

Édition 2025/2026

Office du
Sport du
Grand
Cahors

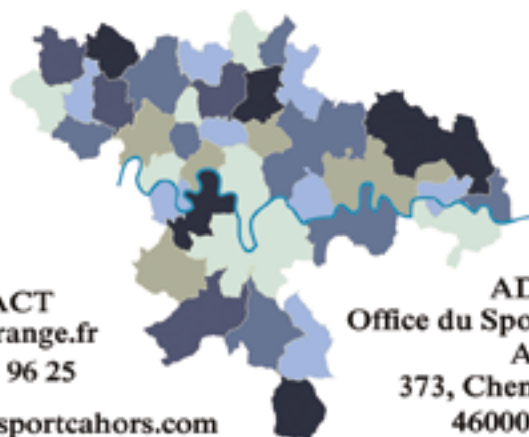


**GRAND
CAHORS**



CONTACT
osgc@orange.fr
05 65 35 96 25

Site: www.officedusportcahors.com



ADRESSE
Office du Sport du Grand Cahors
Archipel
373, Chemin Ludo Rollès
46000 CAHORS

Le Sport
du
Grand Cahors
de A à Z

Tir Sportif, Triathlon, Volley Ball
Tennis de Table, Tir à l'Arc
Tai Chi Chuan, Tennis
Sport Adapté, Tae Kwon Do
Rugby, Roller, Spéologie
Qi Gong, Pêche, Randonnée
Parapente, Pétanque, Plongée
Natation, Moto, Musculation
Kendo, Karaté, Krav-Maga
Hapkido, Judo, Handball
Golf, Gymnastique, Football
Fitness, Football Américain
Événementiel sportif
Escalade, Escrime, Danse
Échecs, Équitation, Cyclotourisme
Cyclisme, Canoë-Kayak
Boxe, Boule Lyonnaise
Basket Ball, Billard
Aviation, Aviron, Badminton
Aïkido, Athlétisme, Automobile



**DÉCOUVREZ
NOS ENGAGEMENTS**
sur www.intersport.fr



SOMMAIRE

Clubs par discipline	4/5
Le mot du président du Grand Cahors	7
Édito du Président de l'Office	9
Présentation de l'Office	10
L'Office organise	11
Comité Directeur	12
Le Service des Sports	13
Les Équipements sportifs	14/15
Le Service Départemental	17
Les clubs	19/37
Prosport	38

"Le plus grand choix de produits frais et la proximité"

LUNDI AU SAMEDI : 8h30-19h30 DIMANCHE : 9h00-12h30

236 Avenue Edouard Herriot - Tél : 05-65-20-58-58
833 Avenue Maryse BASTIE - Tél : 05-65-22-53-19



EDITIONS PUBLICITAIRES PRESSE & CONSEIL EN COMMUNICATION

Siège social - 21, Rue Maurice Ravel
34080 MONTPELLIER - Tél : 04 67 99 85 85

Direction : Sami KHALAF - Publicité : Laurence MOURON - Maquette et Imprimerie spéciale : MEDIA INFORMATION

Crédit photos : photothèque OSGC

Toute contrefaçon ou utilisation de nos modèles à des fins commerciales, publicitaire ou de supports, sans notre autorisation, sera poursuivie [art. 19 de la loi du 11/03/57]. Nous nous excusons par avance de toute erreur d'impression, modification de bureau ou d'adresses, entre la rédaction et la parution du présent document. Selon une jurisprudence constante, les éditeurs ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans les ouvrages qu'ils publient.

CLUBS PAR DISCIPLINES

AÏKIDO

- p.25 Cercle Cadurcien d'Aïkido
- p.31 L'enveloppe du geste

ATHLÉTISME

- p.19 AC Gigouzac/St Germain
- p.21 Cahors Athlétisme
- p.28 Extrapédestres
- p.32 Marathon des Vignobles de Cahors
- p.36 Running trail

AUTOMOBILE

- p.27 Écurie des Cadourques
- p.27 Écurie Valentré

AVIATION

- p.19 Aéroclub du Quercy
- p.25 Centre de vol à voile lotois

AVIRON

- p.20 Aviron Cadurcien
- p.20 Aviron Douellais

BADMINTON

- p.33 Pradines Badminton
- p.37 Zem Bad

BASKET BALL

- p.21 Cahorsauzet Basket
- p.26 Comité territorial Quercy-Garonne Basketball
- p.33 Pradines Lot basket

BILLARD

- p.19 Académie de billard de Cahors

BOXE

- p.21 Boxe française Cadurcienne
- p.21 Cahors Boxe
- p.22 Cahors Fight Team
- p.24 Cahors Thaïboxing

CANOË KAYAK

- p.26 Club de Canoë Kayak de Cahors

CYCLISME

- p.21 Cahors Cyclisme

CYCLOTOURISME

- p.21 Cahors cyclotourisme
- p.26 Cyclo Marnhac
- p.37 Vélo Evasion nature

DANSE SPORTIVE

- p.19 2 Steplife (Breakdance)
- p.20 Boots Country club
- p.23 Cahors Let's Danses
- p.26 Country 46
- p.32 Montat Danse club
- p.35 Siempre Salsa

ÉCHECS

- p.22 Cahors échecs

ÉQUITATION

- p.26 Club Hippique du Quercy
- p.28 Étrier de Cahors Bégoux

ESCALADE

- p.22 Cahors Escalade

ESCRIME

- p.25 Cercle d'Escrime du Grand Cahors

ÉVÈNEMENTIEL SPORTIF

- p.27 Ekiden de Cahors
- p.32 Montathlon organisations

FITNESS

- p.31 L'Essentiel Bien-Être
- p.32 Magie de la Danse
- p.33 Peak Move

FOOTBALL AMÉRICAIN

- p.20 Aurochs-Football Américain Cahors

FOOTBALL

- p.22 Cahors Football club
- p.27 District du Lot de Football
- p.27 Entente Vallée du Lot ELVL
- p.30 Lacapelle Football
- p.34 PSV D'Olt

GOLF

- p.22 Cahors Golf

GYMNASTIQUE

- p.22 Cahors Gymnastique Sportive
- p.23 Cahors Gymnastique Volontaire
- p.28 Gym' Pradines
- p.36 Tonic 46

HANDBALL

- p.35 Stade cadurcien handball

HANDISPORT

- p.29 Handisport Quercynois

JUDO

- p.23 Cahors Judo
- p.29 Judo club Lacapelle
- p.29 Judo Luzech Pradines
- p.31 Le Montat Judo

KARATÉ

- p.28 Fudo Goshin Karaté do
- p.34 Shizendo Karaté do

KENDO

- p.29 Katsunjinken Dojo

KRAV MAGA

- p.36 UKMC Cahors Krav Maga

MOTOCYCLISME

- p.32 Moto club 46

MUSCULATION

- p.32 Muscu Fitness Cahors

NATATION

- p.23 Cahors Natation
- p.31 Les bébés nageurs Cadurciens

OMNISPORTS

- p.19 ASPTT Cahors
- p.20 Avenir Omnisports Cahors
- p.30 Lamourous
- p.36 UFOLEP 46

PARAPENTE

- p.37 Vol libre cadurcien

PÊCHE

- p.28 Fédération du Lot pour la pêche et la protection du milieu aquatique

PÉTANQUE

- p.24 Cahors sport pétanque
- p.33 Pétanque Cadurcienne
- p.33 Pétanque Mercuésienne
- p.33 Pétanque de Trespoux

PLONGÉE

- p.31 Les compagnons de Neptune

QI KONG

- p.31 Les mouvements du cœur

RANDONNÉE

- p.26 Chemin Faisant -Quercynoise de Randonnée
- p.27 Escales Animations
- p.34 Randonneurs pédestres Cadurciens
- p.31 Loisirs des Retraité du Lot

ROLLER

- p.34 Rol 'in Cahors

RUGBY

- p.23 Cahors Lot XIII
- p.24 Cahors Rugby
- p.34 Rugby Quercy Féminin (RQF)

SCOLAIRES

- p.20 Association Sportive St Etienne
- p.20 Association Sportive du lycée Clément Marot (Les Roseaux)
- p.31 Les coqs rouges - Gaston Monnerville
- p.37 UNSS Lot
- p.37 USEP 46

SPELÉOLOGIE

- p.28 Groupe spéléologique du Quercy

TAE KWON DO

- P.29 Hwarang Taekwondo Cahors
- P.29 Kwan Taekwondo Hapkido Cahors

TAI CHI CHUAN

- p.31 Lao Jia
- p.35 Tai chi club de Cahors
- p.35 Tai chi chuan Pradines- Chansi

TENNIS

- p.35 Tennis club de Cahors
- p.36 Tennis club Trespouzien
- p.26 Club Tennis Arcambal

TENNIS DE TABLE

- p.24 Cahors Tennis de Table
- p.36 Tennis Table Reignac

TIR À L'ARC

- p.33 Première compagnie d'arc de Cahors

TIR SPORTIF

- p.24 Cahors Tir sportif

TRIATHLON

- p.24 Cahors Triathlon

VOLLEY BALL

- p.25 Cahors Volley

DIVERS

- p.19 Accueil des Villes Françaises (AVF Grand Cahors)
- p.30 La Compagnie médiévale Cadurcienne
- p.34 Prosport Lot



E.Leclerc  **DRIVE**

 **espace culturel**
E.Leclerc

 **Location**
E.Leclerc

 **l'auto**
E.Leclerc

 **le monège à bijoux**
E.Leclerc

 **UNE HEURE POUR SOI**
L'INSTITUT PARFUMERIE

E.Leclerc  **STATION SERVICE** 

E.Leclerc  **CAHORS PRADINES**



Le Mot du Président du Grand Cahors



© Photographie Ville de Cahors - Grand Cahors P. Lasvenes

C'est avec plaisir que je m'adresse à vous à travers cette nouvelle édition de la brochure « Le sport de A à Z » de l'Office du sport du Grand Cahors. Depuis plus de 30 ans, l'Office est un pilier de notre territoire, œuvrant sans relâche à la promotion du sport auprès de tous.

Je tiens à saluer chaleureusement l'engagement exceptionnel des bénévoles, dont l'investissement personnel dans leurs associations respectives dans un premier temps et au sein de l'Office en complément, constitue un atout précieux. Leur dévouement et leur esprit collectif font la force de cette organisation. Je profite de cette occasion pour leur exprimer mes sincères remerciements.

Ce printemps, un chapitre important de la vie de l'Office s'est écrit avec un passage de relais à sa tête. Je tiens à remercier très sincèrement Gérard Mazet pour son engagement et son travail remarquables. Sa capacité à fédérer a permis à l'Office de se développer et de consolider son rôle essentiel au sein du tissu associatif cadurcien. Je souhaite plein succès à François Jordan qui a pris ses fonctions. L'association assure ainsi une transition réfléchie et cohérente qui favorise l'action et la continuité. Cette stabilité est une garantie de pérennité et d'efficacité pour le mouvement sportif local.

L'Office est un acteur incontournable de notre ville, proposant de nombreux services aux associations et organisant des événements majeurs comme le Forum du sport et de la culture, un rendez-vous attendu par les jeunes et les familles à chaque rentrée.

Cette brochure, « Le sport de A à Z », est une invitation à découvrir la richesse et la diversité des disciplines sportives que propose le Grand Cahors. Que vous soyez passionné(e) de sports individuels ou collectifs, que vous recherchiez l'entretien physique ou la compétition, que vous préfériez les activités d'extérieur ou d'intérieur, je suis convaincu que vous trouverez l'activité qui vous correspond.

Le sport est porteur de valeurs essentielles : le respect, la solidarité, le dépassement de soi, le fair-play et l'humilité. Elles sont indispensables au vivre-ensemble dans notre société, et c'est pourquoi il est si important de promouvoir le sport auprès de tous.

Grâce à l'engagement de l'Office, à la mobilisation de tous les acteurs du monde sportif et au soutien de la Ville et du Grand Cahors, nous continuerons à développer une offre sportive de qualité et accessible à tous.

Le récent classement de Cahors, sixième ville la plus sportive de France parmi les cités de 8 000 habitants à 70 000 habitants, témoigne, si besoin était, de la richesse sportive de notre territoire.

Jean-Luc Marx

Président du Grand Cahors

Maire de Cahors

PARC ANIMALIER DE GRAMAT
VISITE - DÉCOUVERTE - NOCTURNES

Réservation en ligne :
www.gramat-parc-animalier.com
1681, Av. André Malraux, 46 500, Gramat






ENTREPRISE DE NARDI
46300 GOURDON

Tél : 05 65 41 03 73
Mail : de-nardi@wanadoo.fr

Construit vos projets



THOURON
LOCATION CHAÎTRES À TENTE

**MARIAGES
BAPTÊMES
ANNIVERSAIRES
CÉRÉMONIES
INAUGURATIONS
SOIRÉES
ÉVÉNEMENTS**

INFOS ET RÉSERVATIONS :
WWW.THOURON.FR
05 45 30 06 72



Sarl Goodgame®
MARQUAGE TEXTILE À CAHORS
ÉCO RESPONSABLE

TSHIRT • POLO • SWEAT • CASQUETTE • JOG • SOFTSHELL • VÊTEMENT PRO
 ASSOCIATIONS • COLLECTIVITÉS • CLUBS • COLLÈGES • LYCÉES • ENTREPRISES

GOODGAME 0608067338 facebook.com/goodgame. goodgamerugby46@gmail.com

BRICO DEPÔT
BRICO DÉPÔT CAHORS
 524 Côte du Pape, 46000 Cahors
Tél : 05 65 30 37 20
 Ouvert du lundi au samedi de 7h à 19h
VOYEZ PLUS GRAND AVEC NOS PRIX DÉPÔT

KARTHORS
STAGE DE PILOTAGE, COURSE D'ENDURANCE, GRAND PRIX, ANNIVERSAIRE...
 www.karthors.fr - 05 65 24 53 55 - Parc d'activités de Cahors - À 400m de la sortie n°58 A20

PASCAL PRADINES
 POMPES FUNÈBRES
Une famille au service des familles
CHAMBRE FUNÉRAIRE DE CAHORS-NORD
 170 Rue des cyprès - Cimetière Nord - 46000 CAHORS
 430 Route de Cahors - 46090 LAMAGDELAINE
05 65 30 13 94 / 05 65 22 13 05
 www.pompesfunebres-pascalpradines.fr



Édito du Président de l'Office du Sport



Le 3 avril 2025, j'ai été élu Président de l'Office du Sport pour succéder à Gérard Mazet, Président depuis le 15 novembre 2018.

Je le remercie pour sa forte implication pendant toutes ces années, toujours disponible et au service de tous.

J'essaierai de marcher sur ses pas, d'œuvrer pour le sport amateur, le sport pour tous, social et solidaire. Nous continuerons à être le moteur de la vie sportive du territoire et à aller toujours vers l'avant. Nous essaierons de renforcer encore plus le lien entre les générations, d'accompagner le

Sport Santé et rappeler les valeurs humanistes du Sport.

Avec ses 107 clubs, l'OSGC est vraiment le trait d'union indispensable entre les associations, la population et les collectivités territoriales.

Après cette Année Olympique et Paralympique 2024, le sport s'est vu grandi et nos clubs ont bénéficié de nombreuses retombées surtout avec les très bons résultats de nos athlètes français à Paris.

Vous trouverez dans ce guide, Edition 2025-2026, toutes les informations concernant l'organisation du Sport sur Cahors et le Grand Cahors.

Je tiens à remercier vivement :

- tous les annonceurs qui ont bien voulu répondre à notre sollicitation, sans qui cet annuaire ne pourrait exister,
- les clubs adhérents qui nous font confiance,
- le Comité directeur pour son implication sans faille,
- nos partenaires Minibus et Forum,
- Monsieur le Maire et Président du Grand Cahors, les deux collectivités, pour leur aide et soutien indispensables et incontournables.

Bonne saison sportive 2025-2026.

François JORDAN

Président de l'Office du Sport
du Grand Cahors

PRÉSENTATION DE L'OFFICE DU SPORT DU GRAND CAHORS

L'office du Sport du Grand Cahors (association loi 1901), fédère, représente et soutient le mouvement sportif du territoire.

Toutes les associations sportives du Grand Cahors peuvent adhérer à l'Office.

Toutes les démarches pour l'adhésion se trouvent sur le site.

www.officedusportcahors.com

SON RÔLE :

Être l'interlocuteur privilégié des collectivités territoriales ;

Être un trait d'union entre les populations et les associations ;

Être un organisme de concertation, de liaison, d'animation, d'études et de promotion du sport. L'Office ne se substitue ni aux associations ni aux comités départementaux, dont au contraire il tente de favoriser l'action.

L'Office est le relais des associations pour : l'amélioration des équipements, la création d'équipements, la répartition des subventions avec les communes qui le souhaitent, l'étude des besoins nouveaux

Il édite l'annuaire « Le Sport du Grand Cahors de A à Z »

LES SERVICES DE L'OFFICE DU SPORT

Il est proposé à toutes les associations à jour de leur cotisation, les services suivants :

2 PERCOLATEURS - 50 et 80 tasses

SONO PORTABLE

PHOTOCOPIEUR - A5, A4 et A3

RELIEUSE A4 SPIRALE

3 MINIBUS - 9 places - munis de crochet d'attelage

MASSICOT - coupe jusqu'à A3

PLASTIFIEUSE - A5 à A3

VIDEO-PROJECTEUR

3 ABRIS PLIANTS - 3x3

SITE INTERNET



L'OFFICE ORGANISE LE FORUM DU SPORT

Samedi 30 août 2025

(Le forum du Sport se tient le samedi précédant la rentrée scolaire)

Cette manifestation, véritable fête populaire, a déjà conquis un large public depuis son ancrage au stade Lucien-Desprats.

Elle est une vitrine annuelle permettant de mieux connaître les clubs sportifs du Grand Cahors et de découvrir les différentes disciplines à travers des animations et des démonstrations toujours plus nombreuses avec un espace animation enfants.

L'entrée et les animations sont entièrement gratuites

L'office du Sport est riche aujourd'hui de 107 associations adhérentes représentant de 53 disciplines sportives, environ 70 d'entre elles ne manquent pas ce rendez-vous. Elles ont là une occasion exceptionnelle pour sensibiliser le public aux différentes activités sportives qui se pratiquent sur le territoire du Grand Cahors.

Le service « Culture » du Grand Cahors est présent dans l'enceinte de ce Forum.

L'office apporte son concours aux Trophées des Sports du Grand Cahors.



COMITÉ DIRECTEUR DE L'OFFICE

LE BUREAU

Président : François JORDAN - ASPTT Cahors
 Vice-présidents : Benoît BOUSQUET - Aviron Cadurcien
 Roland MANGIN - Vélo Évasion NATURE
 Trésorière : Marie FARRE - Kwan Tae Kwon Do
 Trésorier adjoint : Patrick MARTHE - ASPTT Rando
 Secrétaire : Thérèse DROUI - 1ère Cie d'Arc de Cahors
 Secrétaire adjointe : Colette BOISSELEAU - candidate libre
 Membres du Bureau : Gérard MAZET - candidat libre
 Alain SAN JUAN - Cahors Gymnastique

MEMBRES DE DROIT

Jean-Luc MARX - Président Du Grand Cahors/ Maire De Cahors
Françoise FAUBERT - 1ère Adjointe au maire de Cahors chargée des sports
Bénédicte LANES - Vice-présidente du Grand Cahors chargée des sports
Frédéric BALDY - Directeur du Service des Sports du Grand Cahors

LES MEMBRES

Jacques BARRE - District du Lot de Foot
Philippe Berger - Cahors Golf
Fabienne CAMBE - Stade Cadurcien Handball
Sylvie COUDERC - Pradines Lot Basket
Jean Paul COSTANTINI - Académie de Billard Cahors
Jean Paul DELMONT - Candidat Libre
Anne Marie ÉTIÈVE - Cahors Gymnastique
François FRANCESCHI - Tennis club de Cahors
Ludo FERAUD - Candidat Libre
Jean Philippe KIMMEL - Extrapédestres
Bernard LABORDERIE - Cahors Cyclisme
Xavier CAVALIER - Thai Boxing 46
Gilles ROQUES - PSV d'Olt

PERMANENCES

Lundi
 9h à 12h
Vendredi
 14h à 17h

Archipel
 373, Chemin Ludo Rollès
 46000 CAHORS

PRÉSIDENTS D'HONNEUR

Bernard CHARLES
Yves MELLAC
Alain SAN JUAN
Pierre BOURBONNAUD

LE SERVICE DES SPORTS DU GRAND CAHORS

Un service public avec 43 agents au service des sportifs
 Tél : 05 65 24 09 30
 150, rue de la Guinguette - 46000 CAHORS

Directeur des sports : Frédéric BALDY

Directeur Adjoint : Pascal GRENET

4 éducateurs : Opérations LAJ, ticket sport, école municipale des sports, organisation de la fête du sport de Catus, USEP.

Piscines : 8 maîtres-nageurs - surveillance, animations aquatiques, leçons de natation, projet natation scolaire, 3 agents : Accueil/caisse.

Équipe technique : 21 agents (dont 4 gardiens) - entretien et maintenance des équipements sportifs de la ville de Cahors et du Grand Cahors (terrains, gymnases, tennis, piscines et Lac Vert de Catus).

Missions générales

Entretien, surveiller et gérer
 les installations sportives avec le
 personnel du Grand Cahors

Animer les activités sportives et
 développer l'attractivité sur le territoire
 avec les Educateurs Sportifs et les
 Maîtres-Nageurs du Grand Cahors

Gestion des dossiers de
 demandes de subventions
 des clubs Cadurciens à la Ville
 de Cahors

Gérer l'espace Clément Marot :
 Maison des associations - Cahors
 Espace congrès Grand Cahors

Subventions Grand Cahors

Le Grand Cahors subventionne les actions de rayonnement communautaire :

- Le Forum des Sports
- Le CDOS pour l'aide à la pratique du sport
- Les manifestations sportives
- Les épreuves nationales

ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

ARCAMBAL

Un terrain de Football et un terrain annexe
Deux courts de Tennis dont un couvert
Un plateau sportif

BOISSIÈRES

Un terrain herbe
Un terrain de Boules

BOUZIES

Un terrain de Boule
Un circuit de randonnée

CABRERETS

Un court de Tennis
Un circuit de randonnée

CAILLAC

Un terrain de Pétanque
Un lac

CALAMANE

Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée
Un court de Tennis
Club house

CATUS

Un terrain herbe
Un terrain stabilisé
Un court de Tennis
Un sport-co extérieur
Un dojo
Un terrain de Beach Volley
Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée
Un lac, une base nautique
Un aqua Park

CIEURAC

Un terrain de Pétanque
Un plateau sportif

COURS

Un court de Tennis
Une petite aire de Basket
Un circuit de randonnée

CRAYSSAC

Un terrain herbe
Un terrain de boules
Un circuit de randonnée

DOUELLE

Deux courts de Tennis
Un ponton Aviron
Deux terrains de Football
Aire d'envol et d'atterrissage parapente/delta

ESPÈRE

Une halle des Sports
Un boudrome
Un terrain vélo trial
Un terrain de Basket

FONTANES

Un terrain de Football
Un court de Tennis
Un terrain de Boules

FRANCOULES

Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée

GIGOUZAC

Un court de Tennis
Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée

LAMAGDELAINE

Un terrain de Football
Deux courts de Tennis

LABASTIDE DU VERT

Un terrain herbe
Un circuit de randonnée

LABASTIDE MARNHAC

Un court de Tennis
Un boudrome
Une salle (gym et danse)

LAROQUE DES ARCS

Un terrain de Football
Un court de Tennis

LHERM

Un circuit de randonnée

LE MONTAT

Une salle de sports-co et un dojo
Un terrain de Football
Un terrain de Basket
Un court de Tennis
Un espace Trial

LES JUNIES

Un court de Tennis
Un circuit de randonnée

MAXOU

Un circuit de randonnée

MECHMONT

Un circuit de randonnée

MERCUÈS

Un terrain de Football
Un boudrome

MONTGESTY

Un court de Tennis
Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée

NUZÉJOULS

Un court de Tennis
Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée
Une piscine

PONTCIRQ

Un circuit de randonnée

PRADINES

Trois courts de Tennis
Un terrain de bicross
Un boudrome
Un Complexe Sportif Willy ÉTIÈVE comprenant une salle omnisport, un dojo et une salle de danse
Un terrain Multisports
Trois terrains de Football,
Une zone de sports nautiques

TRESPoux

Un court de Tennis
Un plateau sportif de 1 000m2
Un terrain de Pétanque
Une piste de Pump Track

ST CIRQ LAPOPIE

Baignade surveillée
Un circuit de randonnée pédestre

ST DENIS CATUS

Un terrain de Boules
Un circuit de randonnée

ST GÉRY

Un terrain de Football
Un court de Tennis
Un plateau sportif
Un terrain de Boules

ST MÉDARD

Un sport- co-extérieur
Un circuit de randonnée

ST PIERRE LAFEUILLE

Trois circuits de randonnée

TOUR DE FAURE

Un court de Tennis
Un terrain de Football
Un circuit de randonnée

VALROUFIE

Un terrain de Football
Un court de Tennis

VERS

Un court de Tennis
Un terrain de Football
Un circuit de randonnée

CAHORS

1. PALAIS DES SPORTS : Place Bessières

2. SALLE DE BILLARD : Espace Clément Marot, Place Bessières

3. STAND DE TIR : 125, rue des Thermes (Sous-sol Groupe scolaire Jean Calvet)

4. SALLE ESPACE CAVIOLE : Rue Wilson

5. GYMNASSE : Groupe scolaire Sud, Rue des Jardiniers

6. ARCHIPEL : Espace Eau et loisirs d'été
OFFICE du SPORT du GRAND CAHORS, Bureau : 373, Chemin Ludo Rollès

7. GYMNASSE HENRI THAMIER : 40 rue de l'île Dojo, une salle Omnisports

8. STADE LUCIEN-DESPRATS : 391 Chemin de la Rivière
Site Rugby : terrain d'honneur (Ceinturé d'une piste), quatre terrains, club house, Plateau sportif (hand et Basket)
Terrain de Beach Volley

9. DIVONEO : Espace Aqualudique et balnéo détente d'hiver, 150 rue de la guinguette

10. COMPLEXE SPORTIF COUVERT DE CABESSUT : 150, rue de la Guinguette
Un dojo, une salle omnisports, une salle de musculation et une salle polyvalente,
BUREAU du SERVICE des SPORTS

11. AVIRON : 164, route de Laroque des Arcs

12. CANOË-KAYAK : 314, route de Laroque des Arcs

13. PRACTICE DE GOLF : Rue Rivière de Cabessut

14. COMPLEXE SPORTIF PIERRE ILBERT : 200, rue Robert Schuman
Site Football : un terrain d'honneur, deux terrains annexes, un terrain synthétique, club house
Une piste d'athlétisme, un plateau sportif (Hand et Basket)
Un gymnase : une salle omnisports, trois salles de gymnastique, une salle annexe et une salle de boxe

15. TENNIS : 175, rue des pensées, cinq courts extérieurs, cinq courts intérieurs, club house.

16. CLUB HIPPIQUE : L'Étrier de Bégoux, Chemin de la Bouriette

17. STADE DE BEGOUX : Route de St Cirice, terrain de Football et plateau sportif

18. BOULODROME DE SAINT GEORGES : Route de Peyrolis

19. STADE DE LACAPELLE : Route de Trespoux

20. COMPLEXE SPORTIF ALAIN SAN JUAN : Rue du Maréchal Juin, Salles d'Escalade, de boxe et polyvalente et terrains de football, de rugby et de Foot américain

21. CLUB HIPPIQUE : Club hippique du Quercy, Chemin du Club Hippique

22. SKI NAUTIQUE : Bases de Regourd et Pradines



LES TROIS MINIBUS



**Au service
des
associations
adhérentes**



**Tous munis d'un
crochet remorque**



**Office du Sport
Du
Grand Cahors**

**Courriel :
osgc@orange.fr**

Site :

www.officedusportcahors.com



2STEPLIFE (BREAKDANCE)

Adresse : 17 rue labarthe - 46090 Espère
Contact : Steven DAN
Téléphone : 06 38 64 67 76
Courriel : 2.step.liife@gmail.com
Âges concernés : Tout âge à partir de 5 ans
Activités proposées : Breaking (breakdance)
Plonge dans le monde du breakdance avec 2STEPLIFE !
Maîtrise les mouvements de cette discipline et libère ta
créativité grâce à des cours animés par Adjé, pour t'initier
ou perfectionner tes compétences en breakdance
Rejoins-nous tous les mardis de 17h30 à 19h30 et tous les
samedis de 15h30 à 17h30
Lieu de pratique : Salle des associations à Espère

AC GIGOUZAC / ST GERMAIN

Adresse : Mairie de Gigouzac - 46150 Saint-Gigouzac
Contact : Ghislaine PAVARD
Téléphone : 06 37 81 92 90
Courriel : marathongigi@yahoo.fr
Site internet : <https://ac-gigouzac.com/>
Âges concernés : 4 ans et plus
Activités proposées : Entraînement piste - trail
marche nordique : mardi soir 18H00 / 20H00
jeudi soir 18H00 / 20H00 - stade lucien Desprat
Lieu de pratique : Entraînements adultes piste mardi soir
18H30 / 20H00 - stade P. Ilbert à Cahors
Entraînement enfants samedi matin 10H30 / 12H00
St germain du bel air
Remise en forme adulte mercredi soir 18h30 / 19H30
Stade P. Ilbert à Cahors
lundi soir et jeudi soir 19H00 / 20H00
Salle des fêtes de St Germain du bel air



ACADÉMIE DE BILLARD DE CAHORS

Adresse : Maison des Associations - Espace Clément
Marot - Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Benoit DELPORT
Téléphone : 06 51 78 63 07
Courriel : cahorsbillard@gmail.com
Âges concernés : 18 à 99 ans
Activités proposées : Initiation, perfectionnement aux
jeux de billard.

Organisation de stages et de compétitions, niveau locales,
départementales et régionales.

Lieu de pratique : Salle de billard au 3e étage de la maison
des Associations (près du nouveau cinéma).

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES AVF GRAND CAHORS

Adresse : Maison des Associations - Espace Clément
Marot - Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Thierry VRIGNAUD
Téléphone : 05 65 22 34 37
Courriel : avf.grandcahors@gmail.com
Site internet : <https://avf.asso.fr/cahors/>
Lieu de pratique : Le Grand Cahors.
BIENVENUE SUR LE SITE AVF DU GRAND CAHORS
Vous avez choisi de venir vivre à Cahors ou dans ses
environs, soyez les bienvenus ! Les bénévoles de notre
association sont à votre disposition pour vous aider à vous
intégrer dans votre nouvel environnement, à découvrir les
richesses de la ville et de la région, à tisser de nouveaux
liens amicaux au travers de sorties, de visites, d'activités
variées... Venez nous rendre visite !

AÉROCLUB DU QUERCY

Adresse : Aérodrome de Cahors-Lalbenque - 46230 Cieurac
Contact : Claude MIQUEL
Téléphone : 06 08 54 12 03
Courriel : ac.quercy@wanadoo.fr
Site internet : https://ac-quercy.fr/fr_fr/
Âges concernés : de 12 à 90 ans
Activités proposées : Formation au pilotage d'avion :
Sur simulateur / Sur avion
Promenade vol découverte - Vol d'initiation
Lieu de pratique : Aérodrome de Cahors

ASPTT CAHORS

Adresse : Maison des Associations - Espace Clément
Marot - Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : François JORDAN
Téléphone : 06 48 28 66 88
Courriel : cahors@asptt.com
Site internet : <http://cahors.asptt.com/>
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Cyclotourisme - KidiSport
Gymnastique volontaire - Randonnée pédestre
Lieu de pratique : Cahors et ses environs



ASSOCIATION SPORTIVE DU LYCÉE CLÉMENT MAROT «Les Roseaux»

Adresse : Lycée Clément Marot - 59 Rue des Augustins
46000 Cahors

Contact : Isabelle FERRY-VANNIÈRE

Courriel : stephanie.alcaide@ac-toulouse.fr

Activités proposées : Sports scolaires.

ASSOCIATION SPORTIVE SAINT-ÉTIENNE

Adresse : 49 Rue des soubirous - 46000 Cahors

Téléphone : 05 65 23 32 00

Courriel : secretariat@st-etienne46.com

Activités proposées :

Au collège : multi-activités (basket, hand, volley, badminton, foot, athlétisme, course d'orientation, pétanque, VTT, raid...) le mercredi après midi et badminton sur la pause méridienne.

Au lycée : musculation le lundi soir, mardi soir et jeudi soir et compétitions le mercredi après midi (rugby, foot, futsal, badminton, pétanque, raid, VTT, course d'orientation, crossfit).

Lieu de pratique : Installations municipales de la ville et salle de musculation au sein de l'établissement.

AUROCHS FOOTBALL AMERICAIN CAHORS

Contact : Benoît TRARIEUX

Téléphone : 06 30 60 89 80

Courriel : aurochs-footus@outlook.fr

Âges concernés : À partir de 16 ans, juniors, seniors, filles et garçons

Activités proposées : Le club propose plusieurs volets : Le football américain (masculin), le Flag qui est un dérivé plus axé sur la technique et non équipé, le Cheerleading pour toutes les catégories de junior à senior féminin ou masculin

Lieu de pratique : Stade de la croix de fer :

Lundi de 20h à 22h, catégorie Foot senior, junior et Flag,
Mercredi de 20h à 22h, catégorie Flag, Vendredi de 20h à 22h, catégorie Foot senior, Samedi de 10h à 12h, catégorie junior au stade Lucien Desprat

AVENIR OMNISPORTS CAHORS

Adresse : Maison des Associations
Place Bessières - 46000 Cahors



Contact : Etienne GRENIER

Téléphone : 06 84 84 48 24

Courriel : aoccahors46@gmail.com

Site internet : <https://aocahors.webador.fr/>

Âges concernés : 8 à 99 ans

Activités proposées : Pratiques de la marche pieds VTT et VTC (vélos à assistance électrique acceptés)
Course à pied-trails.

Lieu de pratique : Cahors et alentours.

AVIRON CADURCIEN

Adresse : 164 Route de Laroque - 46000 Cahors

Contact : Virginie REY, Amélie BUSSIÈRE,
Jérôme PAILLER

Téléphone : 06 87 08 80 81

Courriel : contact@avironcadurcien.com

Site internet : <https://www.avironcadurcien.com/>

Âges concernés : À partir de 11 ans

Activités proposées : Aviron : école, loisirs, compétition.

Lieu de pratique : 164 Route de Laroque - 46000 Cahors.

AVIRON DOUELLAIS

Adresse : Mairie - 46140 Douelle

Contact : Isabelle CAMPARGUE

Téléphone : 06 83 26 85 13

Courriel : avirondouellais@gmail.com

Site internet : <https://www.avirondouellais.fr>

Âges concernés : À partir de 11 ans

Activités proposées : Aviron de loisir destiné à tous les publics, quel que soit leur âge et sans contrainte particulière d'un point de vue médical ; il faut seulement savoir nager et être capable de s'immerger !

Initiation aviron - Aviron de loisir ; mercredis et samedis de 14h à 17h (9h-12h en été).

Club permettant la pratique de l'aviron aux personnes à mobilité réduite, grâce à un ponton et une embarcation adaptée ainsi qu'un système de transfert fauteuil / bateau.

Lieu de pratique : Rue de la Cale sous le pont de Douelle (sous le pont reliant Douelle à Mercuès).

La navigation se fait sur le bief de Cessac entre l'écluse de Mercuès en amont et celle de Douelle en aval.

BOOTS COUNTRY CLUB

Adresse : 330 Rue St Ambroise - 46000 Cahors

Contact : Pascal GARRIC

Téléphone : 06 51 26 91 19

Courriel : bootscountryclub@yahoo.fr

Âges concernés : Tous âges

Activités proposées : Danse Country.

Lieu de pratique : Salle du XXème siècle,
2 Rue Jean Racine, Terre Rouge - 46000 Cahors

BOXE FRANÇAISE CADURCIENNE

Adresse : 116 Rue Paul Claudel - 46000 Cahors

Contact : Mr H. EL MAJDOUBI

Téléphone : 06 83 16 04 74

Courriel : cahorsboxe@laposte.net

Âges concernés : À partir de 7 ans

Activités proposées : Boxe Anglaise, Amateur, loisir, Éducative, Aéroboxe

Lieu de pratique : Complexe Sportif A. San Juan
Croix de Fer - Cahors

CAHORSAUZET BASKET

Adresse : Palais des sports - place Bessières
46000 Cahors

Contact : Secrétariat: Palais des Sports

Place Bessières - 46000 Cahors

Téléphone : 05 65 35 60 78

Courriel : cahorsauzetbasket@gmail.com

Site internet : <https://cahorsauzetbasket.com/>

Âges concernés : à partir de 5 ans

Activités proposées : Pratique du basketball

Lieu de pratique : Palais des Sports de Cahors, Espère,
Terre Rouge, IUFM



CAHORS ATHLÉTISME

Adresse : 1932 Route du Carriol - 46140 Douelle

Contact : Julien MONTAGNE

Téléphone : 06 15 43 60 14

Courriel : secretaria.cahorsathletisme@gmail.com

Site internet : <https://cahorsathle.sportsregions.fr/>

Âges concernés : à partir de 4 ans

Activités proposées : Athlétisme, toutes disciplines
Le running / L'athlé Fit Forme et Santé
La marche nordique

Lieu de pratique : Complexe Sportif Pierre Ilbert,
Terre Rouge - 46000 Cahors

CAHORS BOXE

Adresse : Complexe Sportif Alain San Juan, rue du
Maréchal Juin (Croix de Fer) - 46000 Cahors

Contact : Mr H. EL MAJDOUBI

Téléphone : 06 83 16 04 74

Courriel : cahorsboxe@laposte.fr

Âges concernés : À partir de 7 ans

Activités proposées : Boxe Anglaise, Amateur, Loisir,
Éducative, Aéroboxe

Lieu de pratique : Complexe Sportif Alain San Juan,
Rue du Maréchal Juin - Cahors

CAHORS CYCLISME

Adresse : Salle des fêtes de Bégoux - Place du village
46000 Cahors

Contact : Nicolas CAMPAN

Téléphone : 06 86 69 28 65

Courriel : cahors.cyclisme@gmail.com

Site internet : <http://www.cahorscyclisme.com/>

Âges concernés : À partir de 5 ans

Activités proposées : Pratique du cyclisme dans toutes ces configurations et des activités multisports (raids, triathlon, courses hors stade, orientation)
École de vélo, Route, VTT, Enduro, Trial, Cyclo cross, Piste
Lieu de pratique : Bégoux, Espère et les environs



CAHORS CYCLOTOURISME

Adresse : La barbacane, Place Luctérius - 46000 Cahors

Contact : Guy FAURE

8, rue Saint-Exupéry - 46090-Pradines

Téléphone : 06 12 56 44 50

Courriel : cahors.cyclotourisme@gmail.com

Site internet : <https://www.cahorscyclotourisme.com/>

Âges concernés : Tous âges

Activités proposées : Cyclotourisme - Cyclisme sur route sportif ou pratique douce - Tourisme à vélo - Séjours cyclistes, Brevets «courtes et longues distances» - VTT
Pratique du vélo dans le cadre du Sport-Santé

Lieu de pratique : Voies publiques autorisées, sentiers

CAHORS ÉCHECS

Adresse : Maison des Associations - salle 213
Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Rachel THOMAS
Téléphone : 07 81 61 39 93
Courriel : cahorsechecs46@gmail.com
Site internet : <https://www.cahors-echecs.com/>
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Échecs en compétition ou tournoi amical, formation, initiation, animations pour le public
Animation à la médiathèque de Cahors ; tournoi amical au club.
Vendredi soir 20h30, samedi après midi 14h30
Activités : jeu d'échecs : compétition sportive, animation, formation, initiation.
Lieu de pratique : MJC Cahors - 201 rue Clémenceau, 2ème étage - 46000 Cahors.

CAHORS ESCALADE

Adresse : 24 avenue Alphonse-Juin - 46000 Cahors
Contact : Maxime ROUQUETTE
Téléphone : 06 37 94 26 84
Courriel : cahors.escalade@gmail.com
Site internet : <https://www.cahors-escalade.com/>
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Avec ses 51 mètres linéaires, 300 m² de surface grimpable et près de 600 m² au sol, la salle de Cahors Escalade permet à chacun de pratiquer selon son niveau
Cahors Escalade est doté de deux professionnels qui accompagnent les jeunes et les adhérents en quête de progression. Le club offre la possibilité de diversifier votre pratique en milieu extérieur. En plus des sorties en falaise, des stages de découvertes, de perfectionnement et d'entraînement sont proposés par le club, encadrés par des professionnels durant les week-ends et les vacances scolaires
Cahors Escalade propose un accès à la salle en créneaux non encadrés
Lieu de pratique : Salle d'Escalade au 24 avenue Alphonse Juin (entrée par l'arrière, côté Lot), Quartier Croix de Fer - 46000 Cahors

CAHORS FIGHT TEAM

Adresse : 24 Avenue Alphonse Juin
46000 Cahors
Contact : William VIELET
BPJEPS Sports de contact & Coach MMA
Téléphone : 06 11 36 20 67
Courriel : contact@cahors-fight-team.fr
Site internet : <https://www.cahors-fight-team.fr/>
Âges concernés : Enfants de 9 ans à 12 ans / Adolescents de 13 ans à 15 ans / Adultes à partir de 16 ans.
Activités proposées : Mixed Martial Arts (MMA) : MMA kids (9 à 12ans) - MMA Ados (13 à 15ans) - MMA Adultes (>16ans)



Kick Boxing - K1 : Kick Boxing Kids (9 à 12ans) - Kick Boxing Ados (13 à 15ans) - Kick Boxing K1 Adultes (>16ans).
Notre objectif est d'apporter une pédagogie et un apprentissage accessible à tous dans une ambiance conviviale et solidaire. Notre enseignement est adapté à nos différents types de pratiquants.
Nous pratiquons du MMA et Kick Boxing éducatif et de loisir sans oublier celles et ceux qui veulent faire de la compétition
Lieu de pratique :
• Dojo EDF, 500 Avenue Maryse Bastié - 46000 Cahors.
• Salle polyvalente Croix de Fer - Avenue Alphonse Juin, (Entrée face terrain de Rugby) - 46000 cahors

CAHORS FOOTBALL CLUB

Adresse : Rue Robert Schuman
Complexe de Terre Rouge - 46000 Cahors
Contact : Simon LAPARRA
Téléphone : 06 23 77 50 77
Courriel : cahors.foot@orange.fr
Site internet : <https://cahorsfoot.com/>
Activités proposées : formation et pratique du football.
Lieu de pratique : Complexe Pierre-Ilbert, Quartier de Terre Rouge - 46000 Cahors

CAHORS GOLF

Adresse : Espace Clément Marot - Espace Bessières
46000 Cahors
Contact : Jean-Baptiste COURNEDE
Téléphone : 06 73 91 08 40
Courriel : asscahorgolf@outlook.fr
Site internet : <https://www.cahorgolf.com/>
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Initiation - Perfectionnement
Entraînement - Compétitions de golf
Lieu de pratique : Practice de Cabessut
1154 Rue de la rivière - 46000 Cahors

CAHORS GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET SPORTIVE

Adresse : Complexe sportif Pierre Ilbert
Rue Robert Schuman - 46000 Cahors
Contact : Cahors Gymnastique

Vous pouvez nous contacter le : Lundi de 14h30 à 18h00
Mardi de 14h30 à 18h00 - Mercredi de 14h30 à 18h00
Jeudi de 16h30 à 18h00 - Vendredi de 14h30 à 18h00
Téléphone : 05 65 22 60 45
Courriel : <https://cahorgym.fr/>
Site internet : <https://cahorgymnastique.sportsregions.fr/>
Âges concernés : Catégories : Baby Gym Filles et garçons 2022/2023 - Eveil gymnique 2020/2021 - Poussin/poussine 2019/2020/2021 - Animation/compétition, à partir de 2018, GR
Activités proposées : - Gymnastique Artistique Féminine et Masculine (aux agrès) - Gymnastique Rythmique - BABY GYM activité exclusive de la Fédération Française de Gymnastique - Eveil Gymnique - Maintien de la Forme - Sport santé
Lieu de pratique : Gymnastique Artistique féminine, masculine, rythmique, petite Enfance au Complexe Sportif Pierre Ilbert, 200, rue Robert Schuman à Cahors.
Maintien de la forme- Sport Santé : Salles spécialisées au gymnase Pierre Ilbert, Cahors, salle Caviole, rue Wilson et complexe sportif Cabessut rue de la Guinguette à Cahors

CAHORS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Adresse : Maison des associations - Espace Clément Marot
Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Jean Michel BESSIÈRES
Téléphone : 06 08 03 64 28
Courriel : assogymvolontairecahors@gmail.com
Activités proposées : Gymnastique d'entretien pour adultes
Lieu de pratique : Palais des Sports et gymnase Henri-Thamier - 1er étage - Rue de l'île - Cabessut, 46000 Cahors

CAHORS JUDO (JUDO CLUB CADURCIEN)

Adresse : 150 Rue de la guinguette - 46000 Cahors
Contact : Lilian BEAL
Téléphone : 06 29 38 94 90
Courriel : cahorsjudo@gmail.com
Site internet : <https://www.judo-cahors.net/>
Âges concernés : À partir de 3 ans
Activités proposées : Baby judo, Judo enfants, Judo adultes loisir et compétitions, Taïso (abdoms/fessiers/ cardio,, étirements), Kendo (sabre japonais)
Lieu de pratique : Dojo de Cahors - Rue de la guinguette



CAHORS LET'S DANSE

Adresse : Maison des associations
Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Maxime ABSOUS
Téléphone : 07 81 55 81 60
Courriel : cahorsletsdances@gmail.com
Site internet : <https://www.cahors-lets-dances.fr/>
Âges concernés : À partir de 15 ans
Activités proposées : Danses de salon, Rock'n Roll
Danses standards : valse viennoise, valse lente, quick-step, tango, slow-fox
Danses latines : cha-cha, rumba, samba, paso-doble, jive
Lieu de pratique : Gymnase École Zacharie Lafage, Rue Victor Hugo - 46000 Cahors

CAHORS LOT XIII

Adresse : Stade Lucien Desprats - 46000 Cahors
Contact : Frédéric BALDY
Téléphone : 05 65 53 02 93
Courriel : cahorslotxiii@orange.fr
Site internet : <https://cahorslot13.fr/>
Âges concernés : 4 à 70 ans
Activités proposées : Rugby à 13 avec ses pratiques aménagées
Lieu de pratique : Stade Lucien Desprats

CAHORS NATATION

Adresse : Espace aqualudique DIVONEO
150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Contact : Ulrike CURRIE
Téléphone : 06 42 82 30 54
Courriel : secretariat@cahorsnatation.fr
Site internet : <https://cahors-natation-1.jimdosite.com/>
Âges concernés : À partir de 6 ans être capable de nager seul 25 m (longueur du grand bassin)
Activités proposées : La natation dans tous ses états : apprentissage, loisir, course, compétition, natation artistique, handisport, formations diverses
Lieu de pratique : Piscine DIVONEO



CAHORS RUGBY

Adresse : Stade Lucien-Desprats
BP 164 - 46000 Cahors
Contact : Patrice JIMENEZ
Téléphone : 06 82 62 15 88
Courriel : contact@cahors-rugby.fr
Site internet : <http://www.cahors-rugby.fr/>
Âges concernés : Moins de 6 ans : 3-5 ans
Moins de 8 ans : 6-7 ans - Moins de 10 ans : 8-9 ans
Moins de 12 ans : 10-11 ans - Moins de 14 ans : 12-13 ans
Cadets : 14-15 ans - Juniors : 16-18 ans - Espoirs : 18-25 ans
Activités proposées : Nous proposons la pratique du rugby à XV, avec une offre complète et adaptée à tous les publics :
École de rugby labellisée 2 étoiles FFR (de 3 à 14 ans)
Cadets / Juniors nationaux et régionaux (M16 & M19)
Section sportive au lycée Monnerville de Cahors
Espoirs (moins de 25 ans) - Séniors (18 ans et plus)
Équipe Loisirs - les "Abricots" (18 ans et plus)
Rugby à 5 - mixte, sans contact (à partir de 17 ans)
Lieu de pratique : Stade Lucien Desprats



CAHORS SPORT PÉTANQUE

Adresse : Boulodrome St Georges
Chemin de Peyrolis - 46000 Cahors
Contact : Josiane SAGAZ
Téléphone : 06 32 73 32 03
Courriel : josiane.vitrac@orange.fr
Âges concernés : de 7 à 77 ans
Activités proposées : Pratique de la pétanque.
Lieu de pratique : Boulodrome St Georges

CAHORS TENNIS DE TABLE

Adresse : 192 Rue de la Croix - 46000 Cahors
Téléphone : 06 13 32 06 77
Courriel : gregoire.mirante@yahoo.fr
Site internet : <https://www.cahorstennisdetable.fr/>
Âges concernés : À partir de 8 ans
Activités proposées : Pratique du Tennis de Table en loisir et compétition.
Lieu de pratique : Gymnase du Collège Gambetta, Allées Fénelon - 46000 Cahors

CAHORS THAI BOXING

Adresse : 115 rue Antoine BLANC- 46000 Cahors
Contact : Xavier CAVALIER
Téléphone : 06 30 20 94 85
Courriel : assothaiboxing46@gmail.com
Âges concernés : 12 ans
Activités proposées : Muay thai, boxe thaïlandaise / K1 / Kickboxing et disciplines associées
Lieu de pratique : Stade P.Illbert - Rue Robert Schuman Cahors

CAHORS TIR SPORTIF

Adresse : 125 Rue des Thermes - 46000 Cahors
Téléphone : 06 51 14 80 49
Courriel : president.cahorstirsportif@gmail.com
Site internet : <https://cahorstirsportif.sportsregions.fr/>
Âges concernés : À partir de 8 ans
Activités proposées : École de tir air comprimé jeunes & adultes - Tir armes à feu stand homologué F.F.Tir.
Moniteurs diplômés FFT (5)
Lieu de pratique : 125 Rue des Thermes - 46000 Cahors & stand extérieur Laburgade

CAHORS TRIATHLON

Adresse : 150 Rue de la guinguette - 46000 Cahors
Contact : Philippe MONTAGNE
Téléphone : 06 85 57 32 34
Courriel : contact@cahorstriathlon.com
Site internet : <https://www.cahorstriathlon.com/>
Âges concernés : À partir de 8 ans
Activités proposées : Le triathlon c'est : de la natation, du vélo, de la course à pied... mais aussi du renforcement musculaire, un peu de cardio, des étirements... à petite ou forte dose, à chaque ou au choix. Mais c'est aussi des rencontres, de la bonne humeur, du plaisir sportif partagé et convivial
À Cahors Triathlon, nous vous accueillerons pour une pratique compétitive bien sûr, mais aussi pour une pratique en loisir, sans objectif de performance où faire des courses est surtout l'occasion de partager un moment sportif
C'est aussi le sport-santé, où la course n'est pas vraiment au programme mais la possibilité de nager, faire du vélo à l'occasion et courir à son rythme
C'est également une école de Triathlon labellisée 2* Dès l'âge de 6 ans jusqu'à 11 ans, on nage, on court et on roule d'abord pour s'amuser. On apprend à avoir des gestes coordonnés, à se déplacer avec les autres, à respecter les consignes et les règles du jeu et on fait la course avec les copains
À partir de 12 ans, on peut entrer dans la compétition. On participe aux épreuves du Championnat régional Jeunes, aux qualificatifs, on mesure les performances...
Lieu de pratique : Lot, Occitanie, France...

CAHORS VOLLEY

Adresse : 67 Rue du muguet - 46000 Cahors
Contact : Bernard ROJAT
Téléphone : 06 87 13 83 29
Courriel : bernard.rojat@hotmail.fr
Site internet : <https://cahorsvolleyclub.blogspot.com/>
Âges concernés : À partir de 11/13 ans (filles et garçons)
Activités proposées : Volley Ball et beach volley
Les entraînements ou matchs adultes sont les mardis soir au palais des sports à 21h et les entraînements les vendredis soirs à 21h 30 au gymnase Henri Thamié
École de volley à partir de 13ans au gymnase Henri Thamié les vendredis soirs de 19h45 à 21h30
Lieu de pratique : Mardis soirs au palais des sports 21h / 23h
Mercredis soir au gymnase Henri Thamié
équipe loisir de 18h / 20h



CENTRE DE VOL À VOILE LOTOIS

Adresse : Aéroport de Cahors-Lalbenque
46230 Cieurac
Contact : Frédéric TOUGE
Téléphone : 06 46 54 55 20
Courriel : cvvl.cahors@orange.fr
Site internet : <http://www.cahorsplaneur.fr/>
Âges concernés : 14 - 75 ans
Activités proposées : D'Avril à Octobre, vols de découverte en planeurs biplaces tous les week ends sur Rdv (à partir de 149 €).
Toute l'année : formation pilote planeur (théorie et pratique) et passage du brevet.
Accueil des pilotes de passage (hébergement possible).
Lieu de pratique : Centre Vol à Voile Lotois, Hangar planeurs - Aéroport de Cahors Lalbenque.

CERCLE CADURCIEN D'AIKIDO

Adresse : Le Pech - 46090 Laburgade
Contact : Jean-Louis CHAUDESSOLLE
Directeur technique - Tél : 07 78 24 61 08
Téléphone : 06 84 66 87 14
Courriel : contact@aikido-cahors.fr
Site internet : <http://www.aikido-cahors.fr/>
Âges concernés : À partir de 8-9 ans selon maturité, sans limite d'âge ni discrimination de sexe
Activités proposées : Aikido cours enfants & adultes.
Projets & actions liés à l'esprit et la pratique de l'Aikido (scolaires, socio-éducatif, recherche, etc...)
Lieu de pratique : Dojo de Cabessut chemin Ludo Rollès le mardi à 18h enfants & 19h adultes et au Complexe Sportif de Cabessut, 150 rue de la Guinguette le vendredi à 20h30

CERCLE D'ESCRIME DU GRAND CAHORS

Adresse : Mairie - 46090 Le Montat
Contact : Nathalie BENNE
Téléphone : 06 74 23 44 80
Courriel : escrime46@gmail.com
Site internet : <https://cahors-escrime.blogspot.com/>
Âges concernés : De 7 à 77 ans
Activités proposées : L'activité est destinée à tous, enfants à partir de 7 ans et adultes, hommes et femmes, débutants et expérimentés - Loisir et Compétition
Lieu de pratique : Halle des Sports du Montat :
Mercredi : 16h30- 18h00 : enfants débutants et expérimentés (7 à 12 ans)
18h-20h00 : adultes et ados expérimentés. Loisir et Compétition



CHEMIN FAISANT - QUERCYNOISE DE RANDONNÉE

Adresse : Maison des associations - Espace Clément Marot
Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Anne Marie WITRY
Téléphone : 06 77 03 55 10
Courriel : soubirouch@gmail.com
Site internet : <https://www.cheminfaisant46.fr/>
Âges concernés : De 8 à 84 ans
Activités proposées : Randonnées Pédestres à la journée, à la demi-journée - Rando santé, séjours rando
Découverte du patrimoine
Lieu de pratique : Chemins et sentiers du département et de la région

CLUB DE CANOË KAYAK

Adresse : 314 Route de Laroque - 46000 Cahors
Contact : Anaïs SANDRIN
Téléphone : 06 28 25 84 57
Courriel : kayakclubcahors@gmail.com
Âges concernés : De 8 à 100 ans
Activités proposées : Kayak - Stand Up Paddle
Lieu de pratique : Rivières locales - Déplacements
Pyrénées et Cévennes

CLUB HIPPIQUE DU QUERCY

Adresse : 117 chemin du club hippique
46000 Cahors
Contact : Association Club Hippique du Quercy
Téléphone : 06 08 77 24 85
Courriel : contact@clubhippiquequercy.com
Site internet : <https://www.clubhippiquequercy.com/>
Âges concernés : À partir de 3 ans
Activités proposées : Le Club Hippique du Quercy a pour objectif principal de rendre accessible l'équitation au plus grand nombre
Nous proposons aux cavaliers la meilleure et la plus gratifiante des expériences d'apprentissage, en proposant un enseignement de qualité adapté à tous les niveaux, quelque soit l'âge
Que vous aimiez les reprises, le saut d'obstacle, le dressage, les concours, les passages de galops, ou les balades nous serons heureux de vous permettre de vivre pleinement votre passion. Venez découvrir notre école d'équitation, le poney-club, et l'écurie de propriétaires.
Le Club Hippique du Quercy est situé à Cahors, sur une surface de 5 Ha, notre équipe expérimentée, et les bénévoles sont présents au quotidien pour aider nos élèves à atteindre leurs objectifs. Prêt à déployer votre potentiel ? Rejoignez-nous dès aujourd'hui !
Nous organisons également des stages et séjours sportifs (enfants, adultes)
Lieu de pratique : 117 chemin du club hippique, 46000 Cahors

CLUB TENNIS ARCAMBAL

Adresse : 209, Impasse du Pech Louis - 46090 Arcambal
Contact : Angeline CABESSUT-COTVRIENDT
Téléphone : 06 79 40 56 01
Courriel : tc.arcambal@gmail.com
Âges concernés : À partir de 6 ans (jeunes et adultes)
Activités proposées : Cours de Tennis.
Lieu de pratique : 2 cours dont un couvert
Le bourg - 46090 ARCAMBAL
Le bourg 46090 ARCAMBAL / Géolocalisation : 44.4556 ; 1.51748
Géolocalisation : 44.4556 ; 1.51748

COMITÉ TERRITORIAL QUERCY GARONNE BASKETBALL

Adresse : Espace Associatif Clément Marot
Bureaux 206/207 - Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Huguette CHAPPAT
Téléphone : 05 65 22 36 70
Courriel : cdbbl@wanadoo.fr
Âges concernés : À partir de 4ans et tous âges



Activités proposées : Pratique du basket pour tous
Permanence : CAHORS: lundi / mardi / Jeudi / vendredi 14h-17h - vendredi 8h30-12h
MONTAUBAN : mardi / vendredi 8h30-12h et 13-18h
mercredi / jeudi 8h30-12h
Lieu de pratique : Territoire Quercy Garonne

COUNTRY 46

Adresse : Mairie, 180 rue du village - 46090 Le Montat
Contact : Sylvia ROUSSIGNOL
Téléphone : 07 71 12 05 31
Courriel : country-46@orange.fr
Site internet : <http://country46.fr/1.html>
Âges concernés : De 7 à 77 ans
Activités proposées : Pratique de la danse country. Démonstration et initiations auprès de différents publics
Participation à des événements (fête de la musique, forum des sports, festivals....) - Démonstrations - Bals
Lieu de pratique : Le mercredi à la salle des fêtes de Saint Henri - 46000 Cahors de 20h00 à 22h00, Le jeudi à la salle des fêtes du Montat, 46090 Le Montat - de 20h00 à 22h00

CYCLO-MARNHAC

Adresse : Mairie De Labasride Marnhac
46090 Labastide Marnhac
Contact : LAUR Francis - 479, chemin de la Portette
Tél : 06 08 00 37 17
Vice-président : TAISANT Jean-Noël
Téléphone : 06 08 00 37 17
Courriel : cmarnhac@gmail.com
Âges concernés : De 18 à 90 ans
Activités proposées : Cyclotourisme
Lieu de pratique : Département du Lot et autres

DISTRICT DU LOT DE FOOTBALL

Adresse : 715 Côte des Ormeaux - 46000 Cahors
Contact : Didier BREIL
Téléphone : 05 65 35 68 10
Courriel : secretariat@district-foot-lot.fff.fr
Site internet : <https://district-foot-lot.fff.fr/>
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Organisation et gestion des compétitions de football du département
Lieu de pratique : Clubs du département

ÉCURIE DES CADOURQUES

Adresse : Café Le Bordeaux, 15 Boulevard Gambetta
46000 Cahors
Contact : Marie-Hélène VALES (Présidente)
Téléphone : 06 14 75 75 94
Courriel : rallye.quercy@orange.fr
Site internet : <https://www.rallye-quercy.fr/>
Âges concernés : À partir de 16 ans
Activités proposées : Organisation du Rallye du Quercy. Ce rallye est une course automobile sur route fermée qui existe depuis 1976
Encadrement et conseil aux équipages, découverte du sport automobile et sensibilisation à la sécurité routière.
Lieu de pratique : France entière

ÉCURIE VALENTRÉ

Adresse : Café Le Bordeaux -15 Boulevard Gambetta - 46000 Cahors
Contact : Thierry BERGUES
Téléphone : 06 07 33 97 38 ou 06 71 46 74 19
Courriel : ecurievalentre@orange.fr
Âges concernés : À partir de 12 ans
Activités proposées : Sport automobile. Manifestation annuelle «Auto cross et Sprint car du Quercy»
Lieu de pratique : Circuit terre communes de Belaye et Albas (46)

EKIDEN DE CAHORS

Adresse : 125 Le Payrat - 46060 Le Montat
Contact : Benoit BOSC
Téléphone : 06 82 26 11 46

Courriel : ekidendecahors@gmail.com
Site internet : <https://www.ekidendecahors.com/>
Âges concernés : De 14 à 99 ans
Activités proposées : Ekiden de Cahors est une course pédestre de nuit dans Cahors en relais de 6 concurrents sur la distance de 42.195 km
Pour les adultes c'est 300 équipes de 6 adultes, mais aussi il y a un Ekiden enfant pour les primaires avec 60 équipes d'enfants sur un circuit de 2km, sans oublier la marche pour découvrir Cahors dans l'après midi
Le principe est simple, le montant des inscriptions est reversé à la recherche médicale contre la maladie d'Huntington
C'est avant tout une grande fête pour une bonne cause
Lieu de pratique : Centre ville de Cahors

ENTENTE LA VALLÉE DU LOT ELVL

Adresse : Mairie - 46090 Lamagdelaine
Contact : Cédric CORMANE - Secrétaire
Téléphone : 06 23 79 05 14
Courriel : 545558@footoccitanie.fr
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Pratique du football - Club de football proposant la pratique du football sur les communes de Bellefont-La Rauze, Lamagdelaine et St Géry-Vers
Lieu de pratique : Terrains de Lamagdelaine et Bellefont-La Rauze



ESCALES ANIMATIONS

Adresse : Bat L. HLM des Ecales - 46090 Pradines
Contact : Michel LAFON
Téléphone : 07 52 06 40 80
Courriel : escalesanimations@gmail.com
Âges concernés : Adultes
Activités proposées : Adresse : Bat L. - HLM des Ecales 46090 Pradines
Contact : Michel LAFON
Téléphone : 07 52 06 40 80
Courriel : escalesanimations@gmail.com
Âges concernés : Adultes
Activités proposées : Randonnées pédestres, Marches
Atelier peinture - Atelier danses traditionnelles
Généalogie - Jeux de société
Lieu de pratique : Pradines

ÉTRIER DE CAHORS BÉGOUX

Adresse : Chemin de la Bouriette - 46000 Cahors
Contact : Étrier de Cahors Begoux
Téléphone : 05 65 22 38 89
Courriel : etrierdebegoux@orange.fr
Site internet : <http://etriercahorsbegoux.com/>
Âges concernés : À partir de 18 mois
Activités proposées : Aux portes de Cahors, dans un cadre verdoyant et un esprit chaleureux, l'Étrier de Cahors-Bégoux vous accueille pour un enseignement adapté à vos envies, sécurisé et dispensé par des monitrices diplômées. Enfants et adultes, débutants et confirmés, personnes handicapées et valides, chacun trouve son bonheur à l'Étrier
Sur place, vous trouverez 1 écurie de 18 boxes, 2 selleries, 2 carrières, 1 manège couvert, 1 rond de longe, 1 club house, des sanitaires (avec douche) accessibles aux PMR
Cours collectifs et individuels pour enfants et adultes tous niveaux - Stages d'initiation ou thématiques Promenades & randonnées - Compétition Passage des diplômes - Pension d'équidés
Lieu de pratique : Étrier de Cahors-Bégoux
Chemin de la Bouriette - 46000 Cahors

EXTRAPÉDESTRES

Adresse : Espace Clément Marot
Place Bessières, bureau 25 - 46000 Cahors
Contact : Gilles CLUZET
Téléphone : 06 25 76 26 17
Courriel : extrapedestres46@orange.fr
Site internet : <https://extrapedestres.fr/>
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Initiation à la course à pied, tous les niveaux, même les débutants - Entraînement hebdomadaire avec un coach diplômé tous les mercredi soir - Entraînement collectif le dimanche matin
Un entraînement collectif tous les mois autour de cahors. Pour tout complément d'information, voir le site Internet : <https://www.extrapedestres.fr/>
Lieu de pratique : Cahors et ses environs



FÉDÉRATION DU LOT POUR LA PÊCHE ET LA PROTECTION DU MILIEU AQUATIQUE

Adresse : 133 Quai Albert Cappus - 46000 Cahors
Contact : François TEULIERES
Téléphone : 05 65 35 50 22
Courriel : info@pechelot.com
Site internet : <https://www.pechelot.com/>
Âges concernés : À partir de 8 ans
Activités proposées : Ateliers pêche Nature tous les mercredis - Stages Pêche pendant les Vacances Scolaires, diverses animations estivales, animation dans le milieu scolaire à la demande des professeurs des écoles
Venez découvrir la Pêche de Loisirs et le milieu aquatique à travers nos diverses animations, n'hésitez pas à nous contacter au 05 65 35 50 22 ou bien nous écrire par mail : info@pechelot.com
Venez visiter notre Site www.pechelot.com.
Lieu de pratique : Berges du lot à Cahors, Plans d'eau alentours dans les Locaux de la fédération de Pêche à Cahors - Dans les écoles

FUDO GOSHIN KARATÉ DO

Adresse : 350 Route de Largueil - 46140 Caillac
Contact : Eric VIALARD
Téléphone : 06 14 66 08 66 / 06 74 87 02 89 / 06 71 26 05 93
Courriel : fudogoshin-karatado@orange.fr
Site internet : <https://www.fudogoshin-karatado.fr/fr>
Âges concernés : De 5 à 77 ans
Activités proposées : Karaté, Taikiken, Goshin, Jutsu, Bo Jutsu
Lieu de pratique : Dojo Henri Thamier (Cabessut) Chemin Ludo Rollés à Cahors - Espace animation à Montcuq en Quercy Blanc - Maison des Associations à Catu

GROUPE SPÉLÉOLOGIQUE DU QUERCY

Adresse : 700 Chemin du Communal
46000 Cahors
Contact : Fabrice FICHET
Téléphone : 06 75 16 39 64
Courriel : fabricefichet@gmail.com
Site internet : <https://groupe-speleo-quercy.fr/>
Âges concernés : À partir de 15 ans
Activités proposées : Exploration, prospection, suivi chauve souris
Lieu de pratique : Département du Lot

GYM'PRADINES

Adresse : 124 chemin du clos Lacassagne
46000 Cahors - Chez Mme Vaysse
Contact : Martine MONTCUQUET
Courriel : gympradines46@oranges.fr
Site internet : <https://www.gympradines.fr/index.html>
Âges concernés : Adultes plus de 16 ans

Activités proposées : Fitness, Entretien, Haltères, zumba, stretching , pilates
Lieu de pratique : Halle des sports de Pradines



HANDISPORT QUERCYNOIS

Adresse : Maison des associations, Espace Clément Marot, Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Jérôme PAILLER
Téléphone : 06 13 23 87 50
Courriel : contact@handisportquercynois.fr
Site internet : <https://handisportquercynois.fr/>
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Boccia, Sarbacane, Tir carabine laser
Lieu de pratique : Complexe sportif de la Croix de Fer



HWARANG TAEKWONDO CAHORS

Adresse : Mas del Saltre - 46150 Nuzejouls
Contact : Delanis WESLEY
Instructeur fédéral - 3ème Dan
Téléphone : 06 74 14 27 96
Courriel : hwarangtkd46@gmail.com
Site internet : <https://www.hwarangtkd.fr/>
Âges concernés : Baby 3-6 ans, Enfants 7-11 ans et Adultes +12 ans

Activités proposées : Baby 3-6ans, Enfants 7-11ans et Adultes +12ans
Activités proposées uniquement du Taekwondo
Baby Taekwondo, Taekwondo Technique, Taekwondo Combat et Taekwondo Traditionnel
Lieu de pratique : Dojang Privé,
412 Avenue Henri Martin - 46000 Cahors

JUDO CLUB LACAPELLE

Adresse : 1217 Route de Flottes - 46000 Cahors
Contact : Nathalie PIQUER
Téléphone : 06 28 23 14 02
Courriel : judoclub.lacapelle46@orange.fr
Site internet : <https://judolacapelle46.sportsregions.fr/>
Âges concernés : À partir de 4 ans
Activités proposées : Judo, Baby judo, JUJITSU (self défense), Taïso (gym judo pour tous)
Lieu de pratique : Salle des Fêtes de Lacapelle - Cahors

JUDO LUZECH PRADINES

Adresse : Chez Mme Delsahut Myriam
Impasse Le Cros - 46140 Douelle
Contact : Romain BASTIT
Courriel : judo.luzech.pradines@gmail.com
Âges concernés : À partir de 4 ans
Activités proposées : Judo, baby judo, taïso, ju-jitsu, self défense
Lieu de pratique : Dojo de Pradines - Dojo de Luzech

KATSUJINKEN DOJO

Adresse : Labastide Floyras - 46150 Pontcirq
Contact : Aymeric DE VALON
Téléphone : 06 80 95 83 60
Courriel : katsujinkendojo@free.fr
Site internet : <https://www.katsujinkendojo.com/>
Âges concernés : À partir de 7 ans
Activités proposées : Kendo (escrime japonaise), Kenjutsu
Lieu de pratique : Espace Caviole, Gymnase du groupe sud, Dojo de Pontcirq

KWAN TAEKWONDO HAPKIDO CAHORS

Adresse : 999 Chemin Ste Valérie- Résidence Ampère - BAT B appt 21 - 46000 Cahors
Contact : Rahim ALLA
Téléphone : 06 86 89 46 87
Courriel : kwana46@wanadoo.fr
Site internet : <https://www.cnhf.fr/>
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Taekwondo, Hapkido, Gym Tonic, Gym 3ème jeunesse
Lieu de pratique : Dojo Henri Thamier (face à l'archipel). Complexe sportif de Cablesut - Cahors (planning sur notre site)

LA COMPAGNIE MÉDIÉVALE CADURCIENNE

Adresse : 2 Place du Couderc - 46090 PRADINES
Contact : Rémy PREVOST
Téléphone : 07 80 60 10 28
Courriel : compagniemedievalecadurcienne@gmail.com
Âges concernés : À partir de 16 ans
Activités proposées : Cette association a pour but la recherche, l'étude, la promotion et la pratique des Arts Martiaux Historiques Européens (AMHE) et la reconstitution historique du Moyen Âge, à travers différents événements et ateliers

LACAPELLE FOOTBALL

Adresse : Stade de Lacapelle - 46000 Cahors
Contact : Marie-Laure RAYNAL - Secrétaire
Téléphone : 06 62 66 63 84
Courriel : 553855@lmpf.eu
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Football
Lieu de pratique : Terrain football, Route de Trespoux à Lacapelle



LAMOUROUX

Adresse : 57 Cours de la Chartreuse - 46000 Cahors
Contact : Gérard MONTEIL
Téléphone : 05 65 53 22 00
Courriel : secretariat.assolamoureux@orange.fr
Âges concernés : À partir de 18 ans
Activités proposées : Tir à l'arc, randonnée, cross, basket.
Lieu de pratique : Foyer Lamoureux

LAO JIA

Adresse : Chez Mr Timmer Alain
 15 Rue St Laurent - 46000 Cahors
Contact : Alain TIMMER - alain.timmer@gmail.com
Téléphone : 06 79 98 74 06
Courriel : laojia.cahors@gmail.com
Âges concernés : À partir de 12 ans
Activités proposées : Tai Ji Quan style Chen
Lieu de pratique : Gymnase de Cabessut

LE MONTAT JUDO

Adresse : Mairie - Le Bourg - 46090 le Montat
Contact : Joëlle PAPON
Téléphone : 06 82 26 11 46
Courriel : lemontatjudo@gmail.com
Site internet : <https://www.ffjudo.com/club-judo-club-le-montat-9410>
Âges concernés : De 4 à 99 ans
Activités proposées : Découverte, initiation, apprentissage, perfectionnement du judo. Participation aux manifestations départementales et régionales.
Lieu de pratique : Dojo Halle des Sports Le Montat.

L'ENVELOPPE DU GESTE

Adresse : Maison des Associations,
 Allée du dix neuf mars 1962 - 46150 Catus
Contact : Magalie GAUTIER - Professeur
Téléphone : 06 63 73 51 74
Courriel : aikidocatus46@gmail.com
Site internet : <https://www.aikidolot.fr/>
Âges concernés : Accessible à toutes et à tous à partir de 7 ans, sans limite d'âge
Activités proposées : Aïkido :
 - Cours enfants mercredi 14h15 - 15h15,
 - Cours adultes mardi 19h30 - 21h et samedi 10h-12h,
 - Organisation de stage une fois par mois.
 L'aïkidojo de Catus, porté par l'association «L'Enveloppe du Geste», s'inscrit dans la lignée de l'école de maître Tamura Nobuyoshi.
 Ce dojo propose une pratique dans le respect des règles traditionnelles de cet art martial, conjugée à l'ouverture d'esprit humaniste que sous-tend cette discipline.
 Nous organisons des stages une fois par mois, à Catus.
 Nous participons à de nombreux stages organisés par la ligue Midi-Pyrénées et d'autres dojos, afin de bénéficier des apports techniques d'experts et de favoriser les échanges entre pratiquants.
 Des rencontres avec d'autres disciplines sont également proposées : Yoga, zazen, shiatsu, tai-chi, Qi Gong.
Lieu de pratique : Maison des associations - 1er étage
 Allée du 19 mars 1962 - 46150 Catus.



LES BÉBÉS NAGEURS CADURCIENS

Adresse : Maison des Associations
 Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : L'équipe bénévole des bébés nageurs cadurciens
Courriel : bebenageur46@gmail.com
Site internet : <http://bebenageurs46.e-monsite.com/>
Âges concernés : De 4 mois à 5 ans
Activités proposées : Découverte du milieu aquatique pour les jeunes enfants

LES COMPAGNONS DE NEPTUNE

Adresse : 150 Rue de la Guinguette
 46000 Cahors
Contact : Julie ROCHIS / Mickael MARTIN
Téléphone : 06 18 96 43 58
Courriel : courrier@lescompagnonsdeneptune.fr
Site internet : <http://www.lescompagnonsdeneptune.com/>
Âges concernés : De 8 à 99 ans
Activités proposées : Labellisée École de Plongée Pyrénées Méditerranée par la FFESSM, l'association propose des formations à partir de 8 ans pour tous les niveaux du débutant (niveau 1) au plongeur expérimenté (niveau 4) ainsi que des niveaux spécifiques (initiateur, MF1, RIFAP etc)
 Le club organise également des sorties en mer en France plusieurs fois dans l'année et à l'étranger au moins une fois par an
 Vous pourrez aussi pratiquer des activités axées sur la compétition : pour les plus jeunes participation au Challenge Régional OxyJeunes, pour les ados et adultes de la Plongée Sportive en Piscine (PSP) avec participation au championnat régional d'Occitanie et au championnat de France
 Enfin depuis Septembre 2018 vous pourrez vous adonner aux joies de l'apnée en piscine et en milieu naturel
Lieu de pratique : Piscine couverte DIVONEO, de septembre à juin - Piscine L'Archipel pendant les vacances d'été

LES MOUVEMENTS DU CŒUR

Adresse : Maison des associations
 Place Bessières - 46000 Cahors
Téléphone : 06 63 32 95 21
Courriel : lesmouvementsducoeur@gmail.com
Site internet : <https://sentirlevivant.com/>
Activités proposées : Qi gong, Do In.
Lieu de pratique : Salle polyvalente du complexe sportif à Cahors

LES COQS ROUGES, GASTON MONNERVILLE

Adresse : Gaston Monnerville
 Rue George Sand - 46000 Cahors
Contact : Eric FACHAN
Téléphone : 07 68 13 88 18
Courriel : fachan.celineeric@gmail.com
Activités proposées : Multi activités
Lieu de pratique : Complexe Pierre Ilbert



L'ESSENTIEL BIEN ÊTRE

Adresse : 5 Rue de l'Orme du Payrat - 46000 Cahors
Contact : Laurence GAUFFRETEAU
Téléphone : 06 65 72 49 56
Courriel : essentiel.emergence@gmail.com
Âges concernés : De 10 à 80 ans
Activités proposées : Gymnastique douce Pilates et Yoga
 Des cours sont proposés chaque jour de la semaine du lundi au vendredi
Lieu de pratique : Dojo et salle polyvalente du Complexe Cabessut, Dojo Henri Thamer, Salle Caviolle rue Wilson

LOISIRS ET SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS DU LOT

Adresse : Maison des associations
 Place Bessières - 46 000 CAHORS
Contact : Didier VINCHON
Téléphone : 06 50 76 73 02
Courriel : lsr46@orange.fr
Site internet : <https://www.lsr46.fr/>
Âges concernés : 60 ans et plus
Activités proposées : Association ayant pour but de répondre aux besoins de loisirs, de rencontres des retraités du lot
 Randonnées douces les lundi et mardi de 4 ou 5 km, randonnées plus sportives le vendredi
 Découverte du patrimoine rural, excursions à la journée
Lieu de pratique : Cahors et ses environs

MAGIE DE LA DANSE

Adresse : 828 Chemin du moulin et de la Fontaine
46090 Labastide-Marnhac
Contact : Ruthie SEGAL
Téléphone : 06 13 50 64 47
Courriel : magiedeladanse@orange.fr
Site internet :
<https://www.zumba.com/fr-FR/profile/karen-shaw/540586>
Âges concernés : Adultes
Activités proposées : Zumba pour adultes,
Pilates pour adultes, Yoga pour adultes
Cours hebdomadaires sauf vacances scolaires
Lieu de pratique : Espace Caviolle (Salle de Danse),
118 rue du Président Wilson - 46000 Cahors
Salle Polyvalente, Complexe Sportif de Cabessut,
36 bis rue de la République - 46000 Cahors



MARATHON DES VIGNOBLES DE CAHORS

Adresse : 29 rue des Maraîchers - 46150 Calamane
Contact : Lynda TABART CELARIE
Téléphone : 06 83 94 00 52
Courriel : marathoncahors@gmail.com
Site internet : <https://www.marathoncahors.fr/>
Âges concernés : De 18 à 99 ans
Activités proposées : Organisation d'un marathon et semi marathon et autres courses pédestres hors stade
Lieu de pratique : Cahors et vallée du Lot

MONTAT DANSE CLUB

Adresse : 180 Rue du Village - 46090 Le Montat
Contact : Francis CAMMAS
Téléphone : 06 40 08 69 40
Courriel : montatdanse@orange.fr
Site internet : <http://www.montatdanse.fr/>
Âges concernés : Adultes
Activités proposées : Apprentissage et pratique de la danses de couple : Rock, Cha-cha, Tango, Valse, Salsa, Bachata, Paso-doble, Quick-step, etc...
Lieu de pratique : Salle des fêtes du Montat

MONTATHLON ORGANISATIONS

Adresse : Mairie - 180 Rue du Village - 46090 Le Montat
Contact : Joseph ALAGARDA
Téléphone : 06 31 76 51 49
Courriel : montathlon@gmail.com
Site internet : <http://www.montathlon.com/>
Âges concernés : À partir de 14 ans et courses enfants dès 7 ans
Activités proposées : Trail des Fontaines : 2ème Week end de Février : Samedi «La Nocturne» course à pied de 12km et rando de 12 km. Dimanche 5,12,25,40,80 km, CaniRando sur 12 km et randonnée pédestre et nordique sur 12 km
Courses enfants 750m, 1500 et 3000m

MOTO CLUB 46

Adresse : 661 côte de Bessières - 46090 Labastide Marnhac
Contact : Gilles ALGAY
Téléphone : 06 10 10 84 88
Courriel : motoclub46@orange.fr
Site internet : <http://www.montathlon.com/>
Âges concernés : De 6 à 17 ans
Activités proposées : École de pilotage moto
Lieu de pratique : Domaine d'Auzole

MUSCU FITNESS CAHORS

Adresse : 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Contact : Fernand FIGUEIREDO
Téléphone : 05 65 30 59 27
Courriel : mfc Cahors@gmail.com
Site internet : <https://muscu-fitness-cahors.hubside.fr/>
Âges concernés : À partir de 15 ans
Activités proposées : Musculation , pilâte, cross training, body/renfo, abdos/fessiers, ...
Le club s'adresse à tous publics : adolescents, adultes, seniors, proposant des entraînements aussi bien dans le cadre loisir, que compétition (en complément et adapté à votre discipline principale)
Lieu de pratique : Complexe sportif de Cabessut,
150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors



PEAK MOVE

Adresse : 97 Grande Rue - Laroque des Arcs
46090 Bellefont La Rauze
Contact : Tom JOSEPH (président)
Téléphone : 07 86 53 40 37
Courriel : contact@peakmove.fr
Âges concernés : De 4 à 99 ans
Activités proposées : Pilates, Danse Enfants et adultes (Classique - Modern Jazz)
Lieu de pratique : Cahors, Montcuq

PÉTANQUE CADURCIENNE

Adresse : Boulodrome St Georges, Chemin de Peyrolis
46000 Cahors
Contact : Fabrice HARAS
Téléphone : 06 60 07 03 92
Courriel : fabrice.haras076@gmail.com
Âges concernés : Tous
Activités proposées : Pétanque
Lieu de pratique : Boulodrome St Georges

PÉTANQUE DE TRESPoux

Adresse : 4400 Route des vignes - 46090 Trespoux Rassiels
Contact : Jean-Louis ANDRAL
Téléphone : 06 87 44 27 48
Courriel : andraljean-louis@orange.fr
Âges concernés : À partir de 7 ans
Activités proposées : Pétanque
Lieu de pratique : Terrain aménagé de Trespoux

PÉTANQUE MERCUÉSIEENNE

Adresse : Boulodrome, route de douelle - 46090 Mercuès
Contact : Francis AMAT
Téléphone : 06 71 51 59 68
Courriel : amatf@wanadoo.fr
Âges concernés : De 10 à 90 ans
Activités proposées : Pratique de la pétanque en compétition
Lieu de pratique : Département du Lot et région Occitanie

PRADINES BADMINTON



Adresse : Mairie de Pradines - 46090 Pradines
Contact : Baptiste DAJEAN
Téléphone : 06 87 86 25 38
Courriel : contact@pradinesbadminton.com
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Entraînement, compétition et loisir
Lieu de pratique : Halle des sports de Pradines et au Stade P Ilbert Terre Rouge à Cahors

PRADINES LOT BASKET

Adresse : 15 Rue St Exupéry - 46090 Pradines
Contact : Sylvie COUDERC
Téléphone : 06 03 60 81 04
Courriel : plb.46@orange.fr
Site internet : <https://www.pradineslotbasket.fr/>
Âges concernés : À partir de 3 ans
Activités proposées : Micro-Basket (dès 3 ans), Ecoles de basket mixtes (catégories U7/U9/U11) U13, U15, U18 et Seniors Filles - Entraînements, stages de perfectionnement et compétitions de Basket-Ball - Section Basket Loisir
Lieu de pratique : Principal : Halle des Sports de Pradines + Halle des Sports du Montat + Halle des Sports d'Espère (selon planning début de saison)



PREMIÈRE COMPAGNIE D'ARC DE CAHORS

Adresse : Maison des associations
Place Bessières- 46000 Cahors
Contact : Par mail ou par le site internet du club
Courriel : arc_cahors@laposte.net
Site internet : https://arc_cahors.sportsregions.fr/
Âges concernés : À partir de 9 ans
Activités proposées : Initiation et entraînement jeunes et adultes - Tir en salle et en extérieur sur cibles anglaises
Tir en campagne - Tir loisirs et/ou tir en compétition
Lieu de pratique : Gymnase Henri Thamier (salle au 1er étage)
Parcours campagne Lycée du Montat.
Terrain extérieur route de Laroque des Arcs

PROSPORT LOT

Adresse : Espace associatif Clément Marot (bureau 219) 46000 Cahors
Contact : Yves BARBÉ
Téléphone : 05 65 20 28 43
Courriel : prosportlot@sfr.fr
Site internet : <http://www.prosportlot.sitew.fr/>
Activités proposées : Gestion du personnel associatif Groupement d'employeurs
Lieu de pratique : Département

PSV D'OLT

Adresse : Mairie - 46140 Douelle
Contact : Gilles ROQUES
Téléphone : 07 49 02 40 69
Courriel : 554299@footoccitanie.fr
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Formation, pratique et développement
Lieu de pratique : Terrain de Pradines, Terrains de Saint Vincent Rive d'Olt



RANDONNEURS PÉDESTRES CADURCIENS

Adresse : Mairie de Cahors
Hôtel de Ville - 46000 Cahors
Contact : Roland PIECOURT (Président)
Philippe SOUBILS (Vice-Président)
Téléphone : 05 65 21 01 71
Courriel : rando.cahors-rpc@laposte.net
Site internet : <https://www.randonnee-cahors-rpc.fr/>
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Randonnée pédestre, Marche nordique, Marche nordique douce.
Lieu de pratique : Grand Cahors et région Occitanie.

ROL'IN CAHORS

Adresse : 64 Rue Denis Forestier - 46000 Cahors
Contact : Frédéric NÉRI (animateur roller)
Téléphone : 06 29 80 13 14
Courriel : neri.frederic@yahoo.fr

Âges concernés : À partir de 6 ans / Ados / Adultes
Activités proposées : Cours de Rollers/Quad à partir de 6 ans, adolescents et adultes
Découvertes des 5 fondamentaux de la glisse et passage des roues de l'Ecole de Rollers Français en fin d'année.
Découverte et pratique du slalom freestyle et des randonnées roller
Cours par diplômé d'Etat
Lieu de pratique : Le samedi de 16h à 18h et le dimanche de 16h à 18h à la salle de la Croix de Fer à Cahors



RQF - RUGBY QUERCY FÉMININ

Adresse : Stade de la Croix de Fer - Avenue Alphonse Juin 46000 Cahors
Contact : Claude MARTINEZ, Secrétaire Général
Téléphone : 06 08 43 90 11
Courriel : martin2clau@orange.fr
Site internet : <http://rugbyquercyfeeminin.com/>
Activités proposées : Promotion - Compétition Rugby Féminin
Lieu de pratique : Stade de la Croix de Fer à Cahors

RUNNING TRAIL 46

Adresse : 432 chemin de la Crèche - 46000 Cahors
Contact : Sébastien GOULMOT
Téléphone : 06 80 87 70 49
Courriel : sebastien.goulmot@orange.fr
Âges concernés : De 18 à 99 ans
Activités proposées : Entraînements course à pied (trail, piste, route) pour tous les niveaux, encadré par un coach tous les mercredis de 18h45 à 20h00
Remise en forme, renforcement musculaire
Entraînement collectif les dimanches matins
Stages trail - Une sortie collective trail tous les deux mois le dimanche matin
Pour plus d'informations, contactez nous !
Lieu de pratique : Stade Lucien Desprats Cahors et ses environs

SHIZENDO KARATÉ DO

Adresse : Complexe sportif de Cabessut
150 Rue de la guinguette - 46000 Cahors
Contacts : Pierre LLAVES au 07 70 38 04 83
Nathalie PALLAS au 06 16 06 68 23

Téléphone : 07 70 38 04 83
Courriel : shizendo@sfr.fr
Site internet : <https://www.shizendo.fr/>
Âges concernés : De 4 à 99 ans
Activités proposées : Karaté enfants, hommes, femmes, traditionnel, karaté compétition, self-défense, Krav-Maga, Karaté fitness, Karaté Santé, boxing karaté contact, Stretching Relaxation, Lady Body Defense
Lieu de pratique : CAHORS - Nouveau complexe sportif, Rue de la guinguette (face au stade de rugby)
PRADINES - Halles des sports de Labéaudie
CIEURAC - Dojo de la Métairie Petite

SIEMPRE SALSA

Adresse : Maison des associations - Espace C. Marot
Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Chantal DROUIN
Téléphone : 06 72 12 77 66
Courriel : siempresalsa46@gmail.com
Site internet : <https://www.siempre-salsa.com/>
Âges concernés : 14 à ++
Activités proposées : Danses cubaines et afro caribéennes (salsa, bachata, kizomba).
Lieu de pratique : Complexe sportif de Cabessut, 150 Rue de la Guinguette - Cahors
Halle des Sports : Allées Pierre de Coubertin - Pradines
Salle du XX^e siècle : 2 Rue Jean Racine - Cahors Terre Rouge



STADE CADURCIEN HANDBALL

Adresse : 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Contact : Arnaud RUHLAND
Courriel : cahorshandball46@gmail.com
Site internet : <https://www.cahorshandball.fr/>
Âges concernés : À partir de 4 ans
Activités proposées : Pratique du handball en compétition et en loisirs
Lieu de pratique : Complexe sportif de Cabessut, 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors

TAÏCHI CHUAN PRADINES - CHANSI

Adresse : 3 rue du Pouget - 46090 Pradines
Contact : Brigitte GUIDERDONI
Téléphone : 06 72 51 41 06 / 06 74 81 15 95
Courriel : association.chansi@yahoo.fr

Site internet : <https://chansi-taichi46.fr/>
Âges concernés : Plus de 10 ans
Activités proposées : Tai Ji Quan Style Chen
Antenne de l'Institut Français de Taiji de Maître ZHANG DONGWU pour le département du Lot
Lieu de pratique : Lieux, jours et horaires : nous consulter

TAICHI CLUB DE CAHORS / QI GONG

Adresse : Maison des associations
Espace Clément Marot - bureau 25 - 46000 Cahors
Contact : Marjorie BARREAU



Téléphone : 06 08 30 76 70
Courriel : taichiclub.cahors@gmail.com
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Qi Gong, Tai Ji Quan Style Yang, moderne et ancien, formes avec armes
9 cours hebdomadaires sur 5 lieux différents
Enseignants de l'école TAO de Thierry Alibert, dir. technique
Lieu de pratique : (Territoire du Grand Cahors)
Complexe sportif et Gymnase Henri Thamier (quartier de Cabessut), Salle Caviolle et Gymnase Zacharie Lafage (centre ville), Salle des fêtes de Lacapelle (côte de Roquebillière, route de Trespoux)

TENNIS CLUB DE CAHORS

Adresse : 175 Rue des pensées - 46000 Cahors
Contacts : Jean-Michel INESTA - Mélissa GAUVAIN
Ouverture du secrétariat : mercredi et samedi de 9h30 à 18h15 et le vendredi de 13h à 17
Téléphone : 05 65 30 11 92
Courriel : tc.cahors@fft.fr
Âges concernés : Dès 4 ans....
Activités proposées : Tennis, cours collectifs adultes et école de tennis - Tennis Forme féminin
Tennis Santé Bien être offre labellisée Sports Santé (développer, récupérer et améliorer ses capacités physiques en s'amusant)
Tarif aidé par le Comité: 1h de tennis, 30 minutes de remise en forme
Lieu de pratique : 175 Rue des pensées, Complexe sportif Pierre-Ilbert - Terres Rouges
Installations 10 terrains : 5 terrains en terre battue dont 3 couverts - 5 terrains en dur dont 2 couverts, Club House

TENNIS CLUB TRESPOUZIEN

Adresse : La Truque - 46090 Trespoux Rassiels
Contacts : Monique ANDRAL - Frédéric HELIES
Téléphone : 06 33 29 58 42
Courriel : andraljean-louis@orange.fr
Âges concernés : Jeunes et adultes
Activités proposées : Tennis
Lieu de pratique : Tennis Club Trespoux

TENNIS DE TABLE REIGNAC

Adresse : 474 Rue des prunus - 46090 Mercuès
Contact : Maxime GRENIER
Téléphone : 07 86 00 53 85
Courriel : ttreignac@gmail.com
Site internet : <https://ttreignac.sportsregions.fr/>
Âges concernés : À partir de 8 ans
Activités proposées : Activités de Tennis de table pour toutes et tous. Loisirs ou compétiteurs, divers entraînements sont proposés. Des entraînements Libres, dirigés, des animations, de la compétition Il y en a pour tous les goûts
Lieu de pratique : 3 Salles d'entraînements : Gymnase d'Espère, Salle des Fêtes de Mercuès, Salle des fêtes d'Espère



THAIBOXING 46

Adresse : 115 Rue Antoine BLANC - 46000 Cahors
Contact : Xavier CAVALIER
Téléphone : 06 30 20 94 85
Courriel : assothaiboxing46@gmail.com
Âges concernés : 11/15 ans et 15/77ans
Activités proposées : Muay Thai - Boxe Thaïlandaise
Lieu de pratique : Stade P.Illbert - Rue Robert Schumann, 46000 Cahors

TONIC 46

Adresse : 34 B Les côteaux de Lacapelle
Chemin de Frayssinet - 46000 Cahors
Contacts : Monique LESCALE
Téléphone : 06 58 21 69 78
Courriel : tonic46@outlook.fr
Âges concernés : À partir de 16 ans

Activités proposées : Body Comba, Gymtonique, Danses Rythmées, Body Combat, Gymtonique, Danses Rytmées, Renforcement Musculaire
Lieu de pratique : Cahors et Pradines
3 cours/semaine - Mardi, Jeudi, Vendredi

UFOLEP 46

Adresse : Comité Départemental UFOLEP du Lot
184 Rue des Cadourques - 46000 Cahors
Contact : Jean-Yves MALBOUYSSOU (Délégué Départemental)
Téléphone : 05 65 22 68 53
Courriel : ufolep46@laligue46.org
Site internet : <http://www.ufolep46.com/>
Âges concernés : Tous les âges



Activités proposées : Volley, Futsal, Activités Cyclistes, Course Hors Stade, Sports Mécaniques, Raid Nature, Badminton, Activités Physiques d'Entretien, Randos pédestres, Ecole de moto, Ecole de Sport (multisports pour les enfants de 5 à 10 ans)
Activités Physiques adaptées pour les Séniors, Football Américain, Cheerleading, Maison Sport Santé Associative, Organisme de Formation PSC1, etc...
Lieu de pratique : Département du Lot à travers les associations affiliées

UKMC CAHORS KRAV MAGA

Adresse : 82 Chemin de Peyrelevade - 46000 Cahors
Contact : René LAFAYE
Téléphone : 06 74 90 00 13
Courriel : cahorskrav@gmail.com
Site internet : <https://sites.google.com/site/cahorskravmaga/>
Âges concernés : Tous
Activités proposées : KRAV MAGA, simple, efficace, orienté réalisme ; self defense réaliste et simple, self combat, boxe libre pieds&poings, préparation physique intense, stages intensifs divers, mises en stress; parcours combativité. Mises en situation réalistes
Nos instructeurs diplômés sont formés par un expert international en krav maga et protection rapprochée,

ancien militaire garde du corps de ministres et généraux en Afghanistan, instructeurs des armées, de la BOPE (groupe d'intervention d'élite de la police de Rio de Janeiro au Brésil), instructeur tir, saut, tonfa...
JJB (Jiu Jitsu Brésilien) en kimono ou sans (grappling), sport de combat prisé des combattants de MMA pour son efficacité au sol
Renversement, déséquilibre, soumissions.....
Lieu de pratique : 24 Avenue Alphonse Juin, 46000 Cahors - La Croix de Fer

UNSS LOT

Adresse : DSDEN - Cité Chapou
02 Place Chapou - 46200 Cahors
Contact : Lionel VEYSSEYRE (directeur en charge des tâches comptables, administratives, d'organisations sportives et de représentation)
Téléphone : 06 74 93 69 78
Courriel : Unss.46@unss.org
Site internet : unss.46@ac-toulouse.fr
Âges concernés : 12 - 18 ans
Activités proposées : Athlétisme - Badminton - Circuit Training - Cours Orientation - Cross - Danse - Escalade Natation - Pétanque - VTT
Sports Collectifs (basketball, football, futsal, handball, rugby et rugby XIII, volley ball)
Lieu de pratique : Sur tous les gymnases, sites et terrains du lot

USEP 46

Adresse : 184 Rue des Cadourques - 46000 Cahors
Contact : Gaëtan ROUGIE
Téléphone : 05 65 22 68 53
Courriel : usep.46@fol46.org
Site internet : <https://lot46.comite.usep.org/en-bref/>
Activités proposées : Multisport
Lieu de pratique : Département

VÉLO EVASION NATURE

Adresse : 644 Chemin des Corps - Cessac en Quercy 46140 Douelle
Contact : Roland MANGIN - 05 65 21 71 55
Téléphone : 06 98 55 32 33
Courriel : velo.evasion.nature@gmail.com
Âges concernés : À partir de 6 ans pour l'Ecole Française de Vélo (EFV) du club. Il n'y a pas d'âge limite pour les adultes
Activités proposées : Vélo route, VTT, VTC et à assistance électrique
Le club accueille les jeunes dans son EFV agréée les mercredis et les samedis après-midi
Chacun des 3 groupes, de niveau homogène, est encadré par des animateurs formés
Les jeunes apprennent à être autonome dans leur pratique (code de la route, mécanique, secourisme, orientation, respect de la nature et des autres)

Un 4ème groupe, sur la route, est essentiellement composé d'adultes et roule à une vitesse compatible avec les possibilités du « moins en forme »
Il s'agit d'une pratique de loisir et conviviale
Le club dispose de 2 tandems dont 1 équipé d'une position couchée pour adulte et enfant
Les activités se poursuivent pendant les vacances scolaires
Notre devise : Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin
Lieu de pratique : Routes et chemins autour de Mercuès, Douelle et Luzech



VOL LIBRE CADURCIEN

Adresse : Mairie de Douelle - 46140 Douelle
Contact : Sébastien RIEUNIER
Téléphone : 06 82 21 53 92
Courriel : vol.libre.cadurcien@gmail.com
Site internet : <https://vol-libre-cadurcien.wixsite.com/vol-libre-cadurcien>
Âges concernés : À partir de 16 ans
Activités proposées : Parapente, Deltaplane
Lieu de pratique : Douelle, Crayssac, Luzech, Castelfranc et autres sites de vol de la région

ZEM'BAD

Adresse : 660 Route des Tuileries - 46090 Le Montat
Contact : Fabienne PEREIRA
Téléphone : 06 82 21 53 92
Courriel : zembadlemontat@gmail.com
Âges concernés : De 6 à 99 ans
Activités proposées : Badminton
Lieu de pratique : Halle des sports du Montat

PROSPORT : L'emploi gagnant...

3 MISSIONS À BUT NON LUCRATIF

1. Répondre aux besoins en encadrement

- Mise à disposition de personnel socio-sportif qualifié (animateurs, éducateurs...), quelle qu'elle soit la discipline ou la fonction.
- Prosport libère les structures de toutes les obligations liées au statut d'employeur.

2. Créer des emplois socio-sportifs durables

- Un seul employeur pour plusieurs missions : stabilité, cohérence, mutualisation des interventions.
- Accompagnement des associations dans leurs projets de création d'emploi.
- Information sur les aides à l'embauche, calcul des coûts, élaboration gratuite d'un budget prévisionnel.

3. Faciliter l'embauche avec un appui expert

- Reconnu Tiers de Confiance URSSAF dans le cadre du programme national Impact Emploi.
- Assistance à la gestion sociale et fiscale : bulletins de paie, déclarations, courriers, etc.

Contact : 05 65 20 28 43

Fax : 05 65 20 30 70

Courriel : prosportlot@sfr.fr

GET : Groupement d'Employeurs Territorial

L'esprit d'équipe au service de l'emploi

Vous êtes une collectivité, une association, une entreprise ?

- Vous avez des besoins ponctuels (temps périscolaire, saisonnalité, accroissement d'activité...) ?
- Vous utilisez souvent des CDD ou heures supplémentaires ?

Mutualisons ces besoins !

Nous créons pour vous un emploi stable et durable.

Un contrat de mise à disposition est établi : vous devenez adhérent du GET.

Vos avantages :

- Du personnel qualifié selon vos besoins
- Salariés formés, motivés et fidélisés
- Productivité accrue, coût de formation réduit
- Zéro contrainte administrative

Et pour le salarié :

- Un emploi stable
- Un environnement de travail rassurant
- Des missions variées et enrichissantes

CRIB 46 : Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles

Un service gratuit d'accompagnement des acteurs associatifs dans leurs missions.

Nos missions :

- Conseiller les bénévoles sur les plans juridique, administratif, comptable et financier
- Aider les associations dans la gestion du personnel
- Fournir une documentation à jour dans les domaines du droit social, de la fiscalité, du sport, etc.
- Orienter vers les services adaptés selon les besoins

Contact : 05 65 20 30 73

Fax : 05 65 20 30 70

Courriel : crib46@sfr.fr



Charpentes CAVELLE
Charpente | Couverture | Zinguerie

05.65.21.02.14
charpentescavelle46@gmail.com

Route de Rigou
46090 LE MONTAT



LA CHARTREUSE
HOTEL • RESTAURANT • TERRASSE DE CAHORS

50 chambres climatisées
Restauration - Terrasse ombragée

Logis HOTELS RESTAURANTS

130 chemin de la Chartreuse
46000 CAHORS
Tél : 05 65 35 17 37

CONCEPT'2 ROUES Cahors
Vente et réparation de cycle et motocycle
accessoires et pièces détachées

JAMEL BOUDIER

Ouvert du lundi au jeudi
de 09h-12h30 et de
13h30-18h30
le vendredi de 10h30-18h30

415 quai de regourd
46000 Cahors
Tél : 09 50 57 21 80

lamoureux Association
Esat Fournié

RETOUCHES - BLANCHISSERIE
POUR COLLECTIVITÉS ET PARTICULIERS
LOCATION SALLE DE CONFÉRENCES
ACTIVITÉS TRAITEUR COLLECTIVITÉS / PARTICULIERS
ENTRETIEN LOCALS

57, cours de la Chartreuse • 46000 CAHORS
Tél : 05 65 53 22 00 • Fax : 05 65 53 22 09
secr@lamoureux.asso.lamoureux@orange.fr



Bobinage Services
Bobinage - Réparation pompe
Câblage - Pompes - Tuyauterie

ZAC des Grands Camps
46090 MERCUES
Tél. : 05 65 23 31 95
Fax : 05 65 23 08 86
contact@bs46.fr



Valentré Conseils
Courtier en Assurances

403 avenue du 7ème Régiment d'Infanterie
46000 CAHORS

Téléphone : 05 65 211 218
E-Mail : contact@valentre.fr



Marie MOLINA KERVELLEC
Audioprothésiste indépendante D.E.
Experte de votre bien-être auditif

MK MK AUDITION

**MIEUX ENTENDRE POUR
MIEUX VIVRE SON ACTIVITÉ !**



**Natation :
Aquastop**

À chaque sport sa
PROTECTION AUDITIVE
sur mesure



**Musique :
Pianissimo**



**Tir & Chasse :
Stopgun**

Bilan de prévention auditive GRATUIT*

Prise de rendez-vous au 05 65 35 80 49 ou via Doctolib.

52 Av. Anatole de Monzie
46000 CAHORS

(Arrêt minute, navette, et parkings gratuits)

14 avenue de Villefranche
46260 Limogne-en-Quercy

(entre la mairie et la maison des associations)

Du Lundi au Vendredi : 9h00 - 12h00 & 13h00 - 17h30

Possibilité de rendez-vous hors des horaires d'ouverture du lundi au samedi

www.mkaudition.fr | cahors@mkaudition.fr | limogne@mkaudition.fr

*voir conditions en magasin

MK
MK AUDITION