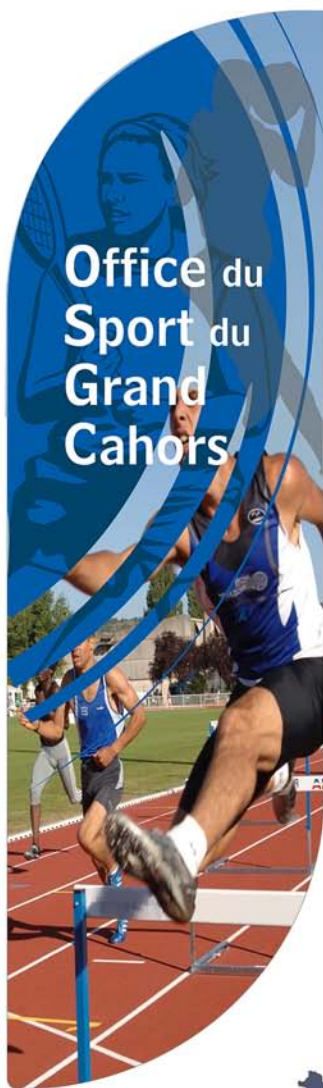


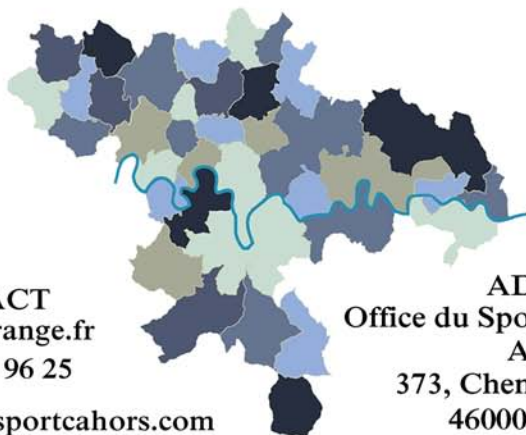
Édition 2026/2027

Office du
Sport du
Grand
Cahors



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

Le Sport
du
Grand Cahors
de A à Z



**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



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

La Vie Claire
LA BIO CLAIREMENT ENGAGÉE

NOUVELLE ADRESSE
63, rue Nationale, CAHORS
(Anciennement quincaillerie Astruc)

05 65 35 59 13

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

DU 27 AOÛT AU 13 SEPTEMBRE
-50%* SUR
LE 2^{ÈME} PRODUIT
IDENTIQUE ACHETÉ

Horaires d'ouverture
Lundi : 10h00 - 19h00
Mardi, jeudi & vendredi : 9h00 - 19h00
Mercredi & samedi : 8h30 - 19h00

SOMMAIRE

Le mot du Président du Grand Cahors	5
Édito du Président de l'Office du Sport	7
Présentation de l'Office	8
Le Comité Directeur	9
Le Forum des Sports	10
Le Service des Sports	11
Clubs par discipline	12 / 13
Équipements sportifs	14 / 15
Le Service départemental	16
Les clubs	17 / 38
Prosport	39

694 chemin de Bellecroix
46000 CAHORS
05 65 30 29 55
bvcahors@orange.fr

Bureau Vallée

- PAPETERIE
- INFORMATIQUE
- CARTOUCHES
- FOURNITURES SCOLAIRES
- SERVICE IMPRESSION
- MOBILIER

ibis budget
HOTELS

DES CHAMBRES À PETITS PRIX POUR LES SPORTIFS

ibis budget cahors
936 côte des Ormeaux - 46000 cahors
T : 05 65 30 00 00
@ : hb2c9@accor.com

ILMauto
VÉHICULES D'OCCASION TOUTES MARQUES

VENTE • ACHAT • REPRISE • MÉCANIQUE

987 av. Anatole de Monzie
46000 CAHORS

Email : ilm-auto@laposte.net
Fixe : 05 65 31 79 10
Port : 06 11 55 20 85

leDRIVE
Intermarché

"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

media
information

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.



E.Leclerc
CAHORS PRADINES

E.Leclerc
DRIVE

E.Leclerc
DRIVE PIÉTON

E.Leclerc
STATION SERVICE

l'auto
E.Leclerc

le monège à
bijoux
E.Leclerc

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

**espace
culturel**
E.Leclerc

E.Leclerc
TRAITEUR

Location
E.Leclerc

**Click
& Collect**
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

IC LA CHARTREUSE
HÔTEL • RESTAURANT • TRAITEUR
CAHORS

50 chambres climatisées
Restauration - Terrasse ombragée

**Logis
HOTELS
RESTAURANTS**

HÔTEL
ÉLÉGANCE

RESTAURANT
GOURMAND

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

De Nardi
Construit
vos projets

ENTREPRISE DE NARDI

46300 GOURDON

de-nardi@wanadoo.fr

Tél : 05 65 41 03 73

MAISON
CABAZAT

TAXI

**TAXI UNION
CAHORS SAUZET**

- Taxi
- Transferts gare / aéroport
- Transports sanitaires
- Assistance

pailletpascal46@gmail.com
www.taxi-union-cahors-sauzet.fr

06 77 34 83 24
05 65 22 60 60

N° Siren 885 073 924

**TOUTES
DISTANCES**

*L'Auberge
des
Gabares*

tél. : 0565539147

24 place Champollion - 46000 Cahors



Le Mot du Président du Grand Cahors



© Photothèque Ville de Cahors - Grand Cahors

C'est avec enthousiasme que je m'adresse à vous pour la première fois à travers cette nouvelle édition du Sport de A à Z.

Ce guide, attendu chaque année par les familles et les pratiquants, est le reflet de la vitalité sportive de notre territoire.

Le sport occupe une place centrale pour les élus comme pour les acteurs, tant il constitue un levier éducatif et social. Sur le terrain, sur la piste ou dans l'eau, se joue bien plus qu'une performance physique. Le sport est une école de la vie où l'on apprend le respect de l'autre, la solidarité, le dépassement de soi, le fair-play et l'humilité. Ces valeurs constituent un socle indispensable pour nos jeunes et pour l'ensemble de nos concitoyens.

Cette ambition est rendue possible grâce au moteur essentiel du bénévolat. L'environnement sportif tel que nous le connaissons ne serait tout simplement pas possible sans l'engagement de ces femmes et de ces hommes qui n'économisent ni leur temps, ni leur énergie.

Qu'ils soient dirigeants, entraîneurs ou accompagnateurs, souvent mobilisés au sein de leurs propres clubs avant de rejoindre le collectif de l'Office, ils sont le cœur battant de nos associations. Au nom de la cité, je tiens à leur exprimer ma profonde reconnaissance pour leur dévouement exemplaire.

Notre territoire se distingue par la diversité des disciplines proposées et la répartition équilibrée des clubs dans nos communes. Cette vitalité a d'ailleurs été consacrée par la 6^e place de Cahors parmi les villes les plus sportives de France (classementvilledeleve.fr dans la catégorie 8 000 à 70 000 habitants).

Dans cet univers, l'Office du sport du Grand Cahors apparaît comme une véritable pépite. Fort de plus de 30 ans d'expérience, il joue un rôle d'accompagnateur quotidien pour nos associations, leur apportant des services et des outils de gestion précieux. Mais l'OSGC est aussi une courroie de transmission indispensable : il assure un lien permanent et fluide entre le Grand Cahors, la Ville de Cahors et les clubs du territoire.

C'est grâce à cette relation de confiance et de proximité que nous pouvons, ensemble, conforter durablement une offre sportive accessible à tous.

Je vous souhaite une excellente saison sportive, riche en émotions et en partage.

Vivien Coste

Président du Grand Cahors

Maire de Cahors

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



Route de Toulouse - 46000 Cahors - Tél. : 05 65 36 32 79

<https://www.carrefour.fr/magasin/cahors>

vous accueille du lundi au samedi de 8h30 à 20h00 - le vendredi de 8h30 à 20h30

Ouvert le Dimanche de 8h30 à 12h30



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



Depuis le 3 avril 2025, j'assume la Présidence de l'Office du Sport.

Bien entendu, je continue avec les 19 membres du Comité Directeur ;

Notre mission est simple et essentielle : rassembler, soutenir et promouvoir le Sport pour tous.

Le Sport est bien plus qu'une activité physique, il transmet des valeurs fortes, le respect, le dépassement de soi, la solidarité et l'esprit d'équipe.

Nous comptons maintenant 117 clubs représentant plus de 50 disciplines et l'OSGC est vraiment le trait d'union entre les associations, la population et les collectivités territoriales.

Vous trouverez dans ce guide, Édition 2026/2027, toutes les informations concernant l'organisation du Sport sur Cahors et le Grand Cahors.

Je tiens à remercier sincèrement :

- Tous les annonceurs qui ont bien voulu répondre à notre sollicitation et sans lesquels le A à Z ne pourrait exister ;
- Les clubs adhérents à l'OSGC qui nous font confiance ;
- Le Comité Directeur pour sa forte implication ;
- Nos partenaires Minibus et Forum ;
- Monsieur le Maire et Président du Grand Cahors, les deux collectivités, pour leur aide et leur soutien indispensables et incontournables.

Bonne saison sportive 2026/2027

François JORDAN

Président de l'Office du Sport
du Grand Cahors

L'OFFICE DU SPORT DU GRAND CAHORS

Association (loi 1901) qui fédère, représente et soutien
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

LES SERVICES DE L'OFFICE DU SPORT

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 »

SON RÔLE

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



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 :	Anne Marie ÉTIÈVE - Cahors Gymnastique Gérard MAZET - Candidat libre Alain SAN JUAN - Cahors Gymnastique

COMITÉ DIRECTEUR DE L'OFFICE

MEMBRES DE DROIT

Vivien COSTE - Président Du Grand Cahors / Maire De Cahors

Mireille CODET - 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

Fabienne CAMBE - Stade Cadurcien Handball

Patrick CHARRON - Cahors Rugby

Sylvie COUDERC - Pradines Lot Basket

Jean Paul DELMONT - Candidat Libre

Benoit DELPORT - Académie de Billard Cahors

François FRANCESCHI - Tennis club de Cahors

Ludo FERAUD - Candidat Libre

Lionel GUIRAL - Candidat libre

Jean Philippe KIMMEL - Extrapédestres

Bernard LABORDERIE - Cahors Cyclisme

Gilles ROQUES - PSV d'Olt

PRÉSIDENTS D'HONNEUR

Bernard CHARLES

Yves MELLAC

Alain SAN JUAN

Pierre BOURBONNAUD

PERMANENCES

Lundi

9h à 12h

Vendredi

9h à 12h

Archipel

373, Chemin Ludo Rollés

46000 CAHORS

LE FORUM DU SPORT

Organisé par l'Office du Sport
et ses bénévoles

Samedi 29 août 2026

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



Cet évènement, devenu incontournable dans le paysage sportif, se déroule depuis plusieurs années au Stade Lucien-Desprats à Cahors.

Il 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 fort de ses 117 associations adhérentes, qui représentent 54 disciplines sportives, est le moteur de cette manifestation.

Environ 90 d'entre elles ne manquent pas ce rendez-vous.

Le monde sportif a là une occasion exceptionnelle pour sensibiliser le public aux différentes activités sportives qui se pratiquent sur le territoire du Grand Cahors.

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, 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

Entretenir, 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

**en
se
ignes**
& marquages

CAHORS 05 65 35 16 36
ROUTE DE TOULOUSE Combe de minuit

THOURON
LOCATION CHAPITEAUX &
TENTES
MARIAGES
BAPTÊMES
ANNIVERSAIRES
CÉRÉMONIES
INAUGURATIONS
SOIRÉES
ÉVÈNEMENTS

INFOS ET RÉSERVATIONS :
WWW.THOURON.FR
05 65 30 08 72



CLUBS PAR DISCIPLINES

AÏKIDO

p.24 - Cercle Cadurcien d'Aïkido
p.31 - L'enveloppe du geste

ATHLÉTISME

p.17 - AC Gigouzac/St Germain
p.19 - Cahors Athlétisme

AUTOMOBILE

p.26 - Écurie des Cadourques
p.27 - Écurie Valentré

AVIATION

p.17 - Aéroclub du Quercy
p.24 - Centre de vol à voile lotois

AVIRON

p.19 - Aviron Cadurcien
p.19 - Aviron Douellais

BADMINTON

p.33 - Pradines Badminton
p.38 - Zem Bad

BASKET BALL

p.19 - Cahorsauzet Basket
p.26 - Comité territorial Quercy-Garonne Basketball
p.27 - Espère Basket
p.34 - Pradines Lot basket

BILLARD

p.17 - Académie de billard de Cahors

BOXE

p.19 - Boxe française Cadurcienne
p.20 - Cahors Boxe
p.21 - Cahors Fight Team
p.23 - Cahors Thai Boxing

CANOË KAYAK

p.25 - Club de Canoë Kayak de Cahors

COURSE D'ORIENTATION

p.28 - FINO (antenne de Cahors)

CYCLISME

p.20 - Cahors Cyclisme

CYCLOTOURISME

p.20 - Cahors cyclotourisme
p.26 - Cyclo Marnhac
p.34 - Randos-cyclo-Cahors
p.38 - Vélo Evasion nature

DANSE SPORTIVE

p.17 - 2 Steplife (Breakdance)
p.19 - Boots Country club
p.22 - Cahors Let's Danses
p.26 - Country 46
p.32 - Montat Danse club
p.35 - Siempre Salsa

ÉCHECS

p.20 - Cahors échecs

ÉQUITATION

p.25 - Club Hippique du Quercy
p.27 - Étrier de Cahors Bégoux

ESCALADE

p.20 - Cahors Escalade

ESCRIME

p.25 - Cercle d'Escrime du Grand Cahors
p.30 - La Compagnie médiévale Cadurcienne

ÉVÈNEMENTIEL SPORTIF

p.18 - Association Cap 'Orn
p.27 - Ekiden de Cahors
p.32 - Marathon des Vignobles
p.33 - Montathlon organisations

FITNESS

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

FOOTBALL

p.21 - Cahors Football club
p.26 - District du Lot de Football
p.30 - Lacapelle Football
p.34 - PSV D'Olt

GOLF

p.21 - Cahors Golf

GYMNASTIQUE

p.22 - Cahors Gymnastique Sportive
p.22 - Cahors Gymnastique Volontaire
p.29 - Gym' Pradines
p.37 - Tonic 46

HANDBALL

p.36 - Stade cadurcien handball

HANDISPORT

p.29 - Handisport Quercynois

JUDO

p.22 - Cahors Judo
p.29 - Judo club Lacapelle
p.29 - Judo Luzech Pradines
p.30 - Le Montat Judo

KARATÉ

p.28 - Fudo Goshin Karaté do
p.35 - Shizendo Karaté do

KENDO

p.30 - Katsunjinken Dojo

KRAV MAGA

p.37 - UKMC Cahors Krav Maga

MOTOCYCLISME

p.33 - Moto club 46

MUSCULATION

p.33 - Muscu Fitness Cahors

NATATION

p.22 - Cahors Natation
p.31 - Les bébés nageurs Cadurciens

OMNISPORTS

p.18 - ASPPT Cahors
p.32 - MJC
p.37 - UFOLEP 46

PARAPENTE

p.38 - Vol libre cadurcien

PÊCHE

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

PÉTANQUE

p.18 - Arcambal Pétanque
p.23 - Cahors Sport Pétanque
p.33 - Pétanque Cadurcienne
p.33 - Pétanque Mercuésienne

PLONGÉE

p.31 - Les compagnons de Neptune

QI GONG

p.31 - Les mouvements du cœur

RANDONNÉE

p.25 - Chemin Faisant -Quercynoise de Randonnée
p.27 - Escales Animations
p.32 - Loisirs et solidarité Retraités du Lot
p.34 - Randonneurs pédestres Cadurciens

ROLLER

p.34 - Rol'in Cahors

RUGBY

p.22 - Cahors Lot XIII
p.23 - Cahors Rugby
p.35 - Rugby Quercy Féminin (RQF)

SCOLAIRES

p.18 - Association Sportive lycées Clément Marot «Les Roseaux»
p.18 - Association Sportive St Étienne
p.28 - FSE du Collège Gambett Monnerville
p.31 - Les coqs rouges - Gaston
p.37 - UNSS Lot
p.38 - USEP 46

SPÉLÉOLOGIE

p.29 - Groupe spéléologique du Quercy

TAE KWON DO

p.29 - Hwarang Taekwondo Cahors
p.30 - Kwan Taekwondo Hapkido Cahors

TAI CHI CHUAN

p.30 - Lao Jia
p.36 - Tai chi club de Cahors
p.36 - Tai chi chuan Pradines - Chansi

TENNIS

p.25 - Club Tennis Arcambal
p.36 - Tennis club de Cahors
p.36 - Tennis club Trespouzien

TENNIS DE TABLE

p.23 - Cahors Tennis de Table
p.37 - Tennis Table Reignac

TIR À L'ARC

p.34 - Première compagnie d'arc de Cahors

TIR SPORTIF

p.23 - Cahors Tir sportif

TRAIL

p.18 - Angelus Trail
p.28 - Extrapédestres
p.35 - Running Trail 46

TRIATHLON

p.24 - Cahors Triathlon

VOLLEY BALL

p.24 - Cahors Volley

DIVERS

p.17 - Accueil des Villes Françaises (AVF Grand Cahors)
p.39 - Prosport Lot

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 boulo-drome
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 boulo-drome
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 boulo-drome

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 boulo-drome
Un Complexe Sportif Willy ÉTIÈVE comprenant une salle omnisports, 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 Bessièrès

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

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 Ginguette
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



SERVICE DÉPARTEMENTAL À LA JEUNESSE, À L'ENGAGEMENT ET AUX SPORTS

DSDEN du Lot - 1, place Jean-Jacques Chapou - 46000 CAHORS

Téléphone : 05 67 76 55 46

Messageries : sdjes46@ac-toulouse.fr / cabinet46@ac-toulouse.fr

Le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports de la DSDEN du Lot exerce les missions suivantes :

- Assurer la promotion des activités physiques et sportives et des politiques en faveur de l'enfance et de la jeunesse. L'accès de la pratique sportive à tous les publics est un axe prioritaire : développement du sport-santé, du sport au bénéfice des personnes en situation de handicap ou au bénéfice des personnes ayant peu de moyens financiers par la promotion du PASS'SPORT et de l'aide à la pratique sportive (APS) portée par le CDOS.

- Assurer la protection des mineurs accueillis hors du domicile parental pendant les périodes de vacances et des usagers des activités physiques et sportives. A ce titre, le service promeut des activités de prévention des violences dans le sport, recueille parfois des signalements et peut mener des enquêtes administratives. Une cinquantaine de structures est contrôlée chaque année pour vérifier leur conformité vis-à-vis du code du sport.

- Accompagner les projets des associations du département et favoriser l'action des bénévoles et l'engagement chez les jeunes. Les associations peuvent recevoir en leur sein des jeunes pour des missions de plusieurs mois (service civique) ou de quelques jours (missions d'intérêt général du service national universel), contribuant ainsi à développer leur citoyenneté et leur sens de l'intérêt général.

L'équipe est composée de trois conseillers d'éducation populaire et de jeunesse, de quatre professeurs de sports, d'une référente service civique et réserve civique, de trois agents administratifs et d'un inspecteur, également responsable du service, Xavier THURIES.

Focus sur deux dispositifs qui peuvent intéresser les associations et leurs adhérents :

Le réseau GUID ASSO s'est mis en place progressivement en 2025, dans le Lot comme dans le reste de la région Occitanie. Succédant aux CRIB (centres de ressources et d'information des bénévoles). Dans le Lot, il est coanimé par le SDJES et l'Université Rurale Quercy Rouergue. Il s'agit d'un réseau de structures d'appui aux bénévoles et aux associations de tous secteurs, bien sûr présent sur le Grand Cahors :

<https://reseauguidasso46.gogocarto.fr/>



Renseignements auprès de Jean-Baptiste TAHON :
06 11 01 36 27 / jean-baptiste.tahon@ac-toulouse.fr



Le FDVA (Fonds pour le Développement de la Vie Associative) est une aide financière aux associations pour former leurs bénévoles (FDVA1), soutenir des projets innovants ou structurants pour l'association et soutenir le fonctionnement, notamment pour faire face à des difficultés passagères (FDVA2). Les appels à projets FDVA2 sont lancés à partir du mois de décembre.

2STEPLIFE (BREAKDANCE)

Adresse : 17 rue labarthe - 46090 Espère

Contact : Steven DAN **Téléphone :** 06 38 64 67 76

Courriel : 2.step.liife@gmail.com

Facebook : 2 STEP LIFE | Espère

Président : Steven DAN

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 (mardi) Salle Caviolle à Cahors (samedi)

Discipline : Danse

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/>

Facebook : AC Gigouzac St Germain du Bel Air

Présidente : Ghislaine PAVARD

Secrétaire : Sylvie BACH

Trésorier : Josiane PARDES

Âges concernés : 4 ans et plus

Activités proposées : Entraînement piste - trail marche nordique : mardi soir 18H00 / 20H00 stade Lucien Desprat - jeudi soir 18H00 / 20H00 stade lucien Desprat

Fédération : FFA

Lieu de pratique : Entraînements adultes piste mardi soir 18H30 / 20H00 - stade P.Ilbart à Cahors

Entraînement enfants samedi matin 10H30 / 12H00

St germain du bel air

Remise en forme adulte mercredi soir 18h30 / 19H30

Stade P.Ilbart à Cahors

lundi soir et jeudi soir 19H00 / 20H00

Salle des fêtes de St Germain du bel air

Discipline : Athlétisme

ACADÉMIE DE BILLARD DE CAHORS

Adresse : Maison des Associations - Espace Clément Marot Place Bessières - 46000 Cahors

Année de création : 1978

Contact : Benoit DELPORT **Téléphone :** 06 51 78 63 07

Courriel : cahorsbillard@gmail.com

Facebook : Académie de Billard de Cahors

Président : Benoit DELPORT

Secrétaire : Denis LE DOEUFF

Trésorier : Eric JACQUEMIN

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.

Fédération : Fédération Française de Billard

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

Discipline : Billard

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES AVF GRAND CAHORS

Adresse : Maison des Associations - Espace Clément Marot Place Bessières - 46000 Cahors

Contact : Chantal BOUTAUD

Téléphone : 05 65 22 34 37

Courriel : avf.grandcahors@gmail.com

Site internet : <https://avf.asso.fr/cahors/>

Présidente : Chantal BOUTAUD

Fédération : Accueil des Villes Françaises

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 !

Discipline : Divers

AÉROCLUB DU QUERCY

Adresse : Aéroclub du Quercy - Aérodrome de Cahors Lalbenque - 160 esplanade Thierry Lagane - 46230 Cieucac

Année de création : 1934

Contact : Claude MIQUEL **Téléphone :** 06 08 54 12 03

Courriel : contact@ac-quercy.fr

Site internet : https://ac-quercy.fr/fr_fr/



Président : Claude MIQUEL

Secrétaire : Alain RAMAHEF

Trésorier : Pascal PONCHE

Âges concernés : de 12 à 90 ans

Activités proposées : Formation au pilotage d'avion :

Sur simulateur / Sur avion

Promenade vol découverte - Vol d'initiation

Fédération : Fédération Française Aéronautique

Lieu de pratique : Aéroclub du Quercy

Aérodrome de Cahors Lalbenque

Discipline : Aviation

ANGELUS TRAIL

Adresse : 1 allées des tuyas - 46000 Cahors
Contact : Sabine CONSTANT **Téléphone :** 06 82 92 05 19
Courriel : angelustrail@gmail.com
Site internet : <https://www.angelustrail.com/>
Facebook : Angelus TRAIL
Présidents : Cécile LITE - Julien MONTAGNE
Secrétaires : Sabine CONSTANT - Lydie CREUX
Trésorière : Brigitte BREUIL
Activités proposées : Courses nature
Lieu de pratique : Département du Lot
Discipline : Trail

ARCAMBAL PÉTANQUE

Adresse : Mairie, 68 route de St Cirq-Lapopie 46090 Arcambal
Contact : Francis BESSEDE **Téléphone :** 06 37 20 68 47
Courriel : arcambal-petanque@secteursud.fr
Présidente : Isabelle GREFFIER
Secrétaire : Francis BESSEDE
Trésorière : Nicole PIOZ
Âges concernés : Tous âges
Activités proposées : Pratique et initiation du sport pétanque et jeu provençal
Fédération : FFPJP
Lieu de pratique : Arcambal boulodrome
Discipline : Pétanque

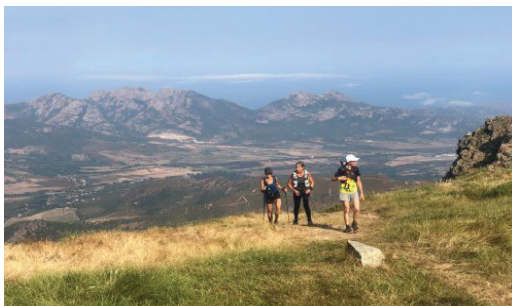


ASPTT CAHORS

Adresse : Maison des Associations - Espace Clément Marot Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 1953
Contact : François JORDAN **Téléphone :** 06 48 28 66 88
Courriel : cahors@asptt.com
Site internet : <http://cahors.asptt.com/>
Facebook : Asptt cahors
Président : François JORDAN
Secrétaire : Bernadette ADRIAN
Trésorière : Martine HAMON - COLDEFY
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Cyclotourisme - KidiSport Gymnastique volontaire - Randonnée pédestre
Fédération : FSASPTT
Lieu de pratique : Cahors et ses environs
Discipline : Omnisport / Corporatifs

ASSOCIATION CAP'ORN

Adresse : 198 rue du Muguet - 46000 Cahors
Année de création : 1998
Contact : Didier CHAUSSADE **Téléphone :** 06 07 68 97 37
154, avenue henri Gayet - 46000 Cahors
Courriel : cap-orn@orange.fr
Président : Stéphane BELLET
Secrétaire : Pascal THOMAS
Trésorier : Pascal DEON
Âges concernés : 16 à 99 ans
Activités proposées : Organisation épreuves sportives
Fédération : UFOLEP
Lieu de pratique : France et étranger
Discipline : Événementiel sportif



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
Présidente : Isabelle FERRY-VANNIÈRE
Proviseure du lycée Clément Marot
Secrétaire : Stéphanie LUCIANAZ
Trésorier : Jean-philippe BUTON
Activités proposées : Sports scolaires
Discipline : Scolaire

ASSOCIATION SPORTIVE SAINT-ÉTIENNE

Adresse : 49 rue des soubirous - 46000 Cahors
Téléphone : 05 65 23 32 00
Courriel : secretariat@st-etienne46.com
Facebook : Association Sportive St Etienne Cahors
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
Discipline : Scolaire

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/>
Facebook : Aviron Cadurcien | Cahors
Président : Benoît JANTAL
Secrétaire : Jean MATÉO
Trésorier : Yves MAS
Âges concernés : À partir de 11 ans
Activités proposées : Aviron : école, loisirs, compétition
Fédération : Fédération Française d'Aviron
Lieu de pratique : 164 Route de Laroque - 46000 Cahors
Discipline : Aviron

AVIRON DOUELLAIS

Adresse : Mairie de Douelle - 46140 Douelle
Année de création : 2015
Contact : Isabelle CAMPARGUE **Téléphone :** 06 83 26 85 13
Courriel : avirondouellais@gmail.com
Site internet : <https://www.avirondouellais.fr/>
Facebook : Aviron Douellais
Président : Jean-Marc LAGARDE
Secrétaire : Isabelle CAMPARGUE
Trésorier : Philippe RIGAL
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.
Fédération : Fédération Française d'Aviron
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.
Discipline : Aviron



BOOTS COUNTRY CLUB

Adresse : 330 Rue St Ambroise - 46000 Cahors
Contact : Pascal GARRIC
Téléphone : 06 07 30 16 36
Courriel : bootscountryclub@yahoo.fr
Site internet : <https://www.bootscountrycahors.fr/>
Facebook : Boots CountryClub
Président : Pascal GARRIC

Secrétaire : Nicole FOURNIER
Trésorière : Nicole FOURNIER
Âges concernés : Tous âges
Activités proposées : Danse Country
Lieu de pratique : Salle du XXème siècle, 2 Rue Jean Racine, Terre Rouge - 46000 Cahors
Ouvert à tous le vendredi à partir de 19h30
Discipline : Danse

BOXE FRANÇAISE CADURCIENNE

Adresse : 116 Rue Paul Claudel - 46000 Cahors
Année de création : 1999
Contact : Manuel FOUCHIER
Téléphone : 06 71 29 48 81
Courriel : clubabfc@gmail.com
Facebook : Association Boxe Française Cadurcienne (ABFC)
Président : Manuel FOUCHIER
Secrétaire : Renaud BOUTINON
Trésorière : Corinne RUAUD
Âges concernés : Tous publics
Activités proposées : Savate Boxe Française
Savate Défense - Savate Forme
Fédération : Fédération Française de Savate et Boxe Française et Disciplines Associées
Lieu de pratique : Salle de boxe et salle polyvalente de la Croix de Fer : lundi de 18h30 à 20h
mercredi de 18h00 à 19h45
jeudi de 18h30 à 20h (cross savate)
Salle Polyvalente du Dojo de Cabessut (Savate Forme) :
lundi de 19h à 20h30
Discipline : Boxe

CAHORSAUZET BASKET

Adresse : Palais des sports - place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 1999
Contact : Secrétariat **Téléphone :** 05 65 35 60 78
Courriel : cahorsauzetbasket@gmail.com
Site internet : <https://cahorsauzetbasket.com/>
Facebook : Cahorsauzet basket
Président : Vincent FROMENTEZE
Secrétaire : Philippe LABARTHE
Trésorière : Sonia FRANCO
Âges concernés : à partir de 5 ans
Activités proposées : Pratique du basketball
Fédération : Fédération Française de Basket-Ball
Lieu de pratique : Palais des Sports de Cahors, Espère, Terre Rouge, IUFM
Discipline : Basket Ball

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/>
Facebook : Cahors Athlétisme
Président : Julien MONTAGNE
Secrétaire : Sylvain THOUILLIE
Âges concernés : à partir de 4 ans
Activités proposées : Athlétisme, toutes disciplines
Running / Athlé Fit Forme et Santé / Marche nordique
Fédération : Fédération Française d'Athlétisme
Lieu de pratique : Complexe Sportif Pierre Ilbert, Terre Rouge - 46000 Cahors
Discipline : Athlétisme

CAHORS BOXE

Adresse : 24 avenue Alphonse Juin - 46000 Cahors
Année de création : 2009
Contact : Mr H. EL MAJDOUBI **Téléphone :** 06 83 16 04 74
Courriel : cahorsboxe@laposte.fr
Président : H. EL MAJDOUBI
Secrétaire : Thomas DIF
Trésorière : Claudette VIEIMON
Âges concernés : À partir de 7 ans
Activités proposées : Boxe Anglaise, Amateur, Loisir, Educative, Aéroboxe
Fédération : Fédération Française de Boxe
Lieu de pratique : 24 avenue Alphonse Juin - 46000 Cahors
Discipline : Boxe



CAHORS CYCLISME

Adresse : Salle des fêtes de Bégoux - Place du village 46000 Cahors
Année de création : 2004
Contact : Nicolas CAMPAN **Téléphone :** 06 86 69 28 65
Courriel : cahors.cyclisme@gmail.com
Site internet : <http://www.cahorscyclisme.com/>
Facebook : Cahors Cyclisme Lot
Président : Nicolas CAMPAN
Secrétaire : Nicolas SALEZ
Trésorière : Cécile CUMER
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)
Fédération : FFC, FFV, UFOLEP, FSGT
Lieu de pratique : Bégoux, Espère et les environs
Discipline : Cyclisme

CAHORS CYCLOTOURISME

Adresse : La barbacane, Place Luctérius - 46000 Cahors
Année de création : 1951
Contact : Guy FAURE **Téléphone :** 06 12 56 44 50
Courriel : cahors.cyclotourisme@gmail.com
Site internet : <https://www.cahorscyclotourisme.com/>
Facebook : Cahors Cyclotourisme
Président : Guy FAURE
Secrétaire : Marie-Andrée BARDET
Trésorière : Daniel JACQUET
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
Fédération : Fédération Française de CycloTourisme
Lieu de pratique : Voies publiques autorisées, sentiers
Discipline : Cyclotourisme

CAHORS ÉCHECS

Adresse : Maison des Associations - salle 213 Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 1971
Contact : Rachel THOMAS **Téléphone :** 07 81 61 39 93
Courriel : cahorsechecs46@gmail.com
Site internet : <https://www.cahors-echecs.com/>
Facebook : Cahors Echecs
Présidente : Rachel THOMAS
Secrétaire : Michelangelo BUSSACCHINI
Trésorier : Hugo LEMASCON
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.
Fédération : Fédération Française des Echecs
Lieu de pratique : MJC Cahors - 201 rue Clémenceau, 2eme étage - 46000 Cahors
Discipline : Echecs



CAHORS ESCALADE

Adresse : 24 avenue Alphonse-Juin - 46000 Cahors
Année de création : 1938
Contact : Maxime ROUQUETTE
Téléphone : 06 37 94 26 84
Courriel : cahors.escalade@gmail.com
Site internet : <https://www.cahors-escalade.com/>
Facebook : Cahors Escalade
Président : Maxime ROUQUETTE
Secrétaire : Tim MORETTI

Trésorière : Jérôme BAREILLES
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.
Fédération : Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
Lieu de pratique : Salle d'Escalade au 24 avenue Alphonse Juin (entrée par l'arrière, côté Lot), Quartier Croix de Fer - 46000 Cahors
Discipline : Escalade



CAHORS FIGHT TEAM

Adresse : 24 Avenue Alphonse Juin - 46000 Cahors
Année de création : 2019
Contact : William VIELET
Téléphone : 06 11 36 20 67
BPIEPS Sports de contact & Coach MMA
Courriel : contact@cahors-fight-team.fr
Site internet : <https://www.cahors-fight-team.fr/>
Facebook : Cahors Fight Team - MMA & Kick Boxing
Présidente : Marie Pierre VIELET
Secrétaire : William VIELET
Trésorière : André BONAMOUR
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.

Fédération : FMMAF (Fédération Mixed Martial Arts France) et FFKMDA (Fédération Française de Kick Boxing, Muay Thai et DA)
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
Discipline : Boxe

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/>
Facebook : Cahors Foot
Président : Franck LEONARD
Secrétaire : Jean Christophe MARZEC
Trésorière : Julie BRELL
Activités proposées : formation et pratique du football.
Fédération : Fédération Française de Football
Lieu de pratique : Complexe Pierre-Ilbert, Quartier de Terre Rouge - 46000 Cahors
Discipline : Football

CAHORS GOLF

Adresse : Espace Clément Marot - Espace Bessières 46000 Cahors
Année de création : 2010
Contact : Régis MELLAC
Téléphone : 07 60 31 69 76
Courriel : asscahorsgolf@outlook.fr
Site internet : <https://www.cahorsgolf.com/>
Facebook : Association Cahors Golf
Président : Régis MELLAC
Secrétaire : Gilles GRENIER
Trésorier : Nicolas TARRADE
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Initiation - Perfectionnement
 Entraînement - Compétitions de golf
Fédération : Fédération Française de Golf
Lieu de pratique : Pratique de Cabessut
 1154 Rue de la rivière - 46000 Cahors
Discipline : Golf



CAHORS GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET SPORTIVE

Adresse : Complexe sportif Pierre Ilbert
Rue Robert Schuman - 46000 Cahors
Année de création : 1975
Contact : Cahors Gymnastique- Présidente : 05 65 35 68 98
lundi; mardi, mercredi et vendredi de 14h30 à 18h
Téléphone : 05 65 22 60 45
Courriel : cahors-gymnastique@wanadoo.fr
Site internet : <https://cahorsgymnastique.sportsregions.fr/>
Facebook : Cahors Gymnastique
Présidente : Anne Marie ÉTIÈVE
Vice-Président : Pierre Maunand
Secrétaires : Alexandra VIEIRA, Vania BOISSET-DE CASTRO
Trésorière : Julie CABRIT
Âges concernés : Catégories : Baby Gym Filles et garçons
2022/2023 - Eveil gymnique 2020/2021 -
Poussin/poussine 2019/2018/2017
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
Fédération : Fédération Française de Gymnastique
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 Caviolle, rue Wilson et
complexe sportif Cabessut rue de la Guinguette à Cahors
Discipline : Gymnastique



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
Président : Jean Michel BESSIÈRES
Secrétaire : Claude PELISSIER
Activités proposées : Gymnastique d'entretien pour adultes
Fédération : F.F.E.P.G.V.
Lieu de pratique : Palais des Sports et gymnase Henri-
Thamier - 1er étage - Rue de l'île - Cabessut, 46000 Cahors
Discipline : Gymnastique

CAHORS JUDO (JUDO CLUB CADURCIEN)

Adresse : 150 Rue de la guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 1949
Contact : Lilian BEAL **Téléphone :** 06 29 38 94 90
Courriel : cahorsjudo@gmail.com
Site internet : <https://www.judo-cahors.net/>
Facebook : Cahors Judo
Présidente : Sandrine LATIERE
Secrétaire : Marlene BRUNEAU
Trésorières : Sandra BESSAGUET, Valérie PERSEVERANTE
Âges concernés : À partir de 3 ans
Activités proposées : Baby judo, Judo enfants,
Judo adultes loisir et compétitions, Taïso (abdos/fessiers/
cardio,, étirements), Kendo (sabre japonais)
Fédération : Fédération Française de Judo et Disciplines
Associées
Lieu de pratique : Dojo de Cahors - Rue de la guinguette
Discipline : Judo

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/>
Facebook : Cahors Let's Dances
Président : Maxime ABSOUS
Secrétaire : Marianne ALAZARD
Trésorière : Evelyne PUGNET
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
Fédération : Fédération Française de Danse
Lieu de pratique : Gymnase École Zacharie Lafage,
Rue Victor Hugo - 46000 Cahors
Discipline : Danse

CAHORS LOT XIII

Adresse : Stade Lucien Desprats - 46000 Cahors
Année de création : 1948
Contact : Frédéric BALDY - **Téléphone :** 05 65 53 02 93
Courriel : cahorslotxiii@orange.fr
Site internet : <https://cahorslot13.fr/>
Facebook : Cahors Lot XIII
Président : Jean-Philippe SALLEY
Secrétaire : Pascal BALDY
Trésorier : Frédéric BALDY
Âges concernés : 4 à 70 ans
Activités proposées : Rugby à 13 avec ses pratiques aménagées
Fédération : Fédération Française de Rugby à XIII
Lieu de pratique : Stade Lucien Desprats
Discipline : Rugby

CAHORS NATATION

Adresse : Espace aqualudique DIVONEO
150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 1987
Contact : Vanessa BELART - **Téléphone :** 06 42 82 30 54
Courriel : secretariat@cahorsnatation.fr
Site internet : <https://cahors-natation-1.jimdosite.com/>
Facebook : Cahors Natation
Président : Thierry MARCELLIN

Secrétaire : Erica BERGNA
Trésorier : Dominique BRECKENFELDER
Âges concernés : À partir de 6 ans être capable de nager
seul 25 m (longueur du grand bassin)
Activités proposées : Activités proposées :
- La natation dans tous ses états(apprentissage, loisir,
course, compétition ,natation artistique, natation sénior,
handinatation)
- Watermoo'v (sorte d'aquagym en grand bassin)
- formations diverses (PSC, PSE, BNSSA)
Fédération : Fédération française de natation
Fédérations secondaires FFSA et FNMNS
Lieu de pratique : Piscine DIVONEO
Discipline : Natation

CAHORS RUGBY

Adresse : Stade Lucien-Desprats BP 164 - 46000 Cahors
Année de création : 1989
Contact : Patrice JIMENEZ - **Téléphone :** 06 82 62 15 88
Courriel : contact@cahors-rugby.fr
Site internet : <http://www.cahors-rugby.fr/>
Facebook : Cahors Rugby
Président : Didier VALADE
Secrétaire : Patrice JIMENEZ
Trésorier : Patrick CHARRON
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)
Fédération : Fédération Française de Rugby (FFR)
Lieu de pratique : Stade Lucien Desprats
Discipline : Rugby

CAHORS SPORT PÉTANQUE

Adresse : Boulodrome St Georges
Chemin de Peyrolis - 46000 Cahors
Année de création : 1993
Contact : Josiane SAGAZ - **Téléphone :** 06 32 73 32 03
Courriel : josiane.vitrac@orange.fr
Président : Jean Luc BOSCHIS



Secrétaire : Malorie DURAND
Trésorière : Josiane SAGAZ
Âges concernés : de 7 à 77 ans
Activités proposées : Pratique de la pétanque
Fédération : Fédération pétanque et jeu provençal

Lieu de pratique : Boulodrome St Georges
Discipline : Pétanque

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/>
Président : Grégoire MIRANTE- PERE
Secrétaire : Alexandre DARAY
Trésorier : Bradley YONG
Âges concernés : À partir de 8 ans
Activités proposées : Pratique du Tennis de Table en loisir
et compétition
Fédération : FFTT
Lieu de pratique : Gymnase du Collège Gambetta,
Allées Fénélon - 46000 Cahors
Discipline : Tennis de table

CAHORS THAI BOXING

Adresse : 115 rue Antoine BLANC- 46000 Cahors
Contact : Xavier CAVALIER **Téléphone :** 06 30 20 94 85
Courriel : assothaiboxing46@gmail.com
Président : Vincent VARLAN
Secrétaire : Xavier CAVALIER
Trésorier : Yann GUILLEVIC
Âges concernés : 12 ans
Activités proposées : Muay thai, boxe thaïlandaise / K1 /
Kickboxing et disciplines associées
Fédération : FFKMDA / AFMT
Lieu de pratique : Stade P. Ilbert - Rue Robert Schuman - Cahors
Discipline : Boxe

CAHORS TIR SPORTIF

Adresse : 125 Rue des Thermes - 46000 Cahors
Année de création : 1980
Contact : 07 85 62 31 82 - **Téléphone :** 06 51 14 80 49
Courriel : president.cahorstirsportif@gmail.com
Site internet : <https://cahorstirsportif.sportsregions.fr/>
Président : Gilles COUDRAY
Secrétaire : Lilian DÉLÉRIS
Trésorier : Thierry PICARD
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)
Fédération : Fédération Française de Tir
Lieu de pratique : 125 Rue des Thermes - 46000 Cahors
& stand extérieur Laburgade
Discipline : Tir sportif



CAHORS TRIATHLON

Adresse : 150 Rue de la guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 1990
Contact : Philippe MONTAGNE - **Téléphone :** 06 85 57 32 34
Courriel : contact@cahorstriathlon.com
Site internet : <https://www.cahorstriathlon.com/>
Facebook : Cahors Triathlon
Président : Philippe MONTAGNE
Secrétaire : Benoît NOTTEAU
Trésorier : Gérard SURRET
Âges concernés : À partir de 6 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, de 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...

Fédération : Fédération Française de Triathlon

Lieu de pratique : Lot, Occitanie, France...

Discipline : Triathlon

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/>
Président : Bernard ROJAT
Secrétaires : Jean François LEDOUX, Stéphanie BOULAND
Trésorière : Victoria NENNY
Âges concernés : À partir de 11/13 ans (fille et garçon)

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 13 ans au gymnase Henri Thamié les vendredis soirs de 19h45 à 21h30.

Fédération : UFOLEP du Lot

Lieu de pratique : Mardis soirs au palais des sports 21h / 23h
Mercredis soir au gymnase Henri Thamié
équipe loisir de 18h / 20h

Discipline : Volley Ball

CENTRE DE VOL À VOILE LOTOIS

Adresse : Aérodrome de Cahors-Lalbenque
46230 Cieurac
Contact : Frédéric TOUGE - **Téléphone :** 06 46 54 55 20
Courriel : cvvl.cahors@free.fr
Facebook : CVVL - Centre de Vol à Voile Lotois

Président : Frédéric TOUGE
Secrétaire : André MARÇAIS
Trésorier : Jean-Luc SOULAYRES
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).
Fédération : FFFVL
Lieu de pratique : Centre Vol à Voile Lotois, Hangar planeurs - Aérodrome de Cahors Lalbenque.
Discipline : Aviation



CERCLE CADURCIEN D'AIKIDO

Adresse : Le Pech - 46090 Laburgade
Année de création : 1984
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/>
Président : Quentin POIRIER
Secrétaire : Caroline MALDES
Trésorier : Philippe BONNET
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...)
Fédération : Fédération Française d'Aikido, Aikibudo et Affinitaires (FFAAA)
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
Discipline : Aikido



CERCLE D'ESCRIME DU GRAND CAHORS

Adresse : Mairie - 46090 Le Montat
Année de création : 2011
Contact : Nathalie BENNE
Téléphone : 06 74 23 44 80
Courriel : escrime46@gmail.com
Site internet : <https://cahors-escrime.blogspot.com/>
Présidente : Nathalie BENNE
Secrétaire : Jérôme ARNAGOL
Trésorière : Claire PASCAL
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
Fédération : FFE
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
Discipline : Escrime

CHEMIN FAISANT - QUERCYNOISE DE RANDONNÉE

Adresse : Maison des associations - Espace Clément Marot
Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 1984
Contact : Anne Marie WITRY
Téléphone : 06 77 03 55 10
Courriel : soubirouch@gmail.com
Site internet : <https://www.cheminfaisant46.fr/>
Présidente : Christiane SOUBIROU
Secrétaire : Joëlle FAGES
Trésorière : Irène VAN DICK
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
Fédération : Fédération française de randonnée pédestre
Lieu de pratique : Chemins et sentiers du département et de la région
Discipline : Randonnée

CLUB DE CANOË KAYAK

Adresse : 314 Route de Laroque - 46000 Cahors
Contact : Anaïs SANDRIN - **Téléphone :** 06 28 25 84 57



Courriel : kayakclubcahors@gmail.com
Facebook : Club de Canoë Kayak de Cahors
Présidente : Anaïs SANDRIN
Secrétaire : Ludivine BONNET
Trésorier : Jonathan REYNAUD
Âges concernés : De 8 à 100 ans
Activités proposées : Kayak - Stand Up Paddle
Discipline : Fédération Française de Canoë Kayak
Lieu de pratique : Rivières locales - Déplacements Pyrénées et Cévennes
Discipline : Canoë Kayak

CLUB HIPPIQUE DU QUERCY

Adresse : 117 chemin du club hippique - 46000 Cahors
Année de création : 1957
Contact : Association Club Hippique du Quercy
Téléphone : 06 08 77 24 85
Courriel : contact@clubhippiquequercy.com
Site internet : <https://www.clubhippiquequercy.com/>
Facebook : Centre équestre | Club Hippique du Quercy
Président : Mickaël TORNEL
Secrétaire : Anne LAUB
Trésorière : Sabine CALAS
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)
Fédération : Fédération française d'Équitation
Lieu de pratique : 117 chemin du club hippique, 46000 Cahors
Discipline : Équitation

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
Présidente : Angeline CABESSUT CORTVRIENDT
Secrétaire : Sandrine SOULIE
Âges concernés : À partir de 6 ans (jeunes et adultes)
Activités proposées : Cours de Tennis
Fédération : Fédération de tennis
Lieu de pratique : 2 cours dont un couvert
Le bourg - 46090 Arcambal
Géolocalisation : 44.4556 ; 1.51748
Discipline : Tennis

COMITÉ TERRITORIAL QUERCY GARONNE BASKETBALL

Adresse : Espace Associatif Clément Marot
Bureaux 206/207 - Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 2017
Contact : Huguette CHAPPAT
Téléphone : 05 65 22 36 70
Courriel : cdbbl@wanadoo.fr
Présidente : Florence LARROQUE
Secrétaire : Huguette CHAPPAT
Trésorière : Marie-Paule PELLEGRIN
Âges concernés : À partir de 4 ans 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
Fédération : Fédération Française de Basketball
Lieu de pratique : Territoire Quercy Garonne
Discipline : Basket Ball

COUNTRY 46

Adresse : Mairie, 180 rue du village - 46090 Le Montat
Année de création : 1992
Contact : Céléna BASTIT
Téléphone : 07 71 12 05 31
Courriel : country-46@orange.fr
Site internet : <http://www.country46.fr/>
Facebook : Association Country 46 | Le Montat
Présidente : Anne-Laure CHANTEUR
Secrétaire : Céléna BASTIT
Trésorière : Marie-Claude MEHLBERG
Âges concernés : De 7 à 77 ans
Activités proposées : Nous enseignons la danse en ligne à tous les âges, sur des musiques de tous genres (country, rock, latine, ancienne ou moderne...)
Nos animatrices sont formées à la Line Dance Académie de Mirande.
Nous organisons 3 bals par an dans la salle des fêtes du MONTAT et nous participons également aux bals des alentours, à la fête de la musique, à la journée de la femme, à la promotion pour le don du sang...
Nous avons un groupe de démonstration composé de 6 danseurs, qui nous aide à faire connaître la danse en ligne.



Notre plus jeune adhérente a commencé la danse en ligne il y a seulement 3 ans et s'est rapidement lancée en tant que chorégraphe, avec l'aide de l'une de nos fidèles adhérentes, qui a également co-écrit certaines danses.

Certaines de leurs chorégraphies sont désormais enseignées par d'autres clubs (de la région et même au-delà) et dansées lors des bals.
Venez faire le 1er pas, nous vous apprendrons les autres !
Fédération : Line Dance Académie de Mirande
Lieu de pratique : Les cours ont lieu tous les mercredis pour les intermédiaires (à la salle des fêtes de St Henri À Cahors à 20h), et les jeudis pour les débutants et les novices (au Montat, à partir de 20h).
De 20h00 à 22h00
Discipline : Danse

CYCLO-MARNHAC

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

DISTRICT DU LOT DE FOOTBALL

Adresse : 715 Côte des Ormeaux - 46000 Cahors
Année de création : 1940
Contact : Jacques BARRE - **Téléphone :** 05 65 35 68 10
Courriel : secretariat@district-foot-lot.fff.fr
Site internet : <https://district-foot-lot.fff.fr/>
Facebook : District du Lot de football | Cahors
Président : Serge MARTIN
Secrétaire : Didier BREIL
Trésorier : Jacques BARRE
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Organisation et gestion des compétitions de football du département
Fédération : Fédération Française de Football
Lieu de pratique : Clubs du département
Discipline : Football

ÉCURIE DES CADOURQUES

Adresse : Café Le Bordeaux, 15 Boulevard Gambetta
46000 Cahors
Année de création : 1996
Contact : Marie-Hélène VALES **Téléphone :** 06 14 75 75 94
Courriel : rallye.quercy@orange.fr
Site internet : <https://www.rallye-quercy.fr/>
Facebook : Rallye Quercy | Cahors
Présidente : Marie-Hélène VALES
Secrétaire : Fabrice CAMBOA
Trésorier : Daniel GRAND
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.
Fédération : Fédération Française du Sport automobile
Lieu de pratique : France entière
Discipline : Automobile

ÉCURIE VALENTRÉ

Adresse : Café Le Bordeaux -15 Boulevard Gambetta
46000 Cahors
Année de création : 1986
Contact : Thierry BERGUES
Téléphone : 06 07 33 97 38 ou 06 71 46 74 19
Courriel : ecurievalentre@orange.fr
Président : Thierry BERGUES
Secrétaire : Ginette PIRIS
Trésorier : Jérôme ROUX
Âges concernés : À partir de 12 ans
Activités proposées : Sport automobile. Manifestation annuelle «Auto cross et Sprint car du Quercy»
Fédération : F.F.S.A. (Fédération Française Sport Automobile)
Lieu de pratique : Circuit terre communes de Belaye et Albas (46)
Discipline : Automobile

EKIDEN DE CAHORS

Adresse : 125 Le Payrat - 46060 Le Montat
Année de création : 2012
Contact : Benoit BOSC
Téléphone : 06 82 26 11 46
Courriel : ekidendecahors@gmail.com
Site internet : <https://www.ekidendecahors.com/>
Facebook : Ekiden de Cahors
Président : Benoit BOSC
Secrétaire : Colette OOSTHUYSE
Trésorier : Christophe DELARGE
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
Discipline : Événementiel sportif

ESCALES ANIMATIONS

Adresse : Bat L. Allée des Alouettes - Les Escalles
46090 Pradines
Année de création : 1979
Contact : Michel LAFON
Téléphone : 07 52 06 40 80
Courriel : escalesanimations@gmail.com
Présidente : Marie-Thérèse TALUT
Secrétaire : Marie-France COUDON
Trésorier : Michel LAFON
Âges concernés : Adultes
Activités proposées : Randonnées pédestres, Marches
Atelier peinture - Atelier danses traditionnelles
Généalogie - Jeux de société
Lieu de pratique : Pradines
Discipline : Randonnée

ESPÈRE BASKET

Adresse : Mairie d'Espère - rue de Labarthe
46090 Espère
Année de création : 1976
Courriel : esperebasket46@gmail.com
Facebook : Espère Basket
Président : Cédric LACOUT
Secrétaire : Chantal PETIT
Trésorier : Jean-Pierre PETIBERGHEN
Âges concernés : Babies - Minipousses - Poussins
Benjamins - Minimes - Seniors Loisir
Activités proposées : Basket Ball
Fédération : FFB
Lieu de pratique : Halle des sports - Espère
Discipline : Basket Ball

ÉTRIER DE CAHORS BÉGOUX

Adresse : Chemin de la Bouriette - 46000 Cahors
Année de création : 1964
Contact : Étrier de Cahors Bégoux
Téléphone : 05 65 22 38 89
Courriel : etrierdebegoux@orange.fr
Site internet : <http://etriercahorsbegoux.com/>
Facebook : Étrier de Cahors-Bégoux
Présidente : Hélène FRANCES
Secrétaire : Annabelle ATLAN
Trésorière : Audrey BONNET-ROUZAÏROL
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
Fédération : Fédération Française d'Équitation
Lieu de pratique : Étrier de Cahors-Bégoux
Chemin de la Bouriette - 46000 Cahors
Discipline : Équitation



EXTRAPÉDESTRES

Adresse : Espace Clément Marot
Place Bessières, bureau 25 - 46000 Cahors
Année de création : 1986
Contact : Gilles CLUZET **Téléphone :** 06 25 76 26 17
Courriel : extrapedestres46@orange.fr
Site internet : <https://extrapedestres.fr/>
Facebook : Extrapedestres - Courir & Marcher | Cahors
Président : Gilles CLUZET
Secrétaire : Cathy FRONK
Trésorier : Bruno MORICEAU
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/>
Fédération : Assoc. Dép. des Courses Péd. Hors Stades
Lieu de pratique : Cahors et ses environs
Discipline : Trail, Athlétisme

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

Adresse : 133 Quai Albert Capps - 46000 Cahors
Année de création : 1942
Contact : François TEULIERES
Téléphone : 05 65 35 50 22
Courriel : info@pechelot.com
Site internet : <https://www.pechelot.com/>
Facebook : Fédération de Pêche du Lot | Cahors
Président : Patrick RUFFIE
Secrétaire : Patrick GERARDOT
Trésorier : Daniel JARRY
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
Fédération : FNPf
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
Discipline : Pêche

FINO (ANTENNE DE CAHORS)

Adresse : Chez Magalie CONTER - 569 Côte de Cavanès 46000 Cahors
Année de création : 2025
Contact : Magalie CONTER **Téléphone :** 07 49 84 22 14
Responsable de l'antenne de Cahors
Courriel : mag.ctr@hotmail.fr
Site internet : <http://www.fino46.org/>
Présidente : Frédéric RAMBLIÈRE
Secrétaire : Fabien CALMETTES
Trésorier : Michel MARTY
Âges concernés : À partir de 10 ans

Activités proposées : Course d'Orientation pédestre et à VTT
Fédération : Fédération Française de Course d'Orientation
Lieu de pratique : Cahors, le Montat, Auzole
Discipline : Course d'orientation



FSE DU COLLÈGE GAMBETTA

Adresse : Collège Gambetta, 105 rue du Président Wilson 46000 Cahors
Contact : Maxime ROUQUETTE **Téléphone :** 06 52 77 37 54
Téléphone : 05 65 20 30 30
Courriel : maxime.rouquette@ac-toulouse.fr
Président : Aurélien PAGÈS
Secrétaire : Marie ALBET
Trésorière : Magali SALOM
Activités proposées : Aide aux projets des élèves (voyages scolaires et manifestations sportives)
Lieu de pratique : Collège Gambetta
Discipline : Scolaire

FUDO GOSHIN KARATÉ DO

Adresse : 350 Route de Largueil - 46140 Caillac
Année de création : 1987
Contact : 06 14 66 08 66 / 06 74 87 02 89 / 06 71 26 05 93
Téléphone : 06 14 66 08 66
Courriel : fudogoshin-karatado@orange.fr
Site internet : <https://www.fudogoshin-karatado.fr/fr>
Facebook : Fudo Goshin Karate Do | Cahors



Président : Jean Pierre SCAVINO
Secrétaire : Joël SERRA
Trésorière : Marie Josée VIALARD
Âges concernés : De 5 à 77 ans
Activités proposées : Karaté, Taikiken, Goshin, Jutsu, Bo Jutsu
Fédération : Fédération Française des clubs omnisports et Fédération Internationale d'Arts Martiaux Traditionnels et d'Arts de défense
Lieu de pratique : Dojo Henri Thamier (Cabessut) Chemin Ludo Rollès à Cahors - Espace animation à Montcuq en Quercy Blanc - Maison des Associations à Catu
Discipline : Karaté

GROUPE SPÉLÉOLOGIQUE DU QUERCY

Adresse : 700 chemin du Communal - 46000 Cahors
Année de création : 1947
Contact : Fabrice FICHET **Téléphone :** 06 75 16 39 64
Courriel : fabricefichet@gmail.com
Site internet : <https://groupe-speleo-quercy.fr/>
Président : Fabrice FICHET
Secrétaire : Kevin POUGET
Trésorier : Philippe BONNET
Âges concernés : À partir de 15 ans
Activités proposées : Exploration, prospection, suivi chauve souris
Fédération : Fédération Française de Spéléologie
Lieu de pratique : Département du Lot
Discipline : Spéléologie

GYM'PRADINES

Adresse : 124 chemin du clos Lacassagne 46000 Cahors - Chez Mme VAYSSE
Contact : Viviane VAYSSE **Téléphone :** 06 28 59 82 15
Courriel : gympradines46@oranges.fr
Site internet : <https://www.gympradines.fr/index.html>
Facebook : Gym'Pradines À Pradines
Présidente : Viviane VAYSSE
Secrétaire : Isabelle OULIÉ
Trésorière : Martine MONTCUQUET
Âges concernés : Adultes plus de 16 ans
Activités proposées : Fitness, Entretien, Haltères, zumba, stretching , pilates
Lieu de pratique : Halle des sports de Pradines
Discipline : Gymnastique

HANDISPORT QUERCYNOIS

Adresse : Maison des associations, Espace Clément Marot, Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 2024
Contact : Jérôme PAILLER **Téléphone :** 06 13 23 87 50
Courriel : contact@handisportquercynois.fr
Site internet : <https://handisportquercynois.fr/>
Facebook : Handisport Quercynois | Cahors
Président : Jérôme PAILLER
Secrétaire : Danny AYMARD
Trésorière : Béatrice GANIL
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Boccia, Sarbacane, Tir carabine laser
Fédération : Fédération Française Handisport
Lieu de pratique : Complexe sportif de la Croix de Fer
Discipline : Handisport

HWARANG TAEKWONDO CAHORS

Adresse : Mas del Saltre - 46150 Nuzejols
Année de création : 2005
Contact : Delanis WESLEY
Téléphone : 06 74 14 27 96
Instructeur fédéral - 3ème Dan
Courriel : hwarangtkd46@gmail.com
Site internet : <https://www.hwarangtkd.fr/>
Facebook : Hwarang Taekwondo Cahors
Présidente : Lucie DELANIS
Secrétaire : Huguette RIBES
Trésorière : Patrick DELANIS
Âges concernés : Baby 3-6 ans, Enfants 7-11 ans et Adultes +12 ans
Activités proposées : Activités proposées uniquement du Taekwondo
Baby Taekwondo, Taekwondo Technique, Taekwondo Combat et Taekwondo Traditionnel
Fédération : Fédération Française de Tae Kwon Do et Disciplines Associées
Lieu de pratique : Dojang Privé, 412 Avenue Henri Martin - 46000 Cahors
Discipline : Tae Kwon Do

JUDO CLUB LACAPELLE

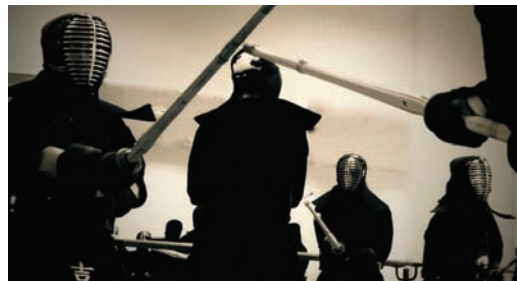
Adresse : 1217 route de Flottes - 46000 Cahors
Année de création : 1984
Contact : Nathalie PIQUER
Téléphone : 06 28 23 14 02
Courriel : judoclub.lacapelle46@orange.fr
Site internet : <https://judolacapelle46.sportsregions.fr/>
Présidente : Nathalie PIQUER
Secrétaire : Béatrice GRANDJEAN
Trésorière : Nadine LAVAU
Âges concernés : À partir de 4 ans
Activités proposées : Judo, Baby judo, Jujitsu (self défense), Taïso (gym judo pour tous)
Fédération : Fédération Française de Judo
Lieu de pratique : Salle des Fêtes de Lacapelle - Cahors
Discipline : Judo

JUDO LUZECH PRADINES

Adresse : Chez Mme Delsahut Myriam Impasse Le Cros - 46140 Douelle
Année de création : 1977
Contact : Romain BASTIT
Courriel : judo.luzech.pradines@gmail.com
Facebook : Judo Luzech Pradines
Président : Romain BASTIT
Secrétaire : Alexandra DELAMARRE
Trésorière : Myriam DELSAHUT
Âges concernés : À partir de 4 ans
Activités proposées : Judo, baby judo, taïso, ju-jitsu, self défense
Fédération : FFJDA (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées)
Lieu de pratique : Dojo de Pradines - Dojo de Luzech
Discipline : Judo

KATSUJINKEN DOJO

Adresse : Labastide Floyras - 46150 Pontcirq
Année de création : 2018
Contact : Aymeric DE VALON **Téléphone :** 06 80 95 83 60
Courriel : katsujinkendojo@free.fr
Site internet : <https://www.katsujinkendojo.com/>
Facebook : Katsujinken Cahors
Président : Romain COUSIN
Secrétaire : Noëlle MAIRE
Trésorière : Yvonne DARTUS
Âges concernés : À partir de 7 ans
Activités proposées : Kendo (escrime japonaise), Kenjutsu
Fédération : FFJDA (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées)
Lieu de pratique : Espace Caviolle, Gymnase du groupe sud, Dojo de Pontcirq
Discipline : Kendo



KWAN TAEKWONDO HAPKIDO CAHORS

Adresse : 999 Chemin Ste Valérie- Résidence Ampère - BAT B apt 21 - 46000 Cahors
Année de création : 1989
Contact : Alla RAHIM - **Téléphone :** 06 86 89 46 67
Courriel : kwan46@wanadoo.fr
Site internet : <https://www.cnhf.fr/>
Facebook : Kwan Taekwondo
Président : Raphael WUILQUE
Secrétaire : Eliane MOULIN GIRARD
Trésorière : Marie FARRE
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Taekwondo, Hapkido, Gym Tonic, Gym 3ème jeunesse
Fédération : FFTDA
Lieu de pratique : Dojo Henri Thamier (face à l'archipel), Complexe sportif de Cabesut - Cahors (planning sur notre site)
Discipline : Tae Kwon Do

LA COMPAGNIE MÉDIÉVALE CADURCIENNE

Adresse : 2 Place du Couderc - 46090 PRADINES
Année de création : 2024
Contact : Rémy PREVOST - **Téléphone :** 07 80 60 10 28
Courriel : compagniemedievalecadurcienne@gmail.com
Facebook : La Compagnie Médiévale Cadurcienne | Cahors
Président : Rémy PREVOST
Secrétaire : Jocelyne PREVOST
Trésorière : Audrey BADET
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
Fédération : Fédération Française d'AMHE
Discipline : Escrime

LACAPELLE FOOTBALL

Adresse : Stade de Lacapelle - 46000 Cahors
Année de création : 1976
Contact : Marie-Laure RAYNAL - Secrétaire
Téléphone : 06 62 66 63 84
Courriel : 553855@footoccitanie.fr
Facebook : Lacapelle Football
Président : Christian GAUBERT
Secrétaire : Marie-Laure RAYNAL
Trésorier : Patrick CONTARDO
Âges concernés : À partir de 5 ans
Activités proposées : Football
Fédération : Fédération Française de Football
Lieu de pratique : Terrain football, Route de Trespoux à Lacapelle
Discipline : Football

LAO JIA

Adresse : Chez Mr Timmer Alain - 15 Rue St Laurent 46000 Cahors
Année de création : 1999
Contact : Alain TIMMER - alain.timmer@gmail.com
Téléphone : 06 79 98 74 06
Courriel : laojia.cahors@gmail.com
Facebook : Association Lao Jia - Tai Ji Cahors
Président : Alain TIMMER
Secrétaire : Cécile SALINIER
Trésorière : Ghislaine PLAT
Âges concernés : À partir de 12 ans
Activités proposées : Tai Ji Quan style Chen
Fédération : Fédération Française de Tai Chi Chuan
Lieu de pratique : Gymnase de Cabesut
Discipline : Tai Chi Chuan

LE MONTAT JUDO

Adresse : Mairie - Le Bourg - 46090 le Montat
Année de création : 2008
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>
Facebook : Le Montat Judo



Présidente : Joëlle PAPON
Secrétaire : David Maurino
Trésorière : Julia BACHIE
Âges concernés : De 4 à 99 ans
Activités proposées : Découverte, initiation, apprentissage, perfectionnement du judo. Participation aux manifestations départementales et régionales.
Fédération : France Judo
Lieu de pratique : Dojo Halle des Sports Le Montat
Discipline : Judo

L'ENVELOPPE DU GESTE

Adresse : Maison des Associations, Allée du dix neuf mars 1962 - 46150 Catus
Année de création : 2015
Contact : Magalie GAUTIER - Professeur
Téléphone : 06 63 73 51 74
Courriel : aikidocatus46@gmail.com
Site internet : <https://www.aikidolot.fr/>
Présidente : Nelly Johanna GAUTHIER
Secrétaire : Magalie GAUTIER
Trésorière : Magalie GAUTIER
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'aïkido 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, conjuguant 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.
Fédération : Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Lieu de pratique : Maison des associations - 1er étage Allée du 19 mars 1962 - 46150 Catus
Discipline : Aïkido

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://bebesnageurs46.e-monsite.com/>



Facebook : Bébés nageurs cadurciens
Âges concernés : De 4 mois à 5 ans
Activités proposées : Découverte du milieu aquatique pour les jeunes enfants
Fédération : FAEL
Discipline : Natation

LES COMPAGNONS DE NEPTUNE

Adresse : 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 1981
Contact : Julie ROCHIS / Mickael MARTIN
Téléphone : 06 18 96 43 58
Courriel : courrier@lescompagnonsdeneptune.fr
Site internet : <http://www.lescompagnonsdeneptune.com/>
Facebook : Compagnons de Neptune
Présidents : Julie ROCHIS / Mickael MARTIN
Secrétaire : Sandrine DEILHES
 Secrétaire adjoint : Guillaume GINOUX
Trésorière : Léa BENAYOUN
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.
Fédération : FFESSM - Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins
Lieu de pratique : Piscine couverte DIVONEO, de septembre à juin - Piscine L'Archipel pendant les vacances d'été
Discipline : Plongée

LES COQS ROUGES, GASTON MONNERVILLE

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

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
Discipline : Qi Gong

L'ESSENTIEL BIEN ÊTRE

Adresse : 5 Rue de l'Orme du Payrat - 46000 Cahors
Année de création : 2013
Contact : Laurence GAUFFRETEAU
Téléphone : 06 65 72 49 56
Courriel : essentiel.emergence@gmail.com
Présidente : Jacqueline PERNOT
Secrétaire : Laurence GAUFFRETEAU
Secrétaire adjointe : Virginie BAILLY
Trésorière : Cécile CUMER
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.
Demande d'informations par mail ou par téléphone.
Lieu de pratique : Dojo et salle polyvalente du Complexe Cabessut, Dojo Henri Thamier, Salle Caviolle rue Wilson
Discipline : Fitness



LOISIRS ET SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS DU LOT

Adresse : Maison des associations
Place Bessières - 46000 Cahors
Contact : Didier VINCHON
Téléphone : 06 50 77 30 20 66
Courriel : lsr46@orange.fr
Site internet : <https://www.lsr46.fr/>
Présidents : Dominique CHRISTIAN / Didier VINCHON
Secrétaire : Jacques PERIE
Trésorière : Jacqueline CARLES DELAMARE
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.
Fédération : Fédération nationale LSR
Lieu de pratique : Cahors et ses environs
Discipline : Randonnée

MAGIE DE LA DANSE

Adresse : 828 Chemin du moulin et de la Fontaine
46090 Labastide-Marnhac
Année de création : 2006
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>
Présidente : Ruthie SEGAL
Secrétaire : Ruthie SEGAL
Trésorier : Laurent BANNEROT
Âges concernés : Zumba : Adultes - Pilates : Adultes
Yoga : Adultes
Activités proposées : Zumba pour adultes, Pilates pour adultes, Yoga pour adultes
Cours hebdomadaires sauf vacances scolaires
Fédération : Zumba Fitness, LLC
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
Discipline : Fitness

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE CAHORS

Adresse : 201 rue Georges Clemenceau - 46000 Cahors
Contact : Myriam MATHIEU-ROGER
Téléphone : 05 65 22 62 62
Courriel : contact@mjc-cahors.fr
Site internet : <https://www.mjc-cahors.fr/>
Président : Jean-Christophe BAEZA
Secrétaire : Claire GALEAZZINI
Trésorière : Genevieve GENAT
Âges concernés : Zumba : Adultes - Pilates : Adultes
Yoga : Adultes
Activités proposées : Cardio / Abdos / Fessiers
Randonnées Pédestres / Montagne - Échecs - Jôdô
Pilates - Qi Gong - Flechettes - Roller Hockey
Fédération : FRMJC Occitanie
Lieu de pratique : Salle de la Bourse - MJC Cahors
Gymnase du Montat
Discipline : Omnisport / Corporatifs

MARATHON DES VIGNOBLES DE CAHORS

Adresse : 29 rue des Maraichiers - 46150 Calamane
Année de création : 2022
Contact : Lynda TABART CELARIE
Téléphone : 06 83 94 00 52
Courriel : marathoncahors@gmail.com
Site internet : <https://www.marathoncahors.fr/>
Facebook : Marathon des Vignobles de Cahors
Présidente : Lynda TABART CELARIE
Secrétaire : Frédéric CELARIE
Trésorière : Gaëlle IMBERT
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
Discipline : Événementiel Sportif, Athlétisme

MONTAT DANSE CLUB

Adresse : 180 Rue du Village - 46090 Le Montat
Année de création : 1993
Contact : Francis CAMMAS **Téléphone :** 06 40 08 69 40
Courriel : montatdanse@orange.fr
Site internet : <http://www.montatdanse.fr/>
Président : Francis CAMMAS
Vice-présidente : Dominique CALVET
Secrétaire : Monique MAUGER
Trésorier : Christophe HODIN
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
Discipline : Danse

MONTATHLON ORGANISATIONS

Adresse : Mairie - 180 Rue du Village - 46090 Le Montat
Année de création : 2008
Contact : Joseph ALAGARDA **Téléphone :** 06 31 76 51 49
Courriel : montathlon@gmail.com
Site internet : <http://www.montathlon.com/>
Facebook : Montathlon organisation
Présidente : Hélène SIERRA BELTROL
Secrétaire : Marcel OOSTHUYSE
Trésorière : Mélanie LAJAUD
Âges concernés : Trail des Fontaines 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
Fédération : UFOLEP
Discipline : Événementiel Sportif

MOTO CLUB 46

Adresse : 661 côte de Bessières - 46090 Labastide Marnhac
Année de création : 2023
Contact : Gilles ALGAY **Téléphone :** 06 10 10 84 88
Courriel : motoclub46@orange.fr
Facebook : Moto Club 46
Président : Jérôme FAUCHIE
Secrétaire : Nathalie ALGAY
Trésorière : Nathalie ALGAY
Âges concernés : De 6 à 17 ans
Activités proposées : École de pilotage moto
Fédération : UFOLEP
Lieu de pratique : Domaine d'Auzole
Discipline : Motocyclisme



MUSCU FITNESS CAHORS

Adresse : 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 2002
Contact : Fernand FIGUEIREDO
Téléphone : 05 65 30 59 27
Courriel : mfcahors@gmail.com
Site internet : <https://muscu-fitness-cahors.hubside.fr/>
Facebook : Muscu.Fitness.Cahors
Président : Fernand FIGUEIREDO
Trésorier : Gérard SAINT-MAGNE
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).

Fédération : FFHM

Lieu de pratique : Complexe sportif de Cabessut, 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Discipline : Musculation

PEAK MOVE

Adresse : 97 Grande Rue - Laroque des Arcs
46090 Bellefont La Rauze
Année de création : 2008
Contact : Tom JOSEPH **Téléphone :** 07 86 53 40 37
Courriel : contact@peakmove.fr
Président : Tom JOSEPH
Secrétaire : Faith COUZENS
Trésorier : André VAYSSIE
Âges concernés : De 4 à 99 ans
Activités proposées : Pilates, Danse Enfants et adultes (Classique - Modern Jazz)
Lieu de pratique : Cahors, Montcuq
Discipline : fitness

PÉTANQUE CADURCIENNE

Adresse : Boulodrome St Georges, Chemin de Peyrolis
46000 Cahors
Année de création : 1998
Contact : Jean-Luc BOSCHIS **Téléphone :** 06 49 46 24 98
Courriel : boschis.jean-luc@orange.fr
Président : Fabrice HARAS
Secrétaire : Pierre MARTINS
Trésorier : Nicolas HORTANED
Âges concernés : Tous
Activités proposées : Pétanque
Fédération : Féd. Française de Pétanque et Jeu Provençal
Lieu de pratique : Boulodrome St Georges
Discipline : Pétanque

PÉTANQUE MERCUÉSIEENNE

Adresse : Boulodrome, route de douelle - 46090 Mercuès
Contact : Francis AMAT **Téléphone :** 06 71 51 59 68
Courriel : amatf@wanadoo.fr
Président : Louis ILLESCAS
Secrétaire : Jean-Claude BUKOWSKI
Trésorier : Francis AMAT
Âges concernés : De 10 à 90 ans
Activités proposées : Pratique de la pétanque en compétition
Fédération : Fédération française de pétanque
Lieu de pratique : Département du Lot et région Occitanie
Discipline : Pétanque

PRADINES BADMINTON

Adresse : Mairie de Pradines - 46090 Pradines
Année de création : 1988
Contact : Baptiste DAJEAN **Téléphone :** 06 87 86 25 38
Courriel : contact@pradinesbadminton.com
Facebook : Badminton Pradines
Présidentes : Cynthia COLMAGRO / Sylvie MINARD
Trésorière : Virginie RAFFY
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
Discipline : Badminton

PRADINES LOT BASKET

Adresse : 15 Rue St Exupéry - 46090 Pradines
Année de création : Saison 1989/1990
Contact : Sylvie COUDERC - **Téléphone :** 06 03 60 81 04
Courriel : plb.46@orange.fr
Site internet : <https://www.pradineslotbasket.fr/>
Facebook : Pradines Lot Basket
Présidente : Magali SOULIÉ-ESCAICH
Secrétaire : Martine SOULIÉ
Trésorière : Sandrine MOLINIÉ
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
Fédération : Fédération française de Basket-ball
Lieu de pratique : Principal : Halle des Sports de Pradines + Halle des Sports du Montat + Halle des Sports d'Espère (selon planning début de saison)
Discipline : Basket ball

PREMIÈRE COMPAGNIE D'ARC DE CAHORS

Adresse : Maison des associations
Place Bessières- 46000 Cahors
Année de création : 1967
Contact : Par mail ou par le site internet du club
Courriel : arc_cahors@laposte.net
Site internet : https://arc_cahors.sportsregions.fr/
Facebook : 1ère Compagnie d'Arc de Cahors
Président : Pierrick ESPINASSE
Secrétaire : Loriane MIRON
Trésorière : Elisabeth DUPRAT
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
Fédération : Fédération française de Tir à l'Arc
Lieu de pratique : Gymnase Henri Thamier (salle au 1er étage)
Parcours campagne Lycée du Montat.
Terrain extérieur route de Laroque des Arcs
Discipline : Tir à l'Arc



PSV D'OLT

Adresse : Mairie - 46140 Douelle
Année de création : 2009
Contact : Gilles ROQUES - **Téléphone :** 07 49 02 40 69
Courriel : 554299@footoccitanie.fr

Facebook : PSVD'Olt
Président : David RIGAL
Secrétaire : Antonio ESCALADO
Trésorier : Jean JUSTINO
Âges concernés : À partir de 6 ans
Activités proposées : Formation, pratique et développement
Fédération : Fédération française de Football
Lieu de pratique : Terrain de Pradines, Terrains de Saint Vincent Rive d'Olt
Discipline : Football

RANDONNEURS PÉDESTRES CADURCIENS

Adresse : Mairie de Cahors
Hôtel de Ville - 46000 Cahors
Année de création : 1994
Contact : Roland PIECOURT (Vice-Président)
Téléphone : 05 65 21 01 71
Courriel : rando.cahors-rpc@laposte.net
Site internet : <https://www.randonnee-cahors-rpc.fr/>
Présidente : Patricia CHAUDRON
Secrétaire : Odile DELLAC
Trésorière : Colette NAVARRE
Âges concernés : Tous les âges
Activités proposées : Randonnée pédestre, Marche nordique, Marche nordique douce
Fédération : FFRP (Fédération française de randonnée pédestre)
Lieu de pratique : Grand Cahors et région Occitanie
Discipline : Randonnée

RANDOS-CYCLOS-CAHORS

Adresse : Maison des associations
Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 2003
Contact : Etienne GRENIER - **Téléphone :** 06 84 84 48 24
Courriel : randoscyclocahors46@gmail.com
Site internet : <https://aocahors.webador.fr/>
Président : Etienne GRENIER
Secrétaire : Hélène SIERRA
Trésorier : Michel SIERRA
Âges concernés : 8 à 99 ans
Activités proposées : Pratiques de la marche pieds VTT et VTC (vélos à assistance électrique acceptés)
Lieu de pratique : CAHORS et alentours
Discipline : Cyclotourisme, Randonnée

ROL'IN CAHORS

Adresse : 64 Rue Denis Forestier - 46000 Cahors
Année de création : 2022
Contact : Frédéric NERI (animateur roller)
Téléphone : 06 29 80 13 14
Courriel : neri.frederic@yahoo.fr
Président : Matéo BAYSSE
Trésorier : Frédéric NERI
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
Fédération : FFR
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
Discipline : Roller

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://rugbyquercyfeminin.com/>
Facebook : Rugby Quercy Féminin RQF | Cahors
Président : Jean-Paul MONFERAND
Secrétaire : Claude MARTINEZ
Trésorier : Patrick CHARRON
Activités proposées : Promotion - Compétition Rugby Féminin
Fédération : Fédération Française de Rugby Féminin
Lieu de pratique : Stade de la Croix de Fer à Cahors
Discipline : Rugby

RUNNING TRAIL 46

Adresse : 432 chemin de la Crèche - 46000 Cahors
Année de création : 2023
Contact : Sébastien GOULMOT
Téléphone : 06 80 87 70 49
Courriel : sebastien.goulmot@orange.fr
Facebook : RUNNING TRAIL 46 | Cahors
Président : Sébastien GOULMOT
Secrétaire : Sandrine MASSARI
Trésorière : Edwige BRUGEL
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
Discipline : Trail, Athlétisme



SHIZENDO KARATÉ DO

Adresse : Complexe sportif de Cabessut
150 Rue de la guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 1993
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/>
Facebook : Shizendo | Cieurac
Présidente : Nathalie PALLAS
Secrétaire : Philippe FREZABEU
Trésorière : Céline LLAVES
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
Fédération : Fédération Française de Karaté
Lieu de pratique : CAHORS - Nouveau complexe sportif, Rue de la guinguette (face au stade de rugby)
PRADINES - Halles des sports de Labéraudie
CIEURAC - Dojo de la Métairie Petite
Discipline : Karaté, Krav Maga



SIEMPRE SALSA

Adresse : Maison des associations - Espace C. Marot
Place Bessières - 46000 Cahors
Année de création : 2006
Contact : Chantal DROUIN
Téléphone : 06 72 12 77 66
Courriel : siempresalsa46@gmail.com
Site internet : <https://www.siempre-salsa.com/>
Facebook : Siempre Salsa Cahors
Présidente : Chantal DROUIN
Secrétaire : Amandine LEPERS
Trésorière : Manon SCIAUX
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 Ginguette - Cahors
Halle des Sports : Allées Pierre de Coubertin - Pradines
Salle du XX^e siècle : 2 Rue Jean Racine
Cahors Terre Rouge
Discipline : Danse

STADE CADURCIEN HANDBALL

Adresse : 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Année de création : 1966
Contact : Arnaud RUHLAND
Courriel : cahorshandball46@gmail.com
Site internet : <https://www.cahorshandball.fr/>
Facebook : Cahors Handball
Président : Arnaud RUHLAND
Secrétaire : Maxime DELACOUX
Trésorière : Vincent FALCOMER
Âges concernés : À partir de 4 ans
Activités proposées : Pratique du handball en compétition et en loisirs
Fédération : Fédération Française de Handball
Lieu de pratique : Complexe sportif de Cabessut, 150 Rue de la Guinguette - 46000 Cahors
Discipline : Handball



TAICHI CLUB DE CAHORS / QI GONG

Adresse : Maison des associations
 Espace Clément Marot - bureau 25 - 46000 Cahors
Année de création : 2011
Contact : Marjorie BARREAU
Téléphone : 06 08 30 76 70
Courriel : taichiclub.cahors@gmail.com
Facebook : Tai Chi et Qi Gong Club de Cahors
Présidente : Mireille RICHARD
Secrétaires : Marjorie BARREAU, Martine CARDONNEL
Trésorier : Marc SELLES
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
Fédération : FFKDA (Féd. Fr. de Karaté et Disciplines associées)
Lieu de pratique : (Territoire du Grand Cahors)
 Complexe sportif et Gymnase Henri Thiamier (quartier de Cabessut), Salle Caviole et Gymnase Zacharie Lafage (centre ville), Salle des fêtes de Lacapelle (côte de Roquebillière, route de Trespoux)
Discipline : Tai Chi Chuan

TAÏCHI CHUAN PRADINES - CHANSI

Adresse : 3 rue du Pouget - 46090 Pradines
Année de création : 2012
Contact : Gérard MONTEIL **Téléphone :** 06 72 51 41 06
Courriel : association.chansi@yahoo.fr
Site internet : <https://chansi-taichi46.fr/>

Facebook : Taichi Chuan Pradines - Chansi
Présidente : Jocelyne PRÉVOST
Secrétaire : Gérard MONTEIL
Trésorière : Christiane BLANC
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
Fédération : Féd. Fr. Arts Martiaux Énergétiques Chinois
Lieu de pratique : Lieux, jours et horaires : nous consulter
Discipline : Tai Chi Chuan



TENNIS CLUB DE CAHORS

Adresse : 175 Rue des pensées - 46000 Cahors
Année de création : 1919
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
Président : Jean-Michel INESTA
Secrétaires : Mélissa GAUVAIN, Magali MALLEM
Trésorière : Christiane THENEGAL
Âges concernés : Dès 4 ans....
Activités proposées : Tennis: cours collectifs adultes et école de Tennis, groupe compétition.
 Tennis santé Bien être : offre labélisée Sport Santé .
 Nouveau : Initiation et entraînement de Pickleball le sport le plus addictif du moment le samedi après midi sur 4 pistes couvertes
Fédération : Fédération Française de Tennis (FFT)
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
Discipline : Tennis

TENNIS CLUB TRESPOUZIEU

Adresse : La Truque - 46090 Trespoux Rassiels
Année de création : 2002
Contacts : Monique ANDRAL - Frédéric HELIES
Téléphone : 06 33 29 58 42
Courriel : andraljean-louis@orange.fr
Présidente : Monique ANDRAL
Secrétaire : Frédéric HELIES
Trésorière : Céline BAYNAT
Âges concernés : Jeunes et adultes
Activités proposées : Tennis
Fédération : Fédération Française de Tennis (FFT)
Lieu de pratique : Tennis Club Trespoux
Discipline : Tennis

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/>
Facebook : Tennis de Table de Reignac
Président : Maxime GRENIER
Secrétaire : Alain GRENIER
Trésorier : Alexis GARCIA
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
Fédération : FFTT
Lieu de pratique : 3 Salles d'entraînements : Gymnase d'Espère, Salle des Fêtes de Mercuès, Salle des fêtes d'Espère
Discipline : Tennis de table

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
Président : Frédéric TOUGE
Secrétaire : Célia BES
Trésorière : Isabelle ROUCOU
Âges concernés : À partir de 16 ans
Activités proposées : Body Combat, Gymtonique, Danses Rytmées
Lieu de pratique : Cahors et Pradines
 3 cours/semaine - Mardi, Jeudi, Vendredi
Discipline : Gymnastique

UFOLEP 46

Adresse : Comité Départemental UFOLEP du Lot
 184 rue des Cadourques - 46000 Cahors
Année de création : 1979
Contact : Jean-Yves MALBOUYSSOU
 (Délégué Départemental)
Téléphone : 05 65 22 68 53
Courriel : ufolep46@laligue46.org
Site internet : <http://www.ufolep46.com/>
Président : Philippe ROZIERES
Secrétaire : Jean-Yves MALBOUYSSOU
Trésorier : Alain FIGUERAS
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...
Fédération : UFOLEP
Lieu de pratique : Département du Lot à travers les associations affiliées
Discipline : Omnisport / Corporatifs

UKMC CAHORS KRAV MAGA

Adresse : 82 Chemin de Peyrelevade - 46000 Cahors
Année de création : 2014
Contact : René LAFAYE
Téléphone : 06 74 90 00 13
Courriel : cahorskrav@gmail.com
Site internet : <https://sites.google.com/site/cahorskravmaga/>
Facebook : UKMC Cahors krav Maga (@cahorskrav)
Président : René LAFAYE
Secrétaire : Ludovic LAPOUGE
Trésorier : Marc SPATICO
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....
Fédération : Fédération Internationale Krav Maga UKMF
Lieu de pratique : 24 Avenue Alphonse Juin, 46000 Cahors - La Croix de Fer
Discipline : Krav Maga



UNSS LOT

Adresse : DSDEN 46 - 2 Place Chapou - 46200 Cahors
Année de création : 1986
Contact : Manuel DIS SANTOS
Téléphone : 06 74 93 69 78
 (Conseiller technique de la DASEN - Dir. du service départ.)
Courriel : Unss.46@unss.org
Site internet : <http://www.unss.org/>
Facebook : UNSS Lot
Président : Manuel DIS SANTOS
Âges concernés : 12 - 18 ans
Activités proposées : Athlétisme - Badminton - Circuit Training - Cours Orientation - Cross - Danse - Escalade - Natation - Pétanque - Sports Collectifs (basketball, football, futsal, handball, rugby et rugby XIII, volley ball) - VTT
Lieu de pratique : Sur tous les gymnases, sites et terrains du lot
Discipline : Scolaire

USEP 46

Adresse : 184 Rue des Cadourques - 46000 Cahors
Année de création : 1939
Contact : Gaëtan ROUGIE
Téléphone : 05 65 22 68 53
Courriel : usep.46@fol46.org
Site internet : <https://lot46.comite.usep.org/en-bref/>
Président : Dominique BAILLY
Secrétaire : Céline CARRIÈRE
Trésorier : Christian ROSSIGNOL
Activités proposées : Multisport
Fédération : Sportive USEP multi-sport
Lieu de pratique : Département
Discipline : Scolaire

VÉLO EVASION NATURE

Adresse : 644 Chemin des Corps - Cessac en Quercy
 46140 Douelle - 05 65 21 71 55
Année de création : 2019
Contact : Roland MANGIN - **Téléphone :** 06 98 55 32 33
Courriel : velo.evasion.nature@gmail.com
Président : Roland MANGIN
Secrétaire : Sylviane LECLERC
Trésorière : Brigitte BARBAREAU
Âges concernés : À partir de 6 ans pour l'École 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.
Fédération : Fédération Française de Vélo
Lieu de pratique : Routes et chemins autour de Mercuès, Douelle et Luzech
Discipline : Cyclotourisme

VOL LIBRE CADURCIEN

Adresse : Mairie de Douelle - 46140 Douelle
Année de création : 1978
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>
Facebook : VOL LIBRE CADURCIEN
Président : Sébastien RIEUNIER
Secrétaire : Christophe CONDUCHÉ
Trésorier : Adrien Bras
Âges concernés : À partir de 16 ans
Activités proposées : Parapente, Deltaplane
Fédération : Fédération Française de Vol Libre
Lieu de pratique : Douelle, Crayssac, Luzech, Castelfranc et autres sites de vol de la région
Discipline : Parapente



ZEM'BAD

Adresse : 660 Route des Tuileries - 46090 Le Montat
Contact : Fabienne PEREIRA **Téléphone :** 06 81 37 60 46
Courriel : zembadlemontat@gmail.com
Présidente : Magali CONSTANT
Secrétaire : Alain GRENIER
Trésorier : Jordan PELRAT
Âges concernés : De 6 à 99 ans
Activités proposées : Badminton
Fédération : FFBAD
Lieu de pratique : Halle des sports du Montat
Discipline : Badminton



PROSPORT

Adresse : Espace associatif Clément Marot (bureau 219) - 46000 Cahors
Téléphone : 05 65 20 28 43 - Fax : 05 65 20 30 70 - Courriel : prosportlot@sfr.fr
Année de création : 1995
Contact : Yves BARBÉ
Site internet : <http://www.prosportlot.sitew.fr/> - **Facebook :** Prosport Lot
Président : Gilles CLUZET
Directeur : Yves BARBÉ
Activités proposées : Gestion du personnel associatif - Groupement d'employeurs
Lieu de pratique : Département
Discipline : Divers

L'emploi gagnant...

3 Missions à but non lucratif

- Répondre aux besoins en encadrement**
 - Mise à disposition de personnel socio-sportif qualifié (animateurs, éducateurs...), quelle que soit la discipline ou la fonction.
 - Prosport libère les structures de toutes les obligations liées au statut d'employeur.
- 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.
- 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.

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

PARC ANIMALIER DE GRAMAT
 VISITE - DÉCOUVERTE - NOCTURNES

Réservation en ligne :

www.gramat-parc-animalier.com

1681, Av. André Malraux, 46 500, Gramat



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

**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