

Fête de la graine à la soupe

Ateliers culinaires
Marché de producteurs
et artisans
Manège et jeux en bois
Musique et spectacle
Election de la plus
grosse cucurbitacée
Concours de la meilleure soupe
Vide grenier

GRATUIT

SAINT-FLOUR

17 et 18 octobre 2026



Renseignements :
Ville de Saint-Flour
06 85 52 36 43



**Inscription au concours
gratuite et ouverte à tous**

À Saint-Flour, l'automne a un goût tout particulier... Celui des courges colorées, des potagers généreux et des marmites qui mijotent. La Fête de la Graine à la Soupe s'installe en ville basse pour un rendez-vous gourmand et festif. Entre marché de terroir, ateliers et spectacles !

Une fête qui nous rappelle que de la graine à la soupe, il n'y a qu'un pas : celui du plaisir de partager les bonnes choses !

 **À vous soupes...** *Nouveau en ouverture de la fête !*
Prêts ? Votez !

Cette année, la Fête de la Graine à la Soupe passe à table !

Pour la première fois, un concours de la meilleure soupe ouvrira les festivités.

Samedi 17 octobre

18h à 20h en musique avec la Banda Polysons

En équipe, en famille, entre amis ou entre collègues, imaginez votre meilleure recette et venez la faire découvrir au public !

Présentez votre soupe au public et au jury pour tenter de décrocher le titre !

Concours ouvert à tous.

Inscription gratuite :
evenementiel@saint-flour.fr

Pour les gouteurs :
gobelets de dégustation
et matériel de vote à
retrouver sur place !

(Consigne : 2€)



 **Ateliers culinaires et créatifs**

Tarte à la citrouille !

Ateliers à 10h, 11h30, 14h et 15h30

Ce nouvel atelier pâtissier itinérant fait escale à Saint-Flour et propose aux apprentis cuisiniers de découvrir la recette de la tarte à la citrouille.

Gratuit, inscription conseillée
au 07 72 15 25 27

Des ateliers et de pour toute

Atelier de création florale

Savoir-faire artisanal et douceur automnale

Ateliers à 11h et à 15h (durée environ 1h)



Jérémy Bonnet, **artisan-fleuriste de la boutique L'Arum**, propose deux temps d'initiation pour découvrir l'art de la décoration florale. Potirons, fleurs et supports seront fournis.

Réservation obligatoire auprès du magasin L'Arum au 04 71 60 63 47. Tarif : 20 € par personne.

Les Petits chefs de l'Étape

Atelier gnocchis à la courge

Atelier à 16h

En compagnie de Madelaine, cheffe à L'Étape, les enfants mettent leur plus beau tablier pour apprendre à réaliser de délicieux gnocchis à la courge : façonner, découper, former... et bien sûr, déguster !

Et pour prolonger la fête, 5 ou 6 variétés de courges seront exposées. À vous de retrouver leurs noms ! Parmi les bonnes réponses, un tirage au sort permettra de gagner un repas pour 2 personnes à L'Étape.



Gratuit, inscription sur place dans la limite des places disponibles.

s démonstrations la famille



Atelier point de croix

Au fil des saisons !

Atelier à 10h30

Pauline Marsal, **de la mercerie De Fil en Aiguille**, vous accompagne dans la réalisation d'une jolie suspension brodée aux couleurs de l'automne. Un atelier multi-niveaux, accessible aussi bien aux débutants qu'aux plus expérimentés.

À partir de 6 ans. Réservation obligatoire auprès du magasin De Fil en Aiguille au 04 71 60 28 40. Tarif : 12 € par personne.



Le comité des fêtes de Sainte-Christine fait chauffer la marmite ! les bénévoles du comité vous proposent de la soupe à déguster sur place ou à emporter ainsi que des châtaignes grillées.

Pensez à amener gobelets, bols et bouteilles !



Le village des jeux en bois

Au cœur de la fête, petits et grands pourront s'amuser et se défier dans un espace composé de jeux en bois et de jeux du monde.



Butadream

Installation poético-musicale

Et si les objets du quotidien pouvaient se transformer en musique ? Avec Butadream, laissez-vous surprendre par une installation où des objets détournés deviennent des instruments étonnants. On écoute, on expérimente, on joue et on partage !



Maquillage & ateliers créatifs

De 10h à 13h, place au maquillage !

Les enfants pourront se transformer en animaux de la forêt ou en beaux légumes d'automne.

À partir de 14h, place aux activités manuelles avec un atelier de bricolage sur le thème graine de mosaïque et épis de maïs.

À partir de 3 ans. Gratuit – inscriptions sur place dans la limite des places disponibles.



Les Energy bikes

Pédalez et dégustez !

Choisissez vos ingrédients de saison, épluchez, coupez, déposez dans le blender puis... pédalez !

Et oui ! C'est grâce aux Energy bikes que vous alimentez votre blender en électricité et pourrez déguster un smoothie tout frais mixé !



À retrouver le jour de la fête !

LE MARCHÉ DE LA GRAINE A LA SOUPE : Légumes de saison, productions locales, et créations artisanales ! La fête De la Graine à la Soupe vous invite à découvrir son marché de producteurs et d'artisans. De 10h à 17h00 sur la place de la Liberté.

À table !

Déambulation théâtrale et gourmande à savourer en famille ! Entre humour, cocasserie, tendresse et gourmandise, découvrez des histoires en poésie, théâtre, chansons où l'on mange, où l'on parle de nourriture, de petits et gros gâteaux, de soupe et de confiture qui dégouline, de bonbons colorés ! Bon appétit !



L'atelier du SYTEC

(Syndicat des Territoires de l'Est Cantalien)

Animations avec des jeux de pliage et des quizz sur les thèmes du tri, du compostage et de la gestion des déchets. Partez à la découverte des petites bêtes qui vivent dans le compost !

Pour se restaurer : À l'occasion de la fête, les établissements et commerces de la ville basse vous proposent des produits à déguster et des menus spéciaux composés autour des saveurs de l'automne.

Les associations de la ville basse s'associent à l'évènement et seront présentes sur la fête. Vente de boissons originales, bonbons, crêpes et gâteaux sur leurs stands.

« LA GRANDE HOULE ! »

Le plein d'émotion et de plaisir

Découvrez ce manège à propulsion humaine qui promet des instants intenses et palpitants en famille. Laissez-vous guider par les artistes qui lui donnent vie et contrepoids. Parfois un peu décalés, mais toujours sur le pont, ils pourront s'envoler, charger, appuyer, matosser, barricader... Venez prendre de la hauteur sur cette grande roue népalaise tout en bois.



Gratuit, de 10h30 à 12h et de 14h à 16h30.

Vide jardin / Vide atelier

Parce que les bonnes idées méritent une seconde vie, la Fête de la Graine à la Soupe accueille un vide-jardin et un vide-atelier. Sur simple inscription et en accès gratuit, les exposants viendront proposer toutes sortes d'objets d'occasion autour du jardin, du bricolage, de la nature et de la cuisine.

- Emplacement au choix de 2 à 4 m (aucun matériel n'est fourni par l'organisateur).
- Mise à disposition gratuite de l'espace de vente
- Sur inscription jusqu'au 17 oct. : 06 85 52 36 43

Concours de la plus grosse cucurbitacée !

À l'occasion de la Fête de la Graine à la Soupe, la Ville de Saint-Flour invite tous les jardiniers, confirmés ou en herbe, à participer au « concours de la plus grosse cucurbitacée ».

Les participants se présenteront sur la fête le dimanche 18 octobre 2026 avec une citrouille ou une courge de la famille des cucurbitacées, laquelle sera évaluée en fonction de son poids.

- Un lot à gagner pour le vainqueur.