

GUIDE DES ACTIVITÉS ET SERVICES

VIVRE ICI





SOMMAIRE

P. 2 ACTION SOCIALE, HUMANITAIRE & SOLIDAIRE

- 3 SERVICES À LA PERSONNE
- 3 CENTRES SOCIAUX
- 4 CARITATIF
- 6 INSERTION
- 7 SOLIDARITÉ
- 12 SÉNIORS
- 18 HANDICAP
- 18 SANTÉ
- 18 NUMÉRIQUE
- 19 CITOYENNETÉ
- 20 DÉFENSES DES DROITS

P.21 ART, CULTURE & PATRIMOINE

- 22 ANIMATION CULTURELLE
- 25 ART VISUEL
- 27 BIBLIOTHÈQUE - ÉDITION
LITTÉRATURE - BD
- 31 CINÉMA
- 32 FESTIVAL
- 34 HISTOIRE - PATRIMOINE
ARCHIVES
- 42 JUMELAGE - LANGUE ET
ÉCHANGE INTERCULTUREL
- 43 MÉDIA
- 43 MUSÉE
- 45 PRATIQUE ARTISTIQUE AMATEUR
- 49 SPECTACLE VIVANT
- 50 CONCERT, CONFÉRENCE,
ARTS DE RUE

P. 53 PETITE ENFANCE & ENFANCE-JEUNESSE

- 54 ALSH EXTRA ET PÉRISCOLAIRE
- 55 ASSISTANT(E) MATERNEL(E)
- 59 CRÈCHE - MICRO-CRÈCHES
- 60 JARDIN D'ENFANTS
- 60 RAM

P. 62 LOISIRS & ANIMATIONS

- 63 COMITÉ DES FÊTES
- 69 LOISIRS

P. 74 NATURE & ENVIRONNEMENT

P.77 SPORTS & LOISIRS

- 78 ATHLÉTISME (ORGANISATION...)
 - 78 ATHLÉTISME (CLUB)
 - 78 BADMINTON
 - 79 BASKETBALL
 - 79 CYCLISME
 - 80 DANSE
 - 82 ÉQUITATION
 - 83 ESCALADE
 - 83 FITNESS
 - 84 FOOTBALL - FUTSAL
 - 85 GOLF
 - 86 GYMNASTIQUE
 - 88 HANDBALL
 - 88 MULTI-ACTIVITÉS
 - 89 PARAPENTE
 - 90 PÊCHE
 - 91 PÉTANQUE
 - 94 RANDONNÉE
 - 95 ROLLER
 - 95 RUGBY - RUGBY FLAG
 - 96 SPÉLÉOLOGIE
 - 97 SPORT AQUATIQUE
 - 97 SPORT AUTOMOBILE
 - 98 SPORT DE COMBAT
 - 99 TENNIS
 - 100 TENNIS DE TABLE
 - 101 TIR À L'ARC
 - 101 TRAIL
 - 102 VOLLEY-BALL
 - 102 YOGA
 - 103 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*

ACTION SOCIALE HUMANITAIRE & SOLIDAIRE

SERVICES À LA PERSONNE

BUS ITINÉRANT

CAUVALDOR SERVICES

Mathilde COSTE : 06 49 22 13 65
Frédéric BONNEVAL : 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 sur commune de votre choix consultables sur site www.cauvaldor.fr)

**MAISON CAUVALDOR SERVICES
BIARS-SUR-CÈRE**

Centre Social et Culturel R. Doisneau
94, avenue de la République
46130 BIARS-sur-CÈRE

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

**MAISON CAUVALDOR SERVICES
GRAMAT - CIAS**

Rue du Faubourg St Pierre
46500 GRAMAT

Cauvaldor services : 05 82 12 00 23
franceservices-gramat@cauvaldor.fr
CIAS : 05 82 12 00 24
cias@gramat.fr / www.cauvaldor.fr

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

**MAISON CAUVALDOR SERVICES
MARTEL**

Mairie
Place des Consuls
46600 MARTEL

05 65 37 30 03
mairiedemartel@wanadoo.fr
www.cauvaldor.fr

 Information et accompagnement personnalisé sur vos droits, démarches administratives, services de Cauvaldor...

**ANTENNE FRANCE SERVICES
SÉGALA LIMARGUE**

Place de l'Eglise Saint-Martin
46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

05 65 38 17 65 / 05 65 38 98 17
msapleyme@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

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 MULTIRENCONTRES DU RIONET

Mairie

46600 CAZILLAC

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

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

Gestion crèches, accueil loisirs
enfants et ados, ateliers divers, services
à la personne...

À partir de 13 ans

CENTRE SOCIAL SÉGALA-LIMARGUE

Le Bourg, Espace Socio-Culturel

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 SAINT-CÉRÉ

170 Quai Auguste Salesse

46400 SAINT-CÉRÉ

Tristan ZANCHI :
05 65 10 83 33 / 06 28 68 74 26
programme ciné : 05 65 10 80 88
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 GRAMAT

Rue du Faubourg St-Pierre

46500 GRAMAT

Pierre BAQUET : 05 65 33 62 90
pierre.baquet@orange.fr

Rue du Faubourg Saint-Pierre

Aides aux dépenses courantes (eau-
gaz-électricité-assurance-logement)

Pas de limite d'âge

CROIX ROUGE FRANÇAISE ST-CÉRÉ

13, avenue François Meynard

46400 SAINT-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 Saint-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 Saint-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 SAINT-CÉRÉ

25, quai du Puits Larribé
46400 SAINT-CÉRÉ

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

 25, quai du Puits Larribé

 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 BIAIRS 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 SAINT-CÉRÉ

12, rue du Mazel - 46400 SAINT-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 SAINT-CÉRÉ

71, rue ZIA Actipole Les Tours

46400 SAINT-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 DE SOUILLAC

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

INSERTION

APIE (ASSOCIATION 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 (ASSOCIATION PROJET INSERTION EMPLOI) ANTENNE SAINT-CÉRÉ-GRAMAT

Impasse Jean de Labarrière

46400 SAINT-CÉRÉ

05 65 27 58 01 / apie46@hotmail.com

 Secteurs de Saint-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

ENTRAIDE

BRETENOUX : 05 65 38 59 11

entraide.bretenoux@orange.fr

SAINT-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 SAINT- CÉRÉ - CYBERBASE

Maison des Services Publics (1^{er} étage)
4, place Gambetta
46400 SAINT-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 SAINT-CÉRÉ

Maison des Services Publics 1^{er} étage
4, place Bourseul
46400 SAINT-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 SAINT-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@fed46@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 des solidarités départementales
46500 GRAMAT

Nathalie LENGLET :
05 65 35 95 70 / 07 85 59 53 33
abri46@fed46.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 SAINT-CÉRÉ

Jessica CHAUMONT :
05 65 10 91 77 / 06 77 79 34 91
abri46@fed46.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 SAINT-CÉRÉ**

Mairie
46400 SAINT-CÉRÉ

 Christine ROCQUET : 06 70 87 91 81
christineroquet@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
électroniques

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, avenue Victor-Hugo
46400 SAINT-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-sur-Cère : CSC R.

Doisneau / Patricia CHANON :
05 65 38 03 79

franceservices-biars@cauvaldor.fr

Antenne Gramat : Rue Faubourg

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

Antenne Souillac : 29, avenue 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

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
jeanlucacrampe@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

ROTARY CLUB SAINT-CÉRÉ

173, avenue Victor-Hugo - BP 76

46400 SAINT-CÉRÉ

Alain CORTEMBOS

alain.cortembos@orange.fr

 Saint-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 SOLIDARITÉ 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

aline.brand@orange.fr

 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 AÎNÉS

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 SAINT-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 SAINT-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
amitiesvayracois@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 SAINT-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

| Evelynne 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 GAÏETÉ

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 SAINT-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 RURAUX AUZACOIS

Les Landes

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Annick PONSART : 05 65 37 01 55

annick.ponsart46@orange.fr

 Lachapelle-Auzac

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CLUB DES AÎNÉS VIOURE AL PAIS

Le Bourg

46130 TAURIAC

Christian NOCQUE : 06 19 53 63 29

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

 Salle des associations

 Repas, voyages

 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 SAINT-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

Saint-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

lucienndaniel46@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 SAINT-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 SAINT-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 AÎNÉS DE SAINT-DENIS-LÉS- MARTEL ET SES ENVIRONS

Place de la Mairie

46600 SAINT-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

Bagadou - 46600 MARTEL

Léo AMERY : 05 65 37 40 07

cri46@wanadoo.fr / www.autismecri46.fr

 Département du Lot

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

 Pas de limite d'âge

ESAT LE PECH GOURBIÈRE (ETA- BLISSEMENT 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 ATOU NAITRE

Centre hospitalier

Avenue du Docteur Roux

46400 SAINT-CÉRÉ

05 65 10 40 23

 Avenue du Docteur Roux

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

 Pas de limite d'âge

LOURDES CANCER ESPERANCE

1, rue Mozart

46400 SAINT-CÉRÉ

Bernadette VAYRAC

bernadette.vayrac@orange.fr

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

 Pas de limite d'âge

NUMÉRIQUE

CYBER BASE CÈRE ET DORDOGNE

Avenue de la République

46130 BIARS-sur-CÈRE

05 65 38 03 79

cyberbasebiars@cauvaldor.fr

 Centre social et culturel Robert Doisneau - 94, avenue de la République

 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 Municipale
46500 GRAMAT

 Mairie : 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 SAINT-CÉRÉ

4, place Bourseuil
Maison des services publics - 1^{er} étage
46400 SAINT-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

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

ATTAC (Association pour la Taxation des
Transactions financières et Action Citoyenne)
Mairie - 46200 SOUILLAC

 Anne-Marie DELANNET : 06 32 03 74 08
attacksouillac@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 46 (ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITE)
46110 LE VIGNON-en-QUERCY

Nathalie MICHENEAU : 06 31 33 81 91
admd46@admd.net

 Territoire national et en délégation, département du Lot

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

 Être 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
contactstcere@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 SAINT-CÉRÉ

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

 Permanences Maison des services
4 place Bourseul

 Défense des droits des
consommateurs

 À partir de 18 ans

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

 Saint-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 G^{al} Ambert - 46400 ST-CÉRÉ

Stéphane CLERC : 06 73 62 64 63
asso.aquiloc@gmail.com
www.espacioccitancarcinol.com

 Espaci Occitan Carcinòl

 Cours d'occitan, ateliers de discussion, de chant et de danse

 Pas de limite d'âge

ARCADE

Av. de la Libération - 46130 BRETENOUX
Denise BARGUES : 06 87 38 38 72

gbargues@sfr.fr

 Sur le territoire de Cauvaldor

 Balade contée, conférence, concert autour de la chanson française à texte...

 Âge précisé selon la manifestation

ARTS SCÈNES ET COMPAGNIE

18, place de l'Église - 46400 ST-CÉRÉ

José DA COSTA :

05 81 48 01 62 / 06 11 43 56 41

artscenes46@yahoo.fr

www.artsceneetcie.fr

 Local le lieu commun

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

 À partir de 6 ans

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

Le Garroustie

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

Chemin 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 et gravure

 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

Mairie

46600 MARTEL

Françoise MARTINET CASTELLANE :

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

 Martel

 Botanique, gravure, marche, reliure, occitan, ateliers créatifs, gym, yogaïdo.

 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
(sauf pour stage : 7 ans)

ENTRE PARENTHÈSES

12, place Gambetta - 46110 VAYRAC
Florence DELMAS : 06 81 51 37 00
entrepentheses46@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 com-
munal et marché gourmand

 Pas de limite d'âge

LE LIEU COMMUN

18, place de l'Église
46400 SAINT-CÉRÉ
Pôle CHALET : 06 23 39 46 95
asso.lelieucommun@gmail.com
www.lelieucommun.over-blog.com

 18, place de l'Église

 Exposition, ateliers artistiques,
conférence, débat, concerts

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DU PAYS DE SAINT-CÉRÉ

1, rue des Thermes
46400 SAINT-CÉRÉ

Jacques CUBAYNES : 06 80 16 19 47
jacques.cubaynes@laposte.net

 Saint-Céré

 Valorisation, défense et promotion
du patrimoine culturel, architectural et
historique

 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 touris-
tiques, 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

 Saint-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, avenue Anatole de Monzie

46400 SAINT-CÉRÉ

Rémy LECOQ : 06 15 34 98 77

remlaroulade@hotmail.fr

 Saint-Céré, Saint-Laurent-Les-Tours, Cornac, Thégra, Saint-Jean-Laginese, Biars-sur-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

danielle.neuilly@icloud.com

 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 SAINT-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 SAINT-CÉRÉ

Louis de VERDAL
05 65 33 02 66 / 06 64 98 73 80

 Saint-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

CADRÉ CÉRÉ

43, avenue François De Ménard
46400 SAINT-CÉRÉ

Frédérique LEVECQUE
06 03 20 63 84
frederique.levecque@gmail.com
bachala.olivier@hotmail.fr

 Salle polyvalente

 Réunion à thème et journée photo-
graphie

 Pas de limite d'âge

CÉRÉART

303, Le Pouget
46400 SAINT-CÉRÉ
Colette GRANDE : 06 01 71 22 08
jpc.grande@free.fr

 Rue Jean Rouzet (ex immeuble EDF)

 Art de la peinture sur porcelaine,
faïence et verre ; développement des
loisirs créatifs, expositions

 À partir de 18 ans

GALERIE LE LIEU DIT

Lieu-dit Sainte-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 Sainte-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 SAINT-CÉRÉ

Laetitia CARAUD : 06 82 98 39 54
ateliers.bohem@gmail.com

 Saint-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 Saint-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

François CONTRERAS : 06 33 51 44 68
fcsynergence@gmail.com

 Souillac

 Ateliers et stages photos thé-
matiques, studio, poste production
Lightroom, photoshop, DXO pro

 18 ans

BIBLIOTHÈQUE - ÉDITION
LITTÉRATURE - BD

AMIS DE CARENNAC

Mairie - 46110 CARENNAC

Charles MONTIN : 06 02 36 54 58
chmontin@gmail.com

 Carennac

 Salon du livre, concours de poésie

 À partir de 14 ans

ASSOCIATION DÉFENSE DE LA LANGUE FRANÇAISE - délégation lotoise

Mairie
46500 ALVIGNAC

Sandrine MAGE : 06 75 60 37 10
sandrinemage@sfr.fr

 Alvignac 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

Mairie : 05 65 33 15 81
bibliotheque.alvignac@orange.fr

Jeu-di : 15h - 17h

samedi : 10h - 11h

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.lamothef@orange.fr

🕒 Mercredi : 10h - 12h

vendredi : 17h - 19h

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

📍 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 SAINT-DENIS-lès-MARTEL

05 65 37 44 09
apc.st-denis-les-martel@wanadoo.fr

 Lundi au vendredi 9h - 12h

BIBLIOTHÈQUE

Mairie

46400 SAINT-JEAN-LAGINESTE

05 65 38 31 17
biblio.laginese@orange.fr

 Lundi : 13h30 - 15h30
vendredi : 16h - 18h

BIBLIOTHÈQUE

Le Bourg

46110 SAINT-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 Saint-Martin

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

05 65 38 17 65
biblio.sousceyrac@orange.fr

 Mardi et vendredi : 10h - 12h
mercredi (1^{er} du mois) : 15h - 17h

BIBLIOTHÈQUE

Fon Saint-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
biblio.vayrac@orange.fr

 Mardi au samedi : 10h30 - 11h30 +
heures d'ouverture salle multimédia

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 09 65 75 85
desirdelivres46@gmail.com

 Martel et alentours
 Festival du livre du Haut Quercy,
prix des collégiens et lycéens
 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 médiathèque 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

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

Mairie : 05 65 37 70 10

 mediacressensac@gmail.com

 Mardi : 14h - 17h

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

samedi : 10h - 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

46350 SAINT-CERE

05 65 38 18 14

 mediatheque-saintcere@orange.fr

 Lundi, mardi et vendredi : 16h - 18h

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

jeudi : 9h30 - 12h

samedi : 9h30 - 13h

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

Mairie

46110 CAVAGNAC

05 65 32 11 62

mairie.cavagnac46@wanadoo.fr

 Mardi : 16h30 - 17h30

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 SAINT-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

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

CINÉ GRAND ANGLE

Centre social et culturel 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 événements 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

Centre social et culturel 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 SAINT-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

CINÉ SPECTACLES LUXELLO

Mairie
46110 VAYRAC

05 65 32 40 26 / 08 92 68 05 93
cine.uxello.vayrac@orange.fr

 Cinéma tous publics

 Tout âge selon diffusion

IDÉTORIAL

Rue du Château
46350 PAYRAC

François STUCK : 06 14 42 05 31

 Payrac

 Formation à la création audiovisuelle, l'éducation aux médias et animation d'actions favorisant l'accès au cinéma

 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 ecaussitoiennes

 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

Planèze
46400 SAINT-LAURENT-les-TOURS

Annabelle BONHOMME
06 33 63 84 00
cirqueeffiloché@yahoo.fr

 Planèze

 Festival pluridisciplinaire : spectacles de cirque, concerts, animations, ateliers

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

FESTIVAL ESCAMBIS

204, rue du Général Ambert
46400 SAINT-CÉRÉ

06 73 62 64 63
asso.aquiloc@gmail.com

 Saint-Céré

 Festival annuel de culture occitane

 Pas de limite d'âge

FESTIVAL DE ROCAMADOUR

Rue de la Mercerie
46500 ROCAMADOUR

06 52 74 01 06
contact@rocamadourfestival.com
www.rocamadourfestival.com

 Rocamadour

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

 Pas de limite d'âge

FESTIVAL DE SAINT-CÉRÉ

18, avenue du Docteur Roux
46400 SAINT-CÉRÉ

05 65 38 29 08
public@scenograph.fr
www.scenograph.fr

 Théâtre de l'Usine et autres lieux (château de Montal, de Castelnau...

 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, Lanzac...

 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 MARTINEZ CASTELLANE
association.tequila.martel@gmail.com

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

💬 Festival pluridisciplinaires autour des cultures latines et mexicaines

👤 Pas de limite d'âge

IMPRO'LOT

43, avenue François de Maynard
46400 SAINT-CÉRÉ

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

📍 Saint-Céré

💬 Festival de théâtre d'improvisation

👤 Pas de limite d'âge

LA PAROLE À LE GESTE

Le Bourg - 46400 LATOUILLE-LENTILLAC

Pascal BARTHELEMY
et Michel BOCCARA
09 63 45 63 02 - 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 artiste, conférence, projection, débat

👤 Pas de limite d'âge

MONTVALENT FESTIVAL, LES AMIS

Combel - 46600 MONTVALENT

Louis HANQUET : 06 62 87 99 79
hanquet.louis@gmail.com

📍 Montvalent et partenariat avec MJC de Saint-Céré

💬 Festival, concerts en plein air, projection de courts métrages

👤 Pas de limite d'âge

HISTOIRE - PATRIMOINE - ARCHIVES

AMIS DE ROC AMADOUR

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Jean-Luc MEJECAZE / jlm46@yahoo.fr
jamin.bernard@gmail.com

📍 Rocamadour

💬 Préservation du site, conférences, concerts, visites, partage 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 SAINT-MAUR

Avenue de la Dordogne - 46600 MARTEL

Jean-Christophe LAVERDET
05 65 37 34 53
jc.laverdet@orange.fr

📍 Martel

💬 Développer le rayonnement de l'église Saint-Maur

👤 Pas de limite d'âge

AMIS DU PAYS DE SAINT-CÉRÉ

1, rue des Termes - 46400 SAINT-CÉRÉ

Jacques CUBAYNES : 06 80 16 19 47

Jacques PONS : 06 51 90 25 38

contact@saint-cere.org

 Saint-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 SAINTE 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

amisdeguges@gmail.com

 Gluges

 Sauvegarde du patrimoine et l'amélioration du hameau de Gluges

 18 ans

ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DU CHÂTEAU DE TAILLEFER

Mairie - 46300 GINTRAC

Marc CALÈS : 06 49 51 43 86

marc.cales@wanadoo.fr

 Gintrac

 Sauvegarde du patrimoine historique et animations : musiques, conférences, repas

 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 SAINT-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

Mairie - 46200 LACHAPELLE-AUZAC

Jeanine HIRONDE BONNET :

06 70 42 59 27

jeaninehironde@orange.fr

📍 Lachapelle-Auzac

💬 Protection et mise en valeur du petit patrimoine local, animations

👤 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION LES AMIS DE SAINT-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 Saint-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

Le bourg - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Marie-Alberte BERGOUGNOUX :

05 65 38 17 05

patrimoine_culture_mayrinhac@laposte.net

📍 Mayrinhac-Lentour

💬 Concerts, théâtre, contes, conservation 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 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

racines@racines-alvignac.fr

 Alvignac

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

 18 ans minimum (ou avec parents)

ASSOCIATION SAINT-MARTIN DE VAYRAC

460, route 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 SAINT-MAUR

Michel BELIERES : 06 73 20 94 86

annie.belieres@wanadoo.fr

 Loubressac

 Préservation du patrimoine (com-mémorations, 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 - Prèsignac

46200 SOUILLAC

Bernard PEYROT : 06 68 22 12 88
cathou.bernard@live.fr

 Prèsignac

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

 Pas de limite d'âge

AUTOUR DU CACREY

Mairie - 46600 CREYSSE

Denis GAILLET : 06 89 78 22 44
dgaillet@hotmail.fr

 Creysse

 Mise en valeur et promotion du patrimoine

 Pas de limite d'âge

BIEN VIVRE A SCOURTILS

46600 SAINT-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

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 A GAGNAC SUR CÈRE)

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

CULTURE ANIMATIONS PATRIMOINE (CAP) LOUBRESSAC

Mairie - 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

FLINT'S LOT

Les Fieux

46500 MIERS

Site archéologique de Fieux

06 16 26 74 35 - 06 22 48 51 52

flintslot@orange.fr

 Les Fieux

 Animations sur le thème de la pré-histoire 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 historique et immobilier du site

 Pas de limite d'âge

LA VALLÉE DES ROCES

Mairie - Place des Marronniers

46200 SAINT-SOZY

 Gervais DELNAUD : 06 74 64 39 55

gervais.delnaud@orange.fr

Michèle FAUREL : 06 24 05 46 29

michele.faurel@wanadoo.fr

 Saint-Sozy

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

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE CAVAGNAC

Mairie

46110 CAVAGNAC

 Michel VIGNE : 06 13 42 78 18

vigne.colette@wanadoo.fr

 Cavagnac

 Projet de valorisation du patrimoine, connaissance nature et patrimoine

 12 ans

LES AMIS DE CORNAC

Mairie - 46130 CORNAC

 Françoise BARDET : 05 65 38 52 62

pierre.bardet2@orange.fr

 Cornac

 Visites guidées théâtralisées, découverte du patrimoine architectural et culturel de la commune

 Pas de limite d'âge

LES AMIS DE LA TOUR DE TEYSSIEU

La Condamine - 46190 TEYSSIEU

Jean-Luc LAVERGNE : 06 48 89 46 26
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 SAINT-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.jeanclaud@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

MOULIN D'ANTOINE

Mairie

46600 CRESSSENSAC-SARRAZAC

Bernard ALABAYE
05 65 37 72 59 - labataillolle@live.fr

 Hôpital-Saint-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

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

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

SAINT-DENIS AU FIL DU TEMPS

Place de la Mairie

46600 SAINT-DENIS-lès-MARTEL

Patrick LASCAUX : 06 31 65 72 22

dokakik@orange.fr

 Saint-Denis

 Inventorier, protéger, rénover et animer toute trace du patrimoine naturel, industriel ou autre

 Pas de limite d'âge

SAINT-MARTIN

460, route 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

SAINT-MICHEL PASSION

46110 SAINT-MICHEL-de-BANNIERES

Colette LEPREVOTE : 06 33 12 26 11

Guy BOURDIE : 06 08 65 51 98

stmichelpassion1@laposte.net

 Saint-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 sur l'histoire du Pays de Payrac

 Pas de limite d'âge

SOUSCEYRAC D'HIER À AUJOURD'HUI

1, place de l'Église Saint-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

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

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

Trasmaillot - 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 SAINT-CÉRÉ / ALLERSBERG

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Thierry CASSAN : 06 08 63 74 28

Olivier LARRIBE : 06 23 26 35 48

thierrycassan@free.fr

 Saint-Céré

 Échange franco-allemand, fête de l'automne des vieux outils, jus de pomme et châtaignes grillées

 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

6, bis rue Jean Lurçat
46130 BIARS-sur-CÈRE

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

ATELIER MUSÉE JEAN LURÇAT

46400 SAINT-LAURENT-les-TOURS
05 65 38 28 21 / culture.devl@lot.fr

 Saint-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

 Forteresse médiévale, appartient
à l'État, affectée au ministère de la
Culture et ouverte au public

 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 SAINT-JEAN-LESPINASSE

05 65 38 13 72

www.chateau-montal.fr

 Saint-Jean-Lespinnasse

 Ouvert au public, se distingue par
l'exceptionnelle richesse de ses sculp-
tures et son escalier monumental

 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

Eplanade 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

MUSÉE FERROVIAIRE

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

 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

Le Paillé - 46210 LATRONQUIÈRE

Vivianne RINGOT : 06 61 42 73 05

claude.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, cirque et 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

(danse classique et Jazz)

376, rue des Cardaillac

19520 CUREMONTE

Cécile VERDIER-BOUZOU :

06 75 10 33 51

ecolededansec.bouzou@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 SAINT-CÉRÉ / EVIDANSE

Théâtre de l'Usine

18, avenue du Docteur Roux

46400 SAINT-CÉRÉ

Fanny AGUADO : 06 33 10 02 83

evidansesaintcere@gmail.com

 Théâtre de l'usine

 Danse moderne, hip hop, contemporain

 4 ans (enfants, adolescents, enfants)

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, moder'n Jazz, hip hop, barre à terre, baby gym

 À partir de 4 ans (enfants, adolescents, 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 SAINT-CÉRÉ

15, rue d'Armagnac

46400 SAINT-CÉRÉ

Christian LEGAY :

06 89 35 03 61 / 05 65 33 17 29

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 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'Uni-
versité 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
cirqueeffiloches@yahoo.fr

 Planèze

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

 À partir de 3 ans (enfants, adoles-
cents, adultes)

LES GALETS D'OR

La Boule - 46110 VAYRAC

Roberte BOURILLON : 06 33 30 95 25
rs46@hotmail.fr

 Cinéma d'Uxellodunum, représenta-
tions à Vayrac et communes voisines

 Variétés françaises, spectacles musi-
caux, 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
lu.landes@outlook.fr

 Centre social et culturel Robert
Doisneau

 Groupe vocal, chant choral, mu-
sique actuelle

 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

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

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
 Aurélie 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 média-
 tion
 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
 Non communiqué
 Spectacle poétique, spectacle en-
 fants, animations contées
 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

contact@ecaussysteme.com

www.ecaussysteme.com

📍 Gignac

💬 Festival, concerts, ateliers de pratique artistique et conférences/débats

👤 Pas de limite d'âge

LA PUYBRENELLE

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 Espérières

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, avenue François de Maynard

46400 SAINT-CÉRÉ

Gilles MOUSSINAC : 06 68 31 60 55

lacambriole.impro@gmail.com

📍 Saint-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 SAINT-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

Sur le territoire et partenariat avec MJC de Saint-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 Saint-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

SCÉNOGRAPH THÉÂTRE DE L'USINE

18, avenue du Docteur Roux

46400 SAINT-CÉRÉ

Véronique DO : 05 65 38 28 08

public@scenograph.fr

Sur le territoire de Cauvaldor

Programmation du Festival d'Opéra de Saint-Céré, théâtre de Figeac et gère le théâtre de l'Usine

Pas de limite d'âge

SOUILLAC EN SCÈNE

38, rue Lupsor - 46200 SOUILLAC

Claude RABUTEAU : 06 18 84 30 01

clauderabuteau@aol.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 SAINT-JEAN-LESPINASSE

François MOLES

06 12 37 38 97 : 06 74 28 40 28

francois.moles46@orange.fr

Saint-Jean-Lespinasse

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

Pas de limite d'âge

VITAMINE T

Les Graves - 46200 SAINT-SOZY

Fabienne LONGÉ : 05 65 32 21 44

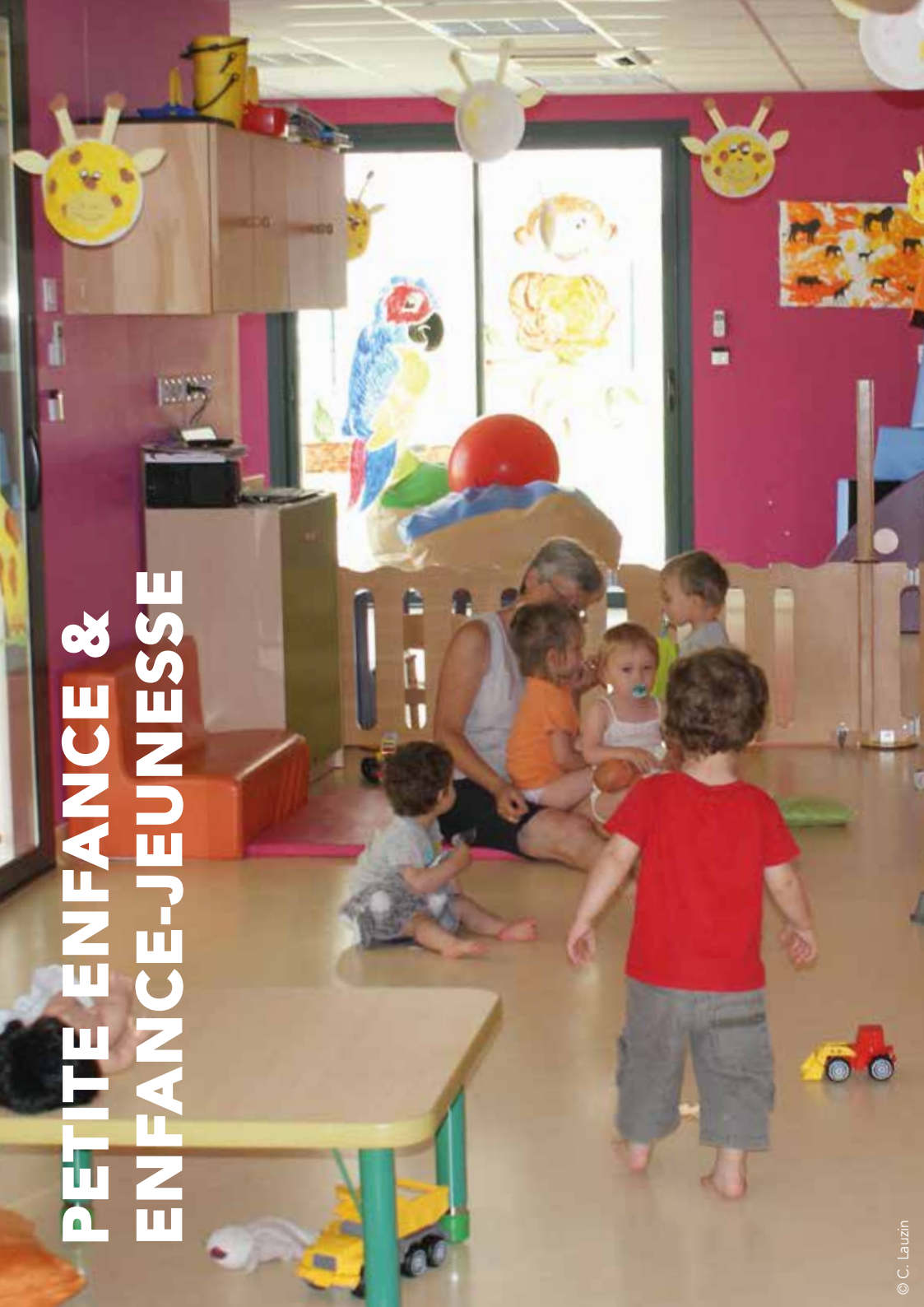
troupe.vitamine.t@gmail.com

Répétitions, représentations sur le département du Lot et limitrophes

Troupe de théâtre amateur

Pas de limite d'âge

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 / a.salvete@cauvaldor.fr

 Rue de Soupette

 9h - 18h

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 Saint-Céré

 Horaires variables selon les sites

ANIM'ENFANCE

Les Jardins - 46200 SAINT-SOZY

Gysèle GAVET : 05 65 32 25 67

animenfance@orange.fr

 Les Jardins

 7h30 - 18h30

ARTS SCÈNES ET COMPAGNIE

Le Bourg - La Ferme des Cerisiers

46400 SAINT-VINCENT-DU-PENDIT

Stéphanie LASSIRE : 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

accueildeleoisirscapjeunesse@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

Patricia BARCET : 05 65 38 61 59

maisonenfancebiars@cauvaldor.fr

 11, rue Georges Bizet

 7h15 - 18h30

LE PETIT PRINCE

Rue de la Mairie - 46350 PAYRAC

Élodie GOSSE : 05 65 37 95 05

centreaere.payrac@gmail.com

 Rue de la Mairie

 7h30 - 18h30

MAIRIE

46500 GRAMAT

Christine POUSSEL : 05 65 33 42 56

06 86 52 72 75 / 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

Monique SANFOURCHE :

05 65 37 23 17 / alsh.pinsac@gmail.com

 Route départementale 43

 7h30 - 18h30

MAIRIE

46400 SAINT-CÉRÉ

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

📍 Enfants - de 6 ans : rue Gaston
Monnerville / Enfants + de 6 ans :
école primaire de Soulhol

🕒 7h30 - 18h30

MAIRIE

BP 50011 - 46200 SOUILLAC

Imad BELFOUL : 06 48 76 41 96
centredeloisirs@souillac.fr

📍 Les Cigales

🕒 7h45 - 18h15

MULTI-RENCONTRES DU RIONET

Le Bourg

46110 LE-VIGNON-EN-QUERCY

Doriane MORIN : 06 77 83 94 75
accueildeleisirs.rionet@gmail.com

📍 Cazillac

🕒 7h30 - 19h

SÉGALA LIMARGUE

Rue Principale

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Carine PRUNET : 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, impasse des Acacias
46130 BIARS-sur-CÈRE
06 69 52 85 69 / brulet.lionel@neuf.fr

KRYSTELLE CAIGNARD

Le Chaffol Haut
46600 CRESSENSAC-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 SAINT-SOZY
06 50 32 09 83
nathalie14000@yahoo.fr

ISABELLE CEYROLLE

Fon de Mars
46110 SAINT-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 Esperières - 46500 MIERS
05 65 11 23 40
yves.couderc46500@free.fr

MARIE-LAURE DAILLY

Montanty - 46500 GRAMAT
06 60 19 61 65 / malaudailly@hotmail.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 SAINT-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 SAINT-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 / cathyलग्रue@hotmail.fr

ANNE LAFOLIE

32, avenue 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 Saint-Blaise
46130 PUYBRUN

05 65 38 16 09 / 06 88 20 62 39
virginie.mounal@orange.fr

NADINE NOUAILLE

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, avenue 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 SAINT-DENIS-lès-MARTEL

06 80 67 37 93
serge.rieux@wanadoo.fr

CAROLE RESCOUSSIE

175, impasse des Olmiers
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 SAINT-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 SAINT-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

Les Jardins - 46200 SAINT-SOZY

Sylvie LAUMOND / 05 65 32 25 67
animenfancecrecheal@orange.fr

 Les Jardins

 Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

LES BOUTS D'CHOU

Association Jo-Anna

46130 PUYBRUN

Isabelle SOUBRIÉ / 05 65 10 92 10
association.joanna@cegetel.net

 65, rue du Pont

 LUNDI AU VENDREDI : 7H - 19H

LES CIGALOUS

Association Cap Jeunesse

46110 VAYRAC

Nathalie FONTANILLE / 05 65 32 54 54
crechecapjeunessevayrac@orange.fr

 70 Route du Puy d'Issolud

 LUNDI AU VENDREDI : 7H15 - 19H

LA COCCINELLE

273, avenue Gaston Monerville

46400 SAINT-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

Noémie BACH / 05 65 38 84 87
maisondespetits@orange.fr

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
les-petits-loups3@wanadoo.fr

60, rue de la Pomme

Lundi au vendredi : 7h45 - 19h

LOS PETIOTS DEL QUERCY

Association Multi-Rencontres du Rionet
46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Nadine BOURGES : 05 65 27 10 12
creche.cressensac@orange.fr

Le Bourg

Lundi au vendredi : 7h30 - 18h30

MICRO-CRÈCHE GRAINE D'EVEIL

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA
DORDOGNE - CAUVALDOR
46600 MARTEL

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 COURCHINOUX :
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

Bonnevirole

Horaires période scolaire :
lundi au vendredi : 7h30 - 18h30
horaires période vacances scolaires :
lundi au vendredi : 8h30 - 18h

RAM (RELAIS ASSISTANTS MATERNELS)

ANIM'ENFANCE

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 SAINT-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 SAINT-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

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA DORDOGNE - CAUVALDOR

46130 BIARS-sur-CÈRE

05 65 38 61 59
rambiars@cauvaldor.fr

 Maison de l'Enfance
11, rue Georges Bizet

 Mardi et jeudi : 9h - 12h
permanences administratives : 3 lundis
par mois : 13h30 - 17h et mardi et jeudi :
13h30 - 17h

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA DORDOGNE - CAUVALDOR

46500 GRAMAT

Nicole LACAYROUZE : 05 65 33 42 56
ramgramat@gmail.com

 Avenue du 8 Mai 1945

 Mardi et jeudi : 8h30 - 11h45
permanences administratives : lundi,
mardi, jeudi et vendredi : 13h30 - 15h45

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA DORDOGNE - CAUVALDOR

46600 MARTEL

06 40 36 67 77
rammartel@cauvaldor.fr

 Rue du Barri de Souillac

 Mardi et vendredi : 9h - 12h
permanences administratives : mardi et
vendredi : 13h - 15h

CC CAUSSES ET VALLÉE DE LA DORDOGNE - CAUVALDOR

46400 SAINT-CÉRÉ

Céline TARDIEU : 09 61 48 09 83
ramsaint-cere@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

MULTI-RENCONTRES DU 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 et jeudi : 12h30 - 15h30

SÉGALA-LIMARGUE

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Sandrine BACHOUX : 06 30 30 30 80
lespetitesmains46@gmail.com

 Place de l'Église

 Vendredi : 10h - 12h

LOISIRS & ANIMATIONS



COMITÉ DES FÊTES

COMITÉ ANIMATION

Mairie - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Christian BALLET : 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

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

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 : 06 26 60 19 21
michel_gaucher@orange.fr

 Baladou

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie

46400 BANNES

Odette 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 Saint-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

Pierre SCHMITT : 06 80 12 33 49

pierre.schmitt46@sfr.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

laviolen.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 LAVAUUR : 06 73 99 40 76

mairie-meyronne@info46.fr

 Meyronne

 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 SAINT-JEAN-LAGINESTE

Cyril GENOT : 06 37 85 20 52

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

 Saint-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

 Saint-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

 Saint-Médard-De-Presque

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

La Fon de Mars

46110 SAINT-MICHEL-de-BANNIÈRES

| Jean-Louis GOUYGOU : 05 65 32 53 58

| gouygou_jean-louis@live.fr

 Saint-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

 Saint-Michel-Loubéjou

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie - 46200 SAINT-SOZY

| Laura JAMME : 06 71 79 82 75

| laurajamme@wanadoo.fr

 Saint-Sozy

 Fête locale, animations diverses

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie

46400 SAINT-VINCENT-du-PENDIT

| Franck LORILLER : 06 86 70 56 12

| franck.loriller@orange.fr

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

 Saint-Vincent-du-Pendit

 Fête locale, animations sur la commune.

 Pas de limite d'âge

COMITÉ DES FÊTES

Mairie à Comiac

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

| Francis 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

pomiefenfetes@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

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
 familleaurin46@hotmail.fr

 Cavnac

 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 - 46400 AUTOIRE
 Alain DELAROCHE : 05 65 11 95 60
 Roger DEVANLAY : 06 81 44 81 20
 delaroche.alain@orange.fr

 Autoire

 Animations locales, section

botanique active sur le site classé
 espace naturel sensible

 Pas de limite d'âge

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

Bertrand LACOSTE : 06 61 60 27 22
bertrand.lacoste563@orange.fr

 Carlucet

 Animations diverses

 Pas de limite d'âge

CENTRE SOCIAL

MULTIRENCONTRES DU RIONET

Mairie - 46600 CAZILLAC

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

 Salles polyvalentes Cazillac, Las-vaux, Les-Quatre-Routes, Cressensac...

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

 Se renseigner selon l'activité

CHEMIN DE FER TOURISTIQUE DU HAUT QUERCY

La Gare - 46600 MARTEL

Jean-Paul COIFFET : 05 65 37 35 81
cfthq@wanadoo.fr / www.trainduhaut-quercy.info

 La gare

 Balade en train avec découverte de paysages

 Pas de limite d'âge

CLUB DE BILLARD SOUILLAGAIS

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 gabarriers

 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

Avenue du Général 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

ÉCHIQUIER DU HAUT-QUERCY

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Philippe HAEZEBAERT : 06 72 47 81 90

philhaezebaert@aol.com

 Auditorium de Saint-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 Saint-Céré - 46400 ST-CÉRÉ

Pierre LARRIBE : 06 30 59 85 70

pierre.larribes@sf.fr

 Site de Miers

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

 À partir de 10 ans

RÉTRO TWIN VAYRACOIS

136, avenue de Brive - 46110 VAYRAC

Jean-Marie BREULEUX : 06 18 45 61 44

jmbreuleux@live.fr

www.retrotwinvayracois.jimdo.free.com

 Département du Lot et autres

 Club de passionnés de vieilles mécaniques 2 et 4 roues

 Être en possession du permis de conduire

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

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

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 : 05 65 37 84 78

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

 À partir de 7 ans selon les activités proposées

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 (Etablissement et service d'aide par le travail) - Le Pech de Gourbière

 Formation permettant de maîtriser la conduite d'un rucher

 Mineurs acceptés avec accord parental

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)

SAINT CÉRÉ ATHLÉTISME CLUB (SCAC)

379, rue de Costerousset

46400 SAINT-LAURENT-les-TOURS

Daniel MACK : 06 82 69 42 63

daniel.mack@wanadoo.fr

 Stade municipal de Saint-Céré

 Course à pied

 À partir de 18 ans

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

Espace Raymond Couly - Longayrie

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

 Badminton en compétition

 À partir de 6 ans

BADMINTON MARTEL

Rue Albert Lachière - 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 SAINT-CÉRÉ (BSC 46)

Mairie - 46400 SAINT-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

SOUILLAC ATHLÉ 46 - BADMINTON

Mairie - 46200 SOUILLAC

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

-  Gymnase de la plaine des jeux
-  Badminton, loisir et compétition
-  À partir de 7 ans

BASKETBALL**BASKET LOISIRS**

Mairie - 46200 SAINT-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

LES MAMMIFÈRES TROTTEURS

88, rue de Costerousset
 46400 SAINT-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

SOUILLAC ATHLÉ 46 - BASKET-BALL

Mairie - 46200 SOUILLAC

Mickaël FOUGÈRES : 06 04 02 47 56
 mickael.fougeres@gmail.com

-  Gymnase de la plaine des jeux
-  Basket loisir
-  À partir de 12 ans

CYCLISME**CARLUCET VÉLO CLUB**

Le Bourg - 46500 CARLUCET

Didier MASBOU-DELPON :
 05 65 38 75 48
 didier.masbou-delpon@orange.fr

CYCLO CAUSSE ET VALLÉE 46

Mairie - 46200 SAINT SOZY

Jean-Marc BAFFET : 06 07 73 76 82
 cyclo.causseetvallee@orange.fr

-  Saint-Sozy et ses alentours
-  Cyclotourisme
-  À partir de 18 ans

CYCLO CLUB GRAMAT

3, place du Four - 46500 GRAMAT

André DELMAS : 05 65 33 13 01
 ccggramat@wanadoo.fr

-  Gramat + Les-Quatre-Routes-du-Lot
-  Activité sportive et découverte touristique
-  Adultes et adolescents accompagnés de leurs parents

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>

-  Martel, département et région
-  Cyclotourisme, randonnée à vélo
-  À partir de 16 ans avec un parent

ENTENTE VÉLO BRETENOUX BIARS

Mairie - 46130 BRETENOUX

Alexis SOULACROUP : 06 37 14 88 29
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

Ghislain DELMAS : 06 30 51 62 84
roclanzagais@orange.fr Camping municipal Randonnée VTT, marche, trail À partir de 6 ans**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**PEDALE DOUCE LAVERGNE**

Route de lautine - 46500 LAVERGNE

Jacky DAMBLÈVE : 06 76 50 22 36
jackydambleve@gmail.com Pont du tennis Vélo sur route À partir de 15 ans**RIDER SPRINTER CLUB**

Falsemoyer - 46600 GIGNAC

 Romuald MARIE : 05 65 32 78 07 Nord du Lot Cyclisme sur route, VTT, cyclocross... Non communiqué**SAINT-CÉRÉ VÉLO VERT**

Laborie - 46400 FRAYSSINHES

Denis CROZE : 06 87 56 47 04
denis.croze@gmail.com Saint-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 Le vélo sous toutes ses formes À partir de 16 ans**VTT DE LA CÈRE**

Mairie - 46130 BRETENOUX

Cyril CONSTANT : 06 74 62 81 12
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

CANYON S DANCER

Mairie - 46500 GRAMAT

Suzanne MARTY : 06 43 63 71 03

suzy.marty321@orange.fr

 Salle des fêtes Cours danse country À partir de 8 ans**COMITÉ DES FÊTES DE RIGNAC - DANSE**

14, rue de Lagane

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Julien MAZET

julien_mazet@orange.fr

 Lieu non communiqué Apprentissage et pratique de la danse de salon Âge non communiqué**DYONIS DANSE**

Mairie

46600 SAINT-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**GAGNAC COUNTRY DANCE**

4, place de l'Église

46130 GAGNAC-sur-CÈRE

Griffiths HILARY SIAN : 06 67 96 32 59

griffiths@wanadoo.fr

 Salle des fêtes, Gagnac-sur-Cère 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 St-Michel-Loubéjou Danse country Pas de limite d'âge**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**LITTLE BOOTS**

14 rue de Lagane

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Chantal CROS : 05 65 11 63 52

little.boots46@hotmail.fr

 Salle des fêtes Sousceyrac-en-Quercy Country Line À partir de 15 ans**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 gymnase S.E.Q Danse country en ligne Pas de limite d'âge

REPEAT AND SMILES

Mairie - 46130 PRUDHOMAT

Dany LOPEZ : 06 78 75 02 98

liserette@hotmail.fr

 Salle des Bons Enfants Initiation et cours de Modern'Line, dance Country À partir de 8 ans**STECY TEAM CHEERLEADERS**

280, rue des Acacias - 46500 GRAMAT

Cylia TOUMAZOU TRUEL : 07 88 73 10 80

stecy.cheer@gmail.com

 Ancienne école Cheerleaders À partir de 2 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**

Mairie - 46500 ALVIGNAC

Stéphanie FÉDIDE : 06 86 43 08 30

zumbastephanie4619@gmail.com

 Salles des fêtes Frayssinhes, Girac,

Foyer rural Alvignac, ancienne école L. Mazet Gramat

 Zumba À partir de 12 ans accompagné (cours adultes majoritairement)**ZUMBA - LA VALLÉE DES ROC**

Mairie - Place des Marronniers

46200 SAINT-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**ÉQUITATION****ASSOCIATION DES EQUIPEY**

Peyrelevade

46600 CRESSENSAC SARRAZAC

Pauline LOMBARD : 06 49 86 57 29

pauline.lombard46gmail.com

ecuriedepeyrelade@gmail.com

 Peyrelevade Poney club, centre équestre (promenades adultes et enfants) À partir de 3 ans**AUTOUR DU CHEVAL**

Donat-Haut

46400 SAINT-JEAN-LAGINESTE

Laure TRUEL : 06 66 25 33 33

saint-cere-equitation@hotmail.com

 Centre équestre Saint-Céré, équitation à Donat-Haut Randos équestres, leçons, stages, balades... À partir de 3 ans**CENTRE ÉQUESTRE
EQUI JUMP SOUILLAC**

Chemin Corpus Christy - 46200 SOUILLAC

Deborah HALPHEN : 06 86 63 28 51

equi-jump@wanadoo.fr

 Centre équestre Promenades, leçons À partir de 3 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

Sainte Catherine - 46600 CREYSSE

Philippe DELLA VEDOVA :
06 07 77 15 67

cheval.rando46@orange.fr

 Equitation, attelage, équitation thérapeutique

 À partir de 3 ans

ESCALADE

SAINT-CÉRÉ GRIMPE

Mairie - 46400 SAINT-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 SECTION 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 7 ans

FITNESS

BOOS.T.ER (BOOST TON ÉNERGIE)

33, place du col - 46130 PUYBRUN

Sandrine DIOT-PUYJALON :
06 81 77 40 37 / booster4619@orange.fr

 Cosec Biars/Cère et MJC Saint-Céré

 Renforcement musculaire, travail en haute intensité (cross-training, marche nordique, sport sur ordonnance pour personnes souffrante de diabète...

 Enfants à partir de 9 mois

FITNESSLOT

Mairie des Quatre-Routes-du-Lot
46110 LE VIGNON-EN-QUERCY

Nathalie COUFFIGNAC :
06 84 52 33 56
fitnesslot4routes@gmail.com

 Salle du temps libre

 Danse

 À partir de 14 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

Mickaël NOT : 06 03 60 90 15
theoleymarie@yahoo.fr

 Abbaye de Souillac

 Musculation, cardio training

 À partir de 14 ans

FOOTBALL - FUTSAL**ACL GRAMAT**

Espace Raymond Couly - Longayrie
46500 GRAMAT

Bertrand MIOSSEC : 07 86 37 69 31
contact@acl-gramat.fr

 Gymnase

 Football

 À partir de 6 ans

**CAUSSE LIMARGUE FOOTBALL
CLUB (SÉNIORS ET ÉCOLE DE FOOT)**

Rue du Mercadiol - 46500 ALVIGNAC

Daniel LAGARRIGUE : 05 65 33 67 58
06 03 47 93 65 / danieljeanine.lagarrigue@gmail.com

 Stade de Thégra et Rocamadour

 Football

 À partir de 7 ans

ASSOCIATION FUTSAL INAS CLUB

Mairie - 46400 SAINT-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

 Stade

 Football

 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
clem.morand46@gmail.com

 Stade

 Football

 À partir de 6 ans

**ENTENTE SOUILLAC
CRESENSAC GIGNAC**

Route de Cieurac - BP 61
46200 SOUILLAC

Jean Pierre IZARD : 06 08 00 30 67
jean-pierre.izard1@orange.fr

 Stade Georges Pivaudran

 Football et 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 de Gramat, Thégra et
Rocamadour

Football

À partir de 6 ans + à partir de 18 ans

FOOTBALL CLUB DU HAUT QUERCY DORDOGNE

Mairie - 46110 VAYRAC

Jean GONCALVES : 06 74 40 71 09
jean.goncalves2@orange.fr

Plaine des jeux de la sole à Bétaille-
Carennac

Football

À partir de 5 ans

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

Katia PINQUIÉ : 06 81 60 68 78
516970@footoccitanie.fr

Stade

Football et futsal

À partir de 17 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

VALROCFOOT

Mairie - 46600 MARTEL

Sébastien VIGNE : 06 87 27 54 75
laurette.vignes@sfr.fr

Stades de Martel et Saint-Sozy

Football et Futsal

À partir de 5 Ans

GOLF

ASSOCIATION DES GOLFEURS DU MAS DEL TEIL

Souillac Golf Country Club

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Accueil Souillac Golf : 05 65 27 56 00
reception@souillaccountryclub.com
assoc@souillaccountryclub.com

Organiser et participer à des
compétitions ou rencontre de golf
destinées aux adultes et jeunes

À partir de 6 ans

GOLF DE MONTAL

Marot-Bas

46400 SAINT-JEAN-LESPINASSE

Jacky BERGOUIGNOUX : 05 65 10 83 09
golf.montal@wanadoo.fr

Club House à Saint-Jean-Lespinnasse

Golf 9 trous

École de golf à partir de 7 ans

GYMNASTIQUE**ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE BRETENOUX-BIARS**

Mairie - 46130 BRETENOUX

Marie-José MAISONNEUVE :
05 65 38 53 92 / 06 89 13 00 00
assogvb@free.fr

 Salle Dojo du Complexe sportif

 Stretching, pilates, gym dynamique
acti'marche, gym enfant, randonnée

 À partir de 4 à 7 ans, adultes, séniors
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
EVOLUTION GYM

Mairie - 46200 SOUILLAC

Marie-Claude GIRAUD : 05 65 37 00 78
evolutiongym46@gmail.com

 Salle des Dames et de l'Abbaye

 Renforcement musculaire, pilates,
étirements

 À partir de 15 ans
GYM BIEN ÊTRE

Mairie - 46110 CAVAGNAC

Frédérique SEGONNES : 06 81 90 17 26
gym@cavagnacloisirs.fr

 Salle mairie

 Gym bien être et tonique

 Adolescents et adultes
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 - 46500 GRAMAT

Virginie LE GALLO, Denis JUBERT :
06 20 88 09 28

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 SAINT-CÉRÉ

Michel GUET : 06 73 39 23 27
gymvolsaintcere@orange.fr

 Saint-Céré et St-Laurent-les-Tours

 Gymnastique d'entretien

 À partir de 18 ans
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CRESSENSAC SARRAZAC

Mairie - 46600 CRESSENSAC

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 SAINT-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 Saint-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

 Vayrac, Bétaille, Carennac

 Gymnastique, yoga, stretching

 Pas de limite d'âge

TWIRLING BÂTON SOUILLAC

Mairie - 5, Avenue de Sarlat
 46200 SOUILLAC
 Martine DE BARALLE : 06 15 23 81 00
 twirling46200@gmail.com

 Gymnase

 Chorégraphie bâton, gymnastique, danse, section loisirs et compétitions

 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 À partir de 18 ans**HANDBALL CLUB SAINT-CÉREEN
ET CÉRE-DORDOGNE**

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Aline SALVETTE : 06 38 66 18 66

hbcsaintcereen@gmail.com

 Gymnase et halle des sports,
complexe sportif Initiation, compétition à partir de 13
ans, adultes et seniors, hand fit À partir de 6 ans**JSG HANDBALL**

Impasse Léo Lagrange - 46500 GRAMAT

Christian BOURDARIAS : 06 88 30 66 53

jsggramathandball@clubeo.com

 Gymnase Pratique du handball, handfit À partir de 3 ans**UNION SPORTIVE SOUILLAC
HANDBALL**

Chez Pierre SCHMITT

Le Soulage N°55

46200 LACHAPELLE-AUZAC

Pierre Schmitt : 06 80 12 33 49

pierre.schmitt46@sfr.fr

 Gymnase de la plaine des jeux Initiation au handball pour les plus
petits et compétition À partir de 6 ans**MULTI-ACTIVITÉS****ACL GRAMAT**

Espace Raymond Couly - Longayrie

46500 GRAMAT

Bertrand MIOSEC : 07 86 37 69 31

contact@acl-gramat.fr

 Gymnase de Gramat Multi'activités (badminton,
randonnées, tennis de table, tennis,
bed'tonic...) À partir de 6 ans**ASSOCIATION VALLÉE DES ROCS**

Mairie - Place des Marronniers

46200 SAINT-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

 Saint-Sozy, Mayrac, Meyronne,
Pinsac, Creysse, Lacave Zumba, gymnastique, qi-gong, taiji
quan, randonnées pédestres, couture,
généalogie, cuisine.... Pour l'âge, se renseigner auprès de
l'association selon activité

CENTRE SOCIAL**MULTIRENCONTRES DU RIONET**

Mairie - 46600 CAZILLAC

Cécile GUY BERNUS : 05 65 37 20 74
rionet@wanadoo.frSalles Polyvalentes Cazillac,
Gignac, Condat, Lasvaux, médiathèque
CressensacYoga, qi-gong, tai-chi-chuan, renfor-
cement 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
jeannotdebrieanette@orange.fr

Salle des Fêtes

Cours de gymnastique, pilates,
yogaïdo, 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

valdeforme@wanadoo.fr

www.valforme.com

Caroline MARQUÉS CANTAREL :
06 81 61 25 44Strech 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 SAINT-CÉRÉ**

170, quai Auguste Salesse

46400 SAINT-CÉRÉ

Tristan ZANCHI :

05 65 10 83 33 / 06 28 68 74 26

maison-jeunesculture@orange.fr

facebook : MjcSaint-Céré

www.saint-cere.fr (culture-loisirs)

170, quai Auguste Salesse

Danse classique, modern'jazz,
kids'gym, actifit...

Pas de limite d'âge

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...**PARAPENTE****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

Flourac, 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 DU HAUT-QUERCY
SAINT-CÉRÉ**

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Jean-Marc SAINT-CHAMANT :
05 65 38 03 23 / 06 33 00 10 75
jm.saintchamant@yahoo.fr

Saint-Céré bassin Bave

Pêche

Pas de limite d'âge

A.A.P.P.M.A LA GAULE DE LA CÈRE52, boulevard les Jardins de Borie
46130 BRETENOUX

Claude GUIGNARD : 06 33 78 70 40
guignard.claude46@orange.fr

Bretenoux rivière la Cère

Atelier pêche et nature, formation
des jeunes aux techniques, connaiss-
ance, protection des milieux aquatiques

À partir de 8 ans

**A.A.P.P.M.A LE BARBILLON
SOUILLAGAI**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Luc MATOSEVIC : 06 11 38 15 35
matosevic.luc@wanadoo.fr

Sur la Dordogne autour de Souillac

Pêche

À partir de 6 ans

A.A.P.P.M.A MARTEL

Les fontanelles - 46600 CUZANCE

Alain FABRE : 05 65 41 46 23
06 18 50 70 91
alainfabre1946@gmail.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 VAYRAC-BÉTAILLE

Mairie - 46110 VAYRAC

Didier GROISE : 05 81 58 90 73
didier.groise@sfr.fr

Commune de Vayrac et Bétaille

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

Pas de limite d'âge

A.A.P.P.M.A15, avenue Gustave Delol
Les-Quatre-Routes-du-Lot
46110 LE-VIGNON-EN-QUERCY

Jean-Luc JAUNARD : 05 65 32 12 47
jaunardjeanluc@hotmail.com

Le Vignon et plan d'eau

Alevinages tous types de poissons,
nettoyage des berges, protection des
espèces aquatiques

À partir de 7 ans

ASSOCIATION AGRÉÉE POUR LA PÊCHE ET LA PROTECTION DU MILIEU AQUATIQUE DE GRAMAT

Place du Four - 46500 GRAMAT

Claude COMMON : 06 88 79 30 56
claude.common.gramat@orange.fr

 Canton de Gramat : Gramat, Bio, Thégra, Alvignac, Miers, Rignac

 Alevinages tous types de poissons, nettoyage des berges, protection des espèces aquatiques

 À partir de 7 ans

ASSOCIATION PÊCHE ET PROTECTION DES MILIEUX AQUATIQUES DE SAINT-SOZY

Mairie - 46200 SAINT-SOZY

Jean Michel BOURDET : 05 65 32 27 60
jmbourdet@orange.fr

 Berges de la Dordogne de Creysse à Meyraguet

 Pêche, nettoyage de berges, protection des espèces aquatiques, sensibilisation auprès des enfants

 Pas de limite d'âge

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 65 37 76 43

combes.philippe@gmail.com

 Boulodrome

 Boules lyonnaises

 À partir de 10 ans

AMICALE BOULISTE GRAMATOISE

Mairie - 46500 GRAMAT

Jacques GEMARD : 06 08 14 25 60

jacquesgemard@orange.fr

 Boulodrome de la Garenne

 Ecole de pétanque, 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

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 SPORT BOULES LYONNAISES

Impasse Léo Lagrange - 46500 GRAMAT

Thierry ANDRÉ : 06 67 71 72 09

lopez.jl@wanadoo.fr

Boulodrome

Jeux de loisir et compétition

À partir de 12 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/CÈRE

Manuel ARNALDO : 06 75 27 44 96

biarspetanque.46130@gmail.com

Terrains de pétanque

Entraînement et compétition

Pas de limite d'âge

LE COCHONNET MIERSOIS

Mairie - 46500 MIERS

Dominique LACHIEZ : 06 32 07 72 08

Boulodrome

Pétanque de loisir et compétition

À partir de 8 ans

LES BOULES DE L'ALZOU

Mairie - 46500 MAYRINHAC-LENTOUR

Marie-Christine LECLAIRCIE :

06 89 07 45 64 / cleclaircie@orange.fr

www.cd46petanque.fr

Place du boulodrome

Pétanque

Pas de limite d'âge

LES PÉTANQUEURS DE GRAND LAC

Mairie - 46130 PUYBRUN

Jacques JANOT : 05 65 38 48 13

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

Thierry OUBREYRIE : 07 84 38 94 64
09 64 03 84 57

oubreyrie.thierry@wanadoo.fr

 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

 Bretenoux

 Pétanque

 À partir de 10 ans

PÉTANQUE SAINT-CÉRÉ

Les Vignes

46400 SAINT-VINCENT-du-PENDIT

Michel MURAT : 06 88 59 58 93

Patrick VIGIER : 06 40 16 45 85

michel.murat007@orange.fr

 Boulodrome de Saint-Céré

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 6 ans

PÉTANQUE SAINT-LAURENT-LES-TOURS

Mairie

46400 SAINT-LAURENT-les-TOURS

Michel MEISSONNIER : 05 65 38 07 79

clubpetanquestlaurent@gmail.com

 Saint-Laurent-les-Tours

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 6 ans

PÉTANQUE SOUILLAGAISE

Mairie

46200 SOUILLAC

Robert DANDURAND :

05 65 32 02 77 / 06 08 32 11 39

robert.dandurand@orange.fr

 Terrain Combelle de Fromage

 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

 Terrains du Quercynois

 Pétanque loisir et compétition

 À partir de 13 ans

SOUILLAC ATHLÉ 46 SECTION 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.senti.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

LA VALLÉE DES ROC

Mairie - Place des Marronniers
46200 SAINT-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

 Saint-Sozy et ses alentours

 Randonnées pédestres et entretien des chemins

 Pas de limite d'âge

LES CAMINOLS GRAMATOIS

Mairie - 46500 GRAMAT

Pierre PHILIPPOTEAU : 06 70 32 77 88
pierre.philippoteau@wanadoo.fr
www.caminols.fr

 Gramat et ses environs

 Randonnée

 Pas de limite d'âge

LES CHEMINS PÉDESTRES DE MARTEL

Mairie - 46600 MARTEL

J-François DELAHAYE : 07 81 77 67 39
cheminsmartel@free.fr
cheminsmartel.wixsite.com/chemins-de-martel

 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 CHAPPELLE : 06 22 39 79 13
guymary46@orange.fr

 Souillac et environs

 Randonnées pédestres

 À partir de 10 ans avec un adulte accompagnant

PADIRANDO

La Combe - 46500 THÉGRA

Alain ROUQUAND : 06 84 47 52 21
alain.rouquand@orange.fr

 Chemins ruraux et routes

 Randonnées, découverte du patrimoine, entretien des chemins

 Âge adapté à la discipline (à pied, à vtt, à moto)

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

 Vayrac, Bétaille, Carennac

 Randonnée et rando santé

 Pas de limite d'âge

SENTIERS ET PATRIMOINE DE CRESSENSAC

Mairie

46600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Dominique MOUTARD : 05 65 37 20 04
moutard.dominique@wanadoo.fr

 Cressensac, parking salle des fêtes
75 km de sentiers balisés et entretenus,
site de la mairie Cressensac-Sarrazac
(vie associative)

 Circuits faciles (peu de dénivelé)

 Pas de limite d'âge (accompagnés
pour les enfants)

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 MARCHÉ NORDIQUE

Mairie - 46200 SOUILLAC

J-Pierre BARATAUD : 06 70 31 06 95
barataud.jean-pierre@orange.fr

 Souillac et ses environs

 Marche nordique

 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

ASSCA - SECTION RUGBY

Mairie - 46500 ROCAMADOUR

Marc laborie : 06 76 28 39 79
labmarco@hotmail.fr

 Stade de Belveyre

 Rugby loisir

 Pas de limite d'âge

ASSOCIATION DES Brameur's

Champs de Couquet - 46200 LANZAC

Aurélien DOUMERC : 06 87 97 73 14

Yannick ISSANDOU : 06 83 16 52 14

doumerc.aurelien@orange.fr
yannickdelphine@free.fr

 Stade

 Rugby flag

 À partir de 16 ans

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RUGBY DU LOT - SOUILLAC

Allée Emile Mompert - 46200 SOUILLAC

J-Claude TARDIEUX : 06 89 76 20 00

46200 SOUILLAC

cdrugbylot@wanadoo.fr

 Stade et gymnase la Plaine des Jeux

 Organisation séjours vacances
rugby

ECOLE RUGBY BIARS-BRETENOUX

Chemin de l'Ovalie Stade du Cosec

46130 BRETENOUX

Youness EL HANI : 06 50 96 63 66

erbb46@gmail.com

 Stade du COSEC (derrière les
gymnases de Biars-Bretenoux)

 Rugby

 À partir de 4 ans

JEUNESSE SPORTIVE GRAMATOISE RUGBY

Rue Pierre De Coubertin
46500 GRAMAT

Pierre HEREIL : 06 32 98 38 02
jsrugby@free.fr

 Stade Pierre de Coubertin

 Rugby compétition et loisir.

 À partir de 5 ans

LES COUCOUS DE SAINT-SOZY

Mairie - 46200 SAINT-SOZY

Renaud ABATE : 06 72 90 22 44
renaud.abate@vinci-autoroutes.com

 Stade municipal

 Rugby flag

 À partir de 16 ans

LGS (ENTENTE RUGBY FÉMININ LANZAC-GOURDON-SOULLAC)

1112, route de l'Occitanie

46200 LANZAC

Bruno RAVET : 06 32 04 00 79
b.ravet@hotmail.fr

 Stade municipal

 Rugby féminin compétition et loisir

 À partir de 10 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

SAINT-CÉRÉ RUGBY

Rue du Stade - 46400 SAINT-CÉRÉ

William JONCQUIÈRES : 06 81 65 31 03

Philippe MAURICI : 06 81 76 18 97

secretaire@saintcererugby.fr

 Stade municipal et Tuileries

 Rugby

 À partir de 5 ans

USS RUGBY

BP 60120 - 46200 SOUILLAC

Frédéric BONNEVAL : 06 70 12 76 59

rugby.uss@dartybox.com

 Stade Pivaudran

 Rugby

 Baby rugby à partir de 4 ans

École - de 6 ans

SPÉLÉOLOGIE**SPÉLÉO CLUB DE SAINT-CÉRÉ**

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Eric VIRGOULAY : 06 50 82 21 98

speleo.club.saint.cere@gmail.com

 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

Jean-Louis THOCAVEN :

06 85 84 13 30

jlthocaven2@wanadoo.fr

 Causses de Martel et de Gramat

 Pratique de la Spéléologie

 À partir de 7 ans

SPORT AQUATIQUE

ENTENTE BRETENOUX-BIARS NATATION

9, rue Léo Lagrange
46130 BIARS-sur-CÈRE

Dominique VIALLE : 06 24 34 59 09
dovialle@free.fr

 Piscine de Biars-sur-Cère

 Natation loisirs et compétition

 À partir de 6 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 5 ans

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

SAINT-CÉRÉ NATATION

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Christine PESTEIL : 06 77 30 39 83
christinepesteil@orange.fr

 Piscine de Saint-Céré

 Natation (compétition, amélioration de la technique des 4 nages, loisirs (entretien de sa forme)

 À partir de 6 ans

SUBACAUSSE

Mairie - 46130 BRETENOUX

Nathalie DORRIVAL : 06 71 95 87 28
nathaliedorrival@gmail.com

 Piscine de Biars-sur-Cère

 Plongée sous-marine

 À partir de 16 ans

SPORT AUTOMOBILE

ASA CASTINE

Quartier de Borie - 46130 BRETENOUX

Rolland THEROND : 06 07 79 21 06
r.therond@quattro.fr / www.asacastine.fr

 Délivrance de licences FFSA (Fédération Française de Sport Automobile)

 Être majeur et détenteur du permis de conduire

ECURIE DES 1000 TOURS

Crayssac

46400 SAINT-LAURENT-les-TOURS

Stéphane DEVEZ : 06 81 91 45 95
stephane.devez@orange.fr
www.asacastine.fr

 Organisation du rallye Castine Terre Occitanie et épreuves sport automobile

 Être majeur et détenteur du permis de conduire

SPORT DE COMBAT

ASSOCIATION A.M.I.S (Arts MartiauxInterne Souillac) **SYSTEMA - TAÏ CHI**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Olivier RUDZKI : 06 64 97 48 90

olivierrudzki@gmail.com / systemasouillac.fr

Julien VIGOUROUX : 06 63 47 39 16

ju.vigouroux@lapose.net / taichisouillac.fr

 Dojo école primaire, Salle des dames (taï chi chuan) Cours systema et taï 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 / assofullcontact.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**

3 Lot. Caillon - 46130 BIARS/CÈRE

Mathieu ROULIN : 06 24 29 90 73

ebb.judo@gmail.com

 Complexe sportif de la Cère à Biars/Cère Judo 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..**FARANG BOXING CLUB**

Fontalba - 46130 BELMONT-BRETENOUX

Alexandre OBERLIN : 06 10 10 69 38

mdesnot@yahoo.com

 Complexe sportif Cère et Dordogne à Biars-sur-Cère et la Croix blanche Enseignement de boxe pieds-poings (muay thai, kickboxing, K-1...) À partir de 7 ans**JITE KARAT144 TRADITIONNEL**

Rue du 19 Mars 1062

46130 BIARS-sur-CÈRE

Fabien BORDES : 06 33 64 43 13

bordesfabien@yahoo.fr

 Salle polyvalente Les-Quatre-Routes-du-Lot Karaté traditionnel loisirs À partir de 7 ans**JUDO CLUB CRESSSENSAC**

Avenue Léo Lagrange

19100 BRIVE-la-GAILLARDE

Johann SKUBISZEWSKI : 06 10 37 07 56

ujbc@live.fr

 Salle polyvalente Judo À partir de 4 ans**JUDO CLUB GRAMAT**

Rue du Quercy - 46500 GRAMAT

Guy BEAUFUMÉ : 07 83 23 06 27

jcgramat@orange.fr

guybeaufume@srf.fr

 Gramat 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 thaïlandaise, karaté contact et krav maga À partir de 12 ans**LES DRAGONS**

Darses

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Marc ICHTERS : 06 16 59 40 21

marc.ichters@sfr.fr

 Dojo et gymnase de Saint-Céré, gymnase de Sousceyrac-en-Quercy Arts martiaux, kung fu, wing chu, tai-chi À partir de 7 et 15 ans**SOCHIN KARATÉ CLUB**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Sébastien LINARD : 06 08 48 05 00

 seblinard@orange.fr Ecole primaire Karaté À partir de 6 ans**TADASHI KARATÉ CLUB**

Mairie - 46400 SAINT-CÉRÉ

Antoine VILCHEZ : 06 88 80 79 78

antoine.vilchez0398@orange.fr

 Dojo de Saint-Céré (gymnase) et Gramat (sous les tribunes du rugby) Karaté À partir de 6 ans**ZANSHIN KARATÉ CLUB CÈRE DORDOGNE**

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****ASSOCIATION ASSCA** (asso socio sportive et culturelle amadorienne) **TENNIS**

Stade de Belveyre

46500 ROCAMADOUR

Régine JUDICIS : 06 31 07 61 51

judicisr@live.fr

 Stade de Belveyre, l'Hospitalet
Ecole de Tennis - réservation des courts
(Thomas SAUZET, Office de Tourisme Vallée Dordogne) À partir de 5 ans

JSG TENNIS GRAMAT

Mairie - 46500 GRAMAT

Michelle POIRRIER : 06 27 67 23 92

michelle.poirrier@sfr.fr

 Court de tennis Tennis loisirs et compétitions À partir de 5 ans**TENNIS CLUB DU SÉGALA**

La Mairie

46190 SOUSCEYRAC-en-QUERCY

Julien MORAND : 06 82 41 94 72

tennis-segala46@orange.fr

tennisclub-segala@orange.fr

 Gymnase Cours de tennis enfants et adultes À partir de 4 ans**TENNIS CLUB ENTENTE
BRETENOUX-BIARS**

La Ginèbre

46130 BELMONT-BRETENOUX

Christophe MARSEILLE : 06 84 41 54 65

marseille6263@gmail.com

 Bretenoux Tennis loisir, entraînement,
formation, compétition À partir de 4 ans**TENNIS CLUB MARTEL**

3, rue de La Poutine

46600 MONTVALENT

Monique PECHEYRAND : 06 62 73 85 71

momozech@yahoo.fr

 Zone de loisirs à Gluges, gymnase
de Martel Cours de Tennis enfants et adultes À partir de 3 ans**TENNIS CLUB SAINT-CÉRÉ**

Quai Auguste Salesse

46400 SAINT-CÉRÉ

Pascal LEYNAERT : 06 80 06 51 28

tennisclub.saintcere@gmail.com

 Quai Auguste Salesse Cours de tennis enfants et adultes À partir de 5 ans**TENNIS CLUB SOUILLAC**

Stade Municipal - Route De Sarlat

46200 SOUILLAC

Stéphane MERCIER : 06 82 71 65 17

tcsouillac@gmail.com

 Stade municipal Cours de tennis enfants et adultes À partir de 3 ans**TENNIS CLUB VAYRAC**

Allée du Gymnase

46110 VAYRAC

Laurent FERRIÉ : 06 84 91 32 73

lf.electroplus@orange.fr

 Courts et Gymnase Cours de tennis enfants et adultes À partir de 5 ans**TENNIS DE TABLE****LIMARGUE FIGEAC SAINT-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 5 ans**TENNIS DE TABLE CRESSENSACOIS**

Mairie

46600 CRESSENSAC SARRAZAC

Nicolas DUPONT : 06 32 22 89 86

dupnico46@gmail.com

 Salle des fêtes de Cressensac et

Gymnase de Martel

 École de tennis de table

entraînement, compétition par équipe et individuelle.

 À partir de 9 ans**TIR À L'ARC****LE BOIS DES ARCS**

4, rue de La Lozère - 31200 TOULOUSE

François MATROD : 07 83 57 78 46

leboisdesarcs@gmail.com - www.arcs.fr

 Cornac, Latouille, Lentillac Archerie traditionnelle en pleine nature À partir de 14 ans**LES ARCHERS DU CAUSSE****DE GRAMAT**

Rue Alexandre Dumas - 46500 GRAMAT

Jean-Marc CHIEZE : 06 07 56 55 98

archers.causse@gmail.com

 Gymnase municipal, terrain à

Rigalou commune du Bastit

 Tir à l'arc en salle et en extérieur À partir de 8 ans**LES ARCHERS DU PAYS DE SOUILLAC**

Mairie - 46200 SOUILLAC

Yannick LE BRIQUER : 06 08 64 23 24

archers.souillac@gmail.com

 Palais des congrès et stade

Lachapelle-Auzac

 Enseignement et pratique du tir à l'arc À partir de 8 ans**TIR A L'ARC BIARS-BRETENOUX**

Mairie - 46130 BIARS-sur-CÈRE

Arnaud POULET : 07 77 83 96 19

arc.biars@gmail.com

 Gymnase et Cosec de Bretenoux,

terrain de Ballastière

 Enseignement et pratique du tir à l'arc 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 Course à pied À partir de 16 ans

VOLLEY-BALL

LA BALLE VOLE

Mairie - Avenue François de Meynard
46400 SAINT-CÉRÉ

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

 Halle des sports

 Volley-ball

 À partir de 15 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

 Centre social et culturel R. Doisneau

 Yoga

 À partir de 17 ans

ASSOCIATION YOGAÏDO 46

14, avenue du 8 Mai - 46200 SOUILLAC

Danielle LERY : 05 65 37 03 52
(après 20h00)

danielle.lery@gmail.com

 Salle des Dames et de L'EDF

 Cours de yoga, pilates et relaxation

 À partir de 16 ans

ASSOCIATION YOGATHÉRAPIE
ET SOPHROLOGIE

Mairie - 46600 MARTEL

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

 Dojo

 Hatha-yoga, sophrologie, méditation

 À partir de 16 ans

CAUSSE LOISIRS CULTURE
SECTION YOGAÏDO

Le Marcou - 46600 MARTEL

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

 Dojo

 Yoga pilates

 À partir de 12 ans

GRANDIR TOUT EN DOUCEUR

310, avenue de la Libération
46500 GRAMAT

Magali VIALATTE : 06 15 85 30 37
magali.vialatte@free.fr

 Pôle artistique « Louis Mazet »

 Yoga kids, loisirs créatifs, spa bébés, massages bébés

 De la naissance à l'adolescence

MÉDITATION ÉOLE

Mairie - 46130 BRETENOUX

Pascale ANTOINE : 06 63 61 98 14
associationeole46@gmail.com
www.architexte.over-blog.com

 Salle des Consuls et de musique
centre Robert Doisneau à Biars/Cère

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

Lacombe - 46400 SAINT-CÉRÉ

Cécile CLERMONT : 05 65 38 20 88

cecile.clermont1@orange.fr

www.daochan.fr

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

Mairie - Place des Marronniers

46200 SAINT-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**LEE QI**

46400 SAINT-CÉRÉ

Estelle ABAD : 06 76 95 85 13

46lee.qi@gmail.com

 Ancienne école « Louis Mazet » à Gramat et espace Orlando à Saint-Jean-Lespinasse Qi Gong santé traditionnel chinois À partir de 16 ans**TAIJI QUAN**

Jouandou

46500 THÉGRA

Christine PONTIROLI : 06 77 57 12 77

christophe.pontirol@orange.fr

 Détente, approche corps-esprit**ZEN MON CORPS**

Granou

46130 PRUDHOMAT

Sylvie GOUBET : 06 16 66 04 67

sydomagou@yahoo.fr

 Salle de danse du Cossec à Biars et Salle des consuls à Bretenoux Qi Gong santé traditionnel Chinois À partir de 15 ans