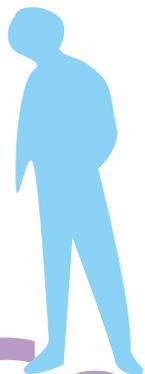




Le Journal des associations !

édition 1 - 2022



Solidarité
Lien social
Culture
Sport Fêtes
Patrimoine
Événements
Loisirs
Convivialité
Nature
Festivals





L'édito du maire

Chères Lalbenquoises, Chers Lalbenquois,

Vous avez sous les yeux le premier journal des associations qui est en réalité un numéro spécial du journal municipal. Les associations de Lalbenque méritaient bien de disposer d'un support où elles puissent à leur guise parler de leurs activités, de leur fonctionnement, de leurs objectifs.

Depuis longtemps, notre commune a la chance de pouvoir proposer à ses habitants une grande diversité d'activités. C'est un signe très fort qui traduit la générosité des Lalbenquois(e)s, parmi lesquels un grand nombre s'engage comme bénévoles.

44 c'est le nombre d'associations présentes à Lalbenque, la dernière ayant été créée en juin 2022. De très nombreux sports sont représentés, de nouvelles associations culturelles apparaissent, les activités de sociabilité continuent à attirer de nombreux participants.

Nous soutenons donc avec force cette réserve d'énergie en octroyant à l'ensemble des associations un montant de subvention très important (40 000 euros au budget 2022) en augmentation de plus de 25% par rapport à 2020, comme nous nous y étions engagés.

Et puis il y a un projet qui devrait favoriser encore davantage le développement des associations : la création d'un tiers-lieu au cœur du village. Il s'agit d'un « troisième lieu » qui n'est ni le lieu où l'on travaille, ni le lieu où l'on vit en famille mais un endroit où l'on croise les autres et où l'on peut décider de boire un verre ensemble, de chanter, de danser, de faire du bricolage, d'inventer ensemble des activités stimulantes et épanouissantes.

Bref, les associations pourront davantage se rencontrer et construire ensemble des projets encore plus riches. On ne peut rien souhaiter de mieux aux habitants de Lalbenque

Liliane Lugol, *maire de Lalbenque.*



L'édito de la commission

La Commission Lien Social et Vie associative est mobilisée depuis maintenant deux ans pour apporter aux associations de notre village le soutien nécessaire au bon déroulement de leurs activités.

Elle est consciente de l'efficacité du travail de terrain réalisé par l'ensemble des bénévoles. C'est pour les soutenir dans leurs actions de proximité et les encourager dans leurs projets qu'elle a souhaité leur donner la parole dans ce Journal.

L'organisation de la fête des associations, l'Agor'Asso participe également à cette dynamique et montre combien l'engagement des citoyens lalbenquois est à l'oeuvre. Face aux enjeux sociétaux actuels, les associations de notre village sont le maillon essentiel du lien social.

Nous tenons à remercier, au nom des 16 membres de la commission (élus et non élus), l'ensemble des acteurs du monde associatif pour leur dévouement et leur implication dans la vie locale. Grâce à la diversité des associations présentes sur le territoire, chacun peut trouver sa place et participer au « Vivre Ensemble ».

Magali Coquoin, *adjoite en charge du lien social et de la vie associative*, **Guillaume Bismes**, *conseiller municipal délégué*, **Pamela Rousseau**, *conseillère municipale déléguée.*

L'engagement bénévole

Sur la cinquantaine d'associations qui anime la vie à Lalbenque, ce sont près de 350 bénévoles et/ou adhérents qui font vivre le village.

La Commission Lien Social et Vie Associative se propose d'être votre interlocuteur, de vous informer, de vous aiguiller vers une association existante ou dans le parcours de création d'une association. Vous pouvez retrouver toutes les ressources disponibles sur internet :

www.service-public.fr/associations

www.associatheque.fr

www.helloasso.com

Guide du bénévole sur www.associations.gouv.fr

L'annuaire des associations de Lalbenque

Vous trouverez les présentations de certaines de ces associations à la suite de l'annuaire.

1000 Mains à la Pâte	contact@1000mains.org	Facebook : @1000mainsalapate	05 65 31 50 08
ALCEP - Association Loisirs Culture Education Physique	alcep46@gmail.com		06 09 59 23 12
Amicale des Donneurs de Sang	jp-marty@wanadoo.fr		06 13 07 10 23
Amicale des Sapeurs Pompiers	pompiers-lalbenque@wanadoo.fr		06 89 49 89 66
ASEL	aselalbenque@gmail.com	www.asel46.fr	05 65 31 75 91
Association des Commerçants, Artisans et Professions Libérales - CAP Lalbenque	asso.cap.lalbenque@gmail.com	Facebook : @assocommercantslalbenque46	06 19 05 21 91
Association des Parents d'Élèves de l'école privée Sainte-Thérèse (APEL)	annemarie.castell@laposte.net	www.ecole-sainte-therese-lalbenque.blogspot.com	06 07 70 48 50
Association des Parents d'Élèves des écoles publiques (APE)	apelalbenque@gmail.com		06 64 67 68 97
Association des Randonnées Équestres des Truffières (ARET)	patricecubaynes@gmail.com		06 78 92 47 71
Babel Gum	contact@babel-gum.org	www.babel-gum.org	06 85 14 16 03
Basket Club Lalbenque	basketclublalbenque@gmail.com		06 52 34 52 86
Club de pêche			05 65 31 65 42
Club Informatique pour tous	jeanclaud.gardes@orange.fr		05 65 23 31 75
Comité des Fêtes de Lalbenque	cdf.lalbenque@gmail.com	Facebook : @comitedesfetesdelalbenque	06 78 77 98 00
Comité des Fêtes de Saint-Geniès	jero46@live.fr		06 85 09 66 98
Comité des Fêtes de Saint-Hilaire	lecuzoul@orange.fr	Facebook : comité des fêtes Saint-Hilaire Lalbenque	05 65 31 66 28
Cours et Causse Toujours	nicolas.campan@orange.fr		06 86 69 28 65
Ecole de Musique Tinte'Ame'Art	ecoledemusique@tinteameart.com	www.tinteameart.com	05 65 21 86 47



Expression Lyrique 46	semperepelaprat@orange.fr		06 08 00 83 60
FNACA			05 65 31 63 90
Fooball Club Lalbenque Fontanes (FCLF)		www.fclf.info	06 12 93 08 51
Hatha Yoga Ananda	ln70.pimouss@gmail.com	yogaenquercy.net	06 61 74 88 39
Heures Douces Lalbenquoises	violette.marchadier@sfr.fr		05 65 24 56 23
In Allégria	daniel.vallet46@orange.fr		06 81 53 63 65
IPP Lalbenque		www.issiapp.fr	06 82 47 60 13
La Chambre à concerts		Facebook : @ LesMelodiesduCausse	06 70 33 23 05
LaC'réactivité	emma.conquet@hotmail.fr	Facebook : @ lacreactivite	06 33 88 09 71
Lalbenque Futsal	miketlt@hotmail.fr		06 46 73 02 53
Lalbenque Images	lalbenqueimages@gmail.com	www.lalbenque-images.com	06 69 65 49 47
Lalbenque Multisport		Facebook : @ volleyballlalbenque	06 22 34 58 24
Lalbenque Pétanque			06 47 68 03 27
Lalbenque Territoire d'Avenir	sebastien.nodari@orange.fr		06 23 89 25 20
La Tresse	lalbenque.tierslieu@gmail.com	Facebook et Instagram : Tiers-lieu Lalbenque	06 34 48 56 37
Le Chêne Pensant	ambonnetthenail@wanadoo.fr		06 33 55 89 91
Le livre une aventure	charonnat.catherine@gmail.com		06 66 26 93 96
Le Mille Pattes	clublemillepattes@gmail.com	clublemillepattes.wixsite.com/millepattes	05 65 30 32 59
Le relais de Kellas	lerelaisdekellas@gmail.com	Facebook et Instagram : Lerelaisdekellas	06 07 03 87 79
Les Amis de Lalbenque	lesamisdelalbenque@gmail.com	www.lesamisdelalbenque.com	06 77 16 62 44
Les amis de Paillas	lesamisdepaillas@gmail.com		06 84 62 84 58

Les Illuminés du Père Noël	gaudisson462@gmail.com		06 72 43 44 76
Les randos du souffle	lesrandosdusouffle@gmail.com	Facebook : @lesrandosdusouffle	06 86 95 50 79
Les restos du Coeur	ad46.lalbenque@restosducoeur.org		06 76 24 65 60
Les Taties Flingueuses			05 65 24 77 09
Les Valparès Rugby	lesvalpareslalbenquerugby@orange.fr	Facebook : @@lesvalpareslalbenque	06 52 33 82 90
Lou Amics Del País	louamicsdelpais46@gmail.com	louamicsdelpais46.wixsite.com/louamicsdelpais	05 65 35 06 36
Model Club Aéromodélisme Cahors-Lalbenque	modelclublalbenque@netc.fr		06 11 46 65 88
Ni Queue Ni Tête	philippe.absous@wanadoo.fr		06 74 50 33 09
Quercy Blanc Modélisme	cecilealain2@orange.fr		06 81 63 40 73
Ren'Art	contact.renart@gmail.com	Facebook : @PiekRenArt	06 18 03 60 25
Rugby Quercy Feminin	lesvalpareslalbenquerugby@orange.fr	Facebook : @@lesvalpareslalbenque	06 84 85 98 37
Saint Hubert Lalbenquoise			06 65 21 07 26
Saint-Quirin	yves.hernandez@laposte.net		05 65 22 34 95
Secours Catholique de Lalbenque	quercy@secours-catholique.org		05 65 31 71 43
Site Remarquable du Goût	contact@site-truffe-lalbenque.com	www.site-truffe-lalbenque.com	06 65 70 06 23
Sulpic	sulpic@gmail.com	www.sulpic.fr	06 76 08 63 57
Syndicat des Trufficulteurs de la Région de Lalbenque	truffesnoireslalbenque@orange.fr	truffesnoires-lalbenque.com	06 83 62 34 00
VTT Lalbenque	miketlt@hotmail.fr	www.vttlalbenque.com	06 46 73 02 53

Amicale des donneurs de sang

L'amicale des donneurs de sang de Lalbenque est composée d'une dizaine de bénévoles, donneurs de sang ou non, qui assurent l'accueil et le service des collations fournies par l'EFS lors des trois ou quatre passages annuels dans notre commune. Chaque passage enregistre environ 50 donneurs. Il est recommandé de prendre Rdv auprès de L'EFS afin de limiter le temps d'attente.

Tél 08 00 97 21 00 ou mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr

Nous organisons plusieurs collectes par an dans les salles des fêtes du village.

Un don de sang = 3 vies sauvées. Prenez un peu de votre temps, donnez votre sang.

Contact : jp-marty@wanadoo.fr

Les Restos du Coeur

C'est l'histoire des Restos créés par Coluche qui en 1986 lança l'idée de donner à manger et à boire aux plus démunis. On nous avait dit c'est pour un soir, on est encore là 36 ans plus tard !

Catherine Demurget présidente Restos du coeur du Lot.

Contact : 06 76 24 65 60

ad46.lalbenque@restosducoeur.org



La Tresse

Une tresse, comme des fils qui s'entrelacent pour ne former qu'un. Un peu comme l'objet de cette nouvelle association de Lalbenque, créée en 2022, pour animer, gérer et coordonner le futur tiers-lieu du village. Elle résulte de l'engagement d'un collectif d'habitants en faveur d'une dynamique culturelle, économique et solidaire, et de création de lien social dans la commune et tout particulièrement dans le centre bourg.

Un café associatif, un espace des diversités et des solidarités sont en projet, avec l'objectif d'un lieu convivial et festif. La recyclerie, l'espace de coworking sont en partie déjà à l'œuvre, et les mots ateliers, parentalité, réparation, écriture, fablab, jeux vidéos, se murmurent aussi.

Réunions mensuelles ouvertes à tous, porteurs d'idées et d'envies.

Contact : 06 34 48 56 37

lalbenque.tierslieu@gmail.com

Facebook et Instagram : Tiers-lieu Lalbenque



Le Relais de Kellas



Le relais de Kellas
HANDICAP, INCLUSION ET VIVRE ENSEMBLE

Pourquoi ce logo et ce nom ? Le logo, mix des deux prénoms, est tiré d'un dessin fait par Kelly et Lilas, qui ont dessiné chacune à

leur façon des petits bonhommes avec toutes leurs différences et qui font d'elles des personnes uniques et extraordinaires. « Le Relais de Kellas » a été créé à l'initiative de deux mamans, Marie et Gaël, touchées par le handicap mental de leurs filles respectives et a vu le jour à Lalbenque en février 2020.

Le but de l'association est d'amener les adultes vers une plus grande autonomie, tout en préservant leurs liens familiaux, et de proposer un accueil de jour (socialisation, activités diverses, inclusion, refus de l'internat déjà proposé à l'âge de 8 ans et systématiquement par les institutions) des jeunes en situation de handicap mental. Elle se veut, avant tout, être une alternative au manque de places en structure adulte afin d'éviter une rupture sociale aux jeunes et à leurs familles. « Le Relais de Kellas » compte actuellement une vingtaine de membres et permet de proposer des activités ponctuelles à trois jeunes adultes.

Activités de l'année :

Activité physique (piscine, vélo, parcours sportif), une fois par mois, encadrée par un éducateur spécialisé en sport adapté, pour améliorer leur concentration, leur rapport avec les autres, leur motricité et leur endurance. Educateur spécialisé chaque lundi matin pour travailler l'inclusion et socialisation auprès des commerçants locaux (boulangerie...) et la population.

Atelier en langue des signes, ouvert à tous, deux fois par mois pour apprendre à communiquer différemment. Vente d'objets, de plants potagers et maquillage enfants au profit de l'association sur le marché de Lalbenque.

Adhésion à l'association 10 €

Contact : 06 07 03 87 79 - lerelaisdekellas@gmail.com - Facebook, instagram [lerelaisdekellas](https://www.instagram.com/lerelaisdekellas)

Solidarité
Lien social



Secours Catholique de Lalbenque

Equipe Secours Catholique de Lalbenque

L'équipe du Secours Catholique de Lalbenque dépend de l'Association Nationale Secours Catholique Caritas France. Elle a pour vocation

de venir en aide et d'accompagner toute personne ou famille en difficulté, quelles que soient leurs origines, leurs convictions, leurs situations et leurs difficultés. Durant l'année écoulée, nous avons aidé financièrement 29 personnes ou familles et en avons visité à domicile 23. Notre équipe n'est constituée que de 4 membres actifs

Si vous avez des idées et /ou du temps à donner pour aider

Contact : 05 65 31 71 43 - Permanence 2e vendredi du mois - 14h à 16h - salle paroissiale - quercy@secours-catholique.org ou equipe.lalbenque.820@secours-catholique.org



Association Lou Amics Del País

Le but de l'association est de rassembler les personnes de tout âge, de septembre à juin à la salle des fêtes de St Hilaire, les 1er et 3ème vendredi du mois, pour : se distraire, se divertir (jeux de société, cartes), découvrir (ateliers bricolage/couture-tricotage/crochet, ateliers culinaires/confiserie, ou d'expression), se détendre (marche), et partager des moments de convivialité autour d'une table, lors de repas ponctuels ou lors de la fête du pain, autour du four à bois communal de St Hilaire.

Si vous désirez nous rejoindre, une cotisation vous sera demandée pour l'année en cours : le montant en est fixé lors de l'AG annuelle

Contact : louamicsdelpais46@gmail.com - <https://louamicsdelpais46.wixsite.com/louamicsdelpais>

Association des Parents d'Elèves (APE) école publique

L'Association des Parents d'Elèves des écoles publiques de Lalbenque accompagne financièrement les projets scolaires des deux écoles (maternelle et élémentaire) pour alléger le budget des familles.

L'Association des Parents d'Elèves fonctionne avec un bureau mais surtout avec des membres actifs et sympathiques ! Chacun apporte un peu de son temps à la mesure de ses moyens.

L'APE communique avec les parents via les directeurs d'école. Nous transmettons donc nos informations (dates de réunions, activités, besoin d'aide...) aux deux écoles qui les diffusent aux parents.

Au cours d'une année scolaire « normale » ce sont des opérations « gourmandises », « convivialité », « sport », qui sont menées pour récolter de l'argent. Les activités de l'APE sont :

- La randonnée gourmande
- La bourse aux vêtements et articles de puériculture
- La vente de sapins de Noël
- La vente de chocolats de Noël
- Le goûter de Noël
- Le loto
- Le carnaval
- La brocante et vide grenier
- L'objet personnalisé
- La tombola
- La kermesse

Venez nous rejoindre !.....

Contact apelalbenque@gmail.com



Issia Pourquoi Pas Lalbenque

IPP a été créée en mai 2000 suite à un séjour en Côte d'Ivoire dans le village d'Issia. Nous intervenons, depuis plusieurs années, également au Burkina Fasso et en Guinée. Le but de cette association est de venir en aide aux enfants et aux femmes à travers des projets de construction de puits, de latrines, d'écoles, de centre de santé... Pour financer nos projets, nous mettons en place différentes actions : concert, vente d'artisanat, soirée... Sur Lalbenque, la soirée Afriq'A Lalbenque a vu le jour en 2013. Nous avons réalisé la 8ème édition le 20 novembre 2021. L'édition de 2019 avait permis de financer la construction de cases pour des professeurs à proximité d'une école de brousse. Une de nos plus grosses actions sur le terrain est le parrainage de 213 enfants et adolescents. Nous sommes toujours à la recherche de parrains... et de bénévoles pour nous aider à organiser des manifestations localement.

Pour nous soutenir ou intégrer l'association, vous pouvez nous contacter via le site www.issiapp.fr ou au 06 82 47 60 13

Lien social
Solidarité



Comité des fêtes de Lalbenque

Nous sommes une association festive au nombre de 15 membres actifs. Chaque année nous organisons la fête du village, ainsi que la fête de la musique, qui ont désormais toutes les deux lieu sur l'Espace du Mercadiol.

Ces deux dernières années ne nous auront pas permis d'organiser d'autres festivités, mais nous revenons avec de nouveaux projets pour 2022, notamment un marché de Noël le samedi 26 novembre 2022. En 2022 aussi : organisation de la fête votive début mai et de la fête de la musique.

Pour tous renseignements, ou pour venir nous prêter main forte en tant que bénévole lors de ces manifestations, vous pouvez nous écrire par mail. Toutes les propositions sont les bienvenues et nous vous attendons nombreux

Contact : cdf.lalbenque@gmail.com

Fêtes

Comité des fêtes de Saint-Geniès

Lorsque vous passez le petit pont du Lemboulas, entre Lalbenque et Montdoumerc, vous êtes à Saint Geniès. C'est ici que chaque dernier dimanche d'août se tient une fête familiale et rurale. Diverses animations sont proposées, tels l'apéritif offert aux amis de Saint Geniès le midi, ou encore, l'après-midi, le fameux concours de pétanque ou la chasse au trésor... Mais le véritable temps fort, c'est le dîner. 300 à 400 personnes se retrouvent convivialement autour d'un généreux aligot-saucisse, et le grand bal gratuit, qui s'en suit, attire tous les passionnés de danse du canton.

Soyez les bienvenus, rendez-vous dimanche 28 août 2022.

Contact : 06 85 09 66 98

Comité des fêtes de Saint-Hilaire

Plusieurs manifestations, en intérieur et en extérieur, sont programmées durant l'année : repas dansant à thème, fête votive (randonnée VTT/Pédestre, pétanque, concert), marché gourmand... dans une ambiance conviviale, familiale et chaleureuse. Après ces longs mois dans un contexte qui ne nous a pas permis de nous réunir, nous allons revoir le programme de nos manifestations lors de notre prochaine assemblée générale. Facebook : @

[Comité-des-fêtes-de-Saint-Hilaire-Lalbenque](#)



Babel-Gum

Basée à Lalbenque depuis une dizaine d'années, Babel-Gum c'est :

- des festivals, comme les Caisses à Savon,
- une boîte à outils au service des événements culturels (chapiteaux, compétences...),
- des spectacles.

Nous avons en 2021 monté un chapiteau pour Ren'art à Beaugard et pour quelques autres événements. Nous avons proposé 3 journées de randonnée-spectacle "Epopée". Enfin, nous avons "profité" de cette période pour lancer un projet collectif agri-culturel à Cammas regroupant un pôle culturel, de la construction de structures mobiles, de l'éco-habitat, et un jardin d'insertion artistique et nourricier.

RDV sur notre site www.babel-gum.org pour en savoir plus et rejoindre la dynamique !
contact@babel-gum.org



Ren'Art

L'association Ren'Art - association festive et culturelle - organise depuis plus de 4 ans maintenant des manifestations festives autour des musiques électroniques à Lalbenque, Cahors et Toulouse. L'association compte 25 adhérents et peut s'appuyer sur le soutien de 30 bénévoles que l'on ne remercie jamais assez. Malgré un contexte sanitaire compliqué, nous avons eu la chance de pouvoir organiser la seconde édition du Ren'Art Summer Of Love Festival en 2021. Nous avons également produit une vidéo de valorisation du patrimoine local sur le Pont Valentré à Cahors. Nous comptons produire entre 8 & 10 manifestations au cours de l'année 2022.

Facebook (Ren'Art), Instagram (@renart.asso)

Contact : contact.renart@gmail.com



Le livre, une aventure

Cette association a été créée en février 2021 et a pour objet de promouvoir, le livre, les auteurs et la lecture par différents événements, animations et actions. Pour cela l'association souhaite organiser :
 A l'été : un vide bibliothèque/troc en plein air avec animation pour enfants, aire de pique-nique en associant d'autres associations pour élargir les offres d'animations.

A l'automne, un salon des écrivains locaux et régionaux. Rencontres et dédicaces avec les auteurs.

A venir et en cours de réflexion : dans la halle de la mairie, matinée dédicaces d'auteurs. Cette association est ouverte à toute personne souhaitant participer à la logistique de ces événements et à toute idée associée à l'esprit d'échange et de partage autour du livre.

La présidente : Catherine Charonnat, la trésorière : Aline Jacquet.

Contact : [06 66 26 93 96](tel:0666269396)

Evénements
culturels



Lac'réactivité

LaC'réactivité rayonne autour de 3 principes : la solidarité, l'écologie et la fierté rurale.

Depuis 2013, nous avons la volonté de dynamiser les territoires ruraux isolés, de procurer à l'étudiant, l'envie de revenir chez lui, au salarié, un extra sur son temps libre et à la mamie des opportunités de sortir de sa routine. Plusieurs projets ponctuent le village de Lalbenque : Disco soupe, boîte à livres et café philo.

Depuis cinq ans cette année, nous avons à cœur de maintenir le plus gros temps fort de notre association : le LaC'oustique festival.

Le LaC'oustique festival est un événement solidaire, culturel et écologique qui réconcilie

toutes les générations, du Lot et d'ailleurs. Avec pour ambition de redynamiser les territoires ruraux isolés, ce festival lacustre se vit en plusieurs temps : cinéma sous les étoiles, vide-grenier, concours de trocs, siestes musicales, soirées concerts, repas anti-gaspi, yoga ou encore café philo sont au programme de ce week-end éclectique et « bonne humeur », pour oublier les angoisses de la rentrée.

Cette année, le lac a accueilli plus de 1000 festivaliers !

L'équipe de 50 loustiques bénévoles souhaite s'étoffer, si vous avez un talent, un sourire ou juste un peu de temps, devenez bénévole !

Contact : 0633880971 - lac-reactivite@outlook.com

Facebook / Instagram - Site internet : lacoustique.surge.sh

La Chambre à Concerts

La Chambre à Concerts est une association créée sous l'impulsion d'amateurs de musique.

Par cette association, nous souhaitons mettre en valeur la musique classique et plus particulièrement la musique de chambre sur notre territoire en invitant des artistes professionnels lors de différents concerts dès cet été 2022.

Ainsi ont été programmés deux concerts de musique classique par le Quatuor à Cordes « Émana » les 02 et 03 août 2022 dans les églises de Concots et Lalbenque (Lot). Il s'agit d'une première à Lalbenque et Concots, ces deux concerts servant de rampe de lancement au festival « les mélodies du causse » qui sera organisé tous les ans à compter de 2023.

Nous souhaitons contribuer à la dynamique culturelle à l'échelle locale en créant un lien étroit entre la musique, le patrimoine et le terroir.

contact: lachambreaconcerts.asso@gmail.com



LES MELODIES DU CAUSSE

FESTIVAL DE MUSIQUE DE CHAMBRE
CONCERTS DU QUATUOR EMANA
(QUATUOR À CORDES)

CONCOTS
MARDI
2 AOÛT 2022 À 20H30
EGLISE SAINT-JEAN-BAPTISTE
HAYDN
TURINA
BORODINE

LALBENQUE
MERCREDI
3 AOÛT 2022 À 20H30
EGLISE SAINT-QUIRIN
ARRIAGA / DE FALLA
ALBENIZ / TURINA / RAVEL

TAPAS Y SANGRIA PROPOSÉES
PAR LE BISTRONOME

15€ / 10€ / 8€ / GRATUIT (-15ANS)
BILLETTERIE : OFFICE DE TOURISME
CAHORS-VALLEE DU LOT
05.65.53.20.65.
EN LIGNE : FESTIK.NET
LES MELODIES DU CAUSSE

DIRECTION ARTISTIQUE
QUATUOR EMANA

ASSOCIATION LA
CHAMBRE À CONCERTS

COMMUNE DE LALBENQUE



Sulpic !

La grande association occitane

Es una amasada, une volonté de rassembler les dynamiques pour vivre la langue et la culture occitane à Lalbenque et aux alentours. La nouvelle association Sulpic est composé de 4 pôles :

Estiv'Oc, le Festival qui depuis 2015 renouvelle la dynamique occitane lotoise. Devenu grand, il s'ouvre sur le monde et le territoire, avec un programme riche : marché artisanal, gourmand, soirées concerts, expositions, conférences, stages de chant et de danse, messe en occitan... Avec plus de 3000 participants chaque année, Estiv'Oc est le plus important événement occitan du Lot et il a donné à Lalbenque une renommée occitane régionale. Pendant 4 jours au cœur de l'été, il rassemble plus de 80 bénévoles, n'hésitez pas à les rejoindre !

Cantarem : la chorale occitane née en 2019, animée par le maître chanteur Mickael Courdesses, musicologue de chez nous. Un répertoire classique aux mesures travaillées à plusieurs voix. Les choristes se retrouvent tous les mercredis soir pour perfectionner et apprendre ! A découvrir absolument !

Parlarem : Sous la houlette d'Emilienne Vincens, enfin des cours d'Occitan à Lalbenque ! Avec la possibilité de lire, parler, écrire la langue et découvrir les grands auteurs : Joan Boudou, Yves Rouquette, Robert Marty et bien sûr Jules Cubaynes, grand poète de Lalbenque, né à St-Hilaire. Les cours reprendront à la rentrée !

Dançarem : Pour tous ceux qui aiment le trad classique ou déjanté, bourrées, mazurkas, giges et scottish... pour tous ceux qui veulent se lancer, une seule solution ! Dançarem à Lalbenque. Inscriptions à partir de la rentrée. [Toutes les informations sur la nouvelle association Sulpic ! sur le site sulpic.fr](#)

[Les infos sur le festival Estivoc sur www.estivoc.com](#)

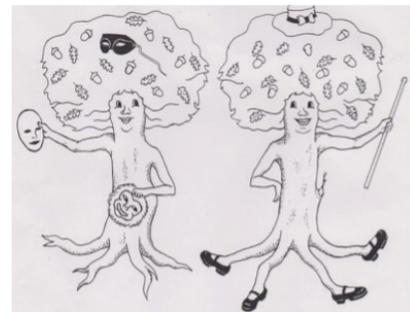
[Infos et renseignements au 06 76 08 63 57](#)



Le Chêne Pensant

La compagnie du Chêne Pensant a pour mission de promouvoir toutes les expressions et activités artistiques et culturelles en milieu rural. Dans ce cadre, la comédienne Yseult Garric-Ollier anime des ateliers théâtre et claquettes. Le Chêne Pensant propose tous les troisièmes samedis de chaque mois des ateliers danses à claquettes et théâtre pour adultes et enfants.

[Pour toutes inscriptions ou renseignements contacter le 0681640160.](#)



Arts Tendances (cours de danse)

La danse modern'jazz est une pratique artistique et sportive qui permet de s'épanouir mentalement et physiquement. Dès l'âge de 4 ans, on découvre l'art de s'exprimer avec son corps. Ce style de danse permet de travailler en profondeur la posture, l'endurance et la prise de conscience du corps dans l'espace. Leslie en a fait un style propre à elle par le mélange de ses expériences artistiques comme la danse hip hop, classique, africaine. Professionnelle de la danse avec beaucoup d'expériences

pédagogiques et scéniques, elle sait transmettre sa passion avec bonne humeur et convivialité.

L'association Arts Tendances, propose un cours enfants (de 7 à 10 ans) le vendredi de 17h30 à 18h30, un cours adolescents (de 11 à 15 ans) le vendredi de 18h30 à 19h30 et un cours adulte le vendredi de 19h30 à 20h30 à la salle des fêtes de Lalbenque (sauf pendant les vacances scolaires).

[Contact : leslie.soulat@orange.fr](mailto:leslie.soulat@orange.fr)

Tinte'Ame'Art

L'association Musiques en Sud Quercy qui gère l'école de musique Tinte'Ame'Art rayonne sur deux communautés de communes (Pays de Lalbenque/Limogne et Quercy Blanc) et quatre sites d'enseignement (Limogne en Quercy/ Lalbenque/Castelnau Montratier/Montcuq).

L'école de musique propose l'apprentissage de divers instruments et de cours collectifs accessibles aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

L'association souhaite développer des partenariats avec des structures du territoire comme les centres de loisirs, les écoles, les résidences personnes âgées... pour permettre au plus grand nombre de découvrir la musique.

Toutes les informations sur le site internet : www.tinteameart.com ou en appelant le 05 65 21 86 47



Castelnau- Montratier | Lalbenque | Limogne | Montcuq



Ni Queue Ni Tête



Compagnie de théâtre amateur depuis 2012 - 7 spectacles - 115 représentations (15 festivals) - 23 participants depuis l'origine

Nous reprenons nos activités après la crise sanitaire : nous avons l'expérience, le matériel, les textes. Nous cherchons de nouveaux partenaires, comédien(ne)s, technicien(ne)s.

NQNT est doté d'une grande adaptabilité : Nous créons nos spectacles, en fonction des comédien(ne)s.

Contact : philippe.absous@wanadoo.fr / 06 74 50 33 09

Depuis novembre 2014, le club photos Lalbenque Images organise des rencontres toutes les quinzaines, les jeudis après-midi à Lalbenque. Au cours de ces rencontres, nous perfectionnons notre connaissance des appareils photos numériques, les techniques de prise de vue, la postproduction à l'aide de logiciels puissants et gratuits comme darktable. Nous présentons et évaluons notre travail. Régulièrement nous organisons des sorties thématiques et deux ou trois fois par an des expositions notamment à l'occasion d'Estivoc ou de la Fête de la Truffe. A titre d'exemple, la dernière exposition présentait des photos 80*120 sur bâches PVC exposées dans les rues du village.

Contact : 0781995776 - Lalbenqueimages@gmail.com - www.lalbenque-images.com

In allegria

Choeur féminin à voix égales chantant un répertoire sacré allant du Moyen-Age à nos jours (XIIe-XXIe s.) : du chant grégorien à une ou plusieurs voix, en passant par Ola Gjeilo, Durante, Mozart, Fauré, Poulenc, etc.

Séances avec des intervenants extérieurs (Technique vocale / cheffes de chœurs professionnelles).

Chef de chœur : Mickaël Courdresses

Répétitions les jeudis soirs de 19h30 à 21h30 à la salle de la Halle de la Mairie

N'hésitez pas à nous rejoindre !

Contact : associationinallegria@gmail.com

Facebook InAllegria

Lalbenque Images

Association « 1000 mains à la pâte »

L'activité concerne depuis 2015, la mise en valeur d'un patrimoine hors du commun, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco.

L'opération a lieu le premier samedi d'octobre. Elle réunit plusieurs centaines de bénévoles pour débroussailler, reconstruire des murets en pierre sèche, du petit patrimoine (puits, cabanes, ...) dans une ambiance conviviale.

Elle est largement ouverte à toutes les personnes de bonne volonté, de tous âges, sans qualification particulière, mais motivées pour sauvegarder un héritage historique, et pour promouvoir une belle image de notre territoire.

Contact : contact@1000mains.org - Facebook 1000mains



Les Amis de Lalbenque

L'association Les Amis de Lalbenque s'attache à promouvoir l'histoire de la commune, les coutumes locales, le patrimoine et la culture occitane à travers l'hommage au célèbre poète occitan Jules Cubaynes né à Lalbenque.

Depuis plusieurs années elle organise de nombreux événements à Lalbenque, aux premiers desquels le Festival Estiv'Oc mais aussi les Journées du patrimoine, des chantiers citoyens, publications de livres, commémorations et souvenirs autour de la Première Guerre mondiale... L'association s'est récemment séparée du Festival Estiv'Oc pour le laisser rejoindre la dynamique occitane autour de Sulpic. Désormais l'association se recentre sur ses objectifs premiers la promotion et la défense du patrimoine et du petit patrimoine mais aussi du patrimoine immatériel à travers les collectages des paroles des anciens.

Si vous aimez l'histoire, si vous souhaitez participer aux recherches pour en apprendre plus sur l'histoire de notre commune, adhérez, participez et soutenez l'association Les Amis de Lalbenque.

Facebook et www.lesamisdelalbenque.com

d'octobre à janvier. Ces 5 ou 6 journées dites patrimoine rassemblent de 10 à 25 bénévoles qui apportent gracieusement leurs compétences et mettent à disposition leur outillage ou matériel, petit ou gros.

Contact : 06 84 62 84 58



Les Amis de Paillas

Fondée officiellement le 27 février 2016 pour donner un cadre juridique aux actions engagées par les habitants des hameaux de Paillas et ses alentours, l'association Les Amis de Paillas a pour objectif de renforcer la convivialité entre les habitants et participer à la sauvegarde du patrimoine de ce que fut la paroisse de Paillas à la fin du 19ème siècle.

Les activités conviviales (repas, pique niques, journées pétanque...) sont auto-financées par les participants et permettent de dégager un léger excédent au profit des moyens propres de l'association. Ces ressources ajoutées à la subvention municipale annuelle accordée depuis 2017 ont ainsi permis à l'association de se doter d'une tente de réception de 60m² qui lui permet entre autres d'abriter son repas estival annuel au pied de l'église.

Les actions pour la remise en valeur et la sauvegarde du petit patrimoine local reposent essentiellement sur la participation bénévole et citoyenne des membres de l'association aux chantiers patrimoine organisés chaque année

Patrimoine Culture

Association Saint-Quirin

C'est une association culturelle (Sauvegarde du Patrimoine), reconnue d'intérêt général.

Nous avons participé au financement de la troisième phase de restauration de l'église Saint Quirin de Lalbenque et allons contribuer à la restauration du chœur et de la nef de l'église. L'objectif principal de l'association est de contribuer aux travaux de restauration de l'église Saint Quirin de Lalbenque (sous la maîtrise d'ouvrage de la mairie de Lalbenque qui en planifie la réalisation), en recueillant des fonds par l'organisation de concerts ou l'appel aux dons. L'église Saint Quirin est le principal site patrimonial de Lalbenque. A ce titre, l'association souhaite que les personnes sensibles à la conservation et à la restauration du patrimoine marquent cet attachement en y adhérant (cotisation annuelle de 15 euros) ou en effectuant un don (ouvrant droit à une déduction fiscale de 66 % pour les particuliers et 60 % pour les entreprises). **Contact : yves.hernandez@laposte.net**

Site Remarquable du Goût

En 1994, la commune de Lalbenque a obtenu le label de « Site Remarquable du Goût ». Depuis 2010 date de création de l'association « Site Remarquable du Goût du marché aux truffes de Lalbenque », elle fédère tous les acteurs qui gravitent autour de la truffe noire "tubermelanospurum" pour faire la promotion du marché aux truffes de Lalbenque, de son patrimoine naturel et architectural et des activités truffes animées par des hommes et des femmes impliqués. L'Office de tourisme de Cahors Vallée du Lot, le Syndicat des trufficulteurs de Lalbenque, les professionnels de l'agritourisme, les institutionnels, la station trufficole du Montat, le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, de nombreux épcuriens, oeuvrent pour vous proposer plusieurs activités : découverte du produit et de son milieu, dégustation de bouchées truffées le mardi, jour du marché aux truffes de décembre à mars, séjours truffes, et repas truffes organisés par des professionnels, ...

Chaque année, le dernier mardi de juillet, le SRG organise une animation incontournable avec l'omelette truffée géante qui rassemble plus de 500 personnes.

Contact 05 65 31 50 08

<https://www.site-truffe-lalbenque.com>

Syndicat des trufficulteurs

Créé en 1961, le syndicat des trufficulteurs organise tous les mardis du mois de décembre à fin mars, un marché unique dans la rue du marché aux truffes, il défend et soutient les producteurs, il étudie et expérimente les techniques permettant d'améliorer la production de truffes.

Contact et informations :

www.truffesnoires-lalbenque.com



Commerçants, artisans et professions libérales, CAP

L'association des commerçants, artisans, professions libérales du pays de Lalbenque a fait peau neuve. Un nouveau nom, un nouveau bureau et un (presque) nouveau logo mais la même volonté de promouvoir l'activité économique de notre beau territoire.

Rejoignez CAP LALBENQUE en vous manifestant par mail asso.cap.lalbenque@gmail.com !



ARET

Association des randonnées équestres des truffières

Plus communément appelée « l'ARET », notre association, créée il y a plus de 40 ans, regroupe les cavaliers indépendants du coin, chaque mois, pour une randonnée à la demi-journée ou à la journée associée à un moment convivial autour d'un bon repas.

Au départ de Lalbenque en hiver ou d'ailleurs aux autres saisons, l'ARET propose aussi des randonnées de plusieurs jours. Il est même possible de vous joindre à nous sans être propriétaire en louant un cheval.

Contact : aret.lalbenque@gmail.com

Mille pattes



Amis randonneurs, Notre association regroupe des gens de tout âge qui aiment la randonnée pédestre. Nos marches nous font parcourir les beaux chemins du Lot, mais aussi des départements voisins.

Des balades tranquilles de 7 à 9 Kms sont organisées tous les mardis après-midi (départ à 14h du parking de l'étang), du 1er mardi d'octobre au dernier mardi de mai. En juin, juillet, août et septembre l'horaire de départ est avancé à 8h30.

Tous les jeudis, à 8h30, des marches, au rythme plus soutenu, sont organisées sur 10 à 12 Km. Des randonnées plus sportives de 12 à 20 km où dénivelés et faux plats montants se succèdent, sont programmées le dimanche au rythme de 2 par mois soit à la journée soit à la 1/2 journée. Deux fois par an, sur 3 ou 4 jours, nous organisons une sortie vers des contrées plus lointaines : Les Pyrénées, le Massif Central, etc.

Contact et actualités :

<https://clubmillepattes.wixsite.com/millepattes>
clubmillepattes@gmail.com



L'association l'ASEL est née en 1989. Elle s'appelait à l'époque « Association de Sauvegarde de l'Environnement de Lalbenque ». Depuis 2019, le sigle est toujours le même mais nous sommes devenus « Association de Soutien à l'Ecologie Locale ». Nos actions se limitent à venir en soutien des différents chantiers de patrimoine sur la communauté de communes (chantiers participatifs, 1000 mains à la pâte, chantiers LPO...), à l'organisation de débats autour de l'écologie au sens large du terme et à la publication du petit journal associatif « La Caselle Enchênée ».

Contact : aselalbenque@gmail.com

Nature Loisirs

Association LE MILLE-PATTES Lalbenque

DEPART parking de l'Étang Lalbenque

mardi à 14 h *
8 km env.

jeudi à 8 h 30
12 km env.

1^{er} et 3^{ème} dimanche
Horaires à consulter sur site du club

Renseignements : Lalbenque
Tél : 06 78 41 34 32
Mail : clubmillepattes@gmail.com
Site : www.clubmillepattes.wixsite.com/millepattes

*de juin à septembre départ 8 h30

D'après la fresque murale place du Fajal

ASEL



Club de Pêche Lalbenquois

Créé en 1974, le Fishing Club Lalbenquois a été transformé en Club de Pêche Lalbenquois en 1983. Au fil des ans, les bénévoles ont sans faille entrete nu et aleviné ce lac de Marcenac si apprécié sur notre commune. Aujourd'hui, toujours une poignée de bénévoles organise ce loisir toute la

saison de mi-mars à Toussaint. Tous les ans, plusieurs lâchers de poissons blancs et truites font le bonheur des « pescocoffits » locaux. Pêcheurs, Lalbenquois et Lalbenquoises, touristes aiment s'y rencontrer sur les tables de pique-nique, autour du barbecue à l'abri du cabanon construit par le club avec l'aide de la mairie. Une initiation pêche pour les enfants va se mettre en place pour préparer la relève. Quelques spécialistes s'adonnent à la pêche à la carpe no-kill en nocturne. Un garde pêche passionné assure la « police » du lac à la satisfaction générale. Le Bureau s'est étoffé cette année ce qui laisse augurer d'une saison 2022 fructueuse ! **Contact : 05 65 31 65 42**

Saint Hubert Lalbenquoise

La St Hubert Lalbenquoise représente pour les chasseurs, avant tout une passion, mais aussi un loisir. Notre association est composée de 55 à 60 adhérents (cartes). Certains chassent le petit gibier, (lièvre, perdreaux, bécasse, lapin...), et d'autres le grand gibier, (sangliers, chevreuils...) et parfois les deux. nLes chasseurs doivent réguler le grand gibier. Hors saison de chasse (15 août/31 mars), les chasseurs peuvent réaliser des aménagements pour le petit gibier (les mares), ou les postes surélevés pour la sécurité (sangliers), ou encore nettoyer certains chemins. Les chasseurs de Lalbenque possèdent une maison de la chasse pour les rendez-vous, réunions, repas....

Tous les chasseurs de Lalbenque peuvent devenir membres de notre association.

Contact : 06 65 21 07 26

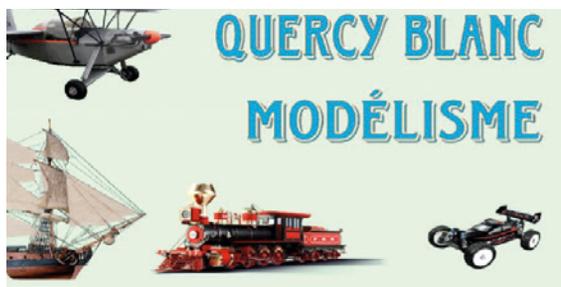
Quercy Blanc modélisme

L'association a pour but de mettre en commun notre dextérité, notre savoir, nos connaissances à travers la construction de modèles réduits en tous genres, et plus particulièrement du modélisme naval. Proposer des rencontres, des expositions, salons, démonstrations en lac ou rivière sur le thème des bateaux ou du modélisme multidisciplinaire.

Impliquer les enfants à participer à un atelier en leur apprenant les phases de construction d'une maquette, lecture d'un plan, montage et collage, l'accastillage, la peinture, la motorisation, pour aboutir aux essais suivant le modèle de maquette choisi. Nous pouvons présenter et partager notre passion dans le cadre d'activités périscolaires, extrascolaires ou centre de loisirs.

Association loi 1901 créée en 2014 sous l'impulsion de Cécile & Alain Remize.

Contact : cecilealain2@orange.fr 06 81 63 40 73



Model Club de Lalbenque

Nous sommes une association Sport et Loisirs, et nous sommes adhérents de la FFAM Fédération Française d'AéroModélisme.

Nous pratiquons l'aéromodélisme qui consiste à construire des modèles : planeurs, avions motorisés, hélicoptères et à les faire voler. Nous faisons voler nos modèles tous les jours de la semaine, sur notre terrain situé au lieu-dit Longbos sur la route de Lalbenque à Escamps. Des panneaux de signalisation indiquent le terrain au départ de Lalbenque.

Nous formons les débutants par des vols en double commande. Nous accueillons les enfants à partir de 10/11 ans et bien sûr les adultes.

Nous organisons de temps en temps de petites compétitions entre membres du club et d'autres clubs d'aéromodélistes de la région ;

Notre activité est exigeante en termes de sécurité, ce qui limite la publicité de nos rencontres.

Contact : modelclubcahorslalbenque@netc.fr ou sur place, l'après-midi s'il fait beau



FCLF - Football Club de Lalbenque-Fontanes

Le foot des territoires



Les clubs de Lalbenque et de Fontanes se sont réunis sous cette appellation comme association de la loi de 1901, le 5 juillet 1997. De par son organisation et son histoire le FCLF présente les caractéristiques d'un club inscrit dans un territoire rural avec ses aléas et ses limites, au plan des moyens humains et matériels. Son École de foot, très dynamique, et son Pôle féminin, fonctionnant depuis quatre saisons, sont labellisés au niveau fédéral jusqu'en juin 2022. L'équipe senior masculine évolue au niveau trois de la Ligue Occitanie. Une équipe de sénières en entente avec Quercy Blanc et Cahors/Lacapelle dispute le championnat District.

Le FCLF a connu un véritable essor lors de la saison 2019/2020 atteignant pour la première fois depuis sa création 312 licenciés. Embellie de courte durée en raison de la crise sanitaire ayant entraîné une baisse significative des licences les saisons suivantes (230 à la mi-octobre 2021) chez les pratiquants (tes) et surtout chez les bénévoles.

La fin de la crise sanitaire permettra pour le club, espérons-le, de retrouver des effectifs à tous les niveaux et un lien social régénéré.

D'ores et déjà vous pouvez venir nous rejoindre.

Contact : 06 12 93 08 51 - www.fclf.info

Sports Loisirs



Lalbenque multisport

Vous souhaitez pratiquer une activité physique dans la convivialité et la bonne humeur ? Alors Lalbenque Multisport est fait pour vous ! Vous pourrez pratiquer deux activités avec une seule licence pour 45 euros : du volley, du badminton, ou les 2 !

Côté volley-ball, loisir et compétition : les entraînements ou matchs sont les lundis et jeudis, avec un championnat Ufolep du Lot, des tournois, des matchs amicaux, des sorties.

Côté badminton, un entraînement le mardi soir en loisir, des rencontres inter-clubs et le dimanche matin un créneau libre volley et badminton.

Côté jeunes, il y a une école de volley dès l'âge de 3 ans, jusqu'à 16 ans et initiation badminton tous les jeudis soirs.

Nous organisons des entraînements à l'extérieur à la belle saison ou par obligation sanitaire. Participer est facile, après 1 ou 2 essais, remplir une licence Ufolep avec un certificat médical pour les majeurs et régler une cotisation. Bienvenus.es !

Contact : 06 22 34 58 24 volley & Jeunes,
06 33 93 00 32 badminton.

Basket Club de Lalbenque

L'association sportive de Basket-Ball accueille les enfants (filles et garçons) de 5 à 18 ans. Entraînements en semaine et championnats (ou tournois pour les plus jeunes) le week-end. En pratiquant ce sport collectif et technique, les enfants travaillent leur motricité et apprennent à jouer en équipe.

Contact : Mathieu Bruneau 06 52 34 52 86 ou basketclublalbenque@gmail.com



Association Cyclo Sport VTT de Lalbenque

L'association Cyclo Sport a été créée il y a 6 ans afin de créer un lien entre les pratiquants de la petite reine. L'objectif était de créer une section vélo route et une section VTT. Actuellement seule la section VTT fonctionne régulièrement et toute l'année. Elle regroupe une vingtaine de membres qui se retrouvent 2 à 3 fois par semaine pour des sorties VTT dans tout le département et parfois bien plus loin. Nous participons à des randonnées organisées dans le Lot et les départements voisins mais aussi dans d'autres régions (Aude, Hérault, Lozère, etc...). Nous organisons également des randonnées : La St Hilaire conjointement avec le comité des Fêtes de St Hilaire au mois d'Avril et depuis 4 ans LES RANDOS DU SOUFFLE conjointement avec l'association VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE au mois d'octobre et qui cette année a réuni 750 participants.

Les sorties VTT sont organisées au coup par coup par simple message sur un groupe WhatsApp.

L'adhésion se fait par simple demande au 06 46 73 02 53 ou par message à mikettt@hotmail.fr



Les Valparès Rugby

Les Valparès Lalbenque Rugby est une association sportive affiliée FFR et USEP qui s'adresse aux adultes et aux enfants. U12 à U18 ans.

Pour les adultes : Notre club propose à ses adhérent(e)s une pratique du rugby loisir sans

placage à partir de 16 ans sous couvert d'une licence FFR. Pratique mixte sans compétition dans un esprit où la convivialité est toujours mise en avant.

Entraînements les vendredis de 20h à 22h, stade Rougé, participation aux tournois en fin de saison.

«Tournoi de printemps des Valparès» en mars-avril.

Pour les enfants : la section Pitchouns Valparès USEP propose une découverte du rugby scolaire, ouverte aux enfants du CE2 au CM2.

Entraînement les vendredis de 17h30 à 19h00, stade Rougé (hors vacances scolaires)

Contact : lesvalpareslalbenquerugby@orange.fr ou Dominique 06 52 33 82 90



Hatha Yoga Ananda

Depuis plusieurs années, nous proposons des cours de Hatha-Yoga, dans les locaux de l'école maternelle laïque.

Nous avons proposé des cours en plein air sur le terrain de l'ancien camping municipal lors de la crise sanitaire. Plusieurs élèves motivés ont répondu à l'appel. Ce qui leur a permis, à travers cette pratique millénaire, de reprendre contact avec leurs corps et d'apaiser leur mental.

Contact : ln70.pimouss@gmail.com 06 61 74 88 39

Association Futsal Lalbenque

Association de sport Loisir (Foot en salle)

Le futsal, sport collectif aux règles adaptées se pratique au gymnase de Lalbenque tous les mercredis soirs à 20h et toute l'année. Il est ouvert à toutes les personnes de plus de 18 ans moyennant une cotisation pour adhérer à l'association.

Le futsal que nous pratiquons est un sport de loisir entre copains sans esprit de compétition. Cependant pour ceux qui le souhaitent une équipe est également engagée en championnat du Lot. L'association existe et fonctionne depuis une dizaine d'années. Elle compte une vingtaine de membres.

Pour adhérer, il suffit de nous contacter au 0650776229 ou valentin.dev@gmail.com

ALCEP

Association Loisirs Culture Education Physique

L'ALCEP propose désormais quatre activités culturelles ou de loisirs :

Ateliers peinture - aquarelle

Lundi et Jeudi 14h/17h : toutes techniques, salle polyvalente

Lundi 17h30/20h : aquarelle - dessin, salle voûtée.

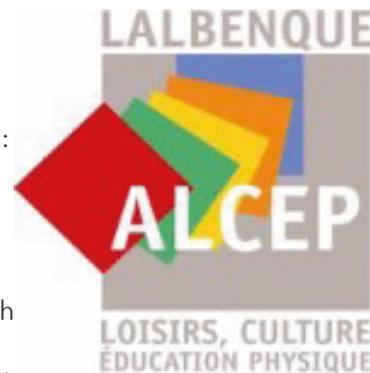
Club lecture, dernier lundi du mois 15h/17h, salle voûtée.

Atelier Jouons avec les mots, 1^{er} et 3^{ième} jeudi du mois 14h/16h
salle Miramon.

Danses de salon et danses en ligne, lundi 18h30/19h30, salle des fêtes.

Les activités sportives, gymnastique adultes et enfants sont reprises par
Lot Of Sports : contact@lotofsports.fr

Contact : alcep46@gmail.com



Culture Loisirs

Club informatique pour tous

L'association, créée en 1985, a pour but de favoriser et d'améliorer la pratique de l'informatique de ses adhérents.

Une convention mairie-éducation nationale a permis pendant de longues années, l'utilisation de la plate-forme informatique départementale.

Les rencontres hebdomadaires ont lieu aujourd'hui dans une salle connectée. Les débutants sont encadrés bénévolement, et les initiés dans un second groupe pratiquent les logiciels dédiés, publisher, power point, photoshop...

Contact : jeanclaude.gardes@orange.fr

Lalbenque Pétanque loisirs

Depuis 2021, l'association Lalbenque Pétanque Loisirs propose diverses activités : pétanque, balades faciles autour de Lalbenque, jeux d'intérieur (cartes...).

En 2021, les 33 adhérents ont pratiqué la pétanque au Mercadiol les lundis et jeudis après-midi, participé à 23 balades, organisé un concours amical de pétanque ouvert à tous en juillet. En 2022, les activités suivantes sont prévues :

- Pétanque : lundi, jeudi et samedi de 14 à 17h, et six soirées l'été le vendredi soir.
- Balades : le mercredi après-midi avec départ à 14h30 (en été : départ à 10h).
- Jeux d'intérieur : les lundi et vendredi de 14 à 17h (notamment en cas de mauvais temps).
- A l'étude : activité autour de l'orthographe.

La cotisation annuelle est fixée à 10€.

Renseignements 06 74 36 18 13.

Publication de la Mairie de Lalbenque - Tirage sur papier 100% recyclé : 1200 exemplaires
Directeur de la publication : Liliane Lugol - Maquettage et graphisme : Les Diodes - Impression : ESAT de Boissor

Rendez-vous sur www.lalbenque.fr

05 65 31 61 17 - email : mairie@lalbenque.fr



@mairiedelalbenque



Téléchargez
gratuitement
Intramuros
Lalbenque
ou flashez ce
QRcode