOCIAL LE RIONET

Maison de l'enfance de Cazillac
46600 CAZILLAC

rionet@rionet.fr

 Maison de l'enfance de Cazillac,
point d'accueil des Quatre-Routes,
point d'accueil de Cressensac, point
d'accueil de l'Hôpital St-Jean

 Gestion crèches, accueil loisirs

enfants et ados, ateliers divers,
accompagnement administratif,
transport scolaire

 Pas de limite d'âge

CENTRE SOCIAL SÉGALA-LIMARGUE

3 Place de l'Eglise St-Martin
Espace Socio-Culturel « La Grange »
46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Jean-Yves LANDAS : 05 65 38 98 17

association.segala.limargue@wanadoo.fr

 Espace Socio-culturel

 Ecole de musique - Centre de loisirs

Relais assistant(e)s maternel(le)s

 Pas de limite d'âge

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE ST-CÉRÉ

170 Quai Auguste Salesse
46400 ST-CÉRÉ

Stéphanie DUCOURTIOUX :

05 65 10 83 33

maison-jeunesculture@orange.fr

 170, quai Auguste Salesse

 Club d'activités pour les jeunes
(espace jeunes, club ados et accompa-
gnement à la scolarité), cinéma associatif
(art et essai, films grand public, 3 D),
animations locales, ateliers culturels

 Pas de limite d'âge

CARITATIF

CROIX ROUGE FRANÇAISE ST-CÉRÉ

13, avenue François Meynard
46400 ST-CÉRÉ

Daniel GUTHBROD : 05 65 38 03 85

ul.stcere@croix-rouge.fr

 13, avenue François Meynard

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

CROIX ROUGE FRANÇAISE SOUILLAC

Rue du Maquis - 46200 SOUILLAC

Nanie SOURZAT-DARNIS : 06 45 37 98 61

Geneviève PIO : 06 86 95 20 26

 Souillac

 Aide alimentaire, vesti-boutique,
aides ponctuelles (bon essence,
alimentation)

 Pas de limite d'âge

CROIX ROUGE FRANÇAISE - VAYRAC

Allée Guy et Madeleine Charrière
46110 VAYRAC

05 65 32 46 57

 Allée Guy et Madeleine Charrière

 Aide à la personne, service à domicile

 Pas de limite d'âge

RESTOS DU CŒUR BRETENOUX

Maison de La Solidarité
Avenue de La Libération
46130 BRETENOUX

Paul VANDENSTEENDAM : 06 76 24 70 33
ad46.bretenoux@restosducoeur.org

 Maison de la solidarité, rond-point de Glanes

 Aide alimentaire et à la personne

 Dès 18 ans

RESTOS DU CŒUR GRAMAT

Rue du Faubourg St-Pierre
46500 GRAMAT

Huguette DUCLOS :
05 65 64 70 97 / 06 76 24 67 48
huguette.duclos0753@orange.fr
ad46.gramat@restosducoeur.org

 Rue du Faubourg St-Pierre

 Aide alimentaire

 Dès 18 ans

RESTOS DU CŒUR MARTEL

Espenel - 46600 MARTEL

Evelyne BOURNET : 06 08 86 31 48
ad46.martel@restosducoeur.org

 Rue de la Serre

 Aide alimentaire

 Pas de limite d'âge

RESTOS DU CŒUR ST-CÉRÉ

25, quai du Puits Larribe
46400 ST-CÉRÉ

Lisiane BÉCO : 06 42 06 74 35
aristide.beco@orange.fr
ad46.saintcere@restosducoeur.org

 25, quai du Puits Larribe

 Aide alimentaire, réinsérer des personnes dans vie sociale et économique

 Pas de limite d'âge

RESTOS DU CŒUR SOUILLAC

Place Betz - 46200 SOUILLAC

Jean HUETE : 06 76 24 72 36
ad46.souillac@restosducoeur.org
jean.huete@laposte.net

 R-d-c, abbaye de Souillac

 Aide alimentaire et à la personne

 Pas de limite d'âge

SECOURS CATHOLIQUE AU P'TIT PARTAGE GRAMAT CAFÉ SOLIDAIRE

130, avenue de la Libération
46500 GRAMAT

06 42 30 47 66
sc-gramat@protonmail.com

 130, avenue de la Libération

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

SECOURS CATHOLIQUE BIARS BRETENOUX

91, rue d'Orlinde
46130 BRETENOUX

Arlette BOUTOT : 06 79 52 51 87
equipe.biarsbretenoux.820@secours-catholique.org

 91, rue d'Orlinde (derrière l'église)

 Aide alimentaire et vestimentaire

 Pas de limite d'âge

SECOURS CATHOLIQUE ST-CÉRÉ

12, rue du Mazel
46400 ST-CÉRÉ

05 65 38 66 58
secourscatholique.saintcere@gmail.com

 12, rue du Mazel

 Aide à la personne, boutique solidaire

 Pas de limite d'âge

SECOURS CATHOLIQUE SOUILLAC

19, rue du Maquis - 46200 SOUILLAC

Jacqueline CABRIGNAC : 06 88 82 84 49

Bernadette LARGENTIE : 05 65 32 65 78

secourscatholique.saintcere@gmail.com

 19, rue du Maquis

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS ANTENNE DE ST-CÉRÉ

71, rue ZIA Actipole Les Tours

46400 ST-LAURENT-les-TOURS

Françoise LAPAUZE : 05 65 11 20 01

spfsaintcere@orange.fr

 71, rue ZIA Actipole les Tours

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS

24, av. Martin Malvy - 46200 SOUILLAC

Evelyne DESPLAT : 06 77 85 70 86

spfsouillac@orange.fr

 Vestiboutique : 24, avenue Martin Malvy, meubles et alimentaire : route de Sarlat (ancien CFPPA)

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

FRANCE SERVICES

ANTENNE FRANCE SERVICES SÉGALA LIMARGUE

3 Place de l'Eglise St-Martin

Espace Socio-Culturel « La Grange »

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

05 65 38 17 65 / 05 65 38 98 17

franceservices.segalalimargue1@gmail.com

www.association-segala-limargue.fr/

 Une Maison de Services Au Public pour vous accueillir et vous renseigner,

vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne, vous faciliter l'usage des outils informatiques.

CAR DES SERVICES PUBLICS ITINÉRAIRE FRANCE SERVICES

Emmanuelle THAMIE : 06 49 22 13 65

Stéphane MICHEL : 06 49 22 13 64

cardesservicespublics@cauvaldor.fr

www.cauvaldor.fr

 Service public de proximité dans les communes les plus isolées (dates de passage et horaires d'ouverture consultables sur site www.cauvaldor.fr)

FRANCE SERVICES BIARS-SUR-CÈRE

Centre Social et Culturel R. Doisneau

94, avenue de la République

46130 BIARS-sur-CERE

Patricia CHANON & Alexia CAUMON

05 65 38 03 79 / www.cauvaldor.fr

franceservices-biars@cauvaldor.fr

 Information et accompagnement personnalisé sur vos droits, démarches administratives, services de Cauvaldor, aide facultative alimentaire et financière CIAS (secours familles en difficulté)

 Tout public sans limite d'âge

FRANCE SERVICES GRAMAT - CIAS

Rue du Faubourg St-Pierre

46500 GRAMAT

Isabelle VIVIANI : 05 82 12 00 24

cias@gramat.fr

Mathilde COSTE : 05 82 12 00 23

cauvaldorservices-gramat@cauvaldor.fr

 Information et accompagnement personnalisé sur vos droits, démarches administratives, services de Cauvaldor, aide facultative alimentaire et financière

FRANCE SERVICES MARTEL

Avenue de Nassogne - 46600 MARTEL

Frédéric BONNEVAL : 05 82 13 00 77

Marie-Pierre PINSAC : 05 82 13 00 85

cauvaldorservices-martel@cauvaldor.fr

Information et accompagnement personnalisé sur vos droits, démarches administratives, services de Cauvaldor, aide facultative alimentaire et financière

FRANCE SERVICES ST-CÉRÉ

4 place Bourseul - 46400 ST-CÉRÉ

Clément GOUBEAU & Marie-Laure NEY

05 65 34 35 19

cauvaldorservices-saintcere@cauvaldor.fr

Information et accompagnement personnalisé sur vos droits, démarches administratives, services de Cauvaldor, aide facultative alimentaire et financière

FRANCE SERVICES SOUILLAC

31 av. Gambetta - 46200 SOUILLAC

Julie VAYSSE & Cathy GOURSAT

05 65 37 64 71

cauvaldorservices-souillac@cauvaldor.fr

Information et accompagnement personnalisé sur vos droits, démarches administratives, services de Cauvaldor, aide facultative alimentaire et financière

INSERTION

APIE (ASSO. PROJET INSERTION EMPLOI)

29, avenue Martin Malvy - BP 60057

46200 SOUILLAC

05 65 27 58 00

apie46@hotmail.com

Souillac et ses environs

Aide toute personne éloignée de l'emploi à construire un projet, acquérir une formation, retrouver un cadre

professionnel et un emploi durable

Pas de limite d'âge

APIE - ANTENNE ST-CÉRÉ-GRAMAT

(ASSO. PROJET INSERTION EMPLOI)

Impasse Jean de Labarrière

46400 ST-CÉRÉ

05 65 27 58 01 / apie46@hotmail.com

Secteurs de St-Céré et Gramat

Aide toute personne éloignée de l'emploi à construire un projet personnel, d'acquérir une formation, de retrouver un cadre professionnel et un emploi durable

Pas de limite d'âge

ASSOCIATION INTERMÉDIAIRE EMPLOI SERVICES

3, rue de la Balme - 46500 GRAMAT

05 65 38 88 80

accueil.emploi-services@orange.fr

Mise à disposition de personnels auprès de particuliers, collectivités, professionnels et accompagnement individualisé des salariés en vue d'une solution d'emploi durable.

ENTRAIDE

BRETENOUX : 05 65 38 59 11

entraide.bretenoux@orange.fr

ST-CÉRÉ : 05 65 40 99 86

entraide.st-cere@orange.fr

VAYRAC, siège social : 05 65 32 06 20

entraide.vayrac@orange.fr

Accompagnement des personnes en difficultés sociales et/ou professionnelles par suivi personnalisé afin de trouver une solution durable (emploi, formation...)

Avoir - 25 ans et/ou avoir +55 ans

POINT INFORMATION JEUNES DE ST-CÉRÉ - CYBERBASE

Maison des Services Publics (1^{er} étage)
4, place Gambetta - 46400 ST-CÉRÉ
Marie-Laure NEY : 05 65 38 07 15
cyberbase@cauvaldor.fr

 4, place Gambetta

 Informations sur le logement,
les droits, la santé, l'emploi... accès
informatique et WIFI

 Pas de limite d'âge

POINT EMPLOI ST-CÉRÉ

Maison des Services Publics 1^{er} étage
4, place Bourseul - 46400 ST-CÉRÉ
Sandrine DURANTHON :
05 65 10 86 37

point-emploi-eref@cauvaldor.fr

 4, place Gambetta

 Descriptif de l'activité

 Pas de limite d'âge

SOLIDARITÉ

AFRICAMY

Camy - 46350 PAYRAC

05 65 41 90 33

assoafricamy@gmail.com

 Lutter contre la pauvreté en
République de Guinée

 Pas de limite d'âge

AFS VIVRE SANS FRONTIÈRE

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Caroline GOURSAT : 06 42 88 80 46

Claudine PONCES : 06 75 04 13 39

caroline.goursat@hotmail.fr

cl-j.pons@wanadoo.fr

 Pour les jeunes accueillis à
l'étranger et/ou partants à l'étranger

 À partir de la classe de première

ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)
Mairie, 8, avenue de la République
46130 BIARS-SUR-CÈRE

Jessica CHAUMONT :
05 65 10 91 77 / 06 77 79 34 91
bretenoux@fede46@admr.org

 8, avenue de la République

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)
Place de la Halle, Maison solid. départ.
46500 GRAMAT

Nathalie LENGLET :
05 65 35 95 70 / 07 85 59 53 33
abri46@fede46.admr.org

 Maison des solidarités
départementales

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)
43, avenue François de Maynard
46400 ST-CÉRÉ

Jessica CHAUMONT :
05 65 10 91 77 / 06 77 79 34 91
abri46@fede46.admr.org

 43, av. F. de Maynard (derrière la mairie)

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)
87, avenue de Toulouse
46200 SOUILLAC

Nathalie LENGLET :
05 65 35 95 70 / 07 85 59 53 33
abri46@fede46.admr.org

 87, av. de Toulouse (Logement Foyer)

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)

10, place de la Condamine
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Jessica CHAUMONT :
05 65 11 66 21 / 06 77 79 34 91
sousceyrac@fede46.admr.org

 10, place de la Condamine

 Aide à la personne

 Pas de limite d'âge

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DE BIARS-SUR-CÈRE

5, rue Henri Alleg
46130 BIARS-sur-CÈRE

 Roland BRUNEL : 06 83 38 58 32

 Salle des fêtes

 Collecte de sang

 À partir de 18 ans

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DE GRAMAT

Mairie - Place du Four
46500 GRAMAT

 Claude MALET : 06 33 01 48 40
claudevemalet@orange.fr

 Salle des fêtes Jean Dumas

 Collectes de sang

 À partir de 18 ans

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DE MARTEL

Mairie - 46600 MARTEL

 Dominique GERARD
Bernard SCHNEIDER :
06 63 80 63 09 / 05 65 32 48 39
dondusang.martel46600@gmail.com

 Salle de la Raymondie

 Collecte de sang

 À partir de 18 ans

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DE ST-CÉRÉ

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

 Christine ROCQUET : 06 70 87 91 81
christinerocquet@gmail.com

 Salle polyvalente

 Accueil des collectes organisées par l'Établissement Français du Sang

 À partir de 18 ans

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BENEVOLES DU PAYS DE SOUILLAC

3, avenue Léon Gambetta
46200 SOUILLAC

 Michel NADIN : 06 84 17 69 97
michel.nadin0423@orange.fr

 3, avenue Léon Gambetta

 Promotion et organisation des collectes de sang

 À partir de 18 ans

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DE SOUSCEYRAC

La Bouygue de Bennet
46190 SOUSCEYRAC EN QUERCY

 Pierre MAS : 05 65 33 04 51
pierrem46@orange.fr

 Salle des fêtes

 Collecte de sang

 Pas de limite d'âge

AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DE VAYRAC

102, route de Branceilles
46110 VAYRAC

 Martine VERDIER : 06 76 52 33 46
verdier.49.mar@orange.fr

 Collecte de sang

 Pas de limite d'âge

CANNE BLANCHE ÉLECTRONIQUE 46

Rue de Biorouge - 46200 SOUILLAC

Pierre MACHEMY : 06 14 23 78 68

p.machemy@souillac.fr

 Département du Lot

 Prise en charge des non-voyants et fourniture de cannes blanches électro

CAUSSE ET VALLÉE

Mas du Vieux Chêne

46600 MONTVALENT

Claudie SERRES : 05 65 37 37 59

 Montvalent

 Animations en faveur du téléthon

 Pas de limite d'âge

CCFD TERRE SOLIDAIRE

736, av. Victor-Hugo

46400 ST-CÉRÉ

Michel CAZAGOU : 05 65 38 22 01

cazagou.michel@wanadoo.fr

 Aider au développement des exclus

 Pas de limite d'âge

CENTRE VACANCES JEUNES MARTEL

Rue Belle Croix - 46600 MARTEL

Marie-Jeanne ASFAUX : 06 71 04 16 78

m.asfaux@yahoo.fr

 Séjours vacances enfants pour famille monoparentale

 À partir de 7 à 14 ans

CIAS CAUVALDOR

Antenne Biars-/-Cère :

CSC R. Doisneau / Patricia CHANON :
05 65 38 03 79

franceservices-biars@cauvaldor.fr

Antenne Gramat :

rue Faubourg St-Pierre / Isabelle VIVIANI : 05 82 12 00 24 / cias@gramat.fr

Antenne Souillac :

29, av. Martin Malvy

Julie VAYSSE : 05 65 37 64 71

j.vaysse@souillac.fr

Siège Gramat :

Place du Four : 05 65 33 29 11

secretariat@cias-cauvaldor.fr

 Aides d'urgence

 Pas de limite d'âge

HAUT QUERCY SOLIDARITÉ

Mairie - Route de Sarlat

46200 SOUILLAC

Pierre MACHEMY : 06 14 23 78 68

p.machemy@souillac.fr

 Souillac

 Animations en faveur du téléthon

 Pas de limite d'âge

JARDINS FAMILIAUX DE LA SOLIDARITÉ DE SOUILLAC

Résidence des ondines

34, rue de la pomme

46200 SOUILLAC

David THERON : 06 47 38 35 09

david.theron@live.fr

 Souillac

 Partage parcelle de terrain

 Pas de limite d'âge

KIVUVU ESPOIR

Le Bourg - 46200 PINSAC

Klaus LORENTZ : 06 28 07 39 35

 Aide aux enfants des rues et femmes prostituées de Kinshasa (République Démocratique du Congo)

 Pas de limite d'âge

L'ASSIETTE VOLANTE

Mairie - 46110 VAYRAC

| Michèle BARCELO : 06 70 27 84 08

 Organiser le portage de repas des personnes âgées handicapées, accidentées ou en difficulté passagère dans les huit communes du canton de Vayrac

 Pas de limite d'âge

LE PIED A L'ÉTRIER

Les Faysses

46200 SOUILLAC

| Alain OLIVRY :

05 65 32 63 25 (hr) / 06 89 75 01 32

| alain.olivry@orange.fr

 Souillac

 Accompagnement scolaire

 Pas de limite d'âge

LE ROC SOLIDAIRE

Mairie - 46200 LE ROC

| Isabelle SALVADOR : 06 16 85 03 94

| Isabellesalvador47@yahoo.fr

 Le Roc

 Aide aux personnes en fragilité sur la commune, courses... covoiturage, aide producteurs locaux

 Pas de limite d'âge

LES BOUCHONS D'AMOUR 46

Cavagnac - 46500 GRAMAT

| Jean-Luc LACRAMPE et

| Marie-Claude VITRAC :

05 65 38 85 10 / 06 11 26 17 09

| jeanluclacrampe@orange.fr

 Département du Lot

 Collecte de bouchons plastiques pour financer du matériel pour les personnes souffrant de handicap

 Pas de limite d'âge

LE SOURIRE DE L'ESPOIR AU MAROC

Mairie - 46200 PINSAC

| Michel LEVET : 06 33 88 44 26

| m.tevel@orange.fr

 Soutien scolaire en milieu rural proche d'Agadir (Maroc) des jeunes filles

 Pas de limite d'âge

LIONS-CLUB DE ROCAMADOUR ET DU HAUT QUERCY

Avenue du Capitani - 46600 MARTEL

| Marcel ROUX : 05 65 32 29 53

 Territoire de CAUVALDOR

 Association caritative de solidarité et d'intérêt général

 Pas de limite d'âge

MUTUELLE COUPS DURS MARTEL

Paunac - 46600 CAZILLAC

| Pierre FOUCHE : 06 70 56 47 19

| corinnecastanet@orange.fr

 Martel et ses environs

 Solidarité aux agriculteurs en difficultés

 Pas de limite d'âge

MUTUELLE ENTRAIDE COUPS DURS

Lasbordes

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| Nadine BENNET

| nbennet@wanadoo.fr

 Sousceyrac

 Association solidaire en aide aux agriculteurs en difficultés

 Pas de limite d'âge

RESTAURANTS DU COEUR

25 quai du puits Larribe
46400 ST-CÉRÉ

| Luc ROCHETEAU : 06 76 24 66 76
ad46.stcere@restosducoeur.org

 St-Céré

 Aide alimentaire

 Pas de limite d'âge

ROTARY CLUB ST-CÉRÉ

173, avenue Victor-Hugo - BP 76
46400 ST-CÉRÉ

| Alain CORTEMBOS
alain.cortembos@orange.fr

 St-Céré

 Association caritative de solidarité
et d'intérêt général

 Pas de limite d'âge

ROTARY CLUB SOUILLAC

21, avenue du Général de Gaulle
46200 SOUILLAC

| Martine LACOSTE : 05 65 32 59 21

 Association caritative de solidarité
et d'intérêt général

 Pas de limite d'âge

SESAM (SOUILLAC ECHANGE SOLIDARI- TÉ ACCUEIL MIGRANTS)

63, rue du Soulage
46200 LACHAPELLE-AUZAC

| Pierre DELSOL : 06 77 64 38 61
sesam46200@gmail.com

 Salle Victor-Hugo

 Accompagnement des migrants en
partenariat avec les instances publiques
et associatives

 Pas de limite d'âge

SOLIDARITÉ BRETENOUX CÈRE ET DORDOGNE

770, avenue Du Château de Castelnaud
46140 BRETENOUX

| Hélène BIASSETTE : 06 89 78 12 72
solidarite.cereetdordogne46@gmail.com

 Bretenoux et alentours

 Animations en faveur du Téléthon

 Pas de limite d'âge

TÉLÉTHON

46500 GRAMAT

| Marie-Jeanne NEGRET :
06 24 06 98 77

| huguette.duclos0753@orange.fr

 Animations en faveur du téléthon

 Pas de limite d'âge

TÉLÉTHON

La Croix Rempart

46600 MARTEL

| Olivier GIL : 06 75 86 30 50

| olivier.gil46@orange.fr

 Martel

 Animations en faveur du téléthon

 Pas de limite d'âge

SÉNIORS

AMICALE DES ÂÎNÉS

Les Régaldies

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| Nell BABBIT : 05 65 11 94 91

| nell.babbitt@orange.fr

 Espace socio-culturel (La Grange ou
salle des fêtes)

 Animations, jeux, goûters, sorties...

 Pas de limite d'âge

AMICALE DES AÎNÉS

46190 TEYSSIEU

Madeleine SALABERT : 05 65 33 87 54

madeleine.salabert@orange.fr

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

AMICALE DES ANCIENS DE MEYRONNE

Mairie - 46200 MEYRONNE

Huguette BREIT : 06 86 01 47 76

breit.huguette@orange.fr

 Salle de fêtes

 Repas, voyage, tricot

 Pas de limite d'âge

AMICALE DES RETRAITÉS

Mairie - 1, place des Maronniers

46200 ST-SOZY

Gisèle CARPENTIER :

05 65 37 14 68 ou 06 47 55 96 09

gisele.carpentier@orange.fr

 Activités diverses

 Pas de limite d'âge

BEL HORIZON

Mairie

46130 ST-MICHEL-de-LOUBÉJOU

Marie-Thérèse FRUGNAC :

06 71 17 44 99

marietfrugnac@gmail.com

 Mairie

 Développer les rencontres, liens d'amitié entre les membres (repas, visites de sites, voyages...)

 Pas de limite d'âge

CAUVALDOR CENTRE SOCIAL ET CULTUREL R. DOISNEAU

94, avenue de la République

46130 BIARS-sur-CÈRE

Marie-Christine BERTON : 05 65 38 03 79

seniorsbiars@cauvaldor.fr

 Bassin de Biars, Cauvaldor

 Activités sociales et culturelles, ateliers de prévention du vieillissement

 Pré-retraites, retraités

CLUB AMITIÉS LOISIRS

87, avenue de Toulouse

46200 SOUILLAC

Sylvette CLERAN : 05 65 32 49 53

CLUB AMITIÉS VAYRACOISES

Mairie - Place du 11 Novembre

46110 VAYRAC

Elisabeth DOISNE : 06 73 62 11 64

amitiesvayracoises@yahoo.fr

 Foyer Rural

 Couture, jeux de cartes, scrabble, dessin, randonnée...

 Retraité

CLUB AU FIL DE LANZAC

Mairie - 46200 LANZAC

Claude DELFAUD : 05 24 15 18 19

 Salle des fêtes de cieurac

 Broderie, cartonnage, dentelle aux fuseaux, roses en papier

 Pas de limite d'âge

CLUB CARTES AIGUILLES

Mairie

46400 ST-VINCENT-du-PENDIT

Françoise BIGNON : 06 76 88 78 35

francoise.aymat@gmail.com

 Activités diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB CAUSSE ET VALLÉE

Mairie

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Evelyne CHATRAS : 05 65 37 73 96

Geneviève LAJOURNADE :

05 65 37 74 88

 Salle des fêtes

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB CERCLE DES EAUX VIVES

Lissoulie - Calviac

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Odette FOULHAC : 05 65 33 01 95

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB DE LA GAJETÉ

Mairie - 46500 GRAMAT

Nelly OMAR : 05 65 33 85 33

nelly.omar@free.fr

 Gramat

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS

Avenue de la Source

46500 ALVIGNAC

Jean-Marie VALETTE : 06 77 64 73 55

 Salle communale

 Marche, ateliers diverses, belote, patchwork, dentelle aux fuseaux, sorties, vide-grenier

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS

Mairie - 46200 MAYRAC

M^{me} COUTEAU : 06 11 31 44 48

millylot@free.fr

 Salle des fêtes

 Spectacle, goûter, repas, sorties

 À partir de 50 ans

CLUB DES AÎNÉS

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Jocelyne NASTORG : 05 65 38 14 92

joc.nas@orange.fr

 Salle 3^{ème} âge

 Activités diverses (repas, voyage...)

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS BIARNAIS

Rue de la Cère

46130 BIARS-sur-CÈRE

Amélie LAVASTROU : 06 15 27 07 45

 Salle club attenante de la salle polyvalente

 Jeux de cartes et société, repas, sorties

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS DE L'ALZOU

Mairie

46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Jacquy SIRIEYS : 06 78 03 97 00

jacquy.siri@orange.fr

 Ancien presbytère et salle des fêtes

 Activités créatives, jeux de société, marche découverte, informatique.

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS DU SÉGALA

Mairie

46120 LEYME

Pierre BROUSSE : 07 60 39 81 52

brousse.pierre31@gmail.com

 Salle Mairie

 Repas, voyage, belote

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS MARIVALOIS

Place de la Roque

46120 LACAPELLE-MARIVAL

Paulette GARIMA : 05 65 40 90 25

Bernard.garima@orange.fr

 Salle des associations

 Belote, scrabble, marche, tricot, gym

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS D'ORLINDE

Le Coustalou - 46130 CORNAC

Claude LAGARRIGUE :

05 65 10 98 99 / 06 07 65 07 07

 Petite salle communale,

52, route de l'Hermitage

 Activités diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS AUZACOIS

Les Landes

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Annick PONSART : 05 65 37 01 55

annick.ponsart46@orange.fr

Jeanine Hironde Bonnet : 06 70 42 59 27

jeaninehironde@orange.fr

 Lachapelle-Auzac

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS VIOURE AL PAIS

Le Bourg - 46130 TAURIAC

contact@viourealpais.fr

www.viourealpais.fr

 Salle municipale

 Entretenir les liens amicaux, entraide adhérents, activités ludiques et culturelles

 Pas de limite d'âge

CLUB DES BONS VIVANTS

Le Bourg - 46500 MIERS

Arlette THELLIEZ :

05 65 33 64 42 / 06 09 51 63 78

thelliez_arlette@yahoo.fr

 Salle de la mairie

 Marche, jeux de société, voyages, repas

 Pas de limite d'âge

CLUB DES GORGES D'AUTOIRE

Place de la Fontaine - 46400 AUTOIRE

Paulette ANDRÉ : 05 65 38 17 18

patricktoppin@orange.fr

Paulette ANDRÉ : paulette_andre@orange.fr

 Salle des associations

 Repas, voyages, découverte du patrimoine, spectacle et loto

 Pas de limite d'âge

CLUB DES QUATRE SAISONS

Mairie - 1, route de Sarrouil

46130 LOUBRESSAC

Martine VALARD-PLANTY :

05 81 71 50 70

 Loubressac

 Animations diverses, sorties et voyages

 Pas de limite d'âge

CLUB DU FOYER RURAL

Canteloube

46200 LACAVE

Gilberte PECHMEJAC :

05 65 37 03 49 / 06 70 35 55 88

gigi.pechmejac@sfr.fr

 Salle Polyvalente

 Marche, repas, loto, sorties, voyage

 Pas de limite d'âge

CLUB DU TEMPS LIBRE

46500 CARLUCET

| Lucette BERGOUNIOUX : 06 07 64 51 24

| bergouniouxlucette@gmail.com

 Salle de fêtes

 Voyage, repas

 Pas de limite d'âge

CLUB ENSEMBLE

Le Feyri - 46600 MARTEL

| Marie-France LAVAL :

05 65 37 32 26 / 07 86 27 29 47

| m-f.laval@orange.fr

 Salle de la Raymondie

 Repas, voyage, loto...

 Pas de limite d'âge

CLUB L'ESQUIROL

181, chemin Vieux - 46200 LANZAC

| Maryvonne DELVERT : 06 63 61 69 97

| maryvonne.delvert@wanadoo.fr

 Salle des Fêtes, annexe de Cieurac, cuisine, ancienne école

 Activités diverses (danse, peinture, cuisine, chorale, jeux de société)

 Pas de limite d'âge

CLUB FOYER RURAL

Le bourg - 46400 ST-PAUL-de-VERN

| Chantal LEVADE : 05 65 38 31 50

| michel.levade@orange.fr

 Salle Polyvalente

 Repas, randonnées, atelier cuisine et belote, soirées théâtre...

 Pas d'âge requis

CLUB LA CUVÉE D'OR

1, rue de la Mairie - 46130 GLANES

| Christian NASTORG : 05 65 14 11 05

| Claude WASYLYK : 09 65 32 48 36

| christian.nastorg@free.fr

| wasylyk.marie@orange.fr

 Salle des fêtes

 Loto, voyage, repas, belote

 Pas de limite d'âge

CLUB LES AÎNÉS GIGNACOIS

La Sotte - 46600 GIGNAC

| Marie-Claude LAVAL : 05 65 37 79 32

| marie-claude.laval@wanadoo.fr

 Foyer rural

 Sorties, repas, jeux de société, art floral

 Pas de limite d'âge

CLUB LES AMIS DU TILLEUL

Le Bourg - 46500 LE BASTIT

| Jeanne ROUMIEUX : 05 65 33 42 09

| roumieux.r@orange.fr

 Le bourg

 Activités diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB LES JEUNES D'ANTAN

Mairie - 46600 CUZANCE

| Christian BOUYSSOU : 06 75 75 64 49

 Maison de la Truffe

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB LES JOYEUX COMPAGNONS

Place Haute

46320 REYREVIGNES

| Jeanine RUSTAND :

05 65 40 10 25 / 06 52 15 47 14

| roger.rustand@orange.fr

 Salle des fêtes

 Repas, sorties

 Pas de limite d'âge

CLUB LES TILLEULS

St-Cyprien - 46600 CAZILLAC

| LASCOUX Colette : 05 65 32 13 67

 Cazillac

 Animations diverses

CLUB PUYBRUN LOISIRS

Mairie - 160, place Grande
46130 PUYBRUN

| Lucienne MACHET : 05 65 34 40 84

| luciennedaniel46@orange.fr

 Maison des associations
110, rue des Arts

 Jeux de société, activités manuelles,
repas, sorties

 Pas de limite d'âge

CLUB RAYON DE SOLEIL

Avenue du Docteur Monmont
Les-Quatre-Routes-du-Lot
46110 LE-VIGNON-en-QUERCY

| Marie-Christine VIDECOQ :
06 11 01 73 77

| marie-christineetfranckvidecoq@sfr.fr

 Salle Leyge

 Repas, sorties, belote, pétanque

 Pas de limite d'âge

CLUB RENCONTRES ET LOISIRS

Route de Gignac
46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

| Odette TRONCHE :
05 65 37 75 17 / 06 07 59 63 82

| tronche-famille@wanadoo.fr

 Salle polyvalente

 Loto, sorties, repas

 Pas de limite d'âge

CLUB SOUILLAC ACCUEIL

1, rue laborie - Parc Delmas
46200 SOUILLAC

| Christiane JOBERT : 05 65 27 10 24

 Salle de l'abbaye

 Jeux de société, sorties...

 Pas de limite d'âge

CLUB SOURIRE

La Broquétie
46110 ST-MICHEL-de-BANNIÈRES

| GENRIES Christiane : 05 65 32 46 36
| maite.dumas@laposte.net

 Activités diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB TRAIT D'UNION

Place du Couvent - 46130 BÉTAILLE

| Jean CREUSOT : 06 23 54 48 11
| arjean46@free.fr

 Salle annexe

 Jeux, atelier arts créatif, marche,
danse country, cours tai chi

 Pas de limite d'âge

CLUB TRAIT D'UNION

Campagnac - 46500 LAVERGNE

| Marie-Claude GRIMAL : 06 30 33 03 35
| grimal.mary@gmail.com

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB VIVRE A SOUILLAC

Mairie - 46200 SOUILLAC

| Nanie SOURZAT-DARNIS :
05 65 32 65 91

 École maternelle, route de Sarlat

 Pas de limite d'âge

QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ÂGÉES

Hôpital St-Jacques - Avenue du Dr Roux
46400 ST-CÉRÉ

Marie-Hélène BERGOUGNOUX :
05 65 10 40 00
animationusld@ch-stcere.fr

 Kermesse, spectacle, sorties, repas thérapeutique

 À partir de 65 ans

LES RETRAITÉS DE CREYSSE

Mairie
46600 CREYSSE

 Nadine DAYES : 05 65 37 67 70

 Salle des fêtes

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

LES RETRAITÉS DE ROC-AMADOUR

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

 Anne-Marie AUSSEL : 05 65 33 66 97

 Foyer Rural

 Repas, sorties

 Pas de limite d'âge

LES ÂINÉS DE ST-DENIS-LÈS-MARTEL ET SES ENVIRONS

Place de la Mairie
46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

 Christian DELPY : 06 88 25 00 22
christian.delpy46@orange.fr

 Salle des fêtes

 Repas, sorties...

 Pas de limite d'âge

THÉGRA DÉTENTE ET LOISIRS

Mairie
46500 THÉGRA

 Roland FREJAFOND : 06 87 49 54 27

André LACARRIERE : 06 84 12 37 57
frejafond.roland@orange.fr
andre.lacARRIERE@orange.fr

 Salle des fêtes

 Activités diverses

 Pas de limite d'âge

VIVRE A LA MAISON DE RETRAITE

Rue du Cap de Ville
46600 MARTEL

Michel DOUAUD : 06 25 70 21 49
douaud.michel@wanadoo.fr
vivrealamaisonderetraite@gmail.com

 Résidence des Consuls

 Récoltes de fonds pour création de loisirs supplémentaires aux résidents

 Pas de limite d'âge

HANDICAP

ASSOCIATION MUTUALISTE AGRICOLE DE ROCAMADOUR

ITE du Pech de Gourbière
46500 ROCAMADOUR

05 65 33 62 74

 contact@lepechdegourbiere.fr

 Route de Lacave

 Accompagnement des personnes en situation de handicap. Aide par le travail

 À partir de 18 ans

AUTISME CRI46

Antenne de Martel - 46600 MARTEL

Valérie LEDOUX : 05 65 37 40 21
contact@autismecri46.fr
www.autismecri46.fr

 Département du Lot

 Information sur l'autisme, soutien aux familles, Participation aux projets d'accompagnement

 Pas de limite d'âge

CERESA

(Centre Régional d'Éducation et de Services pour l'Autisme)
Service d'Éducation Spéciale et de Soins À Domicile - SESSAD

Lieu-dit Puy Lombry - 46600 MARTEL

05 65 27 19 54

contact46@ceresa.fr

 Lieu-dit Puy Lombry

 Accompagnement d'enfants et d'adultes autistes

 De 2 à 25 ans

ESAT LE PECH GOURBIÈRE

(Etablissement et Service d'Aide par le Travail)

Pech de Gourbière - Route de Lacave
46500 ROCAMADOUR

05 65 33 68 44

contact@lepechdegourbiere.fr

 Pech de Gourbière

 Formation, éducation, insertion professionnelle et sociale des handicapés mentaux, foyer d'hébergement

SANTÉ

ASSOCIATION ATOUT NAITRE

RAM - 335, avenue Gaston Monerville
46400 ST-CÉRÉ

05 65 10 40 23

 RAM de St-Céré

Lundi de 14h30 à 16h30

 Accompagnement et aide à l'accueil du nouveau-né dans la famille

 Pas de limite d'âge

LOURDES CANCER ESPERANCE

1, rue Mozart - 46400 ST-CÉRÉ

 Bernadette VAYRAC : 05 65 38 23 39

 bernadette.vayrac@orange.fr

 Pèlerinage à destination des malades du cancer et de leurs proches.

 Pas de limite d'âge

MAISON DES ADOS DU LOT

Permanences à la Mission Locale

29 av Martin Malvy - 46 200 SOUILLAC

05 65 23 86 88

contact@mda46.fr

 Lieu de ressource sur les question de santé et de bien-être des jeunes (de 11 à 25 ans) et de leurs familles

 Adolescent

MIEUX VIVRE DANS LE NORD DU LOT

Mairie - 46600 MARTEL

Sylvie TABARY : 06 73 10 29 60

santenordlot@gmail.com

 Nord du Lot

 Débats et informations sur la santé

 Pas de limite d'âge

NUMÉRIQUE

ANTENNE FRANCE SERVICES SÉGALA LIMARGUE

3 Place de l'Eglise St-Martin

Espace Socio-Culturel « La Grange»

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

05 65 38 17 65 / 05 65 38 98 17

franceservices.segalalimargue1@gmail.com

www.association-segala-limargue.fr/

 Une Maison de Services Au Public pour vous accueillir et vous renseigner, vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne, vous faciliter l'usage des outils informatiques et d'internet

CYBER BASE CÈRE ET DORDOGNE

94, avenue de la République
46130 BIARS-sur-CÈRE

05 65 38 03 79

cyberbasebiars@cauvaldor.fr

 CSC Robert Doisneau

 Ateliers initiations, multimédias,
à destination des professionnels et
associations

 Pas de limite d'âge

CYBER BASE GRAMAT

3, place du Four - Au 2^{ème} étage de la
Médiathèque - 46500 GRAMAT

05 65 38 70 41 / mairie@gramat.fr

 Mairie

 Accès ordinateurs, cédéroms
culturels, ludo-éducatifs et de loisirs...

 Pas de limite d'âge

CYBER BASE - POINT INFORMATION JEUNESSE DU PAYS DE ST-CÉRÉ

4, place Bourseuil

Maison des services publics - 1^{er} étage
46400 ST-CÉRÉ

Marie-Laure NEY : 05 65 38 07 15

cyberbase@cauvaldor.fr

 Maison des services publics 1^{er} étage

 Renseignements sur le logement,
droit, santé, emploi, accès wifi...

 Pas de limite d'âge

CYBER BASE SOUILLAC

14, avenue de Sarlat - 46200 SOUILLAC

05 65 37 89 58

cyberbase@souillac.fr

 14, avenue de Sarlat

 Dotée de huit ordinateurs, accès
wifi pour permettre recherches diverses

 Pas de limite d'âge

CITOYENNETÉ

SEL (Service Échanges Locaux)

24, avenue de Sarlat - 46200 SOUILLAC

Maurice ANTHEAUME : 06 32 18 54 51

seldesouillac@aol.fr

mtheaume@wanadoo.fr

 Souillac

 Personnes mettant des biens, des
services, des savoirs au service les uns
des autres

 Pas de limite d'âge

Ô FIL DE FAIRE

Lieu-dit Pouzals - 46600 FLOIRAC

Annie MAUREL : 06 38 51 38 91

echanges.ofildefaire46@gmail.com

 Pouzalgues

 Soutien aux circuits courts dans le
respect de l'environnement

 Pas de limite d'âge

ATTAC (Association pour la Taxation
des Transactions financières et Action
Citoyenne)

Mairie - 46200 SOUILLAC

Anne-Marie DELANNET : 06 32 03 74 08

attacsouillac@yahoo.fr

 Souillac

 Milite pour la justice sociale et
environnementale

 Pas de limite d'âge

AVENIR VAYRACOIS

136, avenue de Brive - 46110 VAYRAC

Jean-Marie BREULEUX : 06 18 45 61 44

jmbreuleux@live.fr

 Vayrac

 Développement local

 À partir de 18 ans

DÉFENSES DES DROITS

ADMD LOT (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)
44 rue de La Pomme
46200 SOUILLAC

Philippe DELORT (représentant ADMD) :
06 74 72 64 30
admd46@admd.net

 Informer sur la question de la fin de vie et les directives anticipées

 Tous public majeur

LIGUE DES DROITS DE L'HOMME

MARTEL HAUT QUERCY

Manen - 46600 FLOIRAC

Jean-Claude BRENOT : 06 69 62 10 47
idh.martel@gmail.com

 Haut-Quercy

 Conférences, débats, actions locales concernant les droits de l'homme

 À partir de 15 ans

FEMMES ÉGALITÉ PARITÉ 46

8, rue Jean Delmas

46200 SOUILLAC

Sylvie BRANTY : 06 08 88 81 60
asso.fep.46@gmail.com

 Souillac et ses environs

 Conférence débat

 À partir de 18 ans

UFC QUE CHOISIR

Maison des Solidarités Départementales
Place de la Halle - 46500 GRAMAT

Maryse TRIVIAUX : 06 46 69 63 35
contactstccere@cahors.ufcquechoisir.fr

 Maison des Solidarités
Départementales

 Défense des droits de consommateurs

 À partir de 18 ans

UFC QUE CHOISIR

Maison des services publics
4, place Bourseul
46400 ST-CÉRÉ

Maryse TRIVIAUX : 06 46 69 63 35
contactstccere@cahors.ufcquechoisir.fr

 Permanences Maison des services
4 place Bourseul

 Défense des droits des
consommateurs

 À partir de 18 ans

02

ART, CULTURE & PATRIMOINE

ANIMATION CULTURELLE

AASF (Association d'Animation et de Sauvegarde de Floirac)

Mairie - 46600 FLOIRAC

Jean-Hervé (dit Yannick) de VENDEUVRE

06 81 53 81 74 / aasf46@orange.fr

 Floirac

 Préservation du patrimoine local, animation de la vie et défense des intérêts des habitants

 Pas de limite d'âge

A.D.A.M.A. (ASSOCIATION DES ARTISANS ET DES MÉTIERS D'ART)

4, place du Mercadial - 46400 ST-CÉRÉ

Véronique GALLOPIN : 05 65 38 35 77

adama46400@gmail.com

 St-Céré

 Métiers anciens et artisanat, organisation d'un marché des artisans

 Pas de limite d'âge

AMITIÉS VAYRACOISES

Mairie - 46110 VAYRAC

Elisabeth DOISNE : 06 73 62 11 64

elisabeth.doisne@orange.fr

 Foyer Rural

 Dictée et mémoire, philatélie, couture, tricot, cartes, dessin, peinture, marche

 À partir de 18 ans

ANIMARTEL

Le Marcou - 46600 MARTEL

Louis CREMESE : 06 71 00 42 53

louis.cremese@orange.fr

 Martel

 Exposition, concert

 Pas de limite d'âge

ANIM' A SAIGNES

Le Bourg - 46500 SAIGNES

Isabelle BRUNET : 07 51 68 47 15

isabellequenou@hotmail.fr

 Saignes

 Exposition photos, repas du village, randonnée, sapin de Noël, soirée châtaigne, spectacle

 Pas de limite d'âge

A.P.P.E.L. (Association Pour la Protection du Patrimoine et Entente Locale)

Mairie - 46400 LATOUILLE-LENTILLAC

Anne DAVAL : 06 67 12 27 66

associationappel@gmail.com

 Latouille-Lentillac et alentours

 Visite découverte, randonnée, concert, utilisation du patrimoine local, chemin Art-Nature

 Pas de limite d'âge

AQUÍ L'ÒC

204, rue du Gambert - 46400 ST-CÉRÉ

Stéphane CLERC : 06 73 62 64 83

asso.aquiloc@gmail.com

www.espacioccitancarcinol.com

 Espaci Occitan Carcinòl

 Cours d'occitan, ateliers de discussion, de chant et de danse, animations, Festival Escambis

 Pas de limite d'âge

ARCADE

Av. de la Libération - 46130 BRETENOUX

Denise BARGUES : 06 87 38 38 72

gbargues@sfr.fr

 Bretenoux

 Rencontre annuelles entre les enfants du canton de Bretenoux

 Âge précisé selon la manifestation

ARTS SCÈNES ET COMPAGNIE

18, place de l'Église - 46400 ST-CÉRÉ

Yoann DUPIN :

05 81 48 01 62 / 06 01 56 40 00

artscenes46@yahoo.fr

www.artseneetcie.fr

Local du Lieu Commun, place de l'église, St-Céré

Séjours d'éducation à l'expression et à la citoyenneté, animations locales, événements culturels

Tous publics

ART'ZIMUT

Costeplane - 46400 LADIRAT

GUIOCHET Marc : 06 32 97 89 91

COMBE Gaëlle : 07 70 41 51 81

artzimut@orange.fr

www.spectaclechezlhabitant.fr

Sur le territoire de Cauvaldor

Saison culturelle pluridisciplinaire proposant des spectacles chez l'habitant

Pas de limite d'âge

A.S.S.C.A (Association Socio-Sportive Culturelle Amadourienne)

Le Garroustié - 46500 ROCAMADOUR

Claude PINTO : 05 65 38 74 01

pinto.claude@orange.fr

Rocamadour

Organisation de manifestations de la vie sociale, culturelle ou sportive

Pas de limite d'âge

ASSOCIATION OTZIAL

7 Chemin des Marjaudes

46200 SOUILLAC

François MOSER : 06 09 49 76 26

a.otzial@orange.fr

Souillac

Gestes du passé, reconstruction d'un abri préhistorique, poterie, vannerie, sparterie, travail de l'os

Pas de limite d'âge

ATELIER DES 3 CHATS

(Causse Loisirs Culture)

Rue Montpezat - 46600 MARTEL

Claudine BOYER (atelier botanique) :

05 65 37 30 43 / 07 50 26 21 83

wawa.boyer@gmail.com

Liz MARY-VALLEE (atelier gravure) :

06 81 40 83 95

atelier.emv@gmail.com

Rue Montpezat

Ateliers botanique, gravure, DIY, enseigne et arts créatifs

Pas de limite d'âge

AVENTURINE 46

Mairie - 46500 GRAMAT

Daniel BARDE : 06 01 75 51 96

culturemediationgramat@orange.fr

Salle de l'Horloge, Église

Pièce de théâtre, concert, conférence, soirée poésie

Pas de limite d'âge

CARENN'ART

Mairie - 46110 CARENNAC

Gérard FLAMENT : 06 13 73 09 19

gerard.flament906@orange.fr

Chapelle de Notre Dame

Salle polyvalente

Exposition art graphique, BD, peinture, sculpture

Pas de limite d'âge

CAUSSE LOISIRS CULTURE

Place des Consuls - 46600 MARTEL

Françoise MARTINET-PLAS :

06 62 21 25 69 / clc.martel@gmail.com

causseloisirculture.wix.com/causseloisirculture

 Martel

 Association multi-disciplinaires et fédérative : organisation ponctuelle d'expos, d'ateliers, de conférences de la fête de la lavande et tout au long de l'année d'ateliers réguliers : botanique, DIY, informatique, rénovation d'enseignes, occitan, qi gong, yogaido, bien-être

 Tous public

ENTRE PARENTHÈSES

12, place Gambetta - 46110 VAYRAC

Florence DELMAS : 06 81 51 37 00

entreparentheses46@gmail.com

 Vayrac

 Théâtre, photographie, métiers d'art, conférence, soirée cabaret, soirée lecture

 Pas de limite d'âge

GINTRAC ANIMATIONS ET PATRIMOINE

Mairie - 46130 GINTRAC

Olivier FREGEAC : 05 65 38 58 85

mairie.gintrac@gmail.com

 Gintrac

 Entretien du petit patrimoine communal et marché gourmand

 Pas de limite d'âge

LE LIEU COMMUN

18, place de l'Église - 46400 ST-CÉRÉ

Gilberte BOTTON : 06 31 32 73 12

asso.lieucommun@gmail.com

www.lieucommun.over-blog.com

 18, place de l'Église

 Organisation d'expositions, ateliers « Carnet de voyage », de concerts, d'événements autour de la poésie, l'environnement, conférences thèmes scientifiques sociétaux

 Tout public

LES FILMS DU GENIÈVRE

Terregye - 46200 PINSAC

Bernard MAUPOUX : 05 65 37 00 71

f.d.g@wanadoo.fr / immaterielles.org

 Pinsac

 Collecte de la mémoire, numérisation, mutualisation d'archives et d'inédits à valeur culturelle

 Pas de limite d'âge

LES QUATRE SAISONS DE LOUBRESSAC

Mairie - 1, route de Sarrouil

46130 LOUBRESSAC

Martine VALARD-PLANT :

06 09 16 54 77

martine.quatresaisons@gmail.com

 Loubressac

 Salon du livre, marché gourmand, brocante, voyages culturels et touristiques, repas festifs

 À partir de 18 ans

L'ESSOR DIONYSIEN

Mairie - 46110 LE VIGNON-en-QUERCY

Jean-Pierre BORIE : 05 65 32 49 01

jpborie@wanadoo.fr

 St-Denis-Lés-Martel

 Animations, fête du printemps, d'automne, des fours du pain, foire aux vins, belotes

 Pas de limite d'âge

LEZ'ARTS BLEUS

Le Dom - 46130 CORNAC

Jean-Luc LABORIE : 06 81 41 92 34

mairie-cornac@info46.fr

jean-luc@laborie-creations.fr

 Cornac

 Animation du village toute l'année, découverte de trompes l'œil fixés sur les portes et fenêtres des maisons et sculpture en liberté, 80 peintres et sculpteurs

 Pas de limite d'âge

MESCLANHA

21, av. A. de Monzie - 46400 ST-CÉRÉ

Rémy LECOQ : 06 15 34 98 77

remklaroulade@hotmail.fr

 St-Céré, St-Laurent-Les-Tours, Cornac, Thégra, St-Jean-Lagineste, Biars-/Cère...

 Concerts, spectacles, débats, d'animations culturelles autour de l'Occitan

 Pas de limite d'âge

MONTVALENT

PATRIMOINE ET CULTURE

Mairie - 46600 MONTVALENT

Danielle NEUILLY : 06 17 24 70 77

danielle.neuilly@orange.fr

 Montvalent

 Organisation de vide grenier, journée peinture, marché gourmand, journées du patrimoine

 Pas de limite d'âge

NOSTRE PAÏS

Lacombe - 46110 BÉTAILLE

Denise FEIX : 05 65 32 46 92

06 88 47 20 54 / denise.feix@sfr.fr

 Salle polyvalente

 Organisation de voyages, conférence, concert, ateliers peinture,

anglo-français et mémoire

 Pas de limite d'âge

RÉNOVATIONS DES ENSEIGNES

Rue Droite - 46600 MARTEL

Christian GIRAULT : 09 81 64 26 85

frenchkriss@bbox.fr

 Rue Droite

 Rénovations et créations à la demande d'artisans et commerçants

 Non communiqué

UNION PHILATÉLIQUE DU LOT - SECTION SOUILLAC

5, impasse du Viaduc - 46200 SOUILLAC

Dominique LORET : 05 65 32 14 42

doloret@orange.fr

 Salle voutée

 Rassemblement de collectionneurs de timbres

 Pas de limite d'âge

ART VISUEL

ASSOCIATION ORLANDO

Mairie - 46400 ST-JEAN-LESPINASSE

05 65 38 74 33

espace-orlando@hotmail.fr

 Espace Orlando, place de l'Église

 Ateliers et cours de peinture, dessin, cours de yoga, expos artistiques

 Pas de limite d'âge

ATELIER EXPOSITION LOUIS 2VERDAL

2, avenue de Verdun - 46400 ST-CÉRÉ

Louis de VERDAL

05 65 33 02 66 / 06 64 98 73 80

 St-Céré

 Atelier et lieu d'exposition

 Pas de limite d'âge

L'ATELIER

Chez Catherine CHASTAGNOL

Lamothe-Timbergues

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Catherine CHASTAGNOL

06 82 85 84 50

mc-chastagnol@hotmail.fr

 Lamothe-Timbergues

 Cours, ateliers et stages de dessin et peinture

 À partir de 8 ans

CADRE CÉRÉ

43, avenue François de Ménard

46400 ST-CÉRÉ

Frédérique LEVECQUE

06 03 20 63 84

frederique.levecque@gmail.com

bachala.olivier@hotmail.fr

 Salle polyvalente

 Réunion à thème et journée photographie

 Pas de limite d'âge

CÉRÉART

Le Pouget - 46400 ST-CÉRÉ

Colette GRANDE : 06 01 71 22 08

jpc.grande@free.fr

 Rue Jean Rouzet (ex immeuble EDF)

 Peinture sur porcelaine

 Tout public adulte

GALERIE LE LIEU DIT

Lieu-dit Ste-Marie - 46350 CALÈS

Annie DECUPPER : 07 85 32 53 45

lieudit46@gmail.com

 Calès

 Expositions artistiques, lieu d'art contemporain

 Pas de limite d'âge

LES ARTS DU MARCHÉ

365, chemin de Ste-Marie

46350 CALÈS

Annie DECUPPER : 07 85 32 53 45

lieudit46@gmail.com

 Calès

 Stage photographie individuel ou groupe, ateliers artistiques, scolaire, associatif

 Pas de limite d'âge

LES ATELIERS BOHÈMES

78, faubourg Lascabanes

46400 ST-CÉRÉ

Laetitia CARAUD : 06 82 98 39 54

ateliers.bohem@gmail.com

 St-Céré

 Ateliers et stages d'arts visuels, arts appliqués et métiers d'arts toute l'année et vacances scolaires

 Enfants dès 5 ans, ados, adultes

L'ESQUISSE

Les Banigots - 24590 SALIGNAC

Daniel PUJOLA : 06 81 41 52 04

danielpujola@gmail.com

 Souillac

 Ateliers arts plastiques

 Pas de limite d'âge

SHOWWORLD - SO 46

92, rue St-Clair - 46110 VAYRAC

Jocelyne MAILLOT : 06 89 38 38 25

adpshowworld@gmail.com

 Vayrac et ses alentours

 Promotion de l'art et des artistes, stages pour les scolaires

 Pas de limite d'âge

SOUILLAC IMAGES

Mairie - 46200 SOUILLAC

Françis CONTRERAS : 06 33 51 44 68

fcsynergence@gmail.com

 Souillac

 Ateliers et stages photos thématiques, studio, poste production Lightroom, photoshop, DXO pro

 18 ans

**BIBLIOTHÈQUE - ÉDITION
LITTÉRATURE - BD**

ASSOCIATION DÉFENSE DE LA LANGUE FRANÇAISE - délégation lotoise

Mairie - 46500 ALVIGNAC

Sandrine MAGE : 06 75 60 37 10

sandrinemage@sfr.fr

 Alvernac et nord du Lot

 Promotion de la langue française, salons du livre, soirées ludiques dans des lieux culturels

 Pas de limite d'âge

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46500 ALVIGNAC

05 65 33 15 81

bibliotheque.alvernac@orange.fr

 Jeudi : 16h - 17h

mercredi, samedi, dimanche de marché :
10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46600 BALADOU

Mairie : 05 65 41 24 83

bibliobaladou@gmail.com

 Mercredi : 16h30 - 18h30

samedi : 10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46110 BÉTAILLE

Mairie : 05 65 32 06 61

bibliotheque.betaille@orange.fr

 Lundi et mercredi : 16h - 18h
samedi : 10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46500 CARLUCET

Mairie : 05 65 11 94 14

biblio.carlucet@orange.fr

 Mardi : 14h30 - 16h30
(sauf juillet et août)
samedi : 10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46600 FLOIRAC

Mairie : 05 65 32 43 80

mairie.floirac.lot@orange.fr

 Dimanche : 17h30 - 19h

BIBLIOTHÈQUE

Place des Troubadours - 46600 GIGNAC

05 65 37 77 41

bibliotheque@gignac-en-quercy.fr

 Mercredi : 14h - 16h
dimanche : 10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Mairie - 46350 LAMOTHE-FENELON

Mairie : 05 65 37 65 71

biblio.lamothe@orange.fr

 Mercredi : 9h - 12h
vendredi : 14h - 18h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46130 LAVAL-de-CÈRE

Mairie : 05 65 33 80 74

cerelivres@wanadoo.fr

 Mercredi : 9h30 - 11h
vendredi : 16h30 - 18h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg - 46130 LAVERGNE

05 65 33 45 01

bibliotheque.lavergne@wanadoo.fr

 Lundi : 15h - 16h

samedi (1 sur 2) : 14h - 15h

BIBLIOTHÈQUE

3, rue du D^r Monmont

46110 LE VIGNON-en-QUERCY

Mairie : 05 65 27 86 90

biblio4routes@orange.fr

 QUATRE-ROUTES-du-LOT

 Lundi et vendredi : 17h - 18h30

mercredi : 16h - 18h30

BIBLIOTHÈQUE - MÉDIATHÈQUE

Impasse des Cordeliers - 46600 MARTEL
05 65 27 19 04

bibliomartel@orange.fr

 Lundi : 16h - 18h

mercredi : 14h30 - 17h30

samedi : 10h - 12h30

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg

46500 MAYRINHAC-LENTOUR

05 65 38 21 50

mairie.mayrinhac-lentour@wanadoo.fr

 Jeudi : 16h30 - 18h30

BIBLIOTHÈQUE

Route de Toulouse - 46200 PAYRAC

Mairie : 05 65 32 08 47

mifaduchesne@yahoo.fr

 Mercredi : 16h - 18h30

samedi : 10h30 - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Mairie - 46130 PUYBRUN

Mairie : 05 65 38 12 45

bibliotheque.puybrun@wanadoo.fr

 Mardi : 15h15 - 16h15

vendredi : 16h30 - 18h00

dimanche : 10h - 11h30

BIBLIOTHÈQUE

Mairie - 46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

05 65 37 44 09

apc.st-denis-les-martel@wanadoo.fr

 Lundi au vendredi 9h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Mairie - 46400 ST-JEAN-LAGINESTE

05 65 38 31 17

biblio.lagineste@orange.fr

 Lundi : 13h30 - 15h30

vendredi : 16h - 18h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg

46110 ST-MICHEL-de-BANNIERES

Mairie : 05 65 32 43 63

biblio.st.michel.bannieres@orange.fr

 Mercredi : 16h - 18h

samedi : 10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

10, rue de la Halle - 46200 SOUILLAC

05 65 32 67 92

bibliothequemunicipale@souillac.fr

 Mardi et jeudi : 15h - 18h

mercredi et vendredi : 10h - 12h / 15h - 18h

samedi : 10h - 12h / 14h - 17h

BIBLIOTHÈQUE

3, place de l'Église

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Georgette GOUZOU : 05 65 38 17 65

06 08 26 08 82

georgette.gouzou@sfr.fr

biblio.sousceyrac@orange.fr

 Mercredi et vendredi : 10h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Fon St-Jean - 46500 THÉGRA

05 65 10 14 73 - biblio.thegra@gmail.com

 Vendredi : 16h30 - 19h

BIBLIOTHÈQUE

Place du 11 Novembre - 46110 VAYRAC

05 65 32 13 63

reclab1@yahoo.fr

 Mardi au samedi : 9h30 - 16h30 +
heures d'ouverture salle multimédia

BROUILLON DE CULTURE

Le Bourg - 46110 BÉTAILLE

05 65 32 06 40

bibliotheque.betaille@orange.fr

Présidente : Odile DUPUY-FROMY

CERCLE DE LECTURE

Chemin de la Serre - 46600 MARTEL

Gilbert JOIN : 05 65 32 05 19

join.gilbert@wanadoo.fr

 Palais de la Raymondie

 Discussion autour d'un livre adopté

 Pas de limite d'âge

DÉSIR DE LIVRES

46600 MARTEL

Pascale LEROY : 06 15 78 42 96

desirdelivres46@gmail.com

 Martel et alentours

 Festival du livre du Haut Quercy,
prix des collégiens et lycéens, Prix Anne
Ténès, rencontre, lectures...

 Pas de limite d'âge

D'UNE PAGE A L'AUTRE

Pech Montat

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Catherine BEFFARA : 06 80 99 54 77

lesbeffs@orange.fr

 Cressensac-Sarrazac

 Entre ou hors les murs de la mé-
diathèque Roger Sol

 Suivant les activités

LES FÊLÉS DE LA BD

Rue du Cap de Ville - 46600 MARTEL

Charles SOUBEYRAN : 06 13 66 60 84

bdmartel46@gmail.com

 Martel

 Rencontre avec dessinateurs/trices,
conférence, atelier, édition, festival.

 Pas de limite d'âge

LES TERRES ENCHANTÉES

38, avenue Charles de Verninac

46110 VAYRAC

Mireille VEYSSIERE : 06 26 54 52 40

lesterresenchantees@laposte.net

 Vayrac

 Salon du livre, animations scolaires
dans les écoles et les collèges.

 Pas de limite d'âge

« LIRE, VOIRE, ÉCOUTER »

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE SOUILLAC

10, rue de La Halle - 46200 SOUILLAC

Hélène PARE : 05 65 32 67 92

bmsouillac@wanadoo.fr

 Bibliothèque municipale

 Spectacle, atelier artistique, rencontre, conférence, exposition

 Pas de limite d'âge

MÉDIATHÈQUE LUDOTHÈQUE CAUVALDOR

94, rue de la République

46130 BIARS-sur-CÈRE

05 65 38 03 79

mediathequebiars@cauvaldor.fr

 Lundi, jeudi : 14h - 18h

mardi : 14h - 20h

mercredi : 10h - 12h / 14h - 18h

vendredi : 14h - 17h

MÉDIATHÈQUE ROGER SOL

Rue du Four

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

05 65 32 29 23

mediacressensac@gmail.com

 Mardi : 13h30 - 17h30

mercredi : 9h - 12h / 13h30 - 17h30

1^{er} samedi : 9h30 - 12h

MÉDIATHÈQUE

Avenue Paul Mazet - 46500 GRAMAT

05 65 38 84 63

bibliotheque@gramat.fr

 Mardi et jeudi : 10h - 12h

mercredi, samedi :

10h - 12h / 13h30 - 18h

vendredi : 13h30 - 18h

MÉDIATHÈQUE

18, avenue Victor Hugo

46400 ST-CERE

Françoise BARDET : 05 65 38 18 14

mediatheque@saint-cere.fr

 Lundi, mardi et vendredi : 16h - 18h

mercredi : 9h30 - 12h / 13h30 - 18h

jeudi : 9h30 - 12h

samedi : 9h30 - 13h

MULTI-MEDIA

Place des troubadours - 46600 GIGNAC

05 65 37 77 41

bibliotheque@gignac-en-quercy.fr

 Mercredi : 14h - 16h

dimanche : 10h - 12h

 Pas de limite d'âge

POINT LECTURE

Mairie - 46130 CAHUS

Mairie : 05 65 33 88 28

mairie.cahus@wanadoo.fr

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

mardi et jeudi : 8h30 - 12h30

POINT LECTURE

Mairie - 46110 CARENNAC

05 65 10 94 62

mairie-carennac@info46.fr

 Lundi : 8h - 12h

mardi : 13h30 - 17h

vendredi : 13h30 - 16h

POINT LECTURE

Ancienne école - 46110 CAVAGNAC

05 65 32 11 62

mairie.cavagnac46@wanadoo.fr

 Lundi : 14h30 - 17h

POINT LECTURE

Mairie - 46130 CORNAC

05 65 38 48 03

mairie-cornac@info46.fr

 Lundi, mardi et jeudi : 9h30 - 17h
vendredi : 9h30 - 12h30

POINT LECTURE

La Fringue Halle Lotoise

46130 GAGNAC-sur-CÈRE

05 65 11 94 33

lafringuehallelotoise@orange.fr

 Mardi au vendredi : 9h30 - 13h /
14h30 - 18h
samedi : 9h30 - 13h

POINT LECTURE

Mairie - 46400 LATOUILLE-LENTILLAC

05 65 38 06 27

mairie.latouille.lentillac46@orange.fr

 Mercredi : 17h - 18h15 (novembre à
février) / 18h - 19h15 (mars à octobre)

POINT LECTURE

Mairie - 46600 MONTVALENT

05 65 37 32 31

montvalent.cne@wanadoo.fr

 Mercredi : 16h - 18h

POINT LECTURE

Mairie - 46200 ST-SOZY

05 65 32 23 06 / gervais.delnaud@orange.fr

michele.faurel@wanadoo.fr

 Samedi : 10h - 12h

POINT LECTURE

Mairie - 46190 TEYSSIEU

05 65 33 88 83 / teyssieu@wanadoo.fr

 Lundi, mardi, jeudi : 9h-12h / 13h-17h
mercredi : 9h - 12h
vendredi : 9h - 12h / 13h - 16h

ROCA-LIVRE

La Truffière aux livres

46500 ROCAMADOUR

MONIQUE JAMIN : 06 30 73 48 40

rocalivre@gmail.com

 Salon du livre : dim. 5 sept. 2021

CINÉMA

ADICOM

Hameau de Costeplane

46400 LADIRAT

Marc GUIOCHET : 06 32 97 89 91

adicom15@orange.fr

 Territoire de Cauvaldor

 Réalisation de documentaires avec
des thèmes liés au territoire

 Pas d'âge requis

ASSOCIATION CINÉ SPECTACLES L'UXELLO

Mairie - 46110 VAYRAC

Daniel VERDIER : 06 81 97 62 04

05 65 32 40 26 / 08 92 68 05 93

cine.uxello.vayrac@orange.fr

 Cinéma classé art et essai

 Tout âge selon diffusion

CINÉ GRAND ANGLE

CSC Robert Doisneau

94, avenue de la République

46130 BIARS-sur-CÈRE

Michèle LHUILLIER / Pôline CHALET :

05 65 38 53 18 / 05 65 40 37 23

06 99 37 06 77

 Organisation d'animations et évènements
cinématographiques

 Tout âge selon diffusion

CINÉMA L'ATELIER

Avenue Louis Mazet - 46500 GRAMAT

05 65 10 61 12 - 06 73 82 40 12

cinemateliergramat@gmail.com

cineclubgramat@orange.fr

 Cinéma tous publics

 Tout âge selon diffusion

CINÉMA ROBERT DOISNEAU

CSC Robert Doisneau

94, avenue de la République

46130 BIARS-sur-CÈRE

05 65 38 03 79

cinemabiars@cauvaldor.fr

 Cinéma classé art et essai et label jeune public. Animations : ciné goûter, ciné conté, ciné quizz...

 Tout âge selon diffusion

CINÉ MJC

170, quai Auguste Salesse

46400 ST-CÉRÉ

05 65 10 80 88 - 06 28 68 74 26

maison-jeunes-culture@orange.fr

 Cinéma tous publics

 Tout âge selon diffusion

CINÉMA LE PARIS

19, avenue du Général de Gaulle

46200 SOUILLAC

09 67 34 45 70

www.cineode.fr/le-paris

 Cinéma tous publics

 Tout âge selon diffusion

IDÉTORIAL

8, rue du Châtelain - 46350 PAYRAC

François STUCK : 06 14 42 05 31

contact@idetorial.fr / www.idetorial.fr

 Payrac

 Production du média de proximité les «Actualités Locales au Cinéma» et animation d'ateliers d'éducation aux médias

 À partir de 16 ans

FESTIVAL

FESTIVAL ECAUSSYSTÈME

1, chemin de Moulin - 46600 GIGNAC

05 65 32 69 05 / www.ecaussysteme.com

contact@ecaussysteme.com

 Gignac

 Festival de musiques actuelles, conférences, forum, marché, arts de rues, journées ecaussitoyennes

 Selon programmation

FESTIVAL DE LA BD

Rue du Cap de Ville - 46600 MARTEL

Charles SOUBEYRAN : 06 13 66 60 84

bdmartel46@gmail.com

 Martel

 Festival de BD

 Pas de limite d'âge

FESTIVAL DU CIRQUE LES EFFILOCHÉS

Lieu-dit Planèze

46400 ST-LAURENT-les-TOURS

Annabelle BONHOMME

06 33 63 84 00

cirqueeffiloche@yahoo.fr

 Planèze

 Cours de cirque hebdomadaire : trapèze, fil, boule, jonglerie, monocycle, acrobatie... Organisation d'événements : résidence d'artiste, festival, stages ouverts à tous, initiation au cirques auprès des scolaires.

 À partir de 4 ans

FESTIVAL ESCAMBIS

204, rue du Général Ambert
46400 ST-CÉRÉ

06 73 62 64 63

asso.aquiloc@gmail.com

St-Céré

Festival annuel de culture occitane

Pas de limite d'âge

FESTIVAL DE ROCAMADOUR

Rue de la Mercerie
46500 ROCAMADOUR

Rollin EMERAN : 06 74 66 44 59

contact@rocamadourfestival.com

www.rocamadourfestival.com

Rocamadour, Cantica Sacra Rocamadour

Festival de musique sacrée, programmation d'artistes de renommée internationale

Pas de limite d'âge

FESTIVAL DE ST-CÉRÉ SCÉNOGRAPH

18, avenue du Docteur Roux
46400 ST-CÉRÉ

05 65 38 29 08

public@scenograph.fr

www.scenograph.fr

Théâtre de l'Usine et autres lieux (châteaux de Montal, de Castelnaud...)

Festival d'Opéra de grande envergure et de musique classique

Pas de limite d'âge

FESTIVAL DE SOUILLAC EN JAZZ

BP 10016 - 46200 SOUILLAC

06 87 57 69 92

robert.peyrillou@souillacenjazz.fr

www.souillacenjazz.fr

Souillac, Pinsac, Lonzac...

Festival de Jazz, randonnée, repas, exposition, film, animation enfants

Pas de limite d'âge

FESTIV'ARTS à la ferme

LA CLEF DES ARTS AUX CHAMPS

Hameau de Lavalade
46400 FRAYSSINHES

Jean-Pierre JOUFFROY : 06 86 70 87 70

contact@clac-lavalade.fr

www.clac-lavalade.fr

Lavalade

Festival de musique pour les gens d'ici et d'ailleurs

Pas de limite d'âge (stage : 7 ans)

FESTIVAL MEXICAIN ET LATINO

Cours des Fossés - 46600 MARTEL

Françoise MARTINET CASTELLANE :

06 49 51 43 86

association.tequila.martel@gmail.com

Martel (place de la Halle, Palais de la Raymondie....)

Festival pluridisciplinaires autour des cultures latines et mexicaines, expositions, conférences, ateliers, rencontres...

Pas de limite d'âge

IMPRO'LOCO

43, avenue François de Maynard
46400 ST-CÉRÉ

Gilles MOUSSINAC : 06 68 31 60 55

lacambriole.impro@gmail.com

Lac de Tauriac

Festival de théâtre d'improvisation

Pas de limite d'âge

LA PAROLE À LE GESTE

Le Bourg 46400 LATOUILLE-LENTILLAC

Pascal BARTHELEMY : 09 63 45 63 02

Michel BOCCARA : 05 65 38 42 90

michel.boccara0351@orange.fr

 Non communiqué

 Festival du film documentaire engagé

 Pas de limite d'âge

LE MOULIN À MUSIQUE

Moulin du Barrou - 46500 ALVIGNAC

Stephan COUCHOU-MEILLOT

06 82 33 86 56

Stephane.couchou-meillot@wanadoo.fr

 Moulin du Barrou

 Organisation de concerts et spectacles vivants, promotion de jeunes artistes, conférence, projection, débat

 Pas de limite d'âge

MONTVALENT FESTIVAL

Combel - 46600 MONTVALENT

Marie LESAY : 06 85 40 08 91

hanquet.louis@gmail.com

 Montvalent et partenariat avec MJC de St-Céré

 Festival, concerts en plein air, projection de courts métrages

 Pas de limite d'âge

HISTOIRE - PATRIMOINE - ARCHIVES

AMIS DE CARENNAC

Mairie - 46110 CARENNAC

Charles MONTIN : 06 02 36 54 58

chmontin@gmail.com

 Carennac

 Salon du livre, concours de poésie

 Pas de limite d'âge

AMIS DE ROC AMADOUR

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Jean-Luc MEJECAZE / jlm46@yahoo.fr

jamin.bernard@gmail.com

 Rocamadour

 Préservation du site, conférences, concerts, visites, connaissances historiques

 Pas de limite d'âge

AMIS DES ORGUES DE MARTEL

La Coste - 46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

Bernard LESPINARD : 06 78 22 87 30

lesorguesdemartel@yahoo.fr

 Martel

 Valorisation patrimoniale et organisation de concerts

 Pas de limite d'âge

AMIS DE ST-MAUR

Av. de la Dordogne - 46600 MARTEL

Jean-Christophe LAVERDET

05 65 37 34 53 / jc.laverdet@orange.fr

 Martel

 Développer le rayonnement de l'église St-Maur

 Pas de limite d'âge

AMIS DU PAYS DE ST-CÉRÉ

1, rue des Termes - 46400 ST-CÉRÉ

Jacques CUBAYNES : 06 80 16 19 47

Jacques PONS : 06 51 90 25 38

contact@saint-cere.org

 St-Céré

 Activités mensuelles : conférences, sorties et visites, rencontres archéologiques

 À partir de 7 ans

ASSOCIATION DE DÉFENSE DU PATRIMOINE DE CARLUCET

Mairie - 46500 CARLUCET

Jeanine LACOSTE :
05 65 38 72 36 / 06 27 32 09 24
jeanineguy.lacoste@orange.fr

 Carlucet

 Mise en valeur du patrimoine de Carlucet (expositions ouvrages, circuits pédestres.....)

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DES AMIS D'ALAIN CHASTAGNOL pour la sauvegarde de l'Abbatiale Ste Marie de Souillac

Mairie - 5, avenue de Sarlat
46200 SOUILLAC

Cathy LEYGONIE : 05 65 32 71 00
restauration.abbatialesouillac@gmail.com

 Souillac

 Œuvrer à la réhabilitation de l'abbatiale

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DES AMIS DE BLANZAGUET

Blanzaguet - 46200 PINSAC

Isabelle TILLOL : 07 57 51 10 82
tillol.isabelle@orange.fr

 Blanzaguet

 Sensibiliser les habitants sur la valeur historique, culturelle et artistique du patrimoine

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DES AMIS DE GLUGES ET DE SON SITE

Mairie - 46600 MARTEL

Emmanuel AMARTIN : 06 15 07 39 56
amisdegluges@gmail.com

 Gluges

 Sauvegarde du patrimoine et l'amélioration du hameau de Gluges

 18 ans

ASSOCIATION DE LA PROTECTION DE LA FORTERESSE DE SAIGNES (APFS)

Château de Saignes - 46500 SAIGNES

Florence BRACQUEMART :
06 75 36 37 90
chateaudesaignes@orange.fr

 Saignes

 Visites du château médiéval, monument historique, sauvegarde du patrimoine et protection de son environnement - Visites payantes en juillet et août 8 €, visite libre des jardins et remparts, 15 € visite guidée adulte du château

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DU CHÂTEAU DE TAILLEFER

Mairie - 46130 GINTRAC

Marc CALÈS : 06 49 51 43 86
marc.cales@wanadoo.fr

 Gintrac

 Sauvegarde et valorisation du site de Taillefer, animations

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DES AMIS D'UXELLODUNUM

Mairie - 46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

Roger MIALET : 06 71 84 51 17
roger.mialet@wanadoo.fr

 Puy d'Issolud et fontaine de Loulié

 Améliorer le site d'Uxellodunum - conservation, protection et défense de ce patrimoine

 18 ans

ASSOCIATION LES AMIS DE COMIAC

Boussac - Comiac

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Jean-Pierre POISOT : 05 65 33 85 63

adec@comiac.org - www.comiac.org

📍 Région du Ségala et du Haut Quercy

💬 Mise en valeur du patrimoine historique local

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION LES AMIS DE L'ÉGLISE DE ST-PIERRE

Les Cassagnes - 46350 NADAILLAC-de-ROUGE

Edmond JOUVE :

05 65 37 66 70 / 06 85 31 00 39

Jeanpierrejouve1@gmail.com

📍 Nadaillac-de-Rouge

💬 Mise en valeur du patrimoine historique local

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION LES AMIS DE L'ÉGLISE STE-MADELEINE DE REYREVIGNES

4 rue de Clejoul - Lamothe Timbergue

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Jeanine HIRONDE BONNET :

06 70 42 59 27

jeaninehironde@orange.fr

📍 Lachapelle-Auzac

💬 Sauvegarde du patrimoine, des savoir-faire et coutumes locales, animations diverses : concerts, fête du pain, randonnées, conférences, expositions.

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION LES AMIS DE ST-JACQUES À CALÈS

97, rue du Glameau - 46350 CALÈS

Marie-Noëlle TSOLAKOS :

05 65 37 97 16 / 06 07 81 82 00

📍 Calès

💬 Sauvegarde de l'Église St-Jacques, aide par moyens humains, matériels et financiers

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION LOISIRS CULTURE PATRIMOINE DU PAYS DE SOUSCEYRAC (ALCP)

Mairie - 8, allée Gaston de Monnerville

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Maurice MOURET-TEULET :

05 65 33 05 84

mauricemouret@orange.fr

📍 Sousceyrac-en-Quercy

💬 Protection et promotion du patrimoine, randonnées pédestres, expositions, spectacles divers

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION PATRIMOINE ET CULTURE DE MAYRINHAC-LENTOUR

Mairie - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Marie-Alberte BERGOUGNOUX :

05 65 38 17 05

marriealberte46@gmail.com

📍 Salle des fêtes, place de l'église, Marais de Bonnefont

💬 Loisirs, sauvegarde du patrimoine

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION POUR LA PRÉSERVATION DE L'ÉGLISE DE LA PANNONIE

La Pannonie - 46500 COUZOU

Isabelle DABADIE : 06 82 50 13 63

arnauld.dabadie@wanadoo.fr

📍 Couzou

💬 Travaux de restauration de l'église, mise en valeur du patrimoine

👥 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION POUR LA RESTAURATION DE L'ÉGLISE DE CAMY

79 impasse du lac - 46350 PAYRAC

| Anne-Marie LEROY : 06 20 30 00 83

| leroy.annemarie2@gmail.com

 Camy, Payrac

 Animations musicales, culturelles et festives destinées à encourager les dons pour la restauration de l'église de Camy à Payrac

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION POUR LA RESTAURATION INTÉRIEURE DE L'ÉGLISE DE CORNAC

Mairie - 46130 CORNAC

| Edgard BOUBY : 05 65 38 61 95

| edgard.bouby@orange.fr

 Cornac

 Restauration de l'intérieur de l'église, assurer la conservation du patrimoine

 Adolescents

ASSOCIATION POUR LA SAUVEGARDE DU PATRIMOINE DE CAZILLAC

Mairie - Lasvaux - 46600 CAZILLAC

| Jean-Louis VANEL : 05 65 32 06 77

| cabinetvanel@gmail.com

 Cazillac

 Valorisation et entretien du patrimoine bâti et paysager, animations culturelles

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION POUR LA SAUVEGARDE DU PATRIMOINE DE MEYRONNE

46200 MEYRONNE

| Jean SALVI : 05 65 27 19 57

| chrisetjean.salvi@orange.fr

 Meyronne

 Rénovation du patrimoine

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION POUR LA SAUVEGARDE DU PATRIMOINE DE SARRAZAC

Mairie - 46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

| Anne-Marie FRANCO : 05 65 37 82 79

| amfranco46@orange.fr

 L'Hôpital-St-Jean et Sarrazac

 Sauvegarde du patrimoine architectural et immatériel. Animations, chantiers, conférences

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION RACINES

Mairie - 46500 MIERS

| Gilles FAU : 06 76 70 66 20

| gillesfau2@orange.fr

| racines@racines-alvignac.fr

| www.racines-alvignac.fr

 Alvignac

 Archéologie, balades, histoire, généalogie, littérature, œnologie, conférences, visites, publications, archives

 18 ans minimum (ou avec parents)

ASSOCIATION RENCONTRES ET PATRIMOINE EN PAYS MARTELAIS

Mairie - 46600 MARTEL

| Evelyne ANTONIETTI : 06 89 39 94 94

| e.antonietti@yahoo.fr

 Palais de la Raymondie

 Mise en valeur du patrimoine local (expositions, colloques, conférences, publication d'ouvrages)

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION ST-MARTIN DE VAYRAC

460, rte du Puy d'Issolud - 46110 VAYRAC

Jean-Claude FAYJAN : 06 37 13 99 68

asmv46@yahoo.fr

 Vayrac

 Aide à la restauration de l'église

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION SAUVEGARDE DE LOUBRESSAC

83, rue Viala - 94100 ST-MAUR

Michel BELIERES : 06 73 20 94 86

annie.belieres@wanadoo.fr

 Loubressac

 Préservation du patrimoine (commémorations, entretien de monuments et sites historiques)

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION SENTIERS ET PATRIMOINE DE CRESSENSAC

Mairie 46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Dominique MOUTARD : 06 87 40 16 21

moutard.dominique@wanadoo.fr

 Cressensac-Sarrazac

 Sauvegarde et restauration du petit patrimoine et randonnées

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION SITE DE BEAUREPOS

Chez Danielle LERY - Présignac

46200 SOUILLAC

Bernard PEYROT : 06 68 22 12 88

cathou.bernard@live.fr

 Présignac

 Journées du Patrimoine, pique-nique, restauration d'une chapelle

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION VIVRE ENSEMBLE À CARENNAC

Le Bourg - 46110 CARENNAC

Sarah DISSAC : 05 65 33 45 39

secretaire.vivre.a.carennac@gmail.com

 Carennac et ses alentours

 Défense et mise en valeur du patrimoine au sens large

 Pas de limite d'âge

AUTOUR DU CACREY

Mairie - 46600 CREYSSE

Bernard RAYJAL : 06 81 82 14 31

autourducacrey46600@gmail.com

 Creysse

 Promouvoir le patrimoine matériel et immatériel de la commune

 Pas de limite d'âge

BIEN VIVRE A SCOURTILS

46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

Francis LANGLADE : 06 10 83 27 48

francislanglade@noos.fr

 Scourtils

 Sauvegarde, protection, et gestion du patrimoine matériel et immatériel, animations

 Pas de limite d'âge

CAP LOUBRESSAC

(Culture Animations Patrimoine)

128 route de Lacapelle

46130 LOUBRESSAC

Françoise LEGRAND : 05 65 38 15 56

Pascal GARIN : 06 79 20 28 08

francoise@loubressac.net

pascal@loubressac.net / www.loubressac.net

 Loubressac

 Balades, concerts, conférences, fêtes du pain, quinzaine littéraire, gymnastique, randonnées

 Enfants accompagnés

CARENNAC HISTOIRE ARCHÉOLOGIE PATRIMOINE

Mairie - 46110 CARENNAC

Jean-Pierre CAUSSIL : 06 08 58 82 75
caussil.jp@wanadoo.fr

 Carennac

 Recherche sur divers thèmes archéologiques, historiques et patrimoniaux

 Pas de limite d'âge

CEP (Culture Et Patrimoine)

46130 GAGNAC-sur-CÈRE

Denise BARGUES :
05 65 38 67 46 / 06 87 38 38 72
gbargues@sfr.fr

 Gagnac-sur-Cère

 Études historiques, valorisation et sauvegarde du patrimoine, activités culturelles

 Pas de limite d'âge

CERCLE D'HISTOIRE

Rue Droite - 46600 MARTEL

Gérard LAVAYSSIERE : 06 14 13 73 60
gerard.lavayssiere@orange.fr

 Martel

 Recherche historique et sauvegarde des tours de Martel

 Pas de limite d'âge

CHÂTEAU DE LA PANNONIE

1000 route de la Pannonie

46500 COUZOU

Julie BIROT : 06 80 71 60 31
Julieagathe66@gmail.com

 La Pannonie, Couzou

 Visite guidée du Château de la Pannonie classé Monument Historique, 15^e-18^e siècle, ouvert mi-juin mi-octobre

 Pas de limite d'âge

CLUB PYRAMIDE TOUTANKHA- BIARS

Marie - 46 130 BRETENOUX

Philippe BRUNIE : 0607593316
philippe.brunie518@orange.fr

 Salle musique cinéma Robert Doisneau

 Pas de limite d'âge

FLINT'S LOT

Les Fieux - 46500 MIERS

Site archéologique de Fieux
06 16 26 74 35 / 06 67 83 94 31
flintslot@orange.fr

 Les Fieux

 Animations sur le thème de la préhistoire et de l'archéologie

 Pas de limite d'âge

LA BASTIDE DE PUYBRUN

160, place Grande - Mairie

46130 PUYBRUN

Nicole MARTY : 05 65 38 63 10

 Puybrun

 Recherches historiques, mise en valeur du patrimoine

 Pas de limite d'âge

LA FORGE AU FIL DU TEMPS

Bourzolles - 46200 SOUILLAC

Virginie DESTREL : 07 67 61 68 88
laforgeaufildutemps@orange.fr

 Château de la forge, Bourzolles

 Valorisation du patrimoine, animations culturelles et artistiques

 Pas de limite d'âge

LA VALLÉE DES ROCES

Mairie - Place des Marronniers
46200 ST-SOZY

Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55
gervais.delnaud@orange.fr
Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29
michele.faurel@wanadoo.fr

 St-Sozy

 Randonnées, animations, Qi-Gong, gymnastique, point lecture municipal, petit patrimoine

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE CAVAGNAC

Le Bayle - 46110 CAVAGNAC

Michel JARRIGE : 06 76 70 73 91
lesamisdecavagnac@gmail.com

 Cavagnac

 Conservation et connaissance du patrimoine de la commune, animations culturelles sur l'histoire de Cavagnac et de sa région

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE BLANZAGUET

46220 BLANZAGUET

Isabelle TILLOL : 07 57 51 10 82
tillol.isabelle@orange.fr

 Blanzaguet

 Sauvegarde de l'Eglise de Blanzaguet

LES AMIS DE CORNAC

Mairie - 46130 CORNAC

Françoise BARDET : 05 65 38 52 62
pierre.bardet2@orange.fr

 Cornac

 Visites guidées et théâtralisées, causeries thématiques, sauvegarde et mise en valeur du patrimoine

architectural, culturel et humain

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE LA MAISON DE LA PALÉO

Mairie - 46200 SOUILLAC

Jean-Louis THOCAVEN : 06 85 84 13 30
jean-louis.thocaven@orange.fr

 Souillac

 Diffusion de la culture scientifique autour de la Préhistoire, l'environnement, la faune, les hommes et leurs activités, le climat

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE LA TOUR DE TEYSSIEU

Marie - 46190 TEYSSIEU

Jean-Luc LAVERGNE : 06 48 89 46 27
lesamisdelatourdeteyssieu@gmail.com

 Teyssieu

 Sauvegarde, mise en valeur du patrimoine historique, culturel, archéologique et architectural

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE L'ÉGLISE DE ST-MICHEL-DE-BANNIÈRES

Mairie - 46110 ST-MICHEL-de-BANNIÈRES

Colette LAPREVOTE / colette-laprevote@orange.fr / aesmb46@gmail.com

 Église

 Valorisation du patrimoine, concerts, exposition

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE L'ORGUE STOLTZ DE L'ABBATIALE DE SOUILLAC

9, place Betz - 46200 SOUILLAC
 Christophe des LONGCHAMPS
 05 65 32 06 77 / florchri@yahoo.fr
 www.heuredorguesouillac.cabanova.com

 Souillac

 Valorisation patrimoniale et animation de l'orgue de Souillac

 Pas de limite d'âge

LES TOURS DE MARTEL

Rue Droite - 46600 MARTEL
 Gérard LAVAYSSIERE : 06 14 13 73 60
 gerard.lavayssiere@orange.fr

 Martel

 Mise en valeur du patrimoine, conférences, visites guidées, expos

 Pas de limite d'âge

LO PATRIMONI ET LES AMIS DU MOULIN DE GIGNAC

Mairie - 46600 GIGNAC
 Jacqueline LECLERE-TEPAZ : 06 85 66 89 81 / tepaz.leclere@gmail.com

 Gignac

 Visite guidée du moulin, activités locales, vide grenier, marché aux truffes...

 À partir de 7 ans

MAISON DE LA DORDOGNE QUERCYNOISE

BP 90015 - 46200 SOUILLAC
 Jean-Claude MAIGNE :
 05 65 37 82 53 / 06 14 54 41 33
 maigne.jeanclaudio@club-internet.fr

 Souillac

 Études sur la Vallée de la Dordogne Quercynoise (films documentaires, livres, archives....)

 Pas de limite d'âge

MARTEL AU PASSÉ SIMPLE

Rue du Barri de Brive - 46600 MARTEL
 Jean-Luc VERNET : 06 41 43 02 41

 Martel et territoire de Cauvaldor

 Mise en valeur et connaissance du patrimoine historique au travers d'anciens documents

 Pas de limite d'âge

MEZELS PATRIMOINE ET MEMOIRE

Mairie - 46110 VAYRAC
 Françoise LAURENT : 06 61 44 32 01
 mezels.patrimoine@outlook.fr

 Mézels, Vayrac

 Inventorier, protéger et valoriser le patrimoine matériel et immatériel de Mézels et des Granges de Mézels, de chaque côté de la Dordogne (Vayrac) notamment l'église St-Maurillon

 Pas de limite d'âge

MOULIN D'ANTOINE

Mairie - 46600 CRESSSENSAC-SARRAZAC
 Bernard ALABAYE
 05 65 37 72 59 - labataillole@live.fr

 Hôpital-St-Jean

 Fabrication huile de noix

 Pas de limite d'âge

PASSIONS ROCAMADOUR

La Gare - 46500 ROCAMADOUR
 Isabelle GIARD : 06 51 01 72 29
 passions.rocamadour@gmail.com

 Rocamadour

 Participe à l'animation de Rocamadour (Fête des pains, veillées, spectacles musicaux, etc.)

 Pas de limite d'âge

PIERRES ET SENTIERS DE CAZILLAC ET DES QUATRE-ROUTES DU LOT

Mairie - 46110 VIGNON-EN-QUERCY

Clairette VERGNE : 06 50 51 57 86

m.vergne@aliceadsl.fr

📍 Le-Vignon-en-Quercy

💬 Restauration de fours à pains, lavoirs et fontaines, création de sentiers de randonnées, réhabilitation de sites.

👤 Pas de limite d'âge

QUERCY PIERRE SÈCHE

15, rue du Château - Le Bourg

46130 LOUBRESSAC

Hubert VALARD : 06 74 83 54 04

quercypierreseche@gmail.com

📍 Département du Lot

💬 Formation et sensibilisation au patrimoine pierre sèche (ateliers visites)

👤 Pas de limite d'âge

ST-DENIS AU FIL DU TEMPS

Place de la Mairie

46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

Patrick LASCAUX : 06 31 65 72 22

dokakik@orange.fr

📍 St-Denis

💬 Inventorier, protéger, rénover et animer toute trace du patrimoine

👤 Pas de limite d'âge

ST-MARTIN

460, rte du Puy d'Issolud - 46110 VAYRAC

Jean Claude FAYJAN : 06 37 13 99 68

asmv46@yahoo.fr

📍 Vayrac

💬 Aide à la restauration de l'église

👤 Pas de limite d'âge

ST-MICHEL PASSION

46110 ST-MICHEL-de-BANNIERES

Colette LEPREVOTE : 06 33 12 26 11

Guy BOURDIE : 06 08 65 51 98

stmichelpassion1@laposte.net

📍 St-Michel-de-Bannières

💬 Sauvegarde du petit patrimoine, initiation et pratique de la généalogie

👤 Pas de limite d'âge

SOCIÉTÉ HISTORIQUE ARCHÉOLOGIQUE DU PAYRACOIS

Mairie - 46350 PAYRAC

Jacques PARENT : 05 65 41 93 64

maire.payrac@wanadoo.fr

📍 Payrac

💬 Recherches historique de Payrac

👤 Pas de limite d'âge

SOUSCEYRAC D'HIER À AUJOURD'HUI

1, place de l'Église St-Martin

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Sylvie LEPAUVRE

asso.sha46@gmail.com

📍 Sousceyrac-en-Quercy et alentours

💬 Faire connaître l'histoire locale, mise en valeur, rénovation et conservation du patrimoine

👤 Pas de limite d'âge

JUMELAGE - LANGUE ET ÉCHANGE INTERCULTUREL

COMITÉ DE JUMELAGE LAVERGNE / LOT

Mairie - 46500 LAVERGNE

Josette REES-SMITH : 06 52 94 26 34

josettereessmith@hotmail.com

📍 Lavergne

💬 Visites culturelles, repas au village, rencontres culturelles avec d'autres pays

👤 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE JUMELAGE, MARTEL / NASSOGNE

Mairie - 46600 MARTEL

Jean-Marc SOURNAC : 06 51 89 63 70

comitejumelagemartel@yahoo.fr

 Martel et Nassogne en Belgique

 Échanges franco/belge, organisation de repas, visites touristiques

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE JUMELAGE, MARTEL / TÉQUILA

Av. du G^{al} de Gaulle - 46600 MARTEL

Françoise MARTINET-CASTELLANE :
06 62 21 25 69

association.tequila.martel@gmail.com

 Martel

 Échanges franco-mexicain, organisation du Festival pluri-disciplinaires Mexicain et latino

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE JUMELAGE Les-QUATRE- ROUTES-du-LOT / ROMBACH-le-FRANC

Trasmaillet - Les-QUATRE-ROUTES

46110 LE VIGNON EN QUERCY

Marie-Josée DAME : 05 65 32 05 08

jean-marc.dame@orange.fr

 Les Quatre-Routes-du-Lot et Rombach-le-Franc

 Échanges culturels, organisation de festivités, visites de sites touristiques de la région

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE JUMELAGE ST-CÉRÉ / ALLERSBERG

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Thierry CASSAN : 06 08 63 74 28

Olivier LARRIBE : 06 23 26 35 48

 thierrycassan@free.fr

 St-Céré

 Échange franco-allemand, fête de l'automne des vieux outils

 Pas de limite d'âge

COMITE DE JUMELAGE SOUILLAC / ÎLE MAURICE

Mairie - 46200 SOUILLAC

Catherine CHASTAGNOL : 06 82 85

84 50 / mc-chastagnol@hotmail.fr

 Souillac

 Promotion des échanges entre les jeunes des écoles, les adultes, animation de la ville

 Pas de limite d'âge

OCCITAN (MARTEL)

Rue des deux pigeonniers

46200 SOUILLAC

Christiane CAYROL : 05 65 32 79 18

christiane_joseph.cayrol@orange.fr

 Salle de l'Ancien Théâtre

 Échanger, chanter, lire et traduire des textes en occitan

 Adultes

SANS SES OREILLES

Le Rastoul - 46190 TEYSSIEU

Cindy RIVES : 06 46 75 55 43

sanssesoreilles@yahoo.com

 Laval-de-Cère et centre social et culturel Robert Doisneau

 Sensibilisation au monde des sourds par des projets culturels

 Pas de limite d'âge

MEDIA

LA TERRE ET L'ENCRIER

Salle Sirieys - 46130 CORNAC

Jean-Luc BOUYSET : 06 08 68 65 44
bouysset.jean-luc2@wanadoo.fr

-  Sur le territoire de Cauvaldor
-  Ecriture et création des numéros de la revue La Terre et l'Encrier
-  Pas de limite d'âge

MARTEL EN TÊTE

46600 MARTEL

Guillaume FRECHON
asso.martelentete@gmail.com

-  Martel
-  Chaîne TV « Martel en tête »
-  Pas de limite d'âge

MICRO - DÉCIBEL FM

18 av. Victor Hugo - 46400 ST-CÉRÉ

Michel BRISSAUD :
05 65 10 13 65 / 06 79 28 37 64
administration@decibelfm.fr

-  Territoire de Cauvaldor et environs
-  Radio associative et porteuse de projets
-  Pas d'âge requis

MUSÉE

ASSOCIATION LES AMIS DU MUSÉE DE LA RAYMONDIE MARTEL

Mairie - 46 600 MARTEL

Elisabeth FOLTZ : 06 84 07 60 24
ammraymondie@gmail.com
www.amismuseeraymondie.org

-  Martel
-  Conférences culturelles, animations scolaires, expositions, visites du musée : Préhistoire, Antiquité, Moyen Âge.
-  Adulte 2,50€, enfants gratuits, en

dehors de l'été, prendre rendez-vous avec les bénévoles de l'association, tout public, partir de 4 ans

ATELIER MUSÉE JEAN LURÇAT

46400 ST-LAURENT-les-TOURS

05 65 38 28 21 / culture.devl@lot.fr

-  St-Laurent-les-Tours
-  Visite de l'atelier musée de Jean Lurçat, artisan de la renaissance de la tapisserie au XX^{ème} siècle
-  Pas de limite d'âge

CHÂTEAU DE CASTELNAU-BRETENOUX

Castelnau - 46130 PRUDHOMMAT

05 65 10 98 00
www.castelnau-bretenoux.fr

-  Prudhomat
-  Château-fort médiéval appartenant à l'État et gérée par le Centre des monuments nationaux, fortifications du XIII^e au XVII^e siècle et importante collection de meubles
-  Pas de limite d'âge

CHÂTEAU DES DOYENS

Cauvaldor service patrimoine

PAH Causses et Vallée de la Dordogne
46110 CARENNAC

05 65 33 81 36
patrimoine@cauvaldor.fr
www.pays-vallee-dordogne.com/

-  Carennac
-  Expositions de l'Espace Patrimoine du Pays d'Art et d'Histoire Causse et Vallée de la Dordogne
-  Pas de limite d'âge

CHÂTEAU DE MONTAL

46400 ST-JEAN-LESPINASSE

05 65 38 13 72

www.chateau-montal.fr

 St-Jean-Lespinasse

 Château de la Renaissance appartenant à l'Etat et géré par le Centre des monuments nationaux, il se distingue par son exceptionnel décor sculpté

 Pas de limite d'âge

MUSÉE ASSOCIATIF DES ALAMBICS ET DES ARÔMES

Ferme de Las Combettes

46110 CARENNAC

Jean-François FRAYSSE :

05 65 10 74 55 / 06 23 60 91 69

 Carennac

 Distillation de lavande

 Pas de limite d'âge

MUSÉE DE L'AUTOMATE

Esplanade Alain Chastagnol

46200 SOUILLAC

05 65 37 07 07

musee.automate@wanadoo.fr

www.musee-automate.fr

 Souillac

 Automates et jouets mécaniques de fin du XIX^{ème} siècle jusqu'à fin XX^{ème}

 Pas de limite d'âge

MUSÉE D'UXELLODUNUM

Mairie - 46600 MARTEL

05 65 37 30 03

mairiedemartel@wanadoo.fr

 Palais de la Raymondie

 Musée Gallo-Romain provenant des fouilles du Puy d'Issolud

 Pas de limite d'âge

CHEMIN DE FER DU HAUT QUERCY

La Gare - 46600 MARTEL

05 65 37 35 81

cfthq@wanadoo.fr

 Gare

 Objets ferroviaires anciens a été aménagé à l'étage du hall-voyageurs

 Pas de limite d'âge

MUSÉE INSOLITE DU COIFFEUR BARBIER

Rue Alexandre Dumas - 46500 GRAMAT

Stéphane COQUEAU : 05 65 33 76 48

musee.coiffeur.barbier@gmail.com

www.museeinsoliteducoiffeurbarbier.fr/l-histoire-du-musee.html

[fr/l-histoire-du-musee.html](http://www.museeinsoliteducoiffeurbarbier.fr/l-histoire-du-musee.html)

 Gramat

 Objets de coiffure, visite guidée possible

 Pas de limite d'âge

MUSÉE MUNICIPAL DE VAYRAC

Mairie - 46110 VAYRAC

05 65 32 40 26

mairie-vayrac@wanadoo.fr

 Place du 11 Novembre 1918

 Expo collection de trésors archéologiques datant de la guerre de Gaules

 Pas de limite d'âge

PRATIQUE ARTISTIQUE AMATEUR

ACCOR'DANSE

Le Bourg - 46600 BALADOU

Michel GAUCHER : 06 26 60 19 21 6

michel_gaucher@orange.fr

 Salle des fêtes

 Cours de danse avec professeur (danse de salon, rock, salsa, bat chatta)

 Pas de limite d'âge

ACCROCHE-CHŒUR

460, route du Pouget - 46400 ST-CÉRÉ

Lola CALVET : 06 84 56 26 11

accrochechoeur46@gmail.com

Ateliers de chant

À partir de 15 ans

ARPÈGE

La Prairie - 46400 ST-JEAN-LAGINESTE

Vivianne RINGOT : 06 61 42 73 05

clauder.ringot@wanadoo.fr

Chant, chorale

Non communiqué

CIRQUE EN SELLE

Mairie - Place des Consuls

46600 MARTEL

Christian BOUQUIE / Jessica RAGGI :
07 83 46 64 43

cirqueenselle@gmail.com

Gymnase et dojo et Ecurie du Causse

Cours de cirque, spectacle

équestre : voltige à cheval, acrobatie...

Cirque à partir de 4 ans à l'âge
adultes / Centre équestre à partir de 8
ans à l'âge adulte

CHORALE LA CANTARELLE

Le Grezals - 46350 MASCLAT

Claude GIE : 05 65 37 13 52

c.gie@orange.fr

Non communiqué

Chant chorale

Pas de limite d'âge

DYONIS DANSE

Mairie - 46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

Jean-Jacques ROUGIE : 06 84 14 22 35

dyonis.danse@gmail.com

leschantsdailes@gmail.com

Salle des fêtes

Apprentissage et pratique de la
danse en atelier (danses de salon, de
tradition...)

Pas de limite d'âge

ÉCOLE DE DANSE CECILE BOUZOU

376, rue des Cardaillac

19520 CUREMONTE

Cécile VERDIER-BOUZOU :

06 75 10 33 51

ecolededanse.cecilebouzou@orange.fr

Bretenoux, annexe du COSEC, rue
Soupette Pôle artistique (4, rue d'Alsace
à Gramat)

Cours de danse classique et jazz,
stage d'été et grand spectacle

Adultes, ados, enfants à partir de 3 ans

ÉCOLE DE DANSE DE ST-CÉRÉ / EVIDANSE

Théâtre de l'Usine, 18, av. du Dr Roux
46400 ST-CÉRÉ

Fanny AGUADO : 06 33 10 02 83

evidansesaintcere@gmail.com

Théâtre de l'usine

Danse moderne, hip hop, contemporain

4 ans (enfants, adolescents, adultes)

ÉCOLE DE DANSE ET ATELIERS CHORÉGRAPHIQUES DE SOUILLAC

15, boulevard des Molières

46200 SOUILLAC

Béatrice VALERY : 06 10 04 55 80

dansesouillac@gmail.com

15, boulevard des Molières

Danse classique, modern Jazz, hip
hop, barre à terre, baby gym

À partir de 4 ans (enfants, adoles-
cents, adultes)

ÉCOLE DE MUSIQUE ACCORDS VAYRAC - BEAULIEU-sur-DORDOGNE

Place du 11 Novembre 1918
46110 VAYRAC

Emmanuelle DELPECH : 06 80 62 25 70
ecoledemusiqueaccords@gmail.com
www.ecoles-de-musique-nord-lot-46.
jimdosite.com

 Place du 11 Novembre 1918

 Cours individuels : batterie, chant, clarinette, flûte traversière, guitare, piano, saxophone, trompette, violon ; cours collectif : musique d'ensemble, éveil musical

 3 ans (enfants, adolescents, adultes)

ÉCOLE DE MUSIQUE DE GRAMAT MUSIC-PASSION

4, rue d'Alsace - 46500 GRAMAT
Jean LECOMTE : 06 86 73 62 93
jean.lecomte@fnac.net
www.ecoles-de-musique-nord-lot-46.
jimdosite.com/

 4, rue d'Alsace

 Cours individuels : piano, violon, violoncelle, guitare classique, guitare rythmique, batterie, hautbois, accordéon, flûte traversière, technique vocale ; cours collectifs : chorale d'enfant, ensemble instrumental, ensemble guitares, éveil musical

 4 ans (enfants, adolescents, adultes)

ÉCOLE DE MUSIQUE DE ST-CÉRÉ - BRETENOUX-BIARS

15, rue d'Armagnac - 46400 ST-CÉRÉ
Christian LEGAY : 05 65 33 17 29
06 89 35 03 61
christianleguay@orange.fr
ecole.musique.saintcere@gmail.com

www.ecoles-de-musique-nord-lot-46.
jimdosite.com

 15, rue d'Armagnac

 Cours individuels : accordéon chromatique, batterie, flûte traversière, guitare folk et électro, Guitare classique, clarinette, saxophone, piano, violon ; cours collectifs : accordéon chromatique, chorale ados/enfants, flûte traversière, guitare folk et électro, guitare classique, ensemble jazz, ensemble musiques actuelles, éveil musical

 3 ans (enfants, adolescents, adultes)

ÉCOLE DE MUSIQUE DE SEGALA LIMARGUE

Rue Principale - 46120 LEYME

Frédéric NIMAL : 06 84 35 62 54
Association Ségala-Limargue :
05 65 38 98 17

association.segala.limargue@wanadoo.fr

 Rue Principale

 Accordéon, basse, batterie, clarinette, guitare, piano, saxophone, trombone, trompette, chorales enfants/ados et adultes, cours individuels de chant, éveil musical, groupe de rock, atelier jazz, atelier MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

 À partir de 3 ans (enfants, adolescents, adultes)

ÉCOLE DE MUSIQUE DE SOUILLAC ET DU HAUT QUERCY

34, rue La Borie - 46200 SOUILLAC

Virginie SINIZERGUES

05 65 32 60 46 / 06 32 79 89 64

ecolemusiquesouillac@club-internet.fr

www.ecoles-de-musique-nord-lot-46.

jimdosite.com

 Place de la Borie

 Cours individuel : piano, accordéon, flûte traversière, flûte à bec, guitare classique, batterie, saxophone, violoncelle ; cours collectifs : percussions (batucada), violoncelle, ensemble instrumental, musique de chambre, éveil musical, atelier collectif de chant, chorale adulte

 4 ans (enfants, adolescents, adultes)

ÉCOLE DE MUSIQUE DU PAYS DE MARTEL (EMPM)

La Mairie - 46600 MARTEL

Valérie SAUDRAIS : 06 17 25 29 13

ecolemusiquemartel@gmail.com -

www.ecoles-de-musique-nord-lot-46.

jimdosite.com

 Palais de la Raymondie

 Cours individuels : piano, violon, formation musicale, guitare basse ou classique, flûte traversière, saxophone, clavier mao, accordéon, batterie, cor chant, clarinette, cours collectifs : éveil musical 3 à 6 ans, ensemble d'accordéons, pluri-instrumental, ateliers variés, chorale adultes, chœur de femmes classique

 3 à 5 ans (enfants, adolescents, adultes)

ENSEMBLE INSTRUMENTAL BEAULIEU VAYRAC

Mairie - 46110 VAYRAC

David LISSAJOUX : 06 28 90 36 12

david.lissajoux@mespoulets.com

 Beaulieu et Vayrac

 Association musicale, concert intérieur et extérieur

ENSEMBLE VOCAL DU PAYS DE MARTEL

Mairie - 46600 MARTEL

Evelyne ANTONIETTI : 06 89 39 94 94

e.antonietti@yahoo.fr

 Palais de la Raymondie

 Chant chorale, répétitions hebdomadaires et concerts

 Pas de limite d'âge

ETADAM - ART'ZIMUT

Costeplane - 46400 LADIRAT

Christiane Guiochet : 06 72 35 21 83

guiochet.christiane@orange.fr

www.etadam46.fr

 Gymnase

 Ateliers de danse contemporaine et compagnie de danse amateur

 Adolescents et adultes

FERRANDOU MUSIQUE

Ferrandou - Les Esperières

46130 TAURIAC

David WILSON-JOHNSON :

06 06 15 94 35 23 / jumbo@ferrandou.

org / music@ferrandou.org

 Route de Chapou

 Chorale, concerts classique et résidences en échange avec le Royal Academy of Music de Londres et l'Université de Cambridge

 Pas de limite d'âge

K DANSE

Place du Vieux Pressoir - 46110 BÉTAILLE

| Marcel LASCoux : 06 78 60 70 98

| marcel.yves.guy@orange.fr

 Place du Vieux Pressoir

 Cours de danse de salon, danses traditionnelles, country

 Pas de limite d'âge

LE CERCLE MUSICAL GRAMATOIS

Mairie - 46500 GRAMAT

| Charles IMGUIMBERT : 05 65 33 15 57

 Chants religieux et profanes

 Pas de limite d'âge

LES EFFILOCHÉS

Planèze - 46400 ST-LAURENT-les-TOURS

| Annabelle BONHOMME :

06 33 63 84 00

| cirqueeffiloché@yahoo.fr

 Planèze

 Cours de cirque : trapèze, fil, boule, jonglerie, clown, monocycle, acrobaties...

 À partir de 3 ans (enfants, adolescents, adultes)

LES GALETS D'OR

La Boule - 46110 VAYRAC

| Roberte BOURILLON : 06 33 30 95 25

| rs46@hotmail.fr

 Cinéma d'Uxellodunum, représentations à Vayrac et communes voisines

 Variétés françaises, spectacles musicaux, soirées théâtre, thé dansant

 Pas de limite d'âge

PAYS DE MARTEL EN CHOEUR

Mairie - 46600 MARTEL

| Elisabeth ALASSET : 05 65 32 04 95

| marcel.alasset@orange.fr

 Palais de la Raymondie

 Stage de chant choral, musique baroque

 Pas de limite d'âge

POLYSONG

93, avenue de la République

46130 BIARS-sur-CÈRE

| Lucile LANDES : 06 25 76 03 06

| Sandrine NADAUD : 05 65 34 05 11

| lu.landes@outlook.fr

 Répétition : salle des aînés à Biars-sur-Cère

 Chœur voix égales (femmes), adolescentes et adultes

 Pas de limite d'âge

ROCKALVIDOUR

Hameau de Varagnes - 46500 ALVIGNAC

06 77 06 99 37

| lesjamesderocamadour@orange.fr

 Non communiqué

 Cours de chant, musique

 Pas de limite d'âge

SPECTACLE VIVANT

AS'2ZIK

Bufarol - 46500 THÉGRA

| Alexandre TATINCLAUX

06 77 51 41 31

| as2zik@outlook.fr

 Bufarol

 Animations musicales, concerts...

 Pas de limite d'âge

BANDA LES AIGLONS MARTELAIS

Mairie - 46600 MARTEL

Auréli TEYSSENDIE : 06 31 23 20 28
aiglons.martelais@orange.fr
aurelie.teyssendie@laposte.net

📍 Palais de la Raymondie

Département du Lot et limitrophes

💬 Animation de différents événements
fête, mariage, cérémonie...

👤 Pas de limite d'âge

BANDA LES CABÉCOUS

BP 20071 - 46200 SOUILLAC

Amandine ASSADOURIAN :
06 76 19 43 42

contact@banda-lescabecous.fr

📍 Souillac, département du Lot et
Limitrophes

💬 Animation musicale

👤 À partir de 16 ans

CAFÉ THÉÂTRE CÔTÉ ROCHER

Rue Roland le Preux

46500 ROCAMADOUR

Corinne DELPECH : 05 65 10 93 39

📍 Rocamadour

💬 Salle de spectacles, comédies, one-
man shows, soirées musicales, indivi-
duels et groupes

👤 Tout âge selon spectacle

CANTICA SACRA

FESTIVAL DE ROCAMADOUR

Rue de la Mercerie

46500 ROCAMADOUR

Emmeran ROLLIN : 06 52 74 01 06

contact@rocamadourfestival.com

www.rocamadourfestival.com

📍 Rocamadour et ses environs

💬 Festival de musique sacrée, concerts,
formation, ateliers de médiation

👤 Pas de limite d'âge

CIE LA PLUME DE SAND

1, place du Foirail - 46130 LOUBRESSAC

Sandrine MAGE : 06 75 60 37 10

sandrinemage@sfr.fr

📍 Département du Lot et limitrophes

💬 Animations contées enfants-adultes
et spectacles poétique, musical, de
Noël, de contes, ateliers-animations en
école et Ehpad

👤 Pas de limite d'âge

COMPAGNIE CÔTÉ COUR

Mairie - 46600 CUZANCE

Michel BROUSSE : 06 64 04 12 47

michelbrousse46@orange.fr

📍 Salle des fêtes, le département du
Lot et limitrophes

💬 Troupe Théâtre amateur

👤 Pas de limite d'âge

COMPAGNIE DU MOULIN A PAROLES

Mas Roudié - 46600 GIGNAC

Francine LIEBUS : 06 46 81 90 28

guy.liebus@wanado.fr

📍 Salle des fêtes, représentation dans
le département du Lot et les limitrophes

💬 Troupe de théâtre amateur

👤 Pas de limite d'âge

ECAUSSYSTEME

1, chemin de Moulin - 46600 GIGNAC

05 65 32 69 05 / www.ecaussysteme.com

contact@ecaussysteme.com

📍 Gignac

💬 Festival, concerts, ateliers de pra-
tique artistique et conférences/débats

👤 Pas de limite d'âge

LA CLEF DES ARTS AUX CHAMPS (CLAC) - FESTIV'ARTS À LA FERME

1839 route de Lavalade
46400 FRAYSSINHES

Jean-Pierre JOUFFROY : 06 86 70 87 70
contact@clac-lavalade.fr
www.clac-lavalade.fr

 Lavalade

 Festival pluridisciplinaire : Concerts, stages, conférences, expos, festival.

 Pas de limite d'âge (sauf pour stage : 7 ans)

LA PUYBRENNELLE

11, Les Terrasses de Lacapelle
46130 BÉTAILLE

Joëlle BIGOTE : 06 71 47 01 98
j.bigote@orange.fr

 Salle polyvalente, Bétaille et ses environs

 Théâtre amateur, comédie musicale

 Pas de limite d'âge

CONCERT, CONFÉRENCE
ARTS DE RUE...

ÉCLECTISME GLOBAL

18, rue Olivier Souilhé - 46500 GRAMAT

Fabrice MOREAU : 06 21 11 77 69
eclectismeglobal@laposte.net

 Gramat et alentours

 Organisations scéniques, plastiques et musicales

 Pas de limite d'âge

FERRANDOU MUSIQUE

Ferrandou - Les Espézières
46130 TAURIAC

David WILSON JOHNSON :
06 15 94 35 23 / music@ferrandou.org
www.ferrandou.org

 Concert aux alentours de Tauriac

 Programmation de concerts de musique classique de qualité

 À partir de 8 ans

FESTIMARTEL

Mairie - 46600 MARTEL

Magaly DELPY : 06 87 23 55 29
festimartel46@gmail.com

 Martel

 Organisation d'un festival de bandas

 À partir de 18 ans

LA CAMBRIOLE IMPRO

43, av. F. de Maynard - 46400 ST-CÉRÉ

Gilles MOUSSINAC : 06 68 31 60 55
lacambriole.impro@gmail.com

 St-Céré

 Théâtre d'improvisation, ateliers hebdomadaires

 À partir de 16 ans

LA CANROBADE

Mairie - 46130 LAVAL-de-CÈRE

Coralie GRILLET : 06 89 18 99 11
www.canrobade.jimdo.com

 Laval-de-Cère, le Lot et départements limitrophes

 Troupe de théâtre amateur

 Pas de limite d'âge

LA FAMILLE VINCENTI

18 Place de L'Église - 46400 ST-CÉRÉ

Gaëlle COMBE : 07 70 41 51 81
contact association : 06 43 20 21 05
lafamillevicenti@gmail.com
www.lafamillevicenti.fr

 Spectacles sur toute la France

 Compagnie de théâtre avec thématiques actuelles et sensibles avec musique, marionnettes...

 Pas de limite d'âge

LA FÉE LA BRICOLE

Féneyrol - 46600 MONTVALENT

06 48 32 19 00

lafeelabricole@free.fr

 Département du Lot et limitrophes

 Sonorisation événement, mise à disposition de véhicule utilitaire, mise en commun de matériel

 Pas de limite d'âge

LE CANTOU DE FLOIRAC

Mairie - 46600 FLOIRAC

06 48 32 19 00 / 06 38 51 38 91

lecantoudefloirac@gmail.com

 Salle du Cantou

 Organisation de concerts

 Pas de limite d'âge

LE PETIT THÉÂTRE DE SOUSCEYRAC

Lasmaries Hautes

46190 SOUSCEYRAC

Martine LOPEZ : 05 65 33 02 94

martine.lopez505@orange.fr

 Salle des fêtes, représentations à Sousceyrac et environs

 Troupe de théâtre amateur

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DES ORGUES DE GRAMAT/LES MUSICALES DU CAUSSE DE GRAMAT

Mairie - 46500 GRAMAT

Lucien VAYSSIE : 05 65 38 71 30

lucien.vayssie@orange.fr

 Salle de l'horloge ou Église St-Pierre

 Concerts de musique classique ou de musique du monde

 Pas de limite d'âge

LES CABÉCOUACS

781, route de Laborie - 46200 LANZAC

Pascal SCLAFFER : 06 87 07 55 25

festalosbandas@gmail.com

pascal.sclaffer@orange.fr

 Souillac

 Festa los Bandas

 Pas de limite d'âge

MÊME PAS PEUR

Le Clos du Chaillé - 46600 CUZANCE

Laurence DENYS : 07 88 10 41 94

laurencedenys@hotmail.fr

memepaspeur46@gmail.com

 Cuzance, le Lot et limitrophes

 Troupe de théâtre amateur, ateliers et répétitions pour pièce de théâtre

 Pas de limite d'âge

MONTVALENT, LES AMIS

Combel - 46600 MONTVALENT

Louis HANQUET : 06 62 87 99 79

hanquet.louis@gmail.com

 Montvalent et partenariat avec MJC de St-Céré

 Festival, concerts en plein air, projection de courts métrages, mise à l'honneur de jeunes créatifs

 Pas de limite d'âge

P'ART LA

Viroulou - 46500 ALVIGNAC

Adeline SUREAU : 06 98 63 01 57

partla.asso@gmail.com

 Sur le territoire de CAUVALDOR

 Atelier théâtre pour amateur, initiation enfants de 6 à 15 ans, atelier

 Éveil corporel, théâtral de 3 à 5 ans

PEÑA LES COPAINS D'ABORD

Route de St-Denis - 46600 MARTEL

Philippe MOREIRA : 06 12 62 21 98

Thierry LACHIEZE : 06 78 09 51 43

titi-chris@club-internet.fr

 Représentations sur le département du Lot et limitrophes

 Animation musicale pour les anniversaires, mariages, départ retraite, autres sur demande

 Pas de limite d'âge

THÉÂTRE DE L'USINE SCÉNOGRAPH

18, avenue du Docteur Roux

46400 ST-CÉRÉ

Véronique DO : 05 65 38 28 08

Louise LEMERCIER : 07 88 17 45 23

public@scenograph.fr

communication@scenograph.fr

 Sur le territoire de Cauvaldor

 Programmation d'une saison de spectacle vivant pluridisciplinaire et autres rendez-vous, conférences, stages...

 Pas de limite d'âge

SOUILLAC EN SCÈNE

Marie - 46200 SOUILLAC

Maurice POURCELLE : 06 07 57 36 71

clauderabuteau@aol.com

souillacenscene@yahoo.com

 Salle accueil mairie, le département du lot et limitrophes

 Troupes de théâtre, spectacle vivant, mise en lumière de site, production de spectacle

 Pas de limite d'âge / pour les adultes, enfants à partir de 10 ans

VIE EN SCÈNE

La Prade Basse

46400 ST-JEAN-LESPINASSE

François MOLES

06 12 37 38 97 : 06 74 28 40 28

francois.moles46@orange.fr

 St-Jean-Lespinasse

 Regroupement de plusieurs clubs artistiques : Art images, Répéto, Swing Comédie

 Pas de limite d'âge

VITAMINE T

Les Graves - 46200 ST-SOZY

Fabienne LONGÉ : 05 65 32 21 44

troupe.vitamine.t@gmail.com

 Répétitions, représentations sur le département du Lot et limitrophes

 Troupe de théâtre amateur

 Pas de limite d'âge

03

PETITE ENFANCE & ENFANCE JEUNESSE

ALSH EXTRA ET PÉRISCOLAIRE

ALSH ADOS

Rue de Soupette
46130 BRETENOUX
Aline SALVETE : 05 65 38 03 79
06 38 66 16 66
alshadosbiars@cauvaldor.fr
Rue de Soupette
9h - 18h

ALSH ADOS

Maison de l'enfance, 11 Rue G. Bizet
46110 BIARS-sur-CÈRE
06 75 00 64 53
11 Rue G. Bizet

ALSH PÉRISCOLAIRE MULTI-SITES

6, avenue de St-Céré
46110 VAYRAC
Céline DELLAC : 09 80 50 10 00 (choix 2)
periscolaire@cauvaldor.fr
6, avenue de St-Céré
Horaires variables selon les sites

ANIM'ENFANCE

38 rue de l'Occitanie - Les Jardins
46200 ST-SOZY
Sonia RAPEAU : 05 65 32 25 67
crecheal@orange.fr
animenfance@orange.fr
Les Jardins
7h30 - 18h30

ARTS SCÈNES ET COMPAGNIE

Le Bourg - La Ferme des Cerisiers
46400 ST-VINCENT-DU-PENDIT
Yoann DUPIN : 05 81 48 01 62
artscenes46@yahoo.fr
La ferme des Cerisiers
7H - 19H

CAP JEUNESSE

Le Couderc
46110 BÉTAILLE
Hervé BESSON : 05 65 37 44 64
accueildeloisirscapejeunesse@orange.fr
Le Couderc
7h30 - 19h

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA DORDOGNE - CAUVALDOR

Maison de l'enfance
11, rue G. Bizet - 46110 BIARS-sur-CÈRE
Abdelkrim BOUZOUAOUI :
05 65 38 61 59
maisonenfancebiars@cauvaldor.fr
11, rue Georges Bizet
7h15 - 18h30

CENTRE SOCIAL LE RIONET

Maison de l'enfance de Cazillac
46600 LE-VIGNON-EN-QUERCY
Sarah MEZON : 06 77 83 94 75
accueildeloisirs@rionet.fr
Cazillac
7h30 - 19h

LE PETIT PRINCE

Rue de la Mairie - 46350 PAYRAC
Élodie GOSSE : 05 65 37 94 52
centreaere.payrac@gmail.com
Rue de la Mairie
7h30 - 18h30

MAIRIE

Avenue François Souladié
46500 GRAMAT
Guewen GENTY : 05 65 33 42 56
alsh@gramat.fr
Avenue du 8 Mai 1945
7h30 - 18h30

MAIRIE

46600 MARTEL

Zelda RAYNAL : 07 88 02 55 43
leslutinsdes7tours.martel@orange.fr

Route de Souillac
7h30 - 18h30

MAIRIE

46200 PINSAC

Isabelle HERVOUET : 07 71 15 59 37
alsh.pinsac@gmail.com

Route départementale 43
7h30 - 18h30

MAIRIE

46400 ST-CÉRÉ

Isabelle NOEUF COUR - CALVET :
06 83 92 90 44 / alsh@saint-cere.fr

-6 ans : rue Gaston Monnerville
+6 ans : école primaire de Soulhol
7h30 - 18h30

MAIRIE

Avenue de Sarlat - 46200 SOUILLAC

06 80 18 28 41
centredeloisirs@souillac.fr

Les Cigales
7h45 - 18h15

SÉGALA LIMARGUE

Rue Principale

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

05 65 38 98 17
association.segala.limargue@wanadoo.fr

Rue Principale
8H - 18H

SYNDICAT MIXTE DE L'ANIMATION SCOLAIRE ET PÉRISCOLAIRE

46500 THÉGRA

Sophie JARGUEL : 05 65 10 14 70
alsh.thegra@gmail.com

Las Garole
7h30 - 18h30

ASSISTANT(E) MATERNEL(LE)

LORYLÈNE ANTIGNAC

Champs de Nicole - Lot N° 3
46130 PRUDHOMAT

05 65 34 37 30 / 06 85 85 09 73
lorylene.antignac@orange.fr

ALEXANDRA ARTAULT

3, imp. des Bleuets - 46110 BIARS/CÈRE
06 88 09 73 25
william.capelle@sfr.fr

NELLY AVERSA

3, imp. des Aubugues - 46200 SOUILLAC
06 74 96 91 81

SYLVETTE BARIL

23, av. Roger Couderc - 46200 SOUILLAC
06 07 44 23 61
bulles.de.champ@hotmail.fr

MARIELLE BARKAT

4198, av. André Boyer - 46400 ST-CÉRÉ
06 22 84 14 02
marielle46@live.fr

MARIE-LAURE BARRE

Les Escures - 46110 CONDAT
05 65 32 19 90
barre.marie-laure@orange.fr

MARIE BESSIERE

Varagnes - 46500 ROCAMADOUR
05 65 11 05 21 / 06 45 30 34 60
marie-josee.bessieres@orange.fr

INGRID BONNAL

6, rue des Mésanges - 46130 BIARS/CÈRE
05 65 40 00 65 / 06 87 24 01 74
ingridbonnal@yahoo.fr

NATHALIE BRUNET

15, imp. des Acacias - 46130 BIARS/CÈRE
06 69 52 85 69 / brulet.lionel@neuf.fr

KRYSTELLE CAIGNARD

Le Chaffol Haut
46600 CRESSSENSAC-SARRAZAC
06 45 97 86 27
krystellecaignard@gmail.com

MORGAN CANGEME

Route de Queyssac - 46110 BÉTAILLE
05 65 38 22 24 / 06 38 22 65 76
bulledenfants@gmail.com

MURIEL CANTEGREL

Vignal - 46350 LAMOTHE-FÉNELON
05 65 37 68 09 / 06 37 27 30 17
muriel.gibret@orange.fr

NATHALIE CAPRON

La Lande - 46200 ST-SOZY
06 50 32 09 83
nathalie14000@yahoo.fr

ISABELLE CEYROLLE

Fon de Mars
46110 ST-MICHEL-de-BANNIÈRES
05 65 32 53 78
isa.ceyrolles@laposte.net

SOPHIE CHABEAUX

Al Ségui - 46400 AUTOIRE
05 65 50 27 67 / 06 74 36 34 40
sophiechabeaux@gmail.com

SANDRINE COLONNA

281, route de Caurrieux - 46110 VAYRAC
06 78 36 00 66
sandlavecla@hotmail.com

KARINE COUDERC

Les Espérières - 46500 MIERS
05 65 11 23 40
yves.couderc46500@free.fr

SANDRINE DANIEAU

Le Causse - Route de Marty
46500 GRAMAT
06 89 05 40 52
christophe.danieau1@orange.fr

SANDRINE DE ALMEIDA

Les Aspes - Route de Cavagnac
46500 GRAMAT
06 81 03 90 64
sandrine.dealmeida7330@gmail.com

LOÏC DELMAS

Laborie - 46200 LANZAC
06 24 74 10 53
loicdelmas2605@gmail.com

VÉRONIQUE DEMEER NUTTE

Laprade Basse - 46400 ST-JEAN-LESPINASSE
05 65 38 73 90 / 06 79 64 00 72
vero@demeer.fr

CÉLINE DEVOS

115, route de Sarlat - 46200 SOUILLAC
06 79 24 92 32
celine46200@hotmail.fr

CORINE DORDÉ

Le Bouyé - 46500 GRAMAT
05 65 34 45 20 / 06 09 85 00 05
dorde.corine@bbox.fr

CORINNE FANGEMANN

Le Bénéchie - 46130 GAGNAC-sur-CÈRE
05 65 40 13 22

GWENDOLINE FAQUET/VANDIJKE

Le Bourg
46600 CRESSENSAC-SARRAZAC
06 25 95 37 41 / gwen.1308@live.fr

CÉLINE FILLEUL

Le Batut
46600 CRESSENSAC-SARRAZAC
06 35 20 70 26
celine.filleul1005@gmail.com

GISÈLE FOUILLAC

70, route du Pech Pialat - 46130 GLANES
06 78 04 28 71

MAGALIE GÉRAUD

Bas de Briat - Les-Quatre-Routes
46110 LE-VIGNON-EN-QUERCY
06 99 60 91 43
rou.damien46@orange.fr

CATHERINE GONCALVES

Place de L'Église
46110 ST-MICHEL-de-BANNIÈRES
05 65 32 48 10
catherine.goncalves1@aliceadsl.fr

CATHERINE GRIGNON

Puits de la Broussette, route de Gignac
46600 CRESSENSAC-SARRAZAC
06 98 73 96 57 / turbilou@wanadoo.fr

NADINE HALLAIS

La Croix St-Jean - 72, bd des Molières
46200 SOUILLAC
05 65 37 13 54 / 06 08 49 71 83
nadinehallais46@gmail.com

FLORENCE HARTMAN

Les Bernadoux - 46350 LOUPIAC
06 73 15 69 01
hartmannflorence@orange.fr

NADIA HUSSON

Lacapelle - 46110 BÉTAILLE
06 80 62 66 60
rouquette.46@hotmail.fr

SANDRINE JAMMES MEUNIER

Route du Barry Haut
46400 ST-LAURENT-les-TOURS
05 65 10 87 84 / 06 01 51 95 34
SANDRINEMEUNIER20@GMAIL.COM

CHRISTIANE LACAZE

Villa des Cerisiers - Route de la Source
46500 ALVIGNAC
05 65 33 12 52 / 06 48 80 73 03

CATHY LAGRUE

658, rue de Ségaro - 46130 BRETENOUX
06 19 79 59 22 / cathylagrue@hotmail.fr

ANNE LAFOLIE

32, av. de Toulouse - 46200 SOUILLAC
06 81 84 29 60
anne.lafolie@laposte.net

NADÈGE LEBRAT

Las Cazes - 46130 GAGNAC-sur-CÈRE
05 65 38 51 23 / 06 88 09 75 19
eric.lebrat@wanadoo.fr

CAROLINE LECOMTE

Camps de Job - 46130 PUYBRUN
06 07 05 16 41
lecomte.aubin@orange.fr

ANNA MARCHESI

13 bis, lotissement Albert Lacombe
46130 BIARS-sur-CÈRE
05 65 10 93 75
anna.marchesi@sfr.fr

CLAUDE MIRAMOND

Le Garroustie - 46500 ROCAMADOUR
05 65 38 74 01 : 06 76 71 71 33
piutoclaude@orange.fr

KARINE MONTEIL

Les Faysses - 46200 PINSAC
06 85 05 09 29
karinemonteil46@orange.fr

VIRGINIE MOUNAL

Les Prats Nord - Impasse St-Blaise
46130 PUYBRUN
05 65 38 16 09 / 06 88 20 62 39
virginie.mounal@orange.fr

NADINE NOUAÏLLE

Lotissement le Soulage N° 67
46200 LACHAPELLE-AUZAC
06 77 41 33 42
n.ambre@wanadoo.fr

EVELYNE PARROU

Les Escouanes - 46130 PRUDHOMAT
05 65 10 91 65 : 06 37 08 91 82
evelyne.parrou@gmail.com

MARTINE PERNET

Lavalette - 46600 GIGNAC
06 50 83 64 83
pernet46martine@gmail.com

CATHY PIEROPAN

39 bis, av. de Toulouse - 46200 SOUILLAC
06 81 84 29 60

cathy.vialard@hotmail.fr

DOMINIQUE PLANIOL

12 lotissement du Pech de Labrame
46200 PINSAC
06 01 59 39 38
mady46200@hotmail.fr

AMANDINE PRUNET

Fleyt - 46110 CARENNAC
06 35 25 07 14
prunet.amandine@yahoo.fr

LAETITIA PUY

Combe Nègre - 46600 GIGNAC
05 65 41 44 82 / 06 85 88 33 15
puylaetitia@hotmail.fr

BÉATRICE REBEYROL

226, route de Lourdes
46130 BRETENOUX
05 65 38 61 85 / 06 33 03 08 84
beatrice.rebeyrol@live.fr

MARIE-LAURE RIEUX

Malbouyssou
46600 ST-DENIS-lès-MARTEL
06 80 67 37 93
serge.rioux@wanadoo.fr

CAROLE RESCOUSSIE

175, impasse des Olmières
46130 PUYBRUN
07 77 03 30 81
rescoussie.carole@orange.fr

NADINE REY DOMBROWSKI

Blancal Haut - 46500 LAVERGNE
05 65 33 44 87 / 06 67 60 79 51
patrick.rey@hotmail.fr

ANAÏS SCHURDEVIN

44A, Les Vignes Hautes - 46200 MEYRONNE

06 32 44 23 71

anaisschurdevin@hotmail.fr

MARLÈNE TEYSSIER

Castagnade - La Cabre - 46200 LANZAC

06 79 56 85 23

alain-marlene@wanadoo.fr

ISABELLE TOQUEC

Pepuriot - 46400 ST-JEAN-LAGINESTE

07 77 77 19 31

isabelle.toquec@gmail.com

CHRISTELLE VALLAT

Maison N° 9 - 12, rue de Bournazel

46500 GRAMAT

05 65 34 93 56

vallt.christelle@orange.fr

LAURA VERDOU

Le Peyral - 46200 PINSAC

06 81 72 65 69

lauralex46@hotmail.fr

MURIELLE VERGNE

Le Malpas - 46200 ST-SOZY

06 08 04 68 40

dominique.vergnes099@orange.fr

MIREILLE VIARS

Lotissement Goudeau - Rue du Quercy

46500 GRAMAT

06 76 31 66 53

mireille.via@orange.fr

MARIE-JOSÉE VILLACAS

Pouzalgue - 46500 THEGRA

05 65 34 37 08 / 06 88 00 06 85

vilamariejo@hotmail.fr

ELISABETH VOLPE

Terrou - 46500 GRAMAT

volpe.elisabeth@neuf.fr

CRÈCHE - MICRO-CRÈCHE

ANIM'ENFANCE

38 rue de l'Occitanie - 46200 ST-SOZY

Sylvie LAUMOND / 05 65 32 25 67

animenfancecrecheal@orange.fr



Les Jardins



Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

LES BOUTS D'CHOU

Asso. Jo-Anna - 46130 PUYBRUN

Isabelle SOUBRIÉ / 05 65 10 92 07

association.joanna@cegetel.net



65, rue du Pont



LUNDI AU VENDREDI : 7h - 19h

LES CIGALOUS

Asso. Cap Jeunesse - 46110 VAYRAC

Nathalie FONTANILLE / 05 65 32 54 54

crechecapjeunessevayrac@orange.fr



70 Route du Puy d'Issolud



LUNDI au VENDREDI : 7h30 - 18h30

LA COCCINELLE

273, av. G. Monerville - 46400 ST-CÉRÉ

Catherine ARNAUD : 05 65 10 81 72

crechelacoccinelle@gmail.com



273, avenue Gaston Monerville



Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

LA MAISON DES PETITS

2, rue de Gabaudet - 46500 GRAMAT

Maëlis BOUCHER : 05 65 38 84 87

maisondespetits46@gmail.com



2, rue de Gabaudet



Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

LES P'TITS LOUPS

60, rue de la Pomme - 46200 SOUILLAC

Magali TOURNIER : 05 65 37 80 21

lesptitsloupssouillac@outlook.fr

60, rue de la Pomme

Lundi au vendredi : 7h45 - 19h

LOS PETIOTS DEL QUERCY

Centre social le Rionet

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Émilie ALLEGRETTI : 05 65 27 10 12

creche.cressensac@rionet.fr

Le Bourg

Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

MICRO-CRÈCHE GRAINE D'EVEIL

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA

DORDOGNE - CAUVALDOR

46600 MARTEL

Claire CAMPANA : 05 65 32 59 31

crechemartel@cauvaldor.fr

Rue du Barri de Souillac

Lundi au vendredi : 7h30 - 19h

MINI-RENCONTRES

Association Multi-Rencontres du Rionet

46600 Le-VIGNON-en-QUERCY

Nadine BOURGES : 05 65 32 18 50

rionet@wanadoo.fr

Cazillac - Le Bourg

Lundi au vendredi : 7h - 19h

POMME D'API

Association Jo-Anna

46130 GAGNAC-SUR-CÈRE

Coralie COURCHINOX :

05 65 10 91 44

crechegagnac@orange.fr

Le Bourg

Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

JARDIN D'ENFANTS

SYNDICAT INTERCOMMUNAL À VOCATION UNIQUE

46130 PRUDHOMAT

Virginie LAPAX : 05 65 10 80 99

jardin.denfants@outlook.fr

Bonneviolle

Horaires période scolaire :

lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

horaires période vacances scolaires :

lundi au vendredi : 8h30 - 18h

RPE (RELAIS PETITE ENFANCE)

ANIM'ENFANCE

Salle des fêtes

46350 LAMOTHE-FENELON

Isabelle ALBAGNAC : 06 33 36 83 65

animenfanceram@orange.fr

Le Bourg

Mercredi (1/2) : 9h30 - 11h30

Permanences administratives :

mardi 13h - 16h30

ANIM'ENFANCE

46200 ST-SOZY

Isabelle ALBAGNAC : 06 33 36 83 65

animenfanceram@orange.fr

38, rue de l'Occitanie

Jeudi (1/2) : 9h30 - 11h30

Permanences administratives :

jeudi (1/2) : 12h30 - 16h30

ANIM'ENFANCE

46200 SOUILLAC

Isabelle ALBAGNAC : 06 33 36 83 65

animenfanceram@orange.fr

Rue de la Frégière

Mardi : 9h30 - 11h30

Permanences administratives :

mardi : 13h - 16h30

CAP JEUNESSE

46110 ST-MICHEL-de-BANNIERES

| Maeva CASELLI : 06 43 81 25 73

| rapecapjeunesse@orange.fr

 Place de l'Église

 Jeudi et vendredi : 9h - 12h

Permanences administratives : jeudi :
12h30 - 17h et vendredi : 12h30 - 14h

RPE CAUVALDOR

46130 BIARS-sur-CÈRE

| Céline TARDIEU : 06 07 30 52 41

| rpebiars@cauvaldor.fr

 Maison de l'Enfance

11, rue Georges Bizet

 Mardi et jeudi : 9h - 12h

Permanences administratives : mardi et
jeudi : 13h30 - 17h

RPE CAUVALDOR

46500 GRAMAT

| Sandrine CLEDEL : 07 88 56 65 28

| rpegramat@cauvaldor.fr

 Avenue du 8 Mai 1945

 Mardi et vendredi : 8h45-12h30

Permanences administratives : mardi et
vendredi : 13h30-16h45

RPE CAUVALDOR

46600 MARTEL

| Claire CAMPANA : 06 40 36 67 77

| rpemartel@cauvaldor.fr

 Rue du Barri de Souillac

 Mardi et vendredi : 9h - 12h

Permanences administratives mardi
13h30-17h30

RPE CAUVALDOR

46400 ST-CÉRÉ

| Céline TARDIEU : 06 07 30 52 41

| rpesaintcere@cauvaldor.fr

 335, avenue Gaston Monerville

 Lundi et vendredi : 9h - 12h

Permanences administratives : tous les
1^{er} lundis du mois : 13h30 - 17h
vendredi de 13h30 - 17h

CENTRE SOCIAL LE RIONET

Maison de l'enfance de Cazillac

46600 LE VIGNON EN QUERCY

| Sarah MEZON : 06 77 83 94 75

| accueildeloisirs@rionet.fr

 Maison de l'enfance de Cazillac

LOS PETIOTS DEL QUERCY

Centre social Le Rionet

46600 LE VIGNON EN QUERCY

| Emilie ALLEGRETTI

| creche.cressensac@rionet.fr

 Maison de l'enfance de Cazillac

 Permanences administratives :
mardi 13h30-16h30

RPE AMSTAGRAM

CENTRE SOCIAL LE RIONET

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

| Vanessa LAPEYRIE : 05 65 27 10 12

| ram.cressensac@orange.fr

 Place de l'Église

 Lundi et jeudi : 9h - 12h

Permanences administratives :
lundi : 12h30 - 15h30

RPE SÉGALA-LIMARGUE

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| Stéphanie BLAZY: 06 30 30 30 80

| lespetitesmains46@gmail.com

 Place de l'Église

 Vendredi : 9h - 12h

04

LOISIRS & ANIMATIONS

COMITÉ DES FÊTES

COMITÉ ANIMATION

Mairie - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Christian BALLEST : 06 83 51 91 69

ballet_christian@orange.fr

 Biars-sur-Cère

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ ANIMATION

Penot - 46500 PADIRAC

Elisabeth BARBIÉ : 06 82 36 12 34

cap46500@gmail.com

 Padirac

 Vide-grenier, feu St-Jean, padiracoise v.t.t et randonnées, salon des créateurs

 Tous publics

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 ALVIGNAC

Isabelle VAILLE : 06 37 67 48 20

isa.vaille@orange.fr

 Alvignac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46400 AUTOIRE

Jean-Luc PRADAYROL : 05 65 38 32 97

cdautoire46@gmail.com

jeanluc.pradayrol@gmail.com

 Autoire

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 BALADOU

Thomas LACROIX

comitedesfetesbaladou@outlook.fr

 Baladou

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46400 BANNES

Odetta REVEL : 05 65 38 96 78

Francis COUNORD : 05 65 38 98 43

famille.revel@yahoo.fr

 Bannes

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Les Embarrandes

46130 BELMONT-BRETENOUX

Stéphane MAZEYRIE : 06 80 92 47 77

 Belmont-Bretenoux

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Labrunette - 46110 BÉTAILLE

Didier DARNIS : 06 07 13 31 14

darnisdidier@wanadoo.fr

 Bétaille

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 BIO

Murielle LANDES : 05 65 33 63 50

sebastien.landes091@orange.fr

 Bio

 Fête locale et animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46130 BRETENOUX

J-Claude BOUSCATTEL : 06 81 82 55 73

jeanclaude.bouscatel@wanadoo.fr

 Bretenoux

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46130 CAHUS

| Sophie PAPON : sophie.papon@orange.fr

 Cahus

 Fête locale, animations sur la commune

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 CALÈS

| Sabrina SALVAN : 06 26 07 19 60

| amandine.darnis@hotmail.fr

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Le Bourg - 46500 CARLUCET

| Alexis SERRES : 06 85 30 44 96

| serresalexis46@gmail.com

 Carlucet

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Le Bourg - 46110 CARENNAC

| Jacques BARRIERE : 06 76 95 51 73

| comitedesfetesdecarennac@yahoo.fr

 Carennac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

47, route du Pech - 46500 COUZOU

| Sandrine RIVIERE : 06 87 06 63 72

| sandrine.riviere13@wanadoo.fr

 Couzou

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46130 CORNAC

| Antony LABORIE : 06 77 88 87 08

| comite.cornac46@gmail.com

 Cornac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

| Natacha CESSAC : 06 60 66 14 91

| natacha.comitedesfetes@hotmail.fr

 Cressensac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

| Lucie SAVIGNAC / lucie_bregeon@hotmail.fr

 Sarrazac, Hôpital St-Jean

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 CREYSSE

| Michel PARISOT : 06 66 43 12 98

| michel.parisot@sfr.fr

 Creysse

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Le Mas del Lac - 46110 CONDAT

| Fabien LAUMOND : 07 70 07 75 93

| laumondefabien@gmail.com

 Condat

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 CUZANCE

Georges LALBIA : 06 75 92 79 75

laboriejea@orange.fr

 Cuzance

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

220, rue de Staals - 46130 ESTAL

Nadia GAUBERT : 05 65 39 73 32

nadia.gaubert@hotmail.fr

 Estal

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 FLOIRAC

Stéphanie BOUAT : 06 11 59 16 45

stephaniebouat@gmail.com

 Floirac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46110 GAGNAC-sur-CÈRE

Sébastien LENIERE

comiteanimationgagnac@gmail.com

 Gagnac-sur-Cère

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46600 GIGNAC

Antoine DASSIOU : 06 88 23 09 89

comitedesfetesgignac@gmail.com

 Gignac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46130 GIRAC

Isabelle TALANDIER : 06 83 20 07 04

talandier@hotmail.fr

 Girac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

111, rue de la Mairie - 46130 GLANES

Elodie LAPAUZE : 06 77 83 62 44

elodie.lapauze@gmail.com

 Glanes

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 GRAMAT

Myriam ADGIE : 06 71 85 73 61

comitedesfetesdegramat@gmail.com

 Gramat

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46200 LACAVE

Maud MIRAMON

comitedesfetesdelacave@orange.fr

 Lacave

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Le Bourg - 46200 LACHAPELLE-AUZAC

Jeanine Hironde Bonnet : 06 70 42 59 27

jeaninehironde@orange.fr

 Lachapelle-Auzac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE FÊTES

Mairie - 46350 LAMOTHE-FÉNELON

Eric GLENADEL : 06 74 08 49 27

laviole.glenadel@orange.fr

 Lamothe-Fénelon

 Fête locale et animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 LAVERGNE

Angéline LAFAGE : 06 33 29 74 12

angielafage@gmail.com

 Lavergne

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Bancourel - 46200 Le ROC

Laetitia CASTELLS : 06 82 33 43 98

comitedesfetesleroc@gmail.com

 Le Roc

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

515, rte de Lacapelle - 46130 LOUBRESSAC

Clément GINESTE

clement46130.cg@gmail.com

 Loubressac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

293, route de Lamothe-Fénelon

46350 LOUPIAC

Yohan ANTOINE : 06 33 17 63 28

yoantoine46@icloud.com

 Loupiac

 Manifestations culturelles et festives

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE FÊTES

Rte des Quatre-Routes - 46600 MARTEL

Stéphane MICHELET : 06 32 84 98 60

comitedesfetes.martel@gmail.com

 Martel

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46350 MASCLAT

Romain DAURAT : 06 49 37 61 35

 Masclat

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE FÊTES

Mairie - 46200 MAYRAC

Cédric LAVERDET : 06 79 82 54 49

jaffresjb@hotmail.com

laverdet.cedric@gmail.com

 Mayrac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE FÊTES

Mairie - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Quentin MALBEC : 06 07 12 46 72

quentindu46@yahoo.fr

 Mayrinhac-Lentour

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46200 MEYRONNE

Marine LAVAU : 06 73 99 40 76

mairie-meyronne@info46.fr

 Meyronne

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 MIERS

Mathieu LACHIEZE : 06 23 43 20 28

lakiense46@live.fr

 Meirs

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE FÊTES

Mairie - 46600 MONTVALENT

Fabien LANDES : 06 22 00 39 95

landes.fabien@yahoo.fr

 Montvalent

 Activités culturelles et animations festives diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Le bourg - 46350 NADAILLAC-de-ROUGE

David CHASTRUSSE : 06 24 93 17 07

david.chastrusse@gmail.com

 Nadaillac-de-Rouge

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 PADIRAC

Babette BARBIÉ : 06 82 36 12 34

babette46500@gmail.com

 Padirac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DE FÊTES

La Vaysse - 46350 PAYRAC

Valérie DURAND : 06 81 72 48 48

durandvalere@aol.com

 Payrac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46200 PINSAC

Guilhem ROZIERES : 06 32 38 93 66

guilhem.rozieres@gmail.com

 Pinsac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

52, lotissement la Sole

46130 PUYBRUN

Florence DUMONT : 06 46 05 06 55

florence.dumont4630@gmail.com

 Puybrun

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 RIGNAC

Guillaume ALIBERT : 06 72 02 56 47

comitedesfetesderignac@gmail.com

 Rignac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Pierre SERAFIN : 06 78 33 94 72

pierre.serafin.belve@hotmail.fr

 Rocamadour

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46400 ST-JEAN-LAGINESTE

Cyril GENOT : 06 37 85 20 52

05 65 38 31 17 / cyril.46@hotmail.fr

 St-Jean-Lagineste

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46400 ST-LAURENT-les-TOURS

| Samuel PORTALAN : 06 23 29 80 16

| samuel.portolan@orange.fr

 St-Laurent-Les-Tours

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46400 ST-MÉDARD-de-PRESQUE

| Benoit ROUDEIX : 06 50 17 99 21

| benoitroudeix@gmail.com

 St-Médard-De-Presque

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

La Fon de Mars

46110 ST-MICHEL-de-BANNIÈRES

| Jean-Louis GOUYGOU : 05 65 32 53 58

| / 06 71 27 47 80

| Jeanlouisgouyjou212@gmail.com

 St-Michel-de-Bannières

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46200 ST-MICHEL-LOUBÉJOU

| René BARRAT : 06 76 41 02 98

| cuisine.renebarrat@orange.fr

 St-Michel-Loubéjou

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46200 ST-SOZY

| Laura JAMME : 06 71 79 82 75

| laurajamme@wanadoo.fr

 St-Sozy

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie

46400 ST-VINCENT-du-PENDIT

| Franck LORILLER : 06 86 70 56 12

| franck.loriller@orange.fr

| comite.des.fetes.svp@gmail.com

 St-Vincent-du-Pendit

 Fête locale, animations sur la commune.

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie à Comiac

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| François MONTBERTRAND :

| francis.montbertrand@orange.fr

 Comiac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie à Calviac

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| Florian BOY : florian.boy@orange.fr

 Calviac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie à Lamativie

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| Nicolas LHERM : lherm.nicolas@orange.fr

 Lamativie

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Judicaël BIAUDIS : 06 87 63 61 61

judicael.biaudis@orange.fr

Clément MORAND :

clem.morand46@gmail.com

cdfdesousceyrac@gmail.com

 Sousceyrac-en-Quercy

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Le Bourg - 46130 TAURIAC

Eric FERRIE : 06 75 69 81 12

menuiserie.ferrie@orange.fr

 Tauriac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Ussel - 46190 TEYSSIEU

Arantxa GONZALEZ : 06 25 01 33 81

ssb46@hotmail.fr

 Teyssieu

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46500 THÉGRA

05 65 38 78 15 / loulou46@hotmail.com

 Thégra

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

LANZAC ANIM

1112, route de l'Occitanie

46200 LANZAC

Louise FOUCHE : 06 79 49 14 59

louise.fouche46@gmail.com

Virginie LEROY : 06 10 76 26 31

 Lanzac

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

POMIE EN FÊTES

Pomié - 46600 BALADOU

Roland DENIER : 05 65 32 00 21

pomieenfetes@gmail.com

 Pomié, Baladou

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

STRENQUELS ANIMATIONS

Mairie - 46110 STRENQUELS

Christian DUBLANCHE :

05 65 32 10 72 / 06 73 24 02 87

strenquels.animation@orange.fr

 Strenquels

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

LOISIRS

ACL GRAMAT

CEA - Centre de Gramat - BP 80200

46 500 GRAMAT

PAUPERT Alain : 06 86 96 92 95

paups92@gmail.com

 Stand de tirs pistolets et carabines

Loisirs et compétitions

 Stand de Tir - Route de Reilhac

 Dès 15 ans

AMICALE DE BRIDGE

Mairie - 46350 PAYRAC

François PRECHEUR : 06 07 12 00 85

lagalade@gmail.com

 Pratique niveau intermédiaire

 Salle municipale

 Adultes

AMICALE DU FOUR DU LAC

Route de Cavagnac - 46500 GRAMAT

Jean-Paul PEYRONNET :

06 80 17 86 29

peyronnet.jean-paul@orange.fr

 Gramat

 Animations locales

 Pas de limite d'âge

ASA CASTINE

Quartier de Borie - 46130 BRETENOUX

Rolland THEROND : 06 07 79 21 06

r.therond@quattro.fr / www.asacastine.fr

 Bretenoux

 Sport auto, licences FFSA

 Majeur et détenteur du permis de conduire

ASSOCIATION CAVAGNAC LOISIRS

Place de la Mairie - 46110 CAVAGNAC

Rémy LAURIN : 06 84 42 14 68

famillelaurin46@hotmail.fr

 Cavagnac

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION CULTURE ET LOISIRS

Longayrie - 46500 GRAMAT

07 86 37 69 31 / contact@acl-gramat.fr

 Espace Raymond Couly

 Activités culturelles et de loisirs
(musique, peinture, philatélie...)

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION ID

Champs des Moulins - 46350 PAYRAC

Chrystelle LEROY : 06 83 67 00 12

 Ancien Office de Tourisme

 Loisirs créatif

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION LES AMIS D'AUTOIRE

Mairie - Place de la Mairie

46400 AUTOIRE

CORTEMBOS Alain : 06 15 96 64 01

 Autoire

 Animations festives et culturelles.

Objectifs : créer du lien entre les résidents permanents ou saisonniers et réinvestir les bénéfices dans l'amélioration du cadre de vie

 Tous public, tous âges

ATELAGE DU HAUT QUERCY

Lotissement Transmaillot

Les-QUATRE-ROUTES-du-LOT

46110 LE-VIGNON-en-QUERCY

Mireille DINTINGER : 06 17 26 44 74

aahqbl46@gmail.com

 Randonnées en calèche, découverte du matériel d'attelage

 Pas de limite d'âge

BALADOU ANIMATIONS

Mairie - 46600 BALADOU

Michel GAUCHER : 05 65 37 30 60

michel_gaucher@orange.fr

 Baladou

 Brocante, exposition...

 Pas de limite d'âge

BASTIT ANIMATION

Mairie - 46500 LE BASTIT

05 65 38 75 97

mairie.lebastit@wanadoo.fr

 Le Bastit

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CAP DE FAR

L'Aiguille de Bray - LACAM-d'OURCET
46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Hugo MARCHANDIN : 06 77 06 99 37
capdefar@orange.fr

 Lacam-d'Ourcet

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CARLUCET ANIMATION

La Croix - 46500 CARLUCET

Michelle VINCENT, communication :
05 65 10 85 98

michelle.vincent7822@gmail.com

Lionel O-ROURKE : 06 21 23 75 78

o-rourke.lor@orange.fr

 Carlucet

 Animations diverses, marché de producteurs, transhumance

 Pas de limite d'âge

CENTRE SOCIAL LE RIONET

Maison de l'enfance - 46600 CAZILLAC

Cécile GUY BERNUS : 05 65 37 20 74
rionet@rionet.fr - www.rionet.fr

 Salles polyvalentes Cazillac, Lasvaux, Les-Quatre-Routes, Cressensac...

 Ateliers tricot, dessin, expression, cuisine, chant, scrapbooking, théâtre, patchwork, broderie, art floral..

 Se renseigner selon l'activité

CLUB DE BILLARD SOUILLAGAI

Mairie - 46200 SOUILLAC

Yvon COURTOIS : 06 07 31 84 47
yvon.courtois@orange.fr

 Palais des congrès Souillac

 Découverte du billard français.

 Pas de limite d'âge

CLUB DE PATCHWORK

Mairie - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Michèle PEYRAL : 05 55 91 17 50
mpeyral@orange.fr

 Centre social et culturel R. Doisneau

 Assemblage de morceaux de tissus

 Dès 8 ans

CLUB PYRAMIDE TOUTHANKA-BIARS

Mairie - 46130 BRETENOUX

Philippe BRUNIE : 06 07 59 33 16
philippe.brunie518@orange.fr

 Participer au jeu Pyramide

 Pas de limite d'âge

CLUB QUESTIONS POUR UN CHAMPION

Mairie - 46130 BRETENOUX

Bernard CHAMBON : 06 76 72 66 03
bernard.chambon8@wanadoo.fr

 Complexe sportif, rue Soupette et salle des mariages à Beaulieu-sur-Dordogne

 Jeu culturel (idem jeu télévisé)

 Dès 14 ans

CLUB DE SCRABBLE

Mairie - 46130 BRETENOUX

Eliane LAMADON : 06 78 24 79 09
raoul.bonnebouche@orange.fr

 Route de Glanes

 Scrabble duplicate

 Dès 7 ans

CONFRÉRIE DES GABARIERS

La Rivière - 46110 VAYRAC

Rémy JOS : 06 23 07 58 15

jos.remy@orange.fr

 Non communiqué

 Rencontres, manifestations et activités liées au tourisme fluvial au temps des gabariers

 Dès 18 ans

CRE'ART 46

33 bis, rue des Aububues

46200 SOUILLAC

Martine BONNIN : 06 81 47 42 97

creart.souillac@gmail.com

 Salles d'expos Souillac et environ

 Organisation d'expositions d'artistes

 Dès 18 ans

CRÉA' SOUILLAC

Av. du G. de Gaulle - 46200 SOUILLAC

PESCHEL : 06 75 72 11 98

jenniferpeschel@yahoo.fr

 Promouvoir le savoir-faire des artisans Souillagais, organisation d'événements à thème

 Pas de limite d'âge

DES FILS À LA FOLIE

Les Terruches - 46200 LANZAC

Claire GARCIA : 06 86 94 75 98

clairegarcia1601@gmail.com

 Palais des Congrès Souillac

 Pratique d'activités artistiques, couture, point de croix

 Pas de limite d'âge

EASY LADA 46

Le Bourg - 46600 MONTVALENT

Hervé NEUILLY : 06 81 69 47 72

herve.neuilly@wanadoo.fr

 Montvalent

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

ÉCHIQUEUR DU HAUT-QUERCY

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Philippe HAEZEBAERT : 06 72 47 81 90

philhaezebaert@aol.com

 Auditorium de St-Céré

 Formation, partie club, et compétitions

 À partir de 6 ans

ÉCURIE DES 1000 TOURS

Crayssac 46400 ST-LAURENT-les-TOURS

Stéphane DEVEZ : 06 81 91 45 95

stephane.devez@orange.fr

www.asacastine.fr

 Organisation du Rallye Castine Terre d'Occitanie et d'épreuves reliées au sport automobile

 Pas de limite d'âge

LE BONHEUR À PETITS POINTS

Mairie - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Bernadette SECACHE : 06 85 23 50 32

jsecache@yahoo.fr

 Salle de musique, centre culturel et social Robert Doisneau

 Broderie

 Dès 7 ans

LES AILES DU CAUSSE LOTOIS

Mairie de St-Céré - 46400 ST-CÉRÉ

Pierre LARRIBE : 06 30 59 85 70

pierre.larribes@sfr.fr

 Site de Miers

 Aéromodélisme, avion, planeur, drone, école de pilotage en double-club affilié à la FFAM

 À partir de 10 ans

PATRIMOINE ET CULTURE DE MAYRINHAC-LENTOUR

Mairie - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Marie-Alberte BERGOUNOUX :

05 65 38 17 05

mariealberte46@gmail.com

 Mayrinhac-Lentour

 Loisirs

 Pas de limite d'âge

RÉTRO TWIN VAYRACOIS

136, avenue de Brive - 46110 VAYRAC

Jean-Marie BREULEUX : 06 18 45 61 44

retrotwinvayracois@gmail.com

www.retrotwinvayracois.jimdo.free.com

 Département du lot et autres

 Club automobiles anciennes, préservation du patrimoine industriel automobile, organisation de rassemblement & rallyes touristique et brocante

 Ouvert à tous 7 ans à 99 ans

ROCAMADOUR AÉROSTAT

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Jean-Pierre SALGUES : 06 79 24 28 21

jeanpierresalgues@gmail.com

 Rocamadour et environs

 Organisation des montgolfiades, école de Formation au pilotage des montgolfières agréée DGAC

 À partir de 16 ans

SOLEX'IN VAYRAC

Mairie - 46110 VAYRAC

Paul SPAGNOL : 06 27 65 40 44

spagnol.paul@icloud.com

 Vayrac et environs

 Ballade et sortie en vélo solex

 À partir de 14 ans

TERROIR ET QUALITÉ

Mairie - 46110 BÉTAILLE

Christian DELRIEU : 06 07 98 48 97

mairie-betaille@info46.fr

 Betaille

 Organisation de la foire annuelle

 Pas de limite d'âge

THÉGRA ANIMATION

Mairie - 46500 THÉGRA

Frédéric HOBBE : 06 12 31 21 08

fhobbe@gmail.com

 Thégra

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

TRAIT D'UNION

Lacombe - 46110 BÉTAILLE

Jean CREUSOT : 06 23 54 48 11

arjean46@free.fr

 Betaille

 Organisation d'animations de loisirs et culturelles

 Pas de limite d'âge

THEGRAPHISME ET COULEURS

Pré de Caminade - 46500 THEGRA

Simone GUIGNARD : 05 65 38 78 51

simone.guignard@gmail.com

 Thégra

 Atelier peinture

 Pas de limite d'âge

05

NATURE & ENVIRONNEMENT

NATURE & ENVIRONNEMENT

ASSOCIATION DE DÉFENSE DU VIADUC TIMBERGUES

10, rue de Timbergues - 46200 SOUILLAC

ROUZIES : 06 37 77 06 79

associationdedefenseviaduc@gmail.com

 Quartier de Timbergues

 Défense du quartier et de son viaduc, des habitants, de sa faune et flore

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DE SAUVEGARDE ET MISE EN VALEUR VALLÉE DE DOUÉ DU VIGNON DE LEURS CAUSSES ET COTEAUX

Mairie - 46110 STRENQUELS

Bernard POMMIER : 06 08 40 09 96

pommier.bernard@yahoo.fr

 Strenquels

 Protection de l'environnement

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DE SAUVEGARDE ET DE LA GESTION DE LA FAUNE SAUVAGE DE LA PIERRE PLANTÉE - BALADOU

Mairie - 46600 BALADOU

 Baladou

 Protection de l'environnement

 Pas de limite d'âge

CENTRE D'INITIATION A L'ÉCOLOGIE DE LA FAUNE ET LA FLORE DU QUERCY

Rocher des aigles

46500 Rocamadour

05 65 33 65 45

rocherdesaigles@wanadoo.fr

 Route du Château

 Écologie de la faune et flore

LAINES ET BOUCLETTES

La Condamine

46600 MARTEL

Valérie BORDAS

contact@lainesetbouclettes.fr

 La Condamine

 Travail et transformation de la laine, des toisons jusqu'au fil et plus

 Pas de limite d'âge

CETEF 46 (CENTRE D'ETUDES TECHNIQUES ET ECONOMIQUES FORESTIÈRES)

Lasfauries

46130 BRETENOUX

Philippe BAYARD - 06 08 35 99 62

Philippe.bayard5@orange.fr

 Département du Lot

 Formation à la gestion forestière

 Non communiqué

LE COLLECTIF DE TOURNEFEUILLE

Al Pech

46350 LAMOTHE FENELON

Alain DELCHIE - alain.delchie@orange.fr

 Lamothe-Fénelon

 Protection de l'environnement, du cadre et de la qualité de vie des habitants

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE LA MAISON DE LA TRUFFE

Le Bourg 46600 CUZANCE

Jacques CELIER : 06 70 31 01 05

laboriejea@orange.fr

 Cuzance

 Animations sur le thème de la truffe

Pas de limite d'âge

LES CROQUEURS DE POMMES

Le Vieux Colombier - 46600 MARTEL

Robert BOUYSSOU : 05 65 37 35 42

Louis LEGRAND : 05 65 33 69 92

 Région du Haut Quercy

 Contribuer à sauver notre riche patrimoine fruitier, transmettre le savoir-faire

 Pas de limite d'âge

LES JARDINGUES

Mairie - 46500 RIGNAC

Félicidad WATTIER : 05 65 33 62 56

06 21 13 26 56 - felicidad1sfr@fr

 Rignac

 Animer de rencontres dans le domaine du jardin et de l'environnement

 Pas de limite d'âge

LES RACINES DE REYREVIGNES

Mairie - 46200 LACHAPELLE-AUZAC

Luc LEHERLE : 06 75 01 44 48

Jeanine HIRONDE

BONNET : 06 70 42 59 27

Marcenac.isabelle@wanadoo.fr

 Reyrevignes

 Gestion et entretien de la vigne communale de Reyrevignes

 Pas de limite d'âge

LOT'ONOMIE

Rue Montpezat - 46600 MARTEL

Nicolas FASSI : 06 44 12 46 50

Françoise MARTINET-CASTELLANE

06 62 21 25 69 / lot.onomie@gmail.com

 Rue Montpezat

 Espace d'échange de savoir-faire, réalisation d'objets utiles avec matériaux de récupération

 Pas de limite d'âge

Ô FIL DE FAIRE

Lieu-Dit Pouzals - 46600 FLOIRAC

Annie MAUREL : 06 38 51 38 91

ofildefaire46@gmail.com

 Pouzals

 Achats groupés de produits bio et locaux, ateliers de partage de savoir-faire, animations

 Dès 7 ans selon les activités

PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT DÉVELOPPEMENT RAISONNÉ (PEDR)

Colombié - 46350 PAYRAC

Arne THIES : 06 85 75 76 87

arne@lecolombie.eu

 Haute Bouriane

 Préservation de l'environnement

 Pas de limite d'âge

RÉSERVE NATURELLE DU MARAIS DE BONNEFONT

Les Ségalas - 46500 THÉGRA

Sonia RECOPPE : 06 78 00 93 07

rnr@smdmca.fr

 Mayrinhac-Lentour

 Réserve naturelle au cœur d'un espace de 42 hectares, découverte de ce bas marais alcalin

 Pas de limite d'âge

RUCHER ÉCOLE DE ROCAMADOUR LE PECH DE GOURBIÈRE

46500 ROCAMADOUR

Olivier DU PELOUX : 07 72 24 37 40

o.dupeloux@rucher-rocamadour.org

www.rucher-rocamadour.org

 ESAT - Le Pech de Gourbière

 Formation permettant de maîtriser la conduite d'un rucher

 Mineurs acceptés avec accord parental

06

SPORTS
& LOISIRS

ATHLÉTISME (COURSES HORS STADE)

ATLHÉ ROUTE 46

Av. d'Uxellodunum - 46110 VAYRAC

Fabienne CLARE : 05 65 32 60 16
clare.fabienne@wanadoo.fr

 Vayrac et ses environs

 Course pédestre

 À partir de 16 ans

POINTURE 46

Mairie - 46130 BRETENOUX

Cathy TUESTA : 06 81 22 91 36

pointure46@gmail.com

 Bretenoux

 Course à pied

 À partir de 16 ans

ATHLÉTISME (CLUB)

ST-CÉRÉ ATHLÉTISME CLUB (SCAC)

379, rue de Costerousset

46400 ST-LAURENT-les-TOURS

Daniel MACK : 06 82 69 42 63

daniel.mack@wanadoo.fr

 Stade municipal de St-Céré

 Course hors stade, entraînement

compétition et santé loisirs, marche

nordique (saison prochaine) et

athlétisme enfants et adolescents

 7 ans à master +

SOUILLAC ATHLÉ 46

SECTION ATHLÉTISME

Mairie - 46200 SOUILLAC

Jean-Claude CRISTOL : 06 81 73 34 24

yvette.cristol@neuf.fr

 Stade municipal

 Loisir et compétition

 À partir de 6 ans

BADMINTON

ACL BAD GRAMAT

CEA Centre de Gramat - BP 80200

46500 GRAMAT

Bertrand MIOSSEC : 06 95 72 44 35

contact@acl-gramat.fr

badaclmiossec@gmail.com

 Gymnase de Gramat

 Badminton loisir et compétition

 À partir de 6 ans

BADMINTON BIARS-BRETENOUX LES 3B

Mairie - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Laurent FERRAGUTI : 06 81 34 07 59

secretariat.3b@orange.fr

 Complexe sportif à Bretenoux

 Pratique loisir et compétition pour
jeunes et adultes

 À partir de 7 ans

BADMINTON MARTEL

Rue Albert Lachièze - 46600 MARTEL

Denis PLATT : 06 58 33 10 76

denisplatt@sfr.fr

 Gymnase Martel

 Badminton loisir et compétition

 À partir de 12 ans (si accompagné
d'un parent)

BADMINTON ST-CÉRÉ (BSC 46)

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Céline COSTA : 05 65 10 64 34

06 51 41 11 59

badstcere46@yahoo.fr

celine.costa72@orange.fr

 Halle des sports et gymnase Soulhol

 Pratique en loisir et/ou compétition

 À partir de 6 ans

CLUB DE BADMINTON DE ST-CÉRÉ

Chez Hôtel Maury, 9 place de la République - 46 400 ST-CÉRÉ

Emmanuel ADOUX : 06 29 57 41 54
badstcere46@yahoo.fr

 Halle des sports et gymnase

 Cours enfants, cours adultes, loisirs, compétitions

 À partir de 6 ans

SOUILLAC ATHLÉ 46**SECTION BADMINTON**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Marc PIVAUDRAN : 06 08 65 80 91
souillacbad@gmail.com
marc.pivaudran@gmail.com

 Gymnase de la plaine des jeux

 Cours enfants labellisés FFBAD, loisirs, compétition, interclubs

 À partir de 7 ans

BASKETBALL**BASKET LOISIRS**

Mairie - 46200 ST-SOZY

Olivier DARNIS : 06 76 66 85 25
ulive.46@orange.fr

 Gymnase

 Basketball loisir

 À partir de 16 ans

DYBA BASKET

Rue Léo Lagrange

46130 BIARS-sur-CÈRE

Christian HECQUET : 06 71 29 67 85
secretariat@dynamicbasket.fr

 Complexe à Bretenoux

 Basketball compétition et loisir

 À partir de 5 ans

DYBA BASKET - ST SOZY

Rue Léo Lagrange

46130 BIARS-sur-CÈRE

Emilie ALLEGRETTI : 06 80 11 98 53
secretariat@dynamicbasket.fr

 Gymnase de St-Sozy

 Basketball compétition et loisir

 À partir de 5 ans

DYNAMIC BASKET LOT CORREZE

rue Leo Lagrange

46130 BIARS-sur-CERE

Nathalie LOTY : 06 82 69 81 07

Emilie ALLEGRETTI : 06 80 11 98 53
nathalieloty@hotmail.com
emilie@dynamicbasket.fr

 Gymnases Bretenoux, Vayrac, St-Sozy

 Basketball de baby à seniors, loisir et competitions

 À partir de 4 ans 1/2 ans

LES MAMMIFÈRES TROTTEURS

88, rue de Costerousset

46400 ST-LAURENT-les-TOURS

Beline LATRUBESSE : 06 07 89 43 79
blatrubesse@yahoo.com

 Halle des sports et gymnase à St-Céré

 Basketball loisir

 À partir de 18 ans

MULTISPORTS LOISIR ST-SOZY

Le bourg - 46200 ST SOZY

Eric BURGEOT : 06 71 00 84 33
ericbarx2@orange.fr

 Gymnase

 Basket loisirs et autre sport ponctuellement

 À partir de 16 ans

CYCLISME

CYCLO CAUSSE ET VALLÉE 46

Mairie - 46200 ST SOZY

Jean-Marc BAFFET : 06 07 73 76 82

cyclo.causseetvallee@orange.fr

 Routes du nord du Lot Cyclotourisme Pour les non licenciés mineurs un parent accompagnant**CYCLO CLUB GRAMAT**

3, place du Four - 46500 GRAMAT

André DELMAS : 05 65 33 13 01

ccggramat@wanadoo.fr

 Secteur de Gramat Activité sportive et découverte touristique Adultes et adolescents accompagnés**CYCLO RANDONNEURS DU QUERCY**

Av. de la Dordogne - 46600 MARTEL

Michel PONCHET : 06 74 12 02 60

cr.duquercy@free.fr - <https://cyclos-randduquercy.wixsite.com/crduquercy> Départs : parking Monti Cyclotourisme, randonnée à vélo À partir de 18 ans**ENTENTE VÉLO BRETENOUX BIARS**

Mairie - 46130 BRETENOUX

Christian LOUDES

alexis.salacroup@gmail.com

 Sur tout le territoire Vélo de compétition À partir de 13 ans**GUIDON VAYRACOIS**

28, rue Jean de Vayrac - 46110 VAYRAC

Gérard GOUYGOU : 07 87 34 06 90

gerard.gouygou@gmail.com

 Vayrac Organisation criterium cycliste Pas de limite d'âge**LANZAC VTT**

Route de La Saumonière - 46200 LANZAC

Patrick BERNARD : 06 80 17 85 63

patrick.bernard30@wanadoo.fr

 Stade municipal de Lanzac Randonnées VTT et marche Pas communiqué**LE RAYON STRENQUELOIS**

Mairie - 46110 STRENQUELS

Pascal LEGLAIVE : 05 65 27 26 37

nathalie.leglaive@orange.fr

 Vélo sur route Pas de limite d'âge**RIDER SPRINTER CLUB**

Falsemoyer - 46600 GIGNAC

Romuald MARIE : 05 65 32 78 07

 Nord du Lot Cyclisme sur route, VTT, cyclocross... Non communiqué**ST-CÉRÉ VÉLO VERT**

Laborie - 46400 FRAYSSINHES

Denis CROZE : 06 87 56 47 04

denis.croze@gmail.com

 St-Céré VTT et débroussaillage sentiers À partir de 18 ans**SOUILLAC CYCLISME**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Maryse DARNIS : 06 73 24 54 82

maryse.darnis@orange.fr

 Souillac et ses environs Cyclotourisme et cycloport À partir de 16 ans

VTT DE LA CÈRE

Mairie - 46130 BRETENOUX

Christophe JOUBERT : 07 67 07 18 66
 bretenoux.vtt@gmail.com

 Bois des communes avoisinantes

 VTT XC, Enduro, rando marche, école VTT

 En fonction du niveau de l'enfant

DANSE**ACCOR'DANSE**

Mairie - 46600 BALADOU

Michel Gaucher : 06 26 60 19 21
 michel_gaucher@orange.fr

 Salle des fêtes

 Apprentissage et pratique de la danse de salon

 Pas de limite d'âge

ART'ZIMUT

Costeplane - 46400 LADIRAT

Marc GUIOCHET : 06 32 97 89 91
 artzimut@orange.fr

 Gymnase de St-Céré

 Ateliers danse adultes, performances chorégraphiques

 Dès 18 ans

CANYON'S DANCER

Mairie - 46500 GRAMAT

Suzy MARTY : 06 43 63 71 03
 suzy.marty321@orange.fr

 Salle des fêtes

 Cours danse country

 À partir de 8 ans

DYONIS DANSE

Mairie - 46600 ST-DENIS-lès-MARTEL

Jean-Jacques ROUGIE : 06 84 14 22 35
 dyonis.danse@gmail.com

 leschantsdailes@gmail.com

 Salle des fêtes

 Apprentissage et pratique de la danse en atelier (salon, de tradition...)

 Pas de limite d'âge

ÉCOLE DE DANSE - CELINE VERDIER

376, Rue des Cardaillac

19 500 CUREMONTE

Cécile VERDIER : 06 75 10 33 51

ecolededanse.cecileverdier@gmail.com

 Salle de danse du COSEC à Biars et pôle artistique Gramat

 Cours enfants et adultes, danse classique, jazz, barre à terre, pilates, danse sensitive

 À partir de 3 ans

GAGNAC COUNTRY DANCE

4, place de l'Église

46130 GAGNAC-sur-CÈRE

Agnes CHAPELLE : 06 82 86 51 83

agnes.brousse@orange.fr

 Salle des fêtes

 Danse country, celtes, line dance

 À partir de 16 ans

HAPPY FEET

Bray - Lacam d'Ourcet

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Isabelle LHERM : 06 81 71 13 50

happyfeet@orange.fr

 Salle des fêtes de St-Laurent-les-Tours

 Danse country

 Réservé aux initiés ayant au moins un an de pratique

K DANSE

Place du Vieux Pressoir
46110 BETAILLE

Marcel LASCOUX : 06 78 60 70 98
marcel.yves.guy@orange.fr

Place du Vieux Pressoir

Cours de danse de salon, danses traditionnelles, country

Pas de limite d'âge

MUSIC OLT COUNTRY

Proupech-Comiac
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Marie-Louise BENNET : 06 19 04 61 28
marielouise.bennet@gmail.com

Salle des fêtes, mezzanine gym. S.E.Q

Danse country en ligne

Pas de limite d'âge

STECY TEAM CHEERLEADERS

280, rue des Acacias
46500 GRAMAT

Cylia TOUMAZOU TRUEL :
07 88 73 10 80

stecy.cheer@gmail.com

Ancienne école Louis Mazet

Gymnastique, cours enfants, cours adultes, loisir et compétitions

À partir de 5 ans

TEMPS DANSE

Mairie
46500 GRAMAT

Julien FARAN : 06 59 01 97 29
marie-francoise.prado054@orange.fr

Salle des fêtes

Rock, lindy hop, chacha, samba, zumba

Pas de limite d'âge

ZUMBA AVEC STEPHANIE

La Croix Nègre - 19120 LIOURDRES

Stéphanie FÉDIDE : 06 86 43 08 30

zumbastephanie4619@gmail.com

Salles des fêtes et foyers ruraux municipaux d'Alvignac, Bétaille, St-Laurent-Les-Tours, Mayrinhac-Lentours

Zumba et strong nation

À partir de 12 ans (zumba) & 16 ans (strong nation)

ZUMBA - LA VALLÉE DES ROC

Mairie - Place des Marronniers
46200 ST-SOZY

Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55

Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29

gervais.delnaud@orange.fr
contact@valleedesrocs.com

Salle des fêtes

Gymnastique

Pas de limite d'âge

ÉQUITATION**ASSOCIATION DES EQUIPEY**

Peyrelevalade

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Pauline LOMBARD : 06 49 86 57 29

pauline.lombard46gmail.com

ecuriedepeyrevalade@gmail.com

Peyrelevalade

Poney club, centre équestre (promenades adultes et enfants)

À partir de 3 ans

ATTELAGE DES FRAUX

Lieu-dit Les Fraux - 46600 GIGNAC

Geneviève VELLA : 06 30 81 48 89

attelagedesfraux46@gmail.com

Les Fraux

Balades loisirs, mariages, fêtes

À partir de 3 ans

AUTOUR DU CHEVAL

Donat haut - 46400 ST-JEAN-LAGINESTE

| Marc LE CHEVOIR : 06 66 25 33 33
| autourducheval46@gmail.com Centre équestre - Donat Haut Activités de pleine nature:
randonnée pédestre, VTT, équestre,
beach sports, animations autour du
cheval Non communiqué**CENTRE ÉQUESTRE DE SOUILLAC**Chemin Corpus Christy
46200 SOUILLAC| Vincent HALPHEN : 06 84 53 11 34
| vhalphen@icloud.com Centre équestre Leçons, promenades, stage,
compétition, pensions chevaux et
poney À partir de 5 ans**CENTRE ÉQUESTRE
GRAMAT-ROCAMADOUR**

Longayrie - 46500 GRAMAT

| Charlotte DELNAUD : 06 74 56 80 06
| charlottedelnaud@me.com Centre équestre Equitation, ballades, compétitions,
poney-club À partir de 6 ans**CHEVAL RANDO**

Ste Catherine - 46600 CREYSSE

| Philippe DELLA VEDOVA :
06 07 77 15 67
| cheval.rando46@orange.fr Equitation, attelage, équitation
thérapeutique À partir de 3 ans**GRAMAT ENDURANCE**

Lieu-dit Aspes - 46500 GRAMAT

| gramatendurance@gmail.com
 Centre équestre équitation**EQUI'PEY**

Peyrelevade - 46600 CRESSSENSAC

| pauline LOMBARD : 06 49 86 57 29
| associationequipey@gmail.com Centre équestre de Peyrelevade Cours baby, cours enfants, ados,
adultes, pratique ludique de loisir et
compétition À partir de 3 ans**ST-CÉRÉ ÉQUITATION**

Donat haut - 46400 ST-JEAN-LAGINESTE

| Laure TRUEL : 06 66 25 33 33
| saint-cere-equitation@hotmail.fr Centre équestre, Donat Haut Leçons et activités, stages, balades,
randonnées, loisir et compétition À partir de 3 ans**ESCALADE****ST-CÉRÉ GRIMPE**

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

| Matthieu MINESI : 06 81 29 11 79
| saintceregripme@gmail.com
| stceregripme.blogspot.com Gymnase Soulhol, pan d'escalade Escalade À partir de 6 ans**SOUILLAC ATHLÉ 46 / ESCALADE**

Mairie - 46200 SOUILLAC

| Marjorie GASC : 06 72 68 87 85
| marjorie.gasc@laposte.net Gymnase du collège du Puy d'Alon Escalade, loisir et compétition À partir de 5 ans

FITNESS

BOOS.T.ER (bost ton énergie)

33, place du col - 46130 PUYBRUN

Sandrine DIOT-PUYJALON :

06 81 77 40 37 / booster4619@orange.fr

 COSEC à Biars, extérieur à Tauriac

 Fitness, circuit training, marche nordique

 À partir de 16 ans pour le jeune public

FITNESSLOT

Mairie des Quatre-Routes-du-Lot

46110 LE VIGNON-EN-QUERCY

Nathalie COUFFIGNAC :

06 84 52 33 56

nathalie.couffignac@gmail.com

 Salle du temps libre (4 routes)

 Fitness, pilate, zumba

 À partir de 16 ans

MARTEL FITNESS & FUN

Fouilloux, route de St-Denis

46600 MARTEL

Julie GIL : 06 03 43 38 89

martelfitnessandfun@gmail.com

 Le Tivoli

 Fitness

 À partir de 14 ans

SOUILLAC FORME

Mairie - 46200 SOUILLAC

Théophile LEYMARIE : 06 74 50 83 48

theoleymarie@yahoo.fr

 Abbaye

 Musculation, cardio training

 À partir de 16 ans

FOOTBALL - FUTSAL

ACL FOOT EN SALLE

CEA centre de Gramat - BP 80200

46500 GRAMAT

Pierre MATEILLE : 07 67 68 14 92

contact@acl-gramat.fr

 Gymnase

 Futsal

 À partir de 6 ans

CAUSSE LIMARGUE FOOTBALL CLUB (SÉNIORS ET ÉCOLE DE FOOT)

2 place de la Mairie - 46500 THÉGRA

Thierry BOUSSAC : 06 82 44 13 31

542832@footoccitanie.fr fccl.foot@gmail.com

 Stade de Thégra et Rocamadour

 Pratique du football

 À partir de 6 ans à séniors

ASSOCIATION FUTSAL INAS CLUB

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Romain CHATAIGNER : 06 86 20 93 90

meltinho84@gmail.com

 Halle des sports et gymnase

 Futsal

 À partir de 18 ans

ASSOCIATION SPORTIVE LES SÉGALINS

Mairie - 46190 TEYSSIEU

Marine GAUTHIER : 06 15 06 72 19

francis.cazes443@orange.fr

 Stade

 Football, championnat du Lot

 Séniors à partir de 18 ans

AVENIR FOOT 46 NORD

Rue du Stade - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Christophe ESPALIEU : 06 76 69 42 88

| avenirfoot46nord@wanadoo.fr

 Stades municipaux de Biars-sur-Cère, St-Céré, Prudhomat et Puybrun

 École de football, loisirs et compétitions

 À partir de 5 ans
ENTENTE DE FOOTBALL CAZILLAC-SARRAZAC

Mairie - 46600 CAZILLAC

| Eric GOUYGOUX : 06 30 70 90 55

 Stade de Cazillac

 Football

 À partir de 17 ans
ENTENTE SÉGALA FOOT

Mairie - 46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Clément MORAND : 06 31 87 16 01

| ententesegalafoot@gmail.com

 Stade municipal

 Baby foot, foot loisirs, Foot en compétition

 À partir de 4 ans
ENTENTE SOUILLAC CRESSENSAC GIGNAC

Route de Cieurac - BP 61

46200 SOUILLAC

| M. IZARD : 06 49 86 92 88

 Stade Georges Pivaudran

 Foot adultes foot enfants foot féminins futsal

 À partir de 6 ans
FOOTBALL CLUB BIARS-BREtenoux

Mairie - 46350 BREtenoux

Joël GARY : 06 13 70 73 01

| fcbiarsbretenoux@orange.fr

 Terrains de Biars/Cère et Prudhomat

 Football en compétition

 À partir de 18 ans
FOOTBALL CLUB CAUSSE LIMARGUE

Mairie - 46500 GRAMAT

Thierry BOUSSAC :

06 82 44 13 31 / 05 65 33 14 63

| fccl.foot@gmail.com

 Stades Gramat, Thégra et Rocamadour

 Football

 À partir de 6 ans + à partir de 18 ans
FOOTBALL CLUB DU HAUT QUERCY (F.C.H.Q.)

Mairie - 46110 VAYRAC

Jean GONCALVES : 06 74 40 71 09

| jean.goncalves2@orange.fr

 Stade de foot à Vayrac et plaine des jeux La Sole à Carennac

 Football féminin et masculin toutes catégories, Futsal

 À partir de 6 ans
FOOTBALL CLUB DE MIERS

46500 MIERS

Théo GREZE : 06 35 51 74 57

| greze.theo@gmail.com

 Miers

 Football

 Non communiqué
FOOTBALL CLUB PAYRAC LOUPIAC

Les Druts - 46350 PAYRAC

Patrice LIEBUS : 06 78 96 75 55

| p.liebus@laposte.net

 Stade

 Football

 À partir de 17 ans

LES CADETS DE L'ALZOU MAYRINHACOIS

Le Bourg - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Lionel CROS : 06 63 07 52 29

Stade

Football et futsal

À partir de 6 ans

UNION SPORTIVE PUYBRUN-TAURIAC

Mairie - 46130 PUYBRUN

Florent TOCABEN : 06 30 56 04 22

ftp.pro@orange.fr

Stade du Coustalou

Football compétition

À partir de 5 ans

VAL ROC FOOT

8 rue du 8 mai 1945 - 46600 MARTEL

Arnaud MONTBERTRAND :

06 65 06 23 09

arnaud.montbertrand@gmail.com

Halle des sports et terrain de

Martel, terrain de Sant -sozy

Pratique et développement du football pour les jeunes et les seniors

À partir de 5 ans

GOLF

ASSOCIATION DES GOLFEURS DU MAS DEL TEIL

Souillac Golf Country Club

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Philippe SANCHEZ : 06 80 92 21 80

Annie MEYZEN : 06 73 10 25 58

golfeur.souillac@gmail.com

Souillac Golf Country Club

Ecole de golf, compétitions, initiation

À partir de 6 ans

GOLF DE MONTAL

Marot-bas - 46400 ST-JEAN-LESPINASSE

Pierre BORIE : 05 65 10 83 09

golf.montal@wanadoo.fr

Parcours et club house

Parcours, zone d'entraînement

(practice, putting green), cours individuels ou collectifs, compétition, initiation gratuite...

École de golf à partir de 6 ans

GYMNASTIQUE

AMICALE LAIQUE DE GYM

46220 PINSAC

Christine GRANDOU : 06 84 36 10 97

grandou.christine@orange.fr

gypmpinsac@orange.fr

Salle des fêtes

Club de gym

Non communiqué

ASSOCIATION GYMNASTIQUE

VOLONTAIRE DE BRETENOUX-BIARS

Mairie - 46130 BRETENOUX

Marie-José MAISONNEUVE :

05 65 38 53 92 / 06 89 13 00 00

marie-josee.maisonneuve@wanadoo.fr

Dojo complexe sportif Bretenoux

Cours adultes, enfants, marche rapide (bourgnatelle) et rando

À partir de 4 à 7 ans, adultes, seniors

CAUSSE LOISIRS CULTURE

SECTION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Le Marcou - 46600 MARTEL

Régine SOURZAT : 06 20 35 13 31

gymmartel@gmail.com

Dojo

Gymnastique d'entretien

À partir de 12 ans

BALADOU GYM

46600 BALADOU

Michel BERGE

baladou46600.gym@gmail.com

 Salle Polyvalente ou extérieurs

 Gymnastique d'entretien

 À partir de 12 ans

CAVAGNAC LOISIRS

Mairie - 46110 CAVAGNAC

Frederique SEGONNES : 06 72 67 59 29

famillelaurin46@hotmail.fr

 Salle mairie

 Gym bien être et tonique

 De 10 à 70 ans

GYM FORM

Mas de Gramat - 46350 PAYRAC

Monique HOUART : 06 31 90 25 47

moniquehouart@gmail.com

 Salle des Fêtes

 Gym. douce, remise en forme

 Pas de limite d'âge

GYMNAST CLUB GRAMATOIS

Mairie - 3 place du Four

46500 GRAMAT

Vanessa OÑA et Denis JUBERT :

06.42.71.52.04

secretariat.gymgramat@gmail.com

gymclubgramat.sportsregions.fr

 Halle droite, gymnase gauche, petite salle

 Cours de Baby et éveil gym, dès 6 ans cours de gymnastique en loisir et en compétition, hip-hop et cheerleaders, ouvert à tous, filles et garçons

 À partir de 2 ans

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Michel GUET : 06 73 39 23 27

gymvolsaintcere@orange.fr

 Gymnase St-Céré, MJC, stade de St-Céré et foyer municipal de St-Laurent

 Cours adultes loisir sport-santé

 À partir de 18 ans

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

CRESENSAC SARRAZAC

Mairie - 46600 CRESENSAC

Josiane LAGORSE : 05 65 37 75 83

gvcressensac@gmail.com

 Salle Polyvalente

 Gymnastique d'entretien

 À partir de 7 ans

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

GRAMAT

3, place du Four - 46500 GRAMAT

Martine BACQUIAS : 05 65 11 44 01

mbacquias@aol.com

gvgramat@laposte.net

 Salle des fêtes

 Gym tonique, gym douce, stretching, marche active

 À partir de 18 ans

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

LANZAC

Mairie - 46200 LANZAC

Thierry LONZIÈME : 06 88 60 35 99

thierry.lonzieme@orange.fr

 Salle des fêtes

 Gymnastique d'entretien

 Pas de limite d'âge

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LA VALLÉE DES ROC

Mairie - Place des Marronniers
46200 ST-SOZY

Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55

Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29

gervais.delnaud@orange.fr

michele.faurel@wanadoo.fr

contact@valleedesrocs.com

 Salle des fêtes

 Gymnastique

 Pas de limite d'âge

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Pontverny - Calviac

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Claudine SOUPLET : 05 65 33 06 52

florencehemono@yahoo.fr

 Gymnase

 Gymnastique

 À partir de 16 ans

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE THÉGRABDOS'ZYGOS

Chez Mireille BOUZOU

6, rue Faubourg St-Pierre

46500 GRAMAT

Mireille BOUZOU :

05 65 10 64 12 / 05 65 38 81 22 (travail)

bouzou-jean-marie@orange.fr

 Maison du Temps Libre

 Gymnastique et marche

 À partir de 18 ans

LES DYNAMIQUES DE L'ALZOU

Mairie - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

 Jacqueline ROUAIX

RANDOGYM DE LA CABRETTE

18, rue du Fort - 46110 VAYRAC

Serge DROMAIN : 06 81 28 81 01

randogym.de.la.cabrette@gmail.com

www.randogymcabrette.com

 Mairie de Vayrac, salle polyvalente de Bétaille

 Randonnées, gymnastique, stretching

 À partir de 18 ans

TWIRLING BÂTON SOUILLAC

Mairie - 5, Avenue de Sarlat

46200 SOUILLAC

Martine DE BARALLE : 06 15 23 81 00

twirling46200@gmail.com

 Gymnase, plaine des jeux Souillac

 Section loisirs/initiation et section compétition

 À partir de 5 ans

TWIRLING BÂTON SOUSCEYRAC

Mairie

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Annick COYER : 06 29 34 61 43

fronty.patrick@neuf.fr

Elsa PEYROL : 06 69 38 97 97

elsa.peyrol@live.fr

 Salle multi-activités

 Twirling bâton

 À partir de 4 ans

HANDBALL

HANDBALL CLUB MARTEL

Mairie - 46600 MARTEL

Pierre JULIEN : 06 08 50 39 85

hbcmartel@gmail.com

 Gymnase de Martel

 Handball Adultes en loisirs

 À partir de 18 ans

HANDBALL CLUB ST-CÉRÉEN CÈRE ET DORDOGNE

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Aline SALVETTE : 06 38 66 18 66

hbcsaintcere@gmail.com

 Halle des sports et gymnase de St-Céré + Cosec Bretenoux

 Babyhand mixte de 3 à 5 ans, école de handball équipes filles et garçons de 6 à 17 ans, équipes séniors filles et garçons + de 18 ans, section loisirs + de 16 ans, section handfit sport/santé pour tous, stages handball et activités ludiques chaque vacance scolaire

 À partir de 3 ans

JEUNESSE SPORTIVE GRAMATOISE HANDBALL

Impasse Léo Lagrange - 46500 GRAMAT

Christian BOURDARIAS : 06 88 30 66 53

jsgramathandball@clubeo.com

 Gymnase

 Baby-hand, école de hand, handball adultes, hand loisirs, handfit

 À partir de 3 ans

HANDBALL SOUILLAC

Le Soulage N°55

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Pierre SCHMITT : 06 80 12 33 49

pierre.schmitt46@sfr.fr

 Gymnase de la plaine des jeux

 Enfants, adultes loisirs et compétition

 À partir de 5 ans

MULTI-ACTIVITÉS

ACL GRAMAT

CEA Gramat - Route de Reilhac

BP80200 - 46500 GRAMAT

Grégory PINAULT : 0786376931

contact@acl-gramat.fr

 Gymnase de Gramat, stand de tirs, locaux ACL

 Multi'activités : badminton, peinture, randonnée, tir (fusils et pistolet), astronomie, futsal, jeux de société, musique, tennis, tennis de table (ping-pong)

 À partir de 7 ans

ASSOCIATION MULTI-RENCONTRES DU RIONET

Mairie de Cazillac

46600 LE VIGNON-en-QUERCY

Le secrétariat : 05 65 37 20 74

rionet@rionet.fr

 Salles polyvalentes de Cazillac, Cressensac, Condat, Cuzance

 Yoga, Taïchi Chuan, Qi Gong, Renforcement musculaire, Rando

 À partir de 16 ans

ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLEGE LA GARENNE

Avenue de la Garenne - 46500

GRAMAT

Cyril HAMON : 05 65 38 70 75

0460565p@ac-toulouse.fr

 Collège La Garenne

 Différentes activités sportives destinées aux élèves du collège en loisirs comme en compétitions

 Non communiqué

ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLEGE STE-HÉLÈNE

11, rue Pierre Bonhomme
46500 GRAMAT

Anne SIMOES: 05 65 38 72 94
0460046a@ac-toulouse.fr

 Collège Ste-Hélène

 Différentes activités sportives destinées aux élèves du collège en loisirs comme en compétitions

 Non communiqué

ASSOCIATION SPORTIVE DU LYCÉE JEAN LURÇAT

Quai Jules Ferry - 46400 ST-CERE

Remi POUMEYROL : 05 65 38 11 63
0460026d@ac-toulouse.fr

 Gymnase, halle des sports

 Différentes activités sportives destinées aux élèves du lycée en loisirs comme en compétitions

 Non communiqué

ASSOCIATION VALLÉE DES ROCS

Mairie - Place des Marronniers
46200 ST-SOZY

Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55
Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29
gervais.delnaud@orange.fr
michele.faurel@wanadoo.fr
contact@valleedesrocs.com

 St-Sozy, Mayrac, Meyronne, Pinsac, Creysse, Lacave

 Zumba, gymnastique, qi-gong, randonnées pédestres, couture, cuisine...

 Pour l'âge, se renseigner auprès de l'association selon activité

ATHLÉ 46 SOUILLAC OMNI / SPORTS

Mairie - 46200 SOUILLAC

Jean Claude CRISTOL : 06 81 73 34 24

Jerry YONG : 06 75 82 73 40

yvette.cristol@neuf.fr

 Installations sportives et gymnases de Souillac

 Athlétisme/cross, course à pied, randonnée pédestre, badminton, boules, escalade, roller, tennis de table, volley-bal

 Dès 6 ans

CENTRE SOCIAL LE RIONET

Mairie - 46600 CAZILLAC

Cécile GUY BERNUS : 05 65 37 20 74
rionet@wanadoo.fr

 Salles Polyvalentes Cazillac, Gignac, Condat, Lasvaux, médiathèque Cressensac

 Yoga, qi-gong, tai-chi-chuan, renforcement musculaire, pilates, gym séniors...

 Pour l'âge, se renseigner auprès de l'association selon activité

CERCLE D'ANIMATION EN MILIEU RURAL

Mairie - 46600 GIGNAC

Annette DEBRIE : 06 89 44 72 46

jeannotdebrieannette@orange.fr

 Salle des Fêtes

 Cours de gymnastique, danses traditionnelles randonnées...

 Gymnastique à partir de 18 ans, autres activités (pas de limite d'âge)

LES VALLÉES DE LA FORME

6, av. du 8 Mai 1945 - 46500 GRAMAT

Caroline MARQUÉS CANTAREL :

06 81 61 25 44

valdeforme@wanadoo.fr

www.valforme.com

Strech pilates, piloxing, body sculpt, big dance, aqua stretch, aqua tonic, aqua fitness, zumba

Pas de limite d'âge

LÉZ'ARTS DU MONDE

La Vicarie - 46600 CAZILLAC

lezarts46@gmail.com

La Vicarie

Musique et danse du monde, pilates, fit ball

Non communiqué

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE ST-CÉRÉ

170, quai A. Salesse - 46400 ST-CÉRÉ

Hélène LINTANF : 05 65 10 83 33

helene.mjc@hotmail.com

MJC

Café des langues, café des échanges, jardin partagé, café associatif, soirée jeux, soutien scolaire, soirée couture, spectacle intergénérationnel, ciné-gouter, ciné-rencontre, repas partagé, club ados, sortie famille, atelier d'écriture...

À partir de 3 ans

OMNISPORTS SOUILLAC ATLÉ 46

Mairie - 46200 SOUILLAC

J-Claude CRYSTOL : 06 81 73 34 24

yvette.cristol@neuf.fr

Athlétisme, badminton, basket-ball, Boules Lyonnaises, escalade, roller, tennis de table, volley...

PINSAC LOISIR

46220 PINSAC

Françoise MONTEIL : 06 74 54 27 29

francoise.monteil@orange.fr

Salle des fêtes

Culturel, ludique, sportif et manuel

Non référencé

PARAPENTE**CASTELNAUD VOL LIBRE**

Souillé - 46500 GRAMAT

Didier RUSCASSIE : 06 30 14 29 75

didierru@orange.fr

Floirac, Mont Mercou, Le Roc, Glanes

Pratique du parapente

Dès 14 ans

CLUB CASTELNAU VOL LIBRE

Les Calfours

46130 BELMONT-BRETENOUX

Jean-Luc SOULHOL - 06 77 11 39 38

Didier RUSCASSIE - 06 30 14 29 75

jlsoulhol@orange.fr / didierru@orange.fr

www.cvl46.free.fr/guppy

www.ecole-parapente-associative-du-lot.fr

Floirac, Mont Mercou, Le Roc, Glanes

Pratique du parapente

À partir de 14 ans

PÊCHE**A.A.P.P.M.A CARENNAC**

Mairie - 46110 CARENNAC

J-Paul SALAMAGNE : 05 65 10 95 97

Concours et fête de la pêche, entretien des berges et du plan d'eau de Tauriac, alevinage de truites...

Pas de limite d'âge

A.A.P.P.M.A BRETENOUX**« LA GAULE DE LA CÈRE »**

Mairie - 46130 BRETENOUX

Claude GUIGNARD : 06 33 78 70 40

guignard.claude46@orange.fr

 Bretenoux rivière la Cère Plan d'eau de reingues à Prudhomat et sur la rivière Cère À partir de 8 ans**A.A.P.P.M.A GRAMAT**

Place du Four - 46500 GRAMAT

Claude COMMON : 06 88 79 30 56

claude.common.gramat@orange.fr

 Creysse, Meyronne, St-Sozy, Lacave et Pinsac Alevinages tous types de poissons, nettoyage des berges, protection des espèces aquatiques À partir de 8 ans**A.A.P.P.M.A DU HAUT-QUERCY ST-CÉRÉ**

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Jean-Marc ST-CHAMANT :

06 33 00 10 75

jm.saintchamant@yahoo.fr

 St-Céré bassin Bave Pêche À partir de 6 ans**A.A.P.P.M.A MARTEL**

Les fontanelles - 46600 CUZANCE

Fédé. pêche Cahors : 05 65 35 50 22

info@pechelot.com

 Commune de Martel (Gluges) Concours et fête de la pêche, entretien berges et plan d'eau Vayrac, alevinage de truites et de carnassier Pas de limite d'âge**A.A.P.P.M.A ST-SOZY**

Mairie - Place des Marronniers

46200 ST-SOZY

Jean Michel BOURDET : 05 65 32 27 60

jmbourdet@orange.fr

www.aappma-peche-saint-sozy.fr

 Berges de la Dordogne : Lacave, Meyronne, St-Sozy Initiation à la pêche, entretien de sentiers À partir de 7 ans**A.A.P.P.M.A SOUILLAC**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Luc MATOSEVIC : 06 11 38 15 35

matosevic.luc@wanadoo.fr

 Sur la Dordogne autour de Souillac Pêche À partir de 16 ans**A.A.P.P.M.A VAYRAC-BÉTAILLE**

44 allée Paul Mézard - 46110 VAYRAC

Jérôme CAZAL : 06 18 32 0608

Mathieu BRAGA : 06 89 07 54 78

cazal.jerome@bbox.fr

 Vayrac et Bétaille Découvertes, concours de pêche À partir de 3 ans**A.A.P.P.M.A VIGNON EN QUERCY**

15, avenue Gustave Delol

Les-Quatre-Routes-du-Lot

46110 LE-VIGNON-EN-QUERCY

Jean-Luc JAUNARD : 06 88 62 05 55

jaunardjeanluc@hotmail.com

 Le Vignon et plan d'eau Alevinages tous types de poissons, nettoyage des berges, protection des espèces aquatiques À partir de 6 ans

PESCOFIS

Lavayssière - 46130 BELMONT-BRETENOUX

Jean CALMEJANE - 06 87 06 94 29

jeancalmejane@gmail.com

 Sousceyrac-en-Quercy

 Concours de pêche

 Pas de limite d'âge, les enfants doivent être accompagnés

PÉTANQUE**AMICALE BOULES LYONNAISES**

Chez Marcel ROUX - Bd du Capitani
46600 MARTEL

Jacques POUZALGUES : 06 18 57 87 59

 Boulodrome fontanelle, route de Creysse

 Boules lyonnaises, loisir compétition

 Pas de limite d'âge

AMICALE BOULISTE CAVAGNAC

Mairie - 46110 CAVAGNAC

Rémy LAURIN : 06 84 42 14 68

famillelaurin46@hotmail.fr

 Terrain de loisirs

 Pétanque

 Pas de limite d'âge

**AMICALE BOULISTE
CRESENSACOISE**

Mairie - 46600 CRESENSAC-SARRAZAC

Corinne DELDOU : 06 73 91 53 03

micheldelbos@wanadoo.fr

 Cressensac

 Pétanque

 À partir de 10 ans

**AMICALE BOULISTE
DES-QUATRE-ROUTES**

Mairie - Les-Quatre-Routes-du-Lot

46110 LE VIGNON-EN-QUERCY

Philippe COMBES : 06 13 10 01 04

combes.philippe@gmail.com

 Boulodrome

 Boules lyonnaises

 À partir de 12 ans

AMICALE BOULISTE GRAMATOISE

Mairie - 46500 GRAMAT

Émilie FLOCH VEDRUNES :

06 89 89 65 02

petanquegramatoise@gmail.com

 Boulodrome de la Garenne

 Compétition

 À partir de 8 ans

AMICALE BOULISTE SOUILLAGAISE

Mairie - 46200 SOUILLAC

M. TOULET : 06 77 85 49 04

**CHÂTEAU DES ANGLAIS PÉTANQUE
AUTOIRE**

Mairie - 46400 AUTOIRE

Laura LASCOUT : 06 30 09 99 60

chateaudesanglaispetanque@gmail.com

 Autoire, Boulodrome (Les Gauzinies)

 Pétanque en loisirs et compétition

 À partir de 6 ans

**ESB (ENTENTE SPORT BOULES)
LYONNAISES CAUSSE DORDOGNE**

Rue du Barry de Brive - 46600 MARTEL

Jean-Luc VERNET : 06 41 43 02 41

jean-luc.vernet3@orange.fr

 Boulodrome martel (fontanelle) et
gramat (à côté du gymnase)

 Boules lyonnaises

 À partir de 8 ans

GRAMAT SPORTS BOULES

Impasse Léo Lagrange - 46500 GRAMAT

Thierry ANDRÉ : 0565343847

andre.thierry46@gmail.com

 Boulodrome Aurélien Delpech

 Boules lyonnaises

 De 13 à 77 ans

LA BOULE

Le Bourg - 46130 ST-MICHEL-LOUBEJOU

Gérard CARSAC : 06 77 01 28 92

gerard.carsac46@orange.fr

 Terrain de pétanque

 Pétanque

 À partir de 10 ans

LA PÉTANQUE BIARNAISE

6, rue Jean Lurçat

46130 BIARS-sur-CÈRE

David SELVES : 06 04 49 93 03

Chambon.lara25@gmail.com

 Boulodrome de Biars sur Cère

 Entraînement et compétition

 Dès 6 ans

LE COCHONNET MIERSOIS

Mairie - 46500 MIERS

Dominique LACHIEZE : 06 71 04 36 00

dominique.lachieze@gmail.com

 Boulodrome

 Pétanque de loisir et compétition

 À partir de 7 ans

LES BOULES DE L'ALZOU

M-LENTOUR

Mairie - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Jessica CAMPDORAS-RAGON

06 77 60 13 69 / jess.ide@orange.fr

 Place publique

 Pétanque

 Pas de limite d'âge

LES PÉTANQUEURS DE GRAND LAC

Mairie - 46130 PUYBRUN

Philippe MAS : 09 60 04 54 95

mas.phc@gmail.com

 Boulodrome

 Pétanque loisir et compétition

 Pas de limite d'âge

PÉTANQUE DE LA VALLÉE

Le Peyral - 46200 PINSAC

Guillaume RODRIGUES : 06 70 75 89 80

guillaume.rodrigues19@gmail.com

 Boulodrome stade G. Pivaudran

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 6 ans

PÉTANQUE DU BEAU RIVAGE

Le Terral - 46130 TAURIAC

Jean-Pierre OBREYIE : 06 40 63 26 22

 Boulodrome (plan d'eau de Tauriac)

 Pétanque loisir et compétition

 Pas de limite d'âge

PÉTANQUE D'ORLINDE

1, impasse des Jonquilles

46130 BRETENOUX

Yves MERIC : 06 70 20 19 11

yves.meric@orange.fr

 Terrain de boules de Bretenoux

 Éducation à la pétanque

 À partir de 8 ans

PÉTANQUE ST CEREEENNE

Allée du C. Bargues - 46400 ST-CÉRÉ

Michel MURAT : 06 88 59 58 93

Gérard RUSCASSIE : 07 70 33 03 75

michel.murat007@orange.fr gerardrus-
cassie46@orange.fr

 Boulodrome de soulhol

 Pétanque de compétition

 À partir de 6 ans

PÉTANQUE DE ST-LAURENT-LES-TOURS

Mairie - 1151, Av Jean Lurçat
46400 ST-LAURENT-les-TOURS

Michel MEISSONNIER : 06 87 56 23 69
club.petanque.stlaurent@gmail.com

 Boulodrome de St-Laurent-les-Tours

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 8 ans

PÉTANQUE SOUILLÂT AISÉ

Mairie - 46200 SOUILLAC

Robert DANDURAND : 06 08 32 11 39
robert.dandurand@orange.fr

 La Combe fromage Canova, route
de Salignac

 Pétanque loisir et compétition

 Pas de limite d'âge

PÉTANQUE SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Mairie - 46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Jacques GOUZOU : 05 65 33 06 99
jacques.gouzou@orange.fr

 Sousceyrac-en-Quercy

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 6 ans

SOCIÉTÉ DE PÉTANQUE QUERCYNOISE DU ROC

Le Bourg - 46200 LE ROC

Mathieu VIGNON : 06 81 52 87 46
spqr-petanque@orange.fr

 Bar restaurant Le Quercynois

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 13 ans

SOUILLAC ATHLÉ 46 / BOULE LYONNAISE

Mairie - 46200 SOUILLAC

J-François MESPOULET : 06 07 69 25 39

 jean-francois.mespoulet@wanadoo.fr

 Stade municipal

 Loisir

 À partir de 16 ans

RANDONNÉE

AMIS DES SENTIERS SOUILLAGAIS

Mairie - 46200 SOUILLAC

Roland BLAUWART : 06 72 79 00 70
amis.des.sentiERS.souillagais@gmail.com

 Souillac

 Randonnée pédestre et rando-santé

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION

RANDONNÉES PÉDESTRES

Le Treil - 46350 LOUPIAC

Francis GATIGNOL : 05 65 37 64 87
francis.gatignol@wanadoo.fr

 Lieu

 Descriptif

CEA CENTRE DE GRAMAT

BP 80200 - 46500 GRAMAT

Henri BALBEURRE / Marcel SOULE
ARTOZOUL : 06 76 23 43 93 / 06 44
11 48 12

henri.balbeurre@orange.fr / marcel.
soule-artozoul@wanadoo.fr

 Gramat, Département, Région

 Randonnée loisirs

 Dès 16 ans

ENTRE CAUSSES ET VALLÉES

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Dominique Maneta : 06 36 65 55 41
entrecaussetvallées@gmail.com

 St-Céré et environs

 Randonnée

 À partir de 18 ans

LA VALLÉE DES ROC

Mairie - 46200 ST-SOZY

Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55

Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29

gervais.delnaud@orange.fr

michele.faurel@wanadoo.fr

contact@valleedesrocs.com

 St-Sozy et ses alentours Randonnées pédestres et entretien des chemins Pas de limite d'âge**LES CAMINOLS GRAMATOIS**

Mairie - 46500 GRAMAT

Arlette THELLIEZ : 05 65 33 64 42

thelliez_arlette@yahoo.fr

 Gramat et ses environs Randonnées pédestres Pas de limite d'âge**LES CHEMINS PÉDESTRES DE MARTEL**

Mairie - 46600 MARTEL

Éric VANDEKERCKOVE : 07 81 77 67 39

cheminsmartel@free.fr

 Martel et environs proches Randonnées pédestres et entretien des chemins de Martel Pas de limite d'âge**LES SENDARELS**

4, chemin des Amoureux

46200 SOUILLAC

Guy CHAPELLE : 06 22 39 79 13

guymary46@orange.fr

 Souillac et environs Randonnées pédestres À partir de 7 ans avec un adulte accompagnant**PADIRANDO**

Les Ségas - 46500 THÉGRA

Didier TOURNEMINE : 06 66 28 11 48

padirando@orange.fr

 Thégra, chemins et petites routes Randonnées, découverte du patrimoine, entretien des chemins Dès 7 ans**RANDOGYM DE LA CABRETTE**

18, rue du Fort - 46110 VAYRAC

Serge DROMAIN : 06 81 28 81 01

randogym.de.la.cabrette@gmail.com

www.randogymcabrette.com

 Salle Polyvalente de Vayrac, Bétaille et Carennac Randonnée et rando santé Dès 16 ans**SENTIERS ET PATRIMOINE
DE CRESSENSAC**

Mairie - 46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Dominique MOUTARD : 06 87 40 16 21

moutard.dominique@wanadoo.fr

 Chemins Randonnées À partir de 12 ans**SOUILLAC ATHLÉ 46 / RANDONNÉE
PÉDESTRE**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Yvette CRISTOL : 06 81 73 34 24

yvette.cristol@neuf.fr

 À partir de 18 ans**SOUILLAC MARCHE NORDIQUE**

Mairie - 46200 SOUILLAC

J-Pierre BARATAUD : 06 70 31 06 95

barataud.jean-pierre@orange.fr

 Souillac et ses environs Marche nordique, fitness À partir de 12 ans

ROLLER**SOUILLAC ATHLÉ - ROLLER**

Mairie - 46200 SOUILLAC

David THÉRON : 06 81 54 97 01

rollersouillac@gmail.com

 Palais des Congrès, gymnase du Puy d'Alon Roller loisir uniquement À partir de 7 ans**RUGBY - RUGBY FLAG****RUGBY ROC**

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Marc LABORIE : 06 76 28 39 79

rugbyrocamadour@gmail.com

 Stade de Belveyre Rugby loisir, organisation et participation à quelques tournois À partir de 18 ans**BRAMEUR'S RUGBY FLAG**

46200 LACHAPELLE AUZAC

Aurelien DOUMERC : 06 87 97 73 14

doumerc.aurelien@orange.fr

 Stade municipal Rugby loisir sans contact, flag À partir de 16 ans**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RUGBY DU LOT**

Allée Emile Mompert

46200 SOUILLAC

Pascale CARRÉ : 05 65 41 44 64

secretariat@cdrugbylot.com

 Tous les terrains de rugby du Lot Baby Rugby, formation rugby, séjours vacances À partir de 5/6 ans**ECOLE RUGBY ERBBV BIARS-BRETENOUX VAYRAC**Stade du COSEC - Route de l'Ovalie
46130 BIARS-sur-CERE

Youness EL HANI : 06 50 96 63 66

erbb46@gmail.com

 Stade du COSEC (à côté du gymnase de Biars) Entraînement des babys, entraînements matchs des U6 aux U14 À partir de 3 ans**JEUNESSE SPORTIVE GRAMATOISE RUGBY**

Stade Pierre de Coubertin

46500 GRAMAT

Pierre Louis HEREIL : 06 32 98 38 02

jsrugbyecole@gmail.com

 Stade Pierre de Coubertin Pratique du rugby équipe mixte, entraînements et compétitions À partir de 4 ans et jusqu'à 15 ans**LES COUCOUS**

Le Bougayrou - 46200 LACAVE

Vincent SABARROS : 06 81 71 53 31

vincentsabarros@gmail.com

 Stade municipal St-Sozy Rugby flag : sport loisir, entraînements, tournois Non communiqué**LGS (RUGBY FÉMININ LANZAC GOURDON SPORT)**

Marie - Le Bourg - 46200 LANZAC

Bruno RAVET : 06 32 04 00 79

b.ravet@hotmail.fr

 Stade municipal Rugby féminin compétition et loisir À partir de 6 ans

RC BIARS-BREtenoux-VAYRAC

BP 17 - 46130 BREtenoux

Franck VERMANDE : 07 86 41 67 17

Pierre CERTES : 06 60 45 22 62

rcbbv@orange.fr

 La Bourgnatelle, stade des Granges Rugby compétition et loisir À partir de 18 ans**ST-CÉRÉ RUGBY**

Rue du Stade - 46400 ST-CÉRÉ

Philippe MAURICI : 06 81 76 18 97

ph.maurici@orange.fr

secretaire@saintcererugby.fr

 Stades Rugby, rugby Flag, rugby éducatif et compétition À partir de 5 ans**USS RUGBY**

Rue J. Merquey - 46200 SOUILLAC

Laurent SCLAFFER : 06 87 70 64 01

rugby.uss@dartybox.com

 Stade Pivaudran Babyrugby, école de rugby, compétitions seniors À partir de 3 ans**SPÉLÉOLOGIE****AQUATERRA**

11 avenue de la République

46400 ST-CÉRÉ

Pierre PANETIER : 06 70 30 59 62

pedropaneti@orange.fr

 Piscine St-Céré, résurgences émergences du département et autres Spéléologie plongée mer et plongée souterraine À partir de 14 ans**SPÉLÉO CLUB DE ST-CÉRÉ**

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Eric VIRGOULAY : 06 50 82 21 98

e.virgoulay@laposte.net

 Sur tout le territoire du moment qu'il y a des cavités... Activités de pleine nature À partir de 12 ans**SPÉLÉO-CLUB DE SOUILLAC**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Laure FOLTZER : 06 72 71 58 74

speleo.scs@gmail.com

 L'ensemble du territoire lotois et le gymnase du Puy d'Alon Initiation et perfectionnement des techniques de progression en milieu souterrain pour adultes et enfants. Pour une licence : 10 ans, pour une initiation : 5 ans**SPORT AQUATIQUE****AQUA TERRA PLONGÉE**11 rue de la République rue Notre Dame
46400 ST CERE

Pierre PANETIER : 06 70 30 59 62

Pedropaneti@orange.fr

 Résurgences du lot, mer et océan Plongée loisir, souterraine et spéléologie À partir de 14 ans**ENTENTE BREtenoux-BIARS
NATATION**

9, rue L. Lagrange - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Alain NADAUD : 06 23 83 62 13

ebbnatation@free.fr

 Piscine de Biars-sur-Cère Loisir et compétition jeunes et adultes À partir de 5 ans (savoir nager)

ESPADON SOUILLAC NATATION

Mairie - 46200 SOUILLAC

Stéphane ALBRECHT : 06 76 04 98 34

albrecht.stephane@orange.fr

 Piscine intercommunale Natation À partir de 6 ans, savoir nager**JSG NATATION**

Mairie - 3, place du Four

46500 GRAMAT

Dominique FROMENTEZE :

06 40 49 25 38

natationjsg@gmail.com

frodomi34@gmail.com

 Centre Aqua récréatif à Gramat Sport pour tous : (aquagym, sport bien être, loisirs), compétition, école À partir de 6 ans**LES VALLÉES DE LA FORME**

6, avenue du 8 Mai 1945

46500 GRAMAT

valdeforme@wanadoo.fr

Caroline MARQUÉS-CANTAREL :

06 81 61 25 44 / www.valforme.com

 Aqua stretch, aqua tonic, aqua fitness Pas de limite d'âge**ST-CÉRÉ NATATION**

Mairie - avenue François de Maynard

46400 ST-CÉRÉ

Christine PESTEIL : 06 77 30 39 83

christinepesteil@orange.fr

 Piscine Natation : cours perfectionnement, cours loisirs et compétitions adultes et enfants, aquagym À partir de 6 ans**SUBACAUSSE**

Mairie - 46130 BRETENOUX

Alban QUENNNEVILLE : 06 85 52 53 81

alban24@orange.fr

 Piscine de Biars-sur-Cère Plongée sous-marine À partir de 16 ans**SPORT AUTOMOBILE****ASA CASTINE**

Quartier de Borie - 46130 BRETENOUX

Stéphane DEVEZ : 06 81 91 4595

stephane.devez@orange.fr

 Bretenoux Délivrance de licences FFSA, encadrement de la pratique du sport Automobile reliée à la Fédération Française du Sport Automobile. À partir de 16 ans**ECURIE DES 1000 TOURS**

Crayssac - 46400 ST LAURENT LES TOURS

Stéphane DEVEZ : 06 81 91 45 95

stephane.devez@orange.fr

 17 communes sur le nord du Lot (foyer rural de St-Laurent-les-Tours , mairie de Bretenoux, Bétaille) Organisation de manifestation en relation avec le sport automobile, du Rallye Castine Terre d'Occitanie (manche du Championnat de France des Rallyes sur Terre) Dès 16 ans**RANDO VERTE DU HAUT SÉGALA**

6 rue du Lavoir - 46 190 SOUSCEYRAC

Ginette MUNOZ : 06 70 68 56 88

randoverteduhautsegala@gmail.com

 Route du Rouget Moto cross Pas de limite d'âge

SPORT DE COMBAT

A.M.I.S ARTS MARTIAUX INTERNES SOUILLAC

Mairie - 46200 SOUILLAC

Julien VIGOUROUX : 06 63 47 39 16

ju.vigouroux@lapose.net

 Salle des Dames (tai-chi-chuan),
dojo ecole J.Malvy (systema)

 Cours adultes systema et tai chi

 À partir de 15 et 18 ans
BOXING FULL CONTACT

Mairie - 46200 SOUILLAC

Jacques CASTAGNÉ : 06 25 95 39 68

Christophe LE HERISSÉ : 06 86 98 74 47

asso.fullcontact@gmail.com / assoful-

lcontact.wixsite.com/boxingfullcontactnl

 14, route de Martel (ets Marcou),
dojo collège Puy d'Alon

 Full contact, full light, aéro boxe,
cardio boxing, boxe américaine

 À partir de 5 ans
ENTENTE BRETENOUX BIARS JUDO

4 lotissement Pré d'Astié

46110 LE VIGNON EN QUERCY

Marie BRACQ : 07 69 60 18 44

ebb.judo@gmail.com

 Dojo gymnase de Bretenoux

 Cours baby, enfants, adultes loisirs

 À partir de 4 ans
ÉNERGYTEAM BODY KARATÉ

21, route du Champs de Moë

46130 GAGNAC-sur-CÈRE

Patrick ISSARTES : 06 87 30 45 78

issartes.patrick@orange.fr

 Champs de Moë

 Body karaté punch'n fit, infernal'K..

 À partir de 14 ans
JITE KARATE CLUB

Les Barthes de Segui - 46400 AUTOIRE

Fabien BORDES : 06 33 64 43 13

bordesfabien@yahoo.fr

 Salle polyvalente Les-Quatre-
Routes-du-Lot

 Cours de karaté

 À partir de 7 ans
JUDO CLUB CRESSENSAC

Avenue Léo Lagrange

19100 BRIVE-la-GAILLARDE

Johann SKUBISZEWSKI : 06 10 37 07 56

ujbc19@live.fr

 Salle polyvalente

 Judo

 À partir de 4 ans
JUDO CLUB GRAMAT

Bournazel - 46500 GRAMAT

Guy BEAUFUMÉ : 07 83 23 06 27

judoclubgramat@gmx.fr

 Gramat, ancienne école maternelle

 Judo jujitsu

 À partir de 6 ans
JUDO CLUB MARTELAIS

Maison Bourry - 46600 MARTEL

Jean-Noël COUMES : 05 65 37 31 58

drcoumes@gmail.com

 Dojo

 Judo

 À partir de 5 ans
JUDO CLUB SOUILLAC

Mairie - 46200 SOUILLAC

Thierry LONZIÈME : 06 88 60 35 99

thierry.lonzieme@orange.fr

 Dojo collège du Puy d'Alon

 Judo

 À partir de 4 ans

KICK BOXING CLUB DU CAUSSE

Résid. Carré Médicis - 46500 GRAMAT

Souaidy FAYCAL : 06 15 60 55 02

faycal.souaidy@copinfor.com

Ancienne école Louis Mazet

Kik-boxing, full-contact, boxe

thälandaise, karaté contact et krav maga

À partir de 12 ans

LES DRAGONS WING-CHUN KUNG-FU

3 Rue Pasteur - 46400 ST-CERE

Marc ICHTERS : 06 16 59 40 21

marc.ichters@netcourrier.com

Gymnase de St-Céré, salle multi-sports de Sousceyra-en-Quercy

Wing-Chun Kung-Fu, cours adultes et enfants

À partir de 7 ans

L'UNION BELADIRI FRANCE

135 avenue de la République

46130 BIARS-sur-CERE

M. KONATE : 07 55 97 00 18

contact@lubdfrance.fr

Salle Verte, gymnase Quai Auguste Salesses

Kickboxing, Pekiti Tirsia Kali

À partir de 9 ans

SOCHIN KARATÉ CLUB SOUILLAC

5 avenue de Sarlat - 46200 SOUILLAC

Thiry FRANCK : 05 65 41 31 01

sochinkarateclubsouillac@gmail.com

Ecole primaire

Karaté, cours adultes et enfants

À partir de 6 ans

TADASHI KARATÉ CLUB

Mairie - 46400 ST-CÉRÉ

Antoine VILCHEZ : 06 88 80 79 78

antoine.vilchez0398@orange.fr

Dojo de St-Céré (gymnase) et Gramat (sous les tribunes du rugby)

Karaté

À partir de 6 ans

ZANSHIN KARATÉ CLUB

Route de Soupette, BP 25

46130 BRETENOUX

Pierre DEPEYROUX : 06 08 68 59 76

pierredelpeyroux@orange.fr

Dojo complexe sportif Cère-Dordogne

Arts martiaux sports de combats

À partir de 4-6 ans

TENNIS**TENNIS CLUB DE ROCAMADOUR**

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Régine JUDICIS : 06 31 07 61 51

judicisr@live.fr

Stade de Belveyre

Cours enfants, loisirs

À partir de 5 ans

JSG TENNIS

Mairie - 46500 GRAMAT

Michelle POIRRIER : 06 27 67 23 92

tennisclubgramat@live.fr

Gymnase de Gramat

Cours enfants, cours adultes, loisirs et compétitions

À partir de 56 ans

TENNIS CLUB DE SOUSCEYRAC EN QUERCY

La Mairie

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Julien MORAND : 06 82 41 94 72

tennisclub-segala@orange.fr

 Salle multi activités de sousceyrac Cours de mini tennis des 3 ans jusqu'aux adultes loisirs et competitions À partir de 3 ans**TENNIS CLUB ENTENTE BRETENOUX-BIARS**

Mairie - 46130 BRETENOUX

Christophe MARSEILLE : 06 84 41 54 65

marseille6263@gmail.com

 Bretenoux Tennis loisir, entrainement, formation, compétition À partir de 6 ans**TENNIS CLUB MARTEL**

Mairie - 46600 MARTEL

Jean-Jacques ROUJAS : 06 41 76 55 06

jjroujas@gmail.com

tcmartelais@gmail.com

 Gymnase Martel et St-Sozy Cours baby, cours enfants et adultes, loisirs competition À partir de 5 ans**TENNIS CLUB ST-CÉRÉ**

Quai Auguste Salesse - 46400 ST-CÉRÉ

Régis MARTIN : 06 77 94 83 93

tennisclub.saintcere@gmail.com

 Halle des sports, gymnase, terrains extérieurs Cours enfants, cours adultes, loisirs et competitions À partir de 5 ans**TENNIS CLUB SOUILLAC**

Stade Municipal - Route De Sarlat

46200 SOUILLAC

Stéphane MERCIER : 06 82 71 65 17

stephane46.mercier@orange.fr

 Terrains de tennis extérieurs + gymnase Souillac Cours adultes et enfants, loisirs et competitions À partir de 5 ans**TENNIS CLUB VAYRAC**

Les Bouyssières - 46110 CARENNAC

Laurent FERRIÉ : 06 84 91 32 73

lf.electroplus@orange.fr

 Courts extérieurs et Gymnase Cours adultes et enfants loisirs et competitions À partir de 5 ans**TENNIS DE TABLE****ACL GRAMAT**

CEA Centre de Gramat - BP 80200

46500 GRAMAT

Bruno CHEVALIER : 05 65 10 54 44

bruno.chevalier@cea.fr

 Salle Jean Dumas Cours enfants, adultes et competitions À partir de 6 ans**LIMARGUE FIGEAC ST-CÉRÉ**

Rue de la Pintre - 46100 FIGEAC

Christophe SARLANDIE : 06 87 17 61 51

limarguett46@yahoo.fr

 Gymnase Soulhol Loisir, compétition, handisport... À partir de 5 ans

SOUILLAC ATHLÉ 46 / TENNIS DE TABLE

Mairie - 46200 SOUILLAC

Jerry YONG : 06 75 82 73 40

jerry-yong@orange.fr

 Gymnase de la Plaine des jeux Loisir et compétition À partir de 12 ans**TENNIS DE TABLE
BRETENOUX-BIARS**

Cosec - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Frederic LHERM : 06 78 05 17 31

ttbretenouxbiars@yahoo.fr

 Cosec Compétition, loisir, école À partir de 6 ans**TENNIS DE TABLE CRESSENSACOIS**

Le Bourg

46600 CRESSENSAC SARRAZAC

Nicolas DUPONT : 06 48 92 35 70

dupnico46@gmail.com

 Salle des fêtes de Cressensac et
Gymnase de Martel Cours enfants et adultes, loisir et
compétition À partir de 9 ans**TIR À L'ARC****LE BOIS DES ARCS**

3 route de Corn

46400 LATOUILLE-LENTILLAC

François MATROD : 07 83 57 78 46

leboisdesarcs@gmail.com - www.arcs.fr

 Plein air, Béale du Prat sous le
hameau de Corn Cours adultes À partir de 15 ans**LES ARCHERS DU CAUSSE
DE GRAMAT**

chez Isabelle Barrat - Rue Alexandre

Dumas - 46500 GRAMAT

Jean-Marc CHIEZE : 06 07 56 55 98

archers.causse@gmail.com

 Gymnase Cours enfants, cours adultes À partir de 8 ans**LES ARCHERS DU PAYS DE SOUILLAC**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Bruno JESUS : 06 63 29 09 73

archers.souillac@gmail.com

 Palais des congrès de Souillac
(période hivernal) et stade de
Lachapelle-auzac (période estivale) Pratique du tir à l'arc en loisir et
compétition pour adultes et enfants À partir de 9 ans**TIR A L'ARC BIARS-BRETENOUX**

Moutou - 46110 BETAILLE

Arnaud POULET : 07 77 83 96 19

arc.biars@gmail.com

 Nouveau gymnase/terrain plein air Cours enfants/adultes pour loisir et/
ou compétitions À partir de 8 ans**TRAIL****LE TRAIL D'AUTOIRE**

Le Bourg - 46400 AUTOIRE

Dominique DELPORT : 06 18 73 06 75

letraildautoire@gmail.com

 Autoire, en plein air Trail et randonnée À partir de 16 ans

VOLLEY-BALL

LA BALLE VOLE

Mairie - Avenue François de Meynard
46400 ST-CÉRÉ

Philippe GRAND : 06 80 52 33 29
volley.saintcere@gmail.com

 Halle des sports

 Loisirs et compétitions volley-ball adultes

 À partir de 17 ans

SOUILLAC ATHLÉ 46
SECTION VOLLEY-BALL

Mairie - 46200 SOUILLAC

Magali BENOIT : 06 32 79 62 26
caverneelusate@gmail.com

 Gymnase Plaine des Jeux

 Volley-Ball, loisir et compétition

 À partir de 16 ans

YOGA

ASSOCIATION YOGA
CÈRE-ET-DORDOGNE

22, avenue de La Libération
46130 BRETENOUX

Agnès VINERIER : 06 89 72 34 58
agnes.vinerier@yahoo.fr

 CSC R. Doisneau, salle de danse

 Cours de yoga adultes

 À partir de 17 ans

ASSOCIATION YOGAÏDO 46

14, avenue du 8 Mai - 46200 SOUILLAC

Danielle LERY : 05 65 37 03 52
(après 20h)

danielle.lery@gmail.com

 Salle municipale des Dames

 Cours adultes

 À partir de 18 ans

ASSOCIATION YOGATHÉRAPIE
ET SOPHROLOGIE

Mairie - 46600 MARTEL

Yolande MAIGNE : 06 26 13 01 43
yolande.shiva@gmail.com

 Dojo de Martel

 Cours collectif et individuel adultes hommes et femmes

 À partir de 14 ans

CENTRE SOCIAL LE RIONET

Maison de l'enfance Cazillac

46600 LE VIGNON-en-QUERCY

Cécile GUY BERNUS : 05 65 37 20 74
rionet@rionet.fr

 Maison de l'enfance de Cazillac, salle polyvalente de Cressensac

 Yoga

 À partir de 16 ans

YOGAÏDO :**YOGA/PILATES/RELAXATION**

Le Cruyé - 46600 MARTEL

Régine SOURZAT : 06 20 35 13 31
gymmartel@gmail.com

 Dojo

 Cours adultes

 À partir de 15 ans

MÉDITATION ÉOLE

Mairie - 46130 BRETENOUX

Pascale ANTOINE : 06 63 61 98 14
associationeole46@gmail.com

www.architexte.over-blog.com

 Centre social et salle du patrimoine de BRETENOUX

 Méditation en pleine conscience

 À partir de 14 ans

AUTRES

ASSOCIATION AIKIDO**VALLÉE DORDOGNE**

Route de Martel - 46200 SOUILLAC

Christian MARCOU : 07 71 28 99 33

aikido.dordogne@laposte.net

 Dojo Martel et ets Marcou à Souillac Aikido À partir de 18 ans**CORPS ET AME QI GONG - TAJI QUAN**

460, route du Pouget - 46400 ST-CÉRÉ

Marie GOULET : 06 85 01 39 20

association_corps.et.ame@orange.fr /

gouletmarie51@orange.fr

 Salle des fêtes de St-Laurent-Les-Tours et St-Michel-Loubéjou Cours de qi gong, de taiji chuan traditionnel, taiji ancien et armes du taiju Adultes, seniors, jeunes + 16 ans**DAO CHAN ST-CÉRÉ**

Lacombe - 46400 ST-CÉRÉ

Cécile CLERMONT : 05 65 38 20 88

46.daochan@gmail.com

 Salle Lacombe Qi Gong, méditation, stretching À partir de 15 ans**LA VALLÉE DES ROC****QI GONG - TAJI QUAN**

Mairie - Place des Marronniers

46200 ST-SOZY

Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55

Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29

gervais.delnaud@orange.fr

michele.faurel@wanadoo.fr

contact@valleedesrocs.com

 Meyronne Qi Gong et Taiji Quan Pas de limite d'âge**L'ECHIQUIER DU HAUT-QUERCY**Mairie de St-Céré - 43 av. F. de Maynard
46400 ST-CÉRÉ

Philippe HAEZEBAERT : 06 72 47 81 90

philhaezebaert@aol.com

 Salle polyvalente, avenue Pierre et Andrée Delbos (ex av. Jean Moulhierat), 1^{er} étage par escalier latéral à gauche Cours d'apprentissage et de perfectionnement enfants et adultes, pratique du jeu en loisirs et en compétitions individuelles ou par équipes,... * À partir de 6 ans**L.E.E. QI**

Rue de Lapanouze - 46400 ST-CÉRÉ

Estelle ABAD : 06 76 95 85 13

46lee.qi@gmail.com

 Salle du patrimoine Bretenoux, MJC St-Céré, ancienne école Louis Mazet Gramat Qi Gong À partir de 15 ans**LES AILES DU CAUSSE LOTOIS**

43 av François de MAYNARD

46400 ST-CERE

Pierre LARRIBE : 06 30 59 85 70

pierre.larribes@sfr.fr

 Miers, Pech de Rhodes et gymnase de Souhol Apprentissage pilotage aéromodèles, construction modélisme, loisirs et compétitions À partir de 10 ans

LES DRAGONS TAÏ-CHI, CHI-GONG

3 Rue Pasteur - 46400 ST CERE

Marc ICHTERS : 06 16 59 40 21

marc.ichters@netcourrier.com

📍 Salle multi-sports de Sousceyra-en-Quercy

💬 Tai-Chi Chi-Gong Cours Seniors, Adultes i

👤 À partir de 7 ans

Salle des consuls à Bretenoux

💬 Qi Gong santé traditionnel Chinois

👤 À partir de 15 ans

MOTO CROSS SOUSCEYRAC

6 rue du Lavoir - 46190 SOUSCEYRAC

Ginette Munoz 06 70 68 56 88

munoz.ginette@hotmail.fr

📍 La Biale du Migié, route du Rouget

💬 Entraînement et compétitions

SOLEX IN VAYRAC

Mezels 46110 vayrac

Paul SPAGNOL : 06 27 65 40 44

spagnol.paul@icloud.com

📍 Vayrac et nord quercy

💬 Balade en vélo solex

👤 À partir de 14 ans

TAIJI QUAN

Mairie - 46500 THÉGRA

Dominique ABRAHAM : 06 73 30 85 30

ninou-abraham24@orange.fr

📍 Salle du temps libre

💬 Cours de Chi qong, cours de Chi qong et taï chi, cours armes du taï chi

👤 Tout public

ZEN MON CORPS

Granou - 46130 PRUDHOMAT

Sylvie GOUBET : 06 16 66 04 67

sydomagou@yahoo.fr

📍 Salle de danse du Cosec à Biars et

GUIDE DES ACTIVITÉS ET SERVICES

**VIVRE
ICI**

Édition de la Communauté de communes
Causse et Vallée de la Dordogne
lieu-dit Bramfond - 46200 Souillac
Conception et réalisation : service création graphique Cauvaldor
Édition numérique
Janvier 2023