



Cuxac-Cabardès

Un village au naturel

Le B.I.C.C.

Bulletin d'Informations Communales Cuxacois

Mai 2021 - N° 82

Sommaire

Le mot du Maire	p 2
Infos mairie	p 3-4-5-6
Échos du village	p 6-7-8
Échos de Laprade Basse	p 8-9
Bibliothèque	p 9
Foyer de vie	p 9-10
Le labo musical	p 10-11
Club Omnisports Cuxacois	p 11-12
Amicale des Sapeurs Pompiers	p 12
Les Aînés Cuxacois	p 12-13
L'Eau Vive	p 13
Collège Antoine Courrière	p 14
Groupe scolaire Raymond Courrière	p 14-15
Société de pêche Val Dure	p 15
Centre équestre La Goutarende	p 15-16
Comité des fêtes	p 16



Mairie de Cuxac-Cabardès

5 place Antoine Courrière - 11390 Cuxac-Cabardès

Tél. 04 68 26 50 06 - Fax 04 68 26 63 94

Mail: mairiecuxaccabardes@wanadoo.fr / Site: www.cuxac-cabardes.fr

Le mot du Maire

PARFUM DE REPRISE

C'est le printemps!

La vaccination est très certainement la clé d'une reprise à une vie normale que nous espérons tous.

Ça tombe bien...

La Montagne Noire a son centre de vaccination et nous sommes fiers d'être dans les 11 centres de vaccination du Département même si ça n'a pas été facile!

En attendant votre tour, je vous invite à vous oxygénérer, à vous balader le long des prés de la Dure ou à profiter des grands espaces que nous avons sur notre territoire.

Je vous recommande aussi de prendre un peu de recul par rapport aux « chambres d'écho » des chaines d'info en continu qui nous enfoncent -un peu trop- dans une culture des témoignages au détriment de l'analyse.

RESTONS OPTIMISTES !

Avec l'espoir que tout s'arrange vite... Parce que nous avons vraiment besoin de nous retrouver et de nous serrer très fort!

Le Conseil Municipal s'est réuni dernièrement et a voté un budget ambitieux dont les principaux éléments vous sont donnés dans ce bulletin.

Notre commune accroît son attractivité sportive et touristique de plein air, avec l'aménagement du lac de Laprade Basse - labellisé centre de préparation pour les JO 2024! - et nous sommes aidés financièrement par l'État, la Région et le Département.

La première tranche est en voie d'achèvement, la seconde démarrera avant la fin de l'année.



À noter que le lac, par arrêté préfectoral, est devenu lac de 2^e catégorie, la pêche est autorisée toute l'année!

C'est magnifique!

La création du centre d'entraînement Black Mountain Camp à la Goutarende dont l'ouverture partielle prévue le mois prochain est un beau prélude à tout le reste (programmation de travaux sur 3 ans).

C'est attractif!

La réalisation du Skate Park à Cazelles à côté du City Park remplit de joie tous les jeunes qui pratiquent cette activité.

C'est merveilleux!

Le boulodrome couvert dont les travaux sont au budget cette année, va renforcer l'offre sportive de loisir.

C'est ambitieux!

Nous accueillons sur le village une entreprise de distribution solidaire de produits locaux qui crée du lien entre les producteurs et les consommateurs. Les circuits courts... Beaucoup en parlent, nous agissons.

Vive les circuits courts !

La CCAS reconduit entre autres le financement intégral de la prévention des chutes avec PRÉSENCE VERTE.

C'est solidaire !

Nous avons voté pour un grand programme de voirie de 88 000 euros et c'est juste... normal!

Tout ceci et bien d'autres informations -comme le budget 2021- seront progressivement en ligne sur notre nouveau site internet.

Une station Météo pro y est d'ailleurs en ligne, depuis le Groupe Scolaire, et elle vous donne des informations utiles à la perception du temps, notamment pour les jardiniers et les randonneurs.

Nous souhaitons la bienvenue à Anthony Barenger et Mathieu Andrieu qui viennent renforcer les services techniques en remplacement de Maxime et Benoît.

Remerciements à nos deux secrétaires qui travaillent dans des conditions difficiles ainsi qu'à l'équipe municipale qui œuvre malgré les restrictions sur la vie sociale.

Nous avons hâte de nous retrouver ensemble, dès que nous le pourrons, et les Associations sont elles aussi dans les starkings blocks.

Nous les accompagnerons dès que le feu vert sera donné.

En attendant...

Éteignons nos peurs, allumons nos rêves...

Nous vous souhaitons de rester en bonne santé, et surtout, avec le moral!

Paul GRIFFE
Maire de CUXAC-CABARDÈS



Infos mairie

FRANCE SERVICES

Avec les nouvelles structures France services, l'État s'engage pour un service public au plus près des usagers.

Objectif: permettre à chaque citoyen d'accéder aux services publics, dans un lieu unique proche de l'endroit où il vit et de bénéficier d'un accompagnement de qualité pour ses démarches administratives.

France Services : c'est quoi ?

- L'accueil, l'information et l'orientation du public
- L'accompagnement des usagers à l'utilisation des services en lignes des opérateurs partenaires (facilitation numérique)
- L'accompagnement des usagers dans leurs démarches administratives (facilitation administrative)
- La mise en relation des usagers avec les opérateurs partenaires
- L'identification des situations individuelles qui nécessitent un porter à connaissance des opérateurs partenaires

Quelles démarches administratives ?

Les agents France Services sont formés pour répondre aux questions portant sur les démarches administratives des opérateurs partenaires suivants :

- Le Ministère de l'Intérieur
- La Direction Générale des Finances Publiques
- Le Ministère de la Justice
- La Caisse Nationale de l'Assurance Maladie
- La Caisse Nationale d'Assurance Retraite
- La Caisse Nationale d'Allocations Familiales
- Pôle Emploi
- La Mutualité Sociale Agricole
- La Poste

Les Ilhes - Communauté des Communes - du lundi au jeudi toute la journée et vendredi matin - sur rendez-vous uniquement - Possibilité d'avoir un rendez-vous sur Cuxac

Tél. 04 68 26 39 22

CARTE D'IDENTITÉ

Depuis le 15 mars 2021, une nouvelle carte d'identité format « carte bancaire » entre progressivement en circulation en France. Dans l'Aude, tous les citoyens français déposant une demande de nouvelle carte d'identité à partir du 28 juin 2021 se verront délivrer systématiquement une carte sous ce nouveau format.

Dans notre canton, c'est la mairie de Saissac qui s'occupe de ce service sur rendez-vous. Pour plus de rapidité, vous pouvez faire une pré-demande de carte d'identité en ligne : <https://www.service-public.fr>, vous obtiendrez un numéro d'enregistrement que vous présenterez lors de votre demande.

LISTE ÉLECTORALE

Il est possible de s'inscrire toute l'année mais il faut être inscrit un mois avant une élection, donc avant le 14 mai si vous souhaitez voter cette année.

Le Français qui atteint l'âge de 18 ans est inscrit d'office sur les listes électorales s'il a accompli les formalités de recensement à 16 ans.

Si ce n'est pas le cas, **il doit demander son inscription sur les listes électorales à la mairie.**

Vous pouvez vous inscrire à la mairie en fournissant les documents suivants :

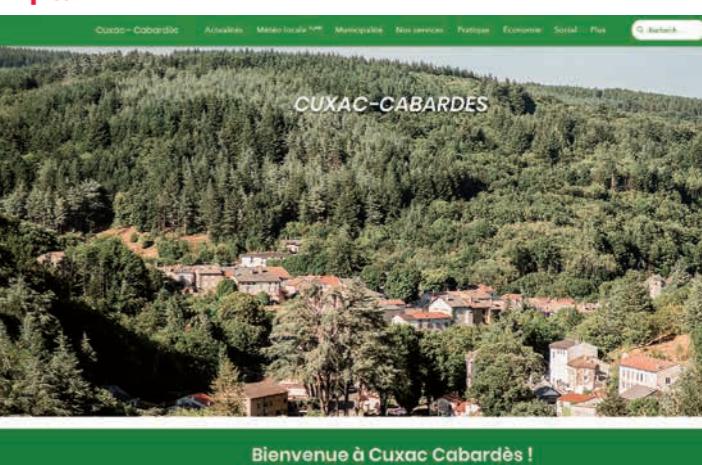
- **Justificatif d'identité**
- **Justificatif de domicile**
- Formulaire **cerfa n°12669*02** de demande d'inscription (disponible en mairie)

Vous pouvez également vous inscrire en ligne en utilisant le téléservice de demande d'inscription sur les listes électorales et joindre la version numérisée des documents demandés.

Les élections départementales et régionales auront lieu les 20 et 27 juin 2021.

NOUVEAU SITE INTERNET

La commune s'est dotée d'un nouveau site internet plus fonctionnel. L'adresse reste bien entendue inchangée <http://www.cuxac-cabardes.fr>



Bienvenue à Cuxac Cabardès !

Nous avons été accompagnés par la société ADICE communication pour la conception de ce beau projet.

Vous aurez accès à toutes les informations du village et aux dernières actualités ainsi qu'aux grands dossiers en cours. Un lien direct vers la station météo de l'école est aussi présent pour avoir les prévisions météorologiques précises de la commune.

N'hésitez pas à vous y connecter et à nous faire parvenir des propositions d'améliorations ou de modifications, nous ne manquerons pas de les analyser et d'y répondre dans la mesure du possible. Si vous avez aussi des jolies photos du village nous aimerions constituer une photothèque. Vous pouvez les envoyer en mairie, nous tâcherons d'en faire bon usage.

PPRT

Suite à l'évolution de la réglementation (article L515-19 du code de l'environnement), le délai pour financer les travaux prescrits par un plan de Prévention des risques technologiques est prolongé de 3 ans.

COMMUNICATIONS SMS

Ce service a pour but de vous prévenir des événements de votre village et de favoriser la communication. Pour y adhérer, il est nécessaire que vous nous remettiez vos coordonnées soit en envoyant un mail à la mairie (mairiecuxaccabardes@wanadoo.fr) avec votre nom, prénom et numéro de téléphone soit en remplissant le bulletin d'inscription disponible en mairie.

AIDE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

Pour faciliter l'accès de vos enfants de **3 à 17 ans** à une pratique sportive ou culturelle, la mairie accorde cette année encore une aide de 50 €, versée directement à la structure proposant une activité sur notre commune et déductible du montant de l'inscription. Actuellement, en ont profité 4 enfants pour la musique, 2 pour le foot, 4 pour la piscine, 16 pour le judo et 6 pour l'équitation.

SKATE PARK

Un nouvel équipement sportif fait son apparition en lieu et place d'un des deux anciens terrains de tennis. L'autre terrain sera très prochainement rénové.

Ce Skate Park dernier cri fera le bonheur des jeunes et moins jeunes Cuxacois.

Il est composé de deux lanceurs (rampes) qui permettent de prendre de la vitesse pour arriver à la table centrale composée d'un module de saut et d'un autre de slide (glisse). Un trottoir double est disposé sur le côté ainsi qu'une barre de slide pour travailler toutes sortes de techniques.

Cet équipement a été fourni par la société ACT équipement et installé en régie par la commune. Félicitations à Antoine qui a fait un travail remarquable.

N'hésitez pas à aller voir ce nouveau terrain de jeu et si vous voulez le tester, protégez-vous avec casques et genouillères!



TRAVAUX - ACHATS

2020

- La salle multimodale est actuellement terminée mais inutilisable cause covid



- Achat de tables et de chaises pour cette salle

- Travaux lac de Laprade Basse 1ère tranche, accès et parking

- Acquisition du Skate Park

- Aménagement du cabinet dentaire

- Achat de 2 autolaveuses pour nettoyage des salles

2021

- voirie: goudronnage en totalité ou partie, réfection, aménagement

* parking Tarabel

* parking foyer de vie

* rue des Gerbiers

* tour de la chapelle St. Sébastien à Cazelles

* allée Van Gogh, routes d'accès Goutarende (parties abîmées)

* chemin du Reboulet

* chemin de Fabol Bordes

* chemin des Costos

* rue du Lavoir

* rue de la Chaussée

* chemin des Puits

* route de la Cabasse

- déboisement parcelle Mira pour foyer de vie et maison de santé

- aménagement d'un coin traiteur à côté de la nouvelle salle

- prévision nouvelle tranche éclairage public rues Chantevent et Bellevue

- remplacement d'un tracteur

- fibre, travaux en cours, opérationnelle dans l'été

- réfection façade et volets mairie

- création d'un parking devant l'épicerie et l'immeuble

- réfection carrelage terrasse café

- couvert de pétanque

- déplacement de l'abri bus pour mise en conformité au parking devant l'école

- travaux lac de Laprade Basse 2e tranche

Au 1^{er} avril, Anthony Barenger et Mathieu Andrieu ont rejoint Antoine Barnaud et Noël Andréo dans l'équipe des employés municipaux. Bienvenue et bonne intégration dans cette équipe réorganisée dans son fonctionnement.



CENTRE DE SECOURS

Au mois de mars, le maire et une partie de son conseil municipal ont officialisé la remise d'une armoire séchante, dépolluante et désinfectante au centre de secours. Elle permet la réduction des risques liés à la toxicité, la prévention des risques sanitaires, l'amélioration de la sécurité et des conditions de travail. Elle réduit 99,99 %

des bactéries, 99,99 % des virus dont celui de la Covid-19 et participe aussi à la réduction des moisissures.



La municipalité, consciente des risques et veillant à la sécurité sanitaire des 30 pompiers volontaires du centre, a doté celui-ci de cette machine, une innovation de fabrication française qui bénéficie de la puissance de l'ozone et la seule en fonctionnement dans notre département. Le lieutenant Nicolas Roger a vivement remercié la municipalité pour cette dotation.

COMMISSION COMMUNALE D'ACTION SOCIALE

PRÉSENCE VERTE

La CCAS de CUXAC CABARDÈS tient réellement à faciliter l'accès à ce service de maintien à domicile pour ses administrés seniors et/ou à mobilité réduite. Raison pour laquelle, elle a choisi de renouveler de manière plus intense sa confiance à l'Association Présence Verte Grand Sud par le biais d'une convention pour la téléassistance aux personnes.

Cela fait plus d'un an que la CCAS permet la gratuité de l'abonnement de téléassistance mensuel à domicile (Service « Activ'Zen ») compris entre 23,50 et 27,50 € par mois ainsi que les options de confort à savoir la Détection de chute automatique et le DéTECTEUR autonome et automatique de fumée. La Communauté des Communes de la Montagne Noire prend en charge les frais de mise en service s'élevant à 45 €.

En une année, ce service est passé de 3 à 15 bénéficiaires prouvant l'utilité et l'attractivité de ce dispositif.

AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT

Pour améliorer encore cette aide au maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, dans le cadre d'un aménagement de l'habitat, la CCAS apporte une prise en charge de la mairie plafonnée à 2000€ par foyer fiscal à condition d'avoir constitué un dossier ANAH qui doit être validé et accepté.

Pour de plus amples renseignements vous pouvez vous adresser:

À la Commission Communale d'Action Sociale de la mairie de CUXAC CABARDÈS au n° Tél. 06 73 32 02 05 (Madeleine Farella) ou directement à l'association Présence Verte Grand Sud au 04 68 47 07 90 (Aude).

Retrouvez-nous sur le <https://presence-verte-aude-po.fr>

CENTRE DE VACCINATION

Après plusieurs semaines de travail et de concertation entre la Communauté des Communes, la Commune,

la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé), l'ARS et bien aidé par Simon Chassard le sous-préfet, une excellente nouvelle est tombée.

La validation par l'ARS d'un centre de vaccination en Montagne Noire à Cuxac Cabardès.

Jean-Baptiste Ferrer, Conseiller Municipal et Jannick Martin du service informatique de la MSA ont installé PC et systèmes informatiques, prêtés par le Collège et la MSA. Un photocopieur couleur a été mis gracieusement à disposition par Copy Bureautique, entreprise Cuxacoise. Sacha Djordjevic, Adjoint aux travaux avec Antoine Barnaud et Noël Andréo des services techniques, se sont chargés de l'aménagement intérieur du centre: accueil, salle d'attente, cabinet de vaccination...



Madeleine Farella, Adjointe au Social s'est chargée de l'intendance générale.

Le 19 mars, Claudine Rives a été la première à recevoir une injection du vaccin Pfizer et depuis ce sont 20 personnes qui en bénéficient tous les matins du mardi au vendredi; la prise rendez-vous se fait obligatoirement sur Doctolib. À partir du 13 avril, le centre est ouvert toute la journée, doublant ainsi le nombre d'injections.

Acteurs de la vaccination: le docteur Goubin, président de la CPTS et Stéphanie Vessière, responsable de l'organisation. Cette dernière a formé une douzaine de bénévoles chargées de l'accueil qui se partagent les créneaux d'ouverture.

Une coordination transversale, à la fois sanitaire et médico-sociale, a été mise en œuvre visant à faciliter l'accessibilité à la vaccination pour les usagers les plus vulnérables et les plus isolés.

Cyril Delpech président de la Communauté des Communes, Paul Griffe Maire de Cuxac-Cabardès et vice-président du CIAS de la Montagne Noire se réjouissent de l'ouverture de ce centre dans la Montagne Noire.

Ils ont accueilli successivement Chloé Danillon, vice-présidente du Conseil Départemental pour l'ouverture du centre et dernièrement Simon Chassard, sous-préfet accompagné par Xavier Crisnaire, délégué départemental de l'ARS.



Au 30 avril, 1048 injections ont été pratiquées dans le centre.

MARE ET PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Depuis de nombreuses années, le Syndicat mixte d'aménagement hydraulique du bassin-versant du Fresquel travaille sur la valorisation et la mise en valeur des prairies de La Bonde. Un plan de gestion a été finalisé, permettant l'accueil du public pour une sensibilisation à la biodiversité et au fonctionnement d'une zone humide. Les travaux ont été réalisés en plusieurs phases.

Afin de diversifier les milieux et de rendre le site plus pédagogique, une mare a été créée afin de présenter les différents milieux humides et le rôle central de l'eau. L'aménagement paysager des abords du site a été réalisé avec l'aide des enfants de l'école primaire. L'installation d'une terrasse sur pilotis, de 2 passerelles pour franchir la Dure et de barrières permet de mettre en valeur et de sécuriser les abords de la mare mais également de guider le public sur un sentier découverte le long des 3 prairies humides.



Des panneaux pédagogiques vont être prochainement installés tout le long du parcours pour expliquer la faune et la flore. Un livret, jeu d'interprétation style enquête policière, qui consiste à faire découvrir le site de manière ludique sera mis à disposition du grand public dans les commerces et à l'Office de Tourisme.

Le montant des travaux a été financé à 61 % par le département, 34 % par le Syndicat du Fresquel et 5 % par la commune ce qui a permis de compléter le projet avec le mobilier de confort (bancs et barrières basses de guidage).

COUPES DE BOIS

Nous regrettons l'impact environnemental provoqué par les importantes coupes rases effectuées autour du domaine de La Goutarende et par l'état dans lesquelles elles ont été laissées. Toutefois, la réglementation et le plan de gestion ont été respectés et l'entreprise a rouvert les sentiers existants (devenus pistes). La Communauté de Communes a rebalisé la partie du sentier « les versants de la Dure » abîmée par ces coupes.

À la demande de la mairie, les propriétaires ont donné l'autorisation aux habitants de Cuxac de récupérer le bois laissé au sol et vont participer financièrement à la réfection de la route.

Infos diverses

SPORTIVE DE L'ANNÉE

Dans le cadre des journées internationales du sport féminin (24 janvier) et des droits des femmes (4 mars), la jeune sportive Cuxacoise **Estelle Gaspard** a été nommée sportive de l'année dans l'Aude.



Dans la pratique de son sport, le ju-jitsu, Estelle collectionne des titres prestigieux: 3 titres de championne du monde cadette en mars 2017 à Athènes; deux titres de championne du monde en catégorie senior et par équipe en novembre 2019 à Abu Dhabi. Ses résultats portent haut la valeur du sport féminin en Montagne Noire car Estelle a aussi un titre de championne d'Europe et 13 titres de championne de France plus quelques places d'honneur dans ces derniers championnats, palmarès prestigieux qui peut encore s'étoffer ces prochaines années.

Échos du village

NAISSANCES 2020

- Au mois d'avril, la Ferrière a compté un habitant de plus: **Nolan**.
- **Mila** est venue en mai, embellir le printemps de la famille Guitard pour la plus grande joie de ses parents et grands-parents.
- Le 14 octobre un petit **Nino** a comblé de joie Anthony et Noémie notre sympathique et dynamique gérante de la supérette Vival.
- C'est le 15 octobre que **Mathéis** a vu le jour et au mois de décembre **Manon** à la Cabasse.

MARIAGES

- Antoine FERRER et Marine TARROU ont officialisé leur union le 25 juillet 2020, devant leur famille et de nombreux amis.

DÉCÈS

Depuis le dernier bulletin communal de nombreuses personnes nous ont quitté, même si certaines étaient déjà parties résider en maison de retraite, l'absence de nos anciens qui étaient les piliers de la mémoire du village nous manque déjà.

- Emma PERXACHS est décédée en décembre 2019 à l'âge de 96 ans. Longtemps habitante de Cuxac, puis de Cazelles, elle est restée jusqu'à un âge avancé « fidèle au poste » dans son magasin de chaussures Rue de Verdun à Carcassonne.
- Le 2 février 2020, à 84 ans, c'est Monique Maynard (née Agnoletto) qui disparaît, laissant un grand vide rue du Thou ou il n'était pas rare que les clients du salon de coiffure contigu et tenu par ses filles, fassent une escale par sa maison pour bavarder. Les enfants se souviendront

de la petite fenêtre de communication par laquelle elle leur faisait passer des bonbons une fois la coupe terminée!

- Fin février 2020 c'était au tour de Jacqueline Benausse de partir rejoindre son époux.
- Le 9 mars, c'est Carol Causernée Steward qui disparaissait.
- Elise Carayol de la Perramonde nous a quittés au mois de mai 2020. Elle était très entourée par ses fils, Jacques et Gilbert, sa belle-fille et ses petits-enfants.
- Le mois de juin a vu disparaître Paul Baysette, « le forgeron » comme on avait l'habitude de l'appeler.
- Le 1^{er} juillet 2020, Luc Fernandez, terrassé par une impitoyable maladie, laissait Véronique face un immense chagrin.
- Odette Baissette, la maman d'Angeline Bonhomme est décédée à la maison de retraite de Saissac, le 29 septembre 2020.
- Au mois d'octobre 2020, Odette Courrière qui habitait rue de la Piale nous a quittés et fin novembre ce fut au tour de Simone Durand.
- Fin novembre Francis Vergues succombait à une longue maladie et son épouse Maguy l'a rejoint fin décembre. Grands-parents de Jérémy Denat, ils habitaient Caudebronde et étaient aussi connus pour leur implication au niveau de la paroisse.
- Terence Smith est décédé le 17 décembre après s'être courageusement battu contre la maladie.

Une bien lourde année 2020...

- Fin janvier nous apprenons le décès de Denise Denat et le 16 février 2021, Françoise Carayol était à nouveau endeuillée par la disparition de sa maman.

À toutes ces familles dans la peine, nous adressons nos pensées attristées.

LES INFOS DE LA PAROISSE

Les traditionnelles communions se dérouleront aux mois de mai et juin en fonction des offices prévus et aux dates choisies par les familles pour respecter les consignes sanitaires liées à la crise de la COVID-19.

CULTURE

Les bénévoles de la bibliothèque continuent à vous accueillir dans le respect des normes sanitaires, le lundi matin de 10 h 30 à 11 h 30 et le vendredi de 16 h à 18 h. Ce service gratuit vous permet d'emprunter des ouvrages variés ou de commander ce que vous n'auriez pas trouvé en rayon. En outre pour les personnes mal voyantes, des livres audios sont aussi à votre disposition.

N'hésitez pas à pousser la porte, vous serez les bienvenus. L'accueil Alzheimer tenu par des bénévoles, qui n'a pas pu rouvrir ses portes a été remplacé, dans le respect des gestes barrière, par des visites à domicile très appréciées. Malgré l'épidémie, les restos du cœur ont continué à servir les bénéficiaires en drive tous les jeudis matin. La campagne d'hiver est à présent terminée mais les distributions continueront tous les 15 jours à compter du 1^{er} avril.

Toutes les associations ont hâte de pouvoir reprendre leurs activités, tant le labo musical, au niveau de la chorale qui ne peut plus chanter et pleurer... que les rencontres du mercredi de nos aînés...

NOUVEAUX SERVICES

• **Aurélien Favaretto** est installé comme dentiste au 17 lotissement Benoit et Jane Glories, son cabinet flambant neuf ainsi que son sourire, sa gentillesse et son professionnalisme, ont vite circulé de bouche-à-oreille. En cas de besoin: 06 16 87 21 87.

• Le **docteur Grandin**, psychiatre, officie à La Bonde.

• Le camion « **El Jo** » vous propose hamburger, kebab, salades composées, frites tous les vendredis de 18 h à 21 h devant la piscine.

• Les créations de **Ptitball**, Frédéric Fernandez: éclairage à led d'ambiance, gravure sur miroir, création d'objets personnalisés. Ptitball@yahoo.fr

• « **Oh fleurs des gens T** » installé 2 Impasse des Pyrénées à Cazelles nous propose ses compositions et bouquets de fleurs sur commande. Vous avez pu également les admirer et les acheter à l'épicerie du village. Un contact: Céline Jaune au 04 30 18 56 00

• **Rémi Garnier**, Sud Clim Elec, électricien climatien, est installé sur le village; pour tout devis, vous pouvez le joindre au 06 75 59 87 52 - sud.clim.elec@gmail.com

Benoît et Maxime, anciens employés municipaux ont créé leurs propres entreprises:

• **ROGER PAYSAGE**, entretien et création d'espaces verts 06 70 50 09 28 - roger.paysage@outlook.fr pour Maxime Roger qui recherche un apprenti pour septembre.

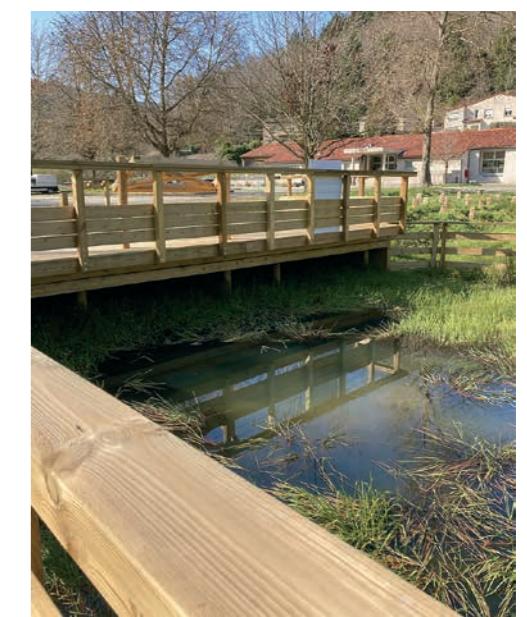
• **BC. T.A.M.**, Terrassement-Aménagement-Maçonnerie pour Benoît Chmelowiec 06 75 70 98 48 - bc-tam@outlook.fr

• **Charlotte Saez** vous propose à Cuxac des soins d'esthétique. N'hésitez pas à la contacter au 06 23 98 06 63 pour un rendez-vous.

DIVERS

Le 21 décembre 2019, avait lieu le pot de départ à la retraite de Jean-Paul Assémat notre sympathique pharmacien. La relève est assurée par Charles Daroux, qui très vite s'est familiarisé avec ses clients et qui est heureux d'exercer son métier à Cuxac.

La mare pédagogique et le sentier découverte dont le but est de sensibiliser le public à la biodiversité sont pratiquement terminés. Allez découvrir ce nouveau parcours, un agréable lieu de promenade le printemps venu.



La nuit du 1^{er} de l'An, nos concitoyens Anne-Marie et Christian Audouy ont dû évacuer en catastrophe leur maison après qu'un feu se soit déclaré au rez-de-chaussée. À ce jour encore relogés, souhaitons leur bon courage pour faire face à cette adversité.

Le restaurant **La Table d'Orelyse** nous régale tous les WE de plats à emporter. Commandez avant le mercredi, vous pourrez le moment venu emporter vos plats à réchauffer chez vous.

Le jeudi également un plat préparé par les soins du chef Aurélien, est en vente à l'épicerie.

Tout ô Pré continue sa livraison hebdomadaire de produits locaux. Passez commande du vendredi soir au lundi soir minuit et l'équipe de Tout ô'Pré vous livrera en point relais (foyer Rémi Resplandy) à côté de la piscine pour notre village, le jeudi en fin d'après-midi.

Commandez au 06 43 86 05 40 ou toutopre@gmail.com

Le 12 mars 2021, les secrétaires bénévoles du centre de vaccination étaient réunies pour une formation avant le lancement de la campagne organisé sur Cuxac à compter du 18 mars et regroupant 32 communes.



L'inscription se fait uniquement sur Doctolib.

NOS MALADES

Nous souhaitons un prompt rétablissement à nos malades Yvette Fourman, Lucienne Baux, Camille Compeyre, Robert Rebelle et Ghislain Roger, ainsi qu'à nos accidentés Jacques Carayol et Franck Pacalet.

Nos pensées vont vers eux tous qui ont dû être hospitalisés et sont actuellement en convalescence.

NOUVEAUX ARRIVANTS

Bienvenue à tous ceux qui ont choisi Cuxac comme lieu de vie:

Ludivine et Benjamin Vidal, route de Mazamet,
Charlotte Mobillard ainsi que Boris Denjean et Florian Royer près de l'école,
Astrid Labatut et Arnaud Vidallon, ainsi que Talya leur petite fille dans le centre du village,
Laura et Rémi Garnier rue du Lavoir,
Nastasia et Thibaut Dunas, rue de l'Echauguette,
M. et Mme Aimé Ganglion, Route de la Forêt,
Pierre Baudouin à la Goutarende ainsi que Jean-Jacques et Nathalie Sarnowski,
Benoît Villan et Elvire Sauzède à Castelginest.

À **Cazelles**, Laurence Broch et Eric Sauzède ainsi que Sylvain Rampteau, Lionel Garcia et Coralie Médal avec leur petite Juliette

Les nouveaux arrivants peuvent se présenter au secrétariat de mairie où leur seront communiqués tous les renseignements concernant les activités disponibles au sein du village.

DATES À RETENIR

Les traditionnels vide-greniers ainsi que le marché de Noël n'ont pas pu se tenir en 2020, espérons que le 2e semestre 2021 sera plus propice à ce genre de manifestations, même si à ce jour aucune programmation n'a vu le jour.

Prenez soin de vous

PETITES ANNONCES

Cette rubrique vous est réservée, n'hésitez pas à l'utiliser en déposant votre annonce auprès du secrétariat de Mairie pour une parution dans le bulletin suivant.

- Vends bibliothèque en chêne, très bon état, 4 portes dont 2 coulissantes, 2 étagères et 4 tiroirs, longueur 1m80, largeur 0,40, hauteur 1m88.

À récupérer démontée, prix 400 euros

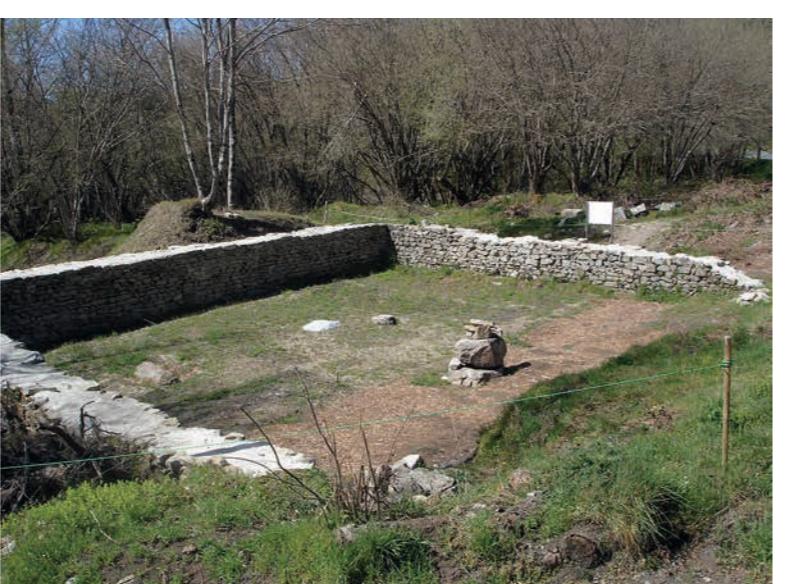
Contact par mail: rphb@orange.fr



Échos de Laprade Basse

LES TRAVAUX

À l'entrée du hameau, des vestiges gallo-romains ont été dégagés; datant du 1^{er} siècle de notre ère, ce sont les vestiges d'un bâtiment industriel pour le traitement du minerai de fer.



Compteur d'eau et d'électricité

Dans les courants des mois d'octobre et novembre 2020, ENEDIS et SUEZ sont venus installer respectivement les compteurs Linky et compteurs d'eau.

Foyer

Une mise aux normes des toilettes pour handicapés a été effectuée au foyer, ainsi que l'éclairage, les peintures et le chauffage.

Ces travaux ont été réalisés par:

- A2P Des Martys pour les peintures
- MORCILLO Raphaël pour la plomberie, le chauffage et l'électricité.

Les panneaux d'insonorisation ont été déhoussés, nettoyés et lavés.

Pour 2021, aménagement d'un parking à côté de la chapelle et réfection du chemin de Bissou.

DIVERS

Demeurant à Bissou, M. Gilles MAZZAROLLI et Mme Tiffany ANDERSON, sa compagne, se sont pacés le 24/11/2020 à la mairie de Cuxac-Cabardès.

Nous souhaitons nos vœux de bonheur à cette famille.

Pour des raisons de santé, M. AMALRIC Étienne a démissionné de ses fonctions d'adjoint au maire ainsi que de conseiller municipal.

Mme MENEBOO Françoise, conseillère municipale, a été élue pour ce poste.

À nos malades

Un bon rétablissement à toutes les personnes qui durant ces longs mois ont eu des soucis de santé.



2020 a été une année difficile mais la bibliothèque municipale a pu rester ouverte sauf lors du premier confinement. L'informatisation du fonds a permis un click and collect durant le deuxième confinement. Actuellement la bibliothèque est ouverte normalement dans le respect des mesures sanitaires.

Sur le site de la bibliothèque (<http://mabib.fr/cuxaccab>), vous pouvez rechercher et réserver des livres. Vous avez accès à notre fonds propre et aux livres pris à la Bibliothèque Départementale (le bibliobus est passé en février). La réservation n'est possible qu'aux seuls adhérents ayant un numéro de lecteur mais la consultation est libre (onglet « recherche »).

Si vous désirez des livres particuliers, un cahier est à votre disposition sur place ou vous pouvez nous envoyer un mail à bibcuxaccabardes@gmail.com, nous transmettrons votre demande à la BDA.

En projet pour fin 2021, une mise en réseau avec

la bibliothèque de Saint-Denis ce qui augmentera sensiblement le nombre d'ouvrages disponibles.

Grâce aux bénévoles, la bibliothèque fonctionne tous les vendredis de 16h à 18h et les lundis de 10h30 à 11h30 sauf pendant les vacances scolaires; les classes de l'école de Cuxac viennent le lundi de 9h15 à 10h30.

La bibliothèque est municipale, gratuite, ouverte à tous, enfants et adultes, habitants de Cuxac et des communes voisines, vacanciers, parents... L'entrée se fait par le foyer sur la place.

N'hésitez pas à nous rendre visite, romans, BD, documentaires, albums... sont à votre disposition ainsi que des livres audio. Les enfants peuvent aussi bénéficier de ce service; nos 3 plus jeunes lecteurs, Gabriel, Juliette et Pierre sont encore à la crèche, il n'est jamais trop tôt - ou trop tard - pour profiter de cette richesse.

Foyer de vie

Des nouvelles du foyer de vie

Nous avons écouté chaque allocution du président de la république, pour savoir ce que nous devions faire.

Depuis mars 2020, au foyer de vie, nous apprenons les gestes barrières: à se laver les mains, rester à un mètre l'un de l'autre, porter le masque, désinfecter le minibus, ne pas s'embrasser, et ne pas se toucher. C'est difficile à faire, mais nous faisons de notre mieux.

S'habituer à porter le masque n'est pas évident pour tout le monde. Il faut être vigilant qu'il soit bien installé du nez au menton.

Pourtant début novembre, certains d'entre nous ont attrapé la fameuse COVID19. Nous avons dû être confinés chacun dans notre studio pendant 3 semaines. Le personnel du foyer nous portait tout ce dont nous avions besoin dans notre studio: les repas, les médicaments, etc. Nous devions manger dans la chambre, c'était stressant... Tout le personnel portait des blouses.

Il fallait s'occuper dans le studio: regarder la télé, écouter la musique, colorier des mandalas et des décorations. Heureusement, il faisait beau nous pouvions profiter du soleil sur les balcons. Les éducateurs mettaient parfois la musique dehors, et nous dansions sur les balcons. Par petit groupe, on faisait des balades autour du foyer. Ce qui nous a manqué, c'est de ne pas voir les autres résidents, nous demandions de leurs nouvelles au personnel.

Nous sommes contents de pouvoir retourner aux ateliers, manger à la salle à manger, et retrouver les lieux collectifs.

La naissance des agneaux

Lundi 29 juin 2020, nous avons pu voir la naissance d'un agneau. Nous lui avons construit un enclos avec sa maman. Le lendemain, un autre agneau est né; il était près de sa maman. Nous n'avons toujours pas trouvé de nom; nous sommes tous allés les voir. Ils sont de couleur marron clair. Le berger est venu pour voir si les agneaux allaient bien, et s'ils étaient correctement.



Nous n'avons pas pu organiser l'habituelle fête de l'été avec nos familles, mais nous avons profité de deux fêtes des résidents en juin et en septembre 2020. D'autre part, nous n'avons pas pu inviter d'autres foyers pour la fête des châtaignes, mais nous l'avons fêté entre nous. Enfin, la traditionnelle galette offerte par les pharmaciens a été l'occasion de rencontrer Monsieur le Maire qui nous a adressé ses meilleurs vœux.

Nous sommes partis en vacances à tour de rôle. En août 2020, deux séjours aux Angles ont été organisés et un à Comus.



Deux groupes sont partis à Gruissan en septembre.

En février 2021, quatre jours de vacances se sont déroulés à Saint-Girons. Dès que le temps le permet nous partons en pique-nique dans notre belle montagne noire. Quel plaisir de déguster une grillade ou des crêpes au foyer...

L'activité cheval

En septembre et en octobre 2020, nous avons pu aller à la Goutarende, quelle joie de retrouver les chevaux, Quiero et Oualou. En effet, nous avons l'habitude de nous y rendre tous les ans, au printemps. Nous commençons et nous terminons les séances par nous laver les mains. Et, il y a un sens de circulation dans le centre équestre.



Depuis février 2020, nous avons fêté les départs de plusieurs membres du personnel qui travaillaient auprès de nous depuis de nombreuses années: Henri, l'ouvrier d'entretien devenu veilleur de nuit, Françoise, la lingère, Marie Chantal, l'éducatrice et Dominique, l'adjointe aux cadres qui étaient là depuis l'ouverture du foyer en 1988. Nous leur souhaitons plein de bonheur dans leur nouvelle vie. Manuel qui était résident du foyer est parti en maison de retraite. Nous savons qu'il s'adapte bien à son nouveau lieu de vie.

Maintenant au foyer, nous avons le mur d'expression.



Il s'agit d'un tableau noir, où chacun peut prendre des craies de couleur et écrire ou dessiner ce qu'il veut. Nous ne devons pas parler des autres, écrire des grossièretés, ou dire des choses intimes. Ce tableau a beaucoup de succès, il est toujours rempli d'expression.

Nous voilà à nouveau confinés, mais des dispositions particulières ont été prévues pour les personnes en situation de handicap, par le gouvernement. C'est pourquoi nous pouvons profiter de la piscine de Cuxac-Cabardès et nous pouvons retourner chez nos proches le week-end.

Projet d'ouverture d'un service d'accueil de jour fin 2022

Le nouveau service est en préparation avec le Conseil Départemental et nous serons bientôt en mesure de vous le présenter.

« les résidents de l'atelier journal »

Le Labo Musical

2020/2021 Une année des plus inédites!

À l'aube d'un renouveau.

Il y a tout juste un peu plus d'un an, nous étions tous devant notre téléviseur, abasourdis devant cette annonce: CONFINEMENT! TRACER DÉPISTER! ISOLER!

Aujourd'hui, un an après, l'impression de vivre sur une autre planète, dans un autre temps, une autre civilisation est de plus en plus ancrée!

Il vous faudra vous réinventer! Réinventons-nous!

Voilà comment le labo musical a traversé cette période. Depuis un an, nous avons tenté de faire perdurer nos activités.

Seuls les ateliers liés au chant n'ont pu encore rouvrir leurs portes (chorale adultes et groupe ados chant de scène). Les groupes « d'Éveil Musical », l'orchestre de ukulélés ainsi que les cours individuels de guitare, ont pu, tant bien que mal, passer entre les gouttes et bénéficier de la continuité des cours.

Par bonheur, l'ensemble des adhérents de l'association ainsi que les communes de Cuxac-Cabardès, de Villardonnel et la Communauté de Communes de la

Montagne Noire ont souhaité soutenir l'association tout au long de l'année. L'association « l'Eau Vive » a été aussi un partenaire privilégié.

À tous, je les en remercie.

Aujourd'hui, à l'instar d'un épisode de Star Wars, un espoir nouveau renaît, un printemps, un vaccin antidote de nos maux, le bout du tunnel qui pourrait nous permettre d'envisager un avenir meilleur, un avenir réinventé.

Alors oui, les prochains mois seront encore un peu compliqués, or la perspective de pouvoir vivre, jouer, aimer comme avant mais avec un sentiment nouveau rempli d'humanité et de solidarité, doit nous élever. Un sentiment qui nous lie les uns aux autres, et qui nous fait prendre conscience que le contact et la relation aux autres sont « essentiels ».

Antoine de Saint-Exupéry faisait dire au petit Prince que « l'essentiel est invisible pour les yeux », ce qui est vrai, mais peut-être faudrait-il simplement savoir où et comment porter son regard. Non plus vers soi-même mais plutôt vers les autres, en gardant encore et toujours la naïveté et la candeur immuables d'un petit Prince.

Certes, je m'égare dans mes tribulations mais je crois bien que le monde associatif doit avoir sa part dans la construction de ce futur à venir.

La musique, tout comme le sport, la culture, peuvent être le vecteur merveilleux pour partager à nouveau cette volonté farouche d'humanité.

Alors croyons en cette année 2021, où nous pourrons déployer toute notre humanité!

Nicolas Boudes

Le Labo Musical

06 95 85 69 96

lelabomusical@gmail.com

www.facebook.com/lelabomusical/

Club Omnisports Cuxacois

Bonjour ami(e)s lecteur(trice)s

Les cadres du COC sont ravis de participer à ce BICC, initiative des élus de Cuxac, important en ces temps peu faciles pour chacun d'entre nous. Afin de conserver un contact social, aujourd'hui l'activité Qi Gong continue... Après l'arrêt, uniquement, de la plongée-piscine de facto, le COC a mis en place, depuis octobre 2020, le projet APPN...

La section Qi Gong (se dit Tchi kong)

Tout d'abord, et afin de répondre à des questions telles que, par exemple, « c'est quoi le Qi Gong? », nous vous rapportons quelques éléments tirés de l'article, du « Dr Good », de son bimensuel de juin 2020:

Le Qi Gong, quelle est son origine ?

Le nom de cette pratique vient de « qi », qui désigne l'énergie vitale, et le « gong » qui signifie « l'entraînement, le travail ». Cet art a été développé en Chine il y a plus de 5 000 ans, par des pratiquants de la médecine traditionnelle chinoise, le plus souvent des maîtres taoïstes ou bouddhistes, adeptes aussi de la méditation et des arts martiaux.

C'est quoi le principe ?

Concrètement, cela consiste à exécuter des mouvements

dans le but de développer, de fluidifier et de faire circuler l'énergie vitale (le qi) dans les méridiens; la pratique dénoue les blocages et les déséquilibres énergétiques entre le yin et le yang, à la source des symptômes et des maladies, selon la conception de la médecine chinoise traditionnelle. Il associe donc trois pouvoirs, appelé « régulations » en chinois; elles sont fondées sur :

- Le mouvement: lent et fluide, puissant à partir du Dan Tian
- La respiration synchronisée avec les mouvements. C'est la capacité à maîtriser la respiration qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit
- L'attention: elle mobilise l'esprit de façon vigilante et détendue, apaise le mental et développe la présence à l'i ci et au maintenant

Quels sont ses bienfaits psychiques ?

Le qi gong aide à prendre du recul par rapport à ses émotions, à trouver l'apaisement. Les chinois placent la conscience dans le « Dan Tian », le centre de l'énergie situé sous le nombril. Il est lié à notre « deuxième cerveau », le système nerveux de l'intestin, qui joue un rôle important dans la régulation de neuromédiateurs (dopamine, sérotonine...) agissant sur l'humeur. Après une séance, on ressent moins la fatigue, on retrouve vitalité et joie de vivre.

Quid des bénéfices physiques ?

Travail sur l'enracinement dans le sol, relâchement du bassin et des épaules, ouverture de la poitrine et du plexus... le qi gong aide à être davantage conscient de sa posture. Il délie les articulations et renforce les muscles. Ce qui diminue les douleurs dorsales et articulaires, améliore l'équilibre et minimise le risque de chute chez les personnes âgées. En outre, plusieurs études chinoises ont montré qu'une pratique régulière contribue à réguler l'hypertension et les angoisses se manifestant dans la poitrine. Il améliore également la digestion et le transit. Cerise sur le gâteau il booste nos défenses immunitaires et aiderait à mieux supporter les effets des traitements du cancer. La Ligue contre le cancer propose des cours de qi gong aux personnes qui suivent une chimio ou une radiothérapie. Les bénéfices apportés: moins d'effets secondaires (fatigue, douleurs articulaires, bouche sèche, troubles digestifs), un regain de vitalité, de capacité respiratoire. Et un moral en hausse!

Aujourd'hui, pour sa part, le COC a adapté ses cours; l'expérience de la pratique en visioconférence a été une réelle réussite. Emma, une élève, partageait: « le cours m'a paru identique qu'en présentiel, le Qi dans les paumes des mains, le calme de ma respiration et de mon mental... ».

Roger, titulaire des brevets d'État et Fédéral en la matière, enseigne depuis plusieurs années la pratique du Zhi Neng Qi Gong (traduit par le Qi Gong de la sagesse ou de l'intelligence du cœur) du docteur PANG HE MING, Maître chinois reconnu dans le monde des arts orientaux.

Cette approche éducative a la particularité de travailler avec 3 Méthodes qui nous amènent à « réguler les états » cités en supra, mental, physique et émotionnel de notre corps, où l'on retrouve le Nei Dan (l'interne), et le Wei Dan (l'externe). Les cours sont dispensés en visioconférence le mardi de 18 h 45 à 20h, et en présentiel, à l'extérieur, à Cuxac-Cabardès à partir du mois de mai 2021.

Pour tout renseignement: 07 84 27 94 45

La section APPN (Activités Physiques de Pleine Nature) APPN, c'est quoi? Du ski alpin, de la plongée week-end en mer, du vélo famille avec des animations éducatives moto-enfants à la journée.

Projet soutenu par la commune, celui-ci avec les restrictions sanitaires a pris froid cet hiver: pas de ski. Heureusement, la pratique de la plongée en mer a connu sa plus florissante saison lors de l'été 2020: pas de départ des Français, une évasion aquatique pas ordinaire. De 1983 à 1987, le COC a posé son empreinte en Montagne Noire avec la création, sur le territoire, des APPN. Il était important de revenir à ses sources, au partage et au goût de la Nature terrestre et aquatique.

L'activité plongée subaquatique, dont l'origine est la MER, débutera fin mai, début juin. La formation Niveau 1, les expériences baptêmes pour les débutants seront basées sur la VRAI découverte du milieu, et de soi (valorisation des appréhensions personnelles). Les formations de découverte (baptêmes seulement... ou jusqu'à l'accession N1) sont prévues de 30h, selon le choix du licencié(e): correction des palmages à travers le snorkeling, travail de l'aisance subaquatique à laquelle nous ne pouvons être confronté(e) qu'en milieu naturel... Elles s'effectueront durant plusieurs week-ends dans le respect de son avancement personnel et de ses possibilités... un vrai défi pour chacun mais qui répond à la logique des APPN! Les coûts sont minorés: licence sans frais de club, transport par covoiturage (au choix) et gratuit pour les ados, hébergement en mobil-home (des prix club)... et la convivialité, bien sûr! L'accueil est à partir de 11 ans (ou en 6e du collège), sachant nager 50 m.

Et les sorties-famille en Cabardès: pour ceux qui veulent partager un « esprit famille », des rencontres (selon les normes COVID) en circuits, organisées selon le goût du « vélo Nature » et mixées à une activité « découverte moto-éducative enfant » (enfant de 8 à 12 ans), telle que les cadres du COC l'animait - il y a plusieurs années - en centre de loisirs. Ce dernier aspect du projet est en cours d'élaboration, et nous restons positifs pour sa concrétisation!

Les cadres du COC sont toujours à votre écoute, et nous vous souhaitons de futures « aventures » avec le support de nos activités.

*Sportivement vôtre,
Le Président*

Amicale des Sapeurs Pompiers

Le centre de secours de Cuxac-Cabardès a été créé en 1984. À l'époque, il est installé dans l'atelier communal, où est construit un petit local pour se changer, et se compose d'une quinzaine de sapeurs-pompiers du village, avec à leur tête le Major Georges CAPSETA. Le centre ne compte alors qu'un seul véhicule d'intervention.

Vingt ans plus tard, en septembre 2015, la caserne telle que nous la connaissons de nos jours est inaugurée.

Et aujourd'hui ce sont 26 sapeurs-pompiers, tous volontaires, dont presque un tiers de femmes, qui font vivre ce poste avancé du SDIS11 (Service Départemental d'Incendie et de Secours de l'Aude) dans la Montagne Noire. Tous et toutes sont secouristes et, en dehors des trois infirmières, formés aux luttes contre les incendies et aux diverses opérations que peuvent rencontrer les sapeurs-

pompiers, comme le dégagement de la voie publique (suite à chutes d'arbres par exemple). De plus, l'équipe a en son sein plusieurs représentants de spécialités telles que les interventions en milieux périlleux ou le sauvetage aquatique.



L'équipement du centre a aussi beaucoup évolué puisqu'il est aujourd'hui d'un VSAV (Véhicule de Secours et d'Assistance aux Victimes), de deux camions de lutte contre les incendies (feux urbains et feux d'espaces naturels), de deux VL (Véhicules de Liaison, dont un tout-terrain) et d'une BLR (Barque Légère de Reconnaissance). Enfin, depuis le 1^{er} décembre 2020, le périmètre d'action du centre, qui couvrait jusqu'à présent Cuxac-Cabardès et Caudebronde, s'est étendu aux quatre villages de Fontiers-Cabardès, Brousses-et-Villaret, Lacombe et Laprade et ce sont maintenant 2 150 habitants de la Montagne Noire qui sont protégés par les sapeurs-pompiers du centre de secours de Cuxac!

Si vous aussi vous souhaitez vous investir en tant que sapeur-pompier volontaire, contactez le Chef de Centre, le Lieutenant Nicolas ROGER à l'adresse: cdc.cuxac@intranet-sdis11.fr, ou moi-même.

*Benjamin HANNEDOUCHE, Président de l'Amicale
benjamin.hannedouche@gmail.com*



Les Aînés Cuxacois

Chers amis,

Cette année 2020 marquera pour longtemps une fracture sociale. Cette pandémie, génératrice de milliers de deuils, de décisions liberticides, très certainement nécessaires mais difficilement acceptables, a bousculé notre mode de vie, de travail, de retraités et de plaisirs.

Nous devons rester optimistes, nous les Anciens: nous sommes l'Exemple, la Référence pour nos jeunes. Notre société, malheureusement, se fissure.

Nous devons être réalistes: le tissu social que nous connaissons, cette convivialité spontanée, ciment de toute relation durable, auront des difficultés à renaître.

Nous devrons reconstruire et la confiance et le tissu social. Le chemin sera long dans le temps et difficile dans la méthode.

Chers adhérents (tes), nos projets pour 2021 sont tout d'abord nos projets repoussés en raison de cette pandémie:

- Notre croisière en Méditerranée du 6 au 13 juin 2021
- Notre voyage en Cantabrie annulé et remplacé par la Sardaigne en 2022
- Notre croisière « En route vers la terre Sainte » du 21/11/2021 au 2/12/2021

Et bien sûr... lotos... repas dansants. Et... la Sardaigne en septembre 2022. Mon action, désormais, sera de veiller au rassemblement, à l'amitié, à la convivialité retrouvée et à l'avenir de notre Amicale.

SORTIR - VOYAGER - S'AMUSER

En toute sécurité sanitaire

Comme moi, vous avez sûrement envie de sortir de ce climat anxiogène qui, tous les jours, agonise notre moral fortement perturbé depuis presque douze mois.

Alors!!

Suivez-nous! Nous sommes déjà 15 à partir en croisière du 6 au 13 juin 2021 sur le MSC SEASIDE.

Embarquement à Marseille puis escales à Barcelone, Ibiza, Naples, Livourne, Florence et Gênes avec un retour à Marseille. Retrouvez avec nous ces plaisirs de vivre comme avant le...

La liberté enfin retrouvée!

Les prix sont percutants! Par personne: 1050 € en cabine intérieure, 1170 € en cabine vue mer et 1270 € cabine balcon, en tout inclus. Si vous mettez la main à la poche, c'est seulement pour prendre votre mouchoir!

Sécurité sanitaire, convivialité, distractions, sorties encadrées aux excursions, théâtre, cinéma... et tous les plaisirs... Bars, piscine, restaurants...

Venez avec nous!!!! Il reste quelques cabines.

Res, non verba.

Henri Revel, Président de l'Amicale des Aînés Cuxacois

l'eau vive

en Montagne Noire

réseau culturel de la CdC de la Montagne Noire

Comme pour toutes les associations en 2020, l'Eau Vive a été bousculée dans ses activités.

La ronde des annulations et reports de spectacles a été permanente. Mais, fidèles à nos valeurs, nous avons essayé au maximum de soutenir les artistes et ils y ont été sensibles.



Graines de cultures

Nous avons donc dû faire face aux contraintes imposées de restrictions de jauge, d'éloignement des publics, de nettoyage et désinfection... et nous recentrer sur les lieux de spectacles possibles; C'est à Cuxac, au foyer de la place, que toutes les conditions étaient réunies.

Depuis octobre 2020, nous avons pu programmer in extremis avant les interdictions de rassemblements d'adultes, Gaël Horellou et ses amis réunionnais. À ce jour, toute la programmation dite « Tout Public » que nous avions concoctée, est annulée.

Nous nous sommes donc recentrés sur les spectacles Jeunes Publics puisqu'ils étaient encore autorisés sous conditions.

- Pas moins de 15 séances seront organisées d'ici la fin juin pour des publics de 6 mois à 11 ans!
- Parmi elles, 1 action de création de chanson dans 4 classes, avec un intervenant



musique tous les mois jusqu'au rendu du concert final en mai et 2 séances de spectacles au sein des crèches de Cuxac et Saissac pour éviter le déplacement compliqué des tout-petits.

- Nous avons aussi été attentifs aux demandes de résidences de création des artistes et avons accueilli une troupe de marionnettistes/musiciens durant une semaine en janvier 2021. Leur spectacle abouti, que certains élèves ont pu voir en cours de création, sera présenté aux enfants en juin.



Festival Guitares 2021:

du 24 juillet au 8 août 2021.



Il est en cours de réalisation avec un énorme travail de créations qui permet à l'Eau Vive d'être reconnue et soutenue financièrement pour ces actions par les organismes culturels d'État et de Région.

Les créations nécessitent un temps et un espace de résidence. Là aussi, la mairie de Cuxac soutient l'Eau Vive en réservant aux artistes le foyer de la place entre le 13 et le 16 mai. Le résultat final sera présenté le 6 août au château de Saissac par un concert inédit de fusion « jazz et ensemble médiéval ».

D'autres moments forts de ce Festival 2021: la journée du 7 août à Brousses sur les fastes du carnaval de Venise précédé d'un stage de création de masques, la venue du Festival sur des villages inédits, le fil rouge de la buvette/restauration de villages en villages avec cheval et roulette... et le concert du jeudi 5 août à Cuxac avec le groupe « African variations »!

Vous aurez prochainement toutes les informations sur cette édition sur le nouveau site internet de l'Eau Vive: leauvive.net et Facebook: [leauvivemontagnenoire](https://www.facebook.com/leauvivemontagnenoire)

Il faudra aussi vous habituer à ses nouveaux logos!

Pour nous joindre: leauvive11@gmail.com

04 68 24 77 21 les mardis, mercredis, jeudis de 13 h 30 à 17 h 30.

Prix de l'entrée: 10 €/adulte - 7 € tarif adhérent - 3 € enfants - gratuit enfants d'adhérents.

Pour soutenir l'association: adhésion 7 €/adulte donnant droit à un tarif réduit de 7 € par spectacle et la gratuité pour vos enfants.

À noter: l'avenir du projet culturel de l'Eau Vive se joue en ce moment avec l'étude de moyens supplémentaires, nécessaires pour couvrir un temps de travail salarié et ce, avec la CDC Montagne Noire.

Les élèves de 5d et 5b se sont rendus à la Cité le jeudi 18 mars pour participer aux classes patrimoine. Ils ont visité la Cité et participé à des ateliers patrimoniaux à vocation artistique. Ils ont réalisé des vitraux en s'inspirant de ceux de la cathédrale St Nazaire. Cette sortie fut un moment agréable de partage et de convivialité autour du patrimoine. Nous remercions les intervenants Jean-Luc et Martine, grâce auxquels nous avons tous passé un excellent moment.

Mme MAURICE et Mme NADALIN

Les élèves de 4^e C accompagnés de l'association le Théâtre d'Elodie préparent des saynètes autour de la lutte contre l'homophobie. Ils ont décrit des situations où se manifeste l'homophobie quotidienne, sous le format du théâtre Forum, afin de faire réfléchir tout le monde sur le sujet. Nous sommes en pleines répétitions. Leur spectacle sera présenté aux autres élèves de 4^e lors de la venue de l'association du Refuge qui sensibilisera toutes les classes de 4^e à la question de l'homophobie.

Mme MAURICE et Mme VIGNAU



Dans le cadre du programme national intitulé « La grande lessive », les élèves du collège Antoine Courrière ont exposé leurs travaux artistiques dans la cour du collège vendredi 26 mars. Une centaine de dessins, de calligrammes ou encore de collages réalisés autour du thème « Jardin suspendu » ont été ainsi étendus de manière éphémère sur des cordes à linge se promenant d'arbres en arbres.

Mme BOUTET et M. FOUNEAU



Dans le cadre de la classe à projet « ARTS », les élèves du collège Antoine Courrière actuellement en 5d ont la chance de se rendre environ une fois par mois à La Fabrique des Arts de Carcassonne. Au programme de ces après-midis créatifs, plusieurs ateliers visant à faire découvrir de nouvelles techniques et des pratiques artistiques inédites aux élèves. Ainsi, un atelier modelage a été proposé aux enfants afin d'imaginer et réaliser une sorte de cité médiévale modulable et ludique. Ensuite, ils ont pu effectuer un travail collaboratif autour de dessins de remparts contemporains. Enfin, ils ont expérimenté l'impression 3D et la découpe laser (partenariat avec le FabLab de Carcassonne).



De belles découvertes pour un groupe d'élèves curieux et investis dans ce projet fédérateur et créatif!

M. FOUNEAU.

Groupe scolaire Raymond Courrière

Nous vivons une époque bien particulière sur tous les plans avec cette pandémie qui met à mal tout notre pays et malheureusement, le milieu scolaire est loin d'être épargné.

La fin d'année scolaire a été marquée par le confinement de mars 2020 et un retour progressif dans les classes en mai/juin, mais également par le départ de Yannick Labenc qui a demandé sa mutation pour l'école de Villegailhenc. Toute l'école le remercie pour ces 12 années passées au service de l'école de Cuxac en tant que directeur et maître de la classe des CM.

La nouvelle équipe enseignante est composée de Mme Fakih pour la classe des CE, Mme Plinet pour les CM, Mme Bonal pour les maternelles et la direction, Mme Béteille en tant qu'ATSEM en maternelle et Mme Caquineau en poste d'AESH. Les élèves de GS/CP sont à l'école de Caudebronde avec Mme Descamps comme enseignante.

La rentrée scolaire de septembre 2020 s'est passée « à peu près » normalement si l'on peut dire. Les gestes barrières sont de tous les instants : lavage des mains, masques pour les plus grands (à partir du CP), non-brassage des classes, distanciation, tout le monde s'adapte.

Grâce à cela, et pour ne pas rester reclus dans nos salles de classe, chaque élève a pu assister aux spectacles proposés par l'association de l'Eau Vive, pour le plus grand plaisir de tout le monde. Les élèves de maternelle ont vu un

magnifique spectacle de marionnettes « Léo le pêcheur de lune » au mois de janvier et un spectacle de théâtre musical « La pêche aux sons » en février.



Les élèves de CE ont aussi assisté au spectacle « La pêche aux sons », d'une très grande qualité. Les grands de la classe des CM ont pu assister à une représentation contée « Aux origines du Monde » en mars, également de grande qualité. Les prochains spectacles auront lieu (on espère!) au mois d'avril et mai. Nous remercions chaleureusement les personnes de l'Eau Vive qui mettent en place ces spectacles et font vivre ces instants culturels pour nos jeunes.

En septembre a été inauguré dans l'école un nouveau système d'alarme qui répond au plus près aux exigences actuelles (risques majeurs, intrusion...) En février, une station météo professionnelle a été installée sur l'école avec des relevés très précis.



Toute l'école remercie la municipalité pour ces nouvelles installations.

Nous vous disons à bientôt dans un nouveau numéro du BICC, en espérant que la crise sanitaire sera bien derrière nous.

Société de pêche VALDURE

La saison de pêche 2020 a été fortement impactée par les mesures sanitaires imposées par la Covid 19. Les « pescofis » n'ont pu s'adonner à leur plaisir comme prévu. L'ouverture de cette saison 2021 a été marquée par le reclassement du lac en 2^e catégorie piscicole donc pratique de la pêche toute l'année. Le président se félicite de cette énorme avancée proposée depuis 2009 par l'ancien président Jean Boussaguet ensuite par Sacha Djordjevic et Alain Lacanal, qui tient à remercier la nouvelle équipe de la fédération de pêche de l'Aude présidée par David Fernandez. Un déversement de carnassiers sera effectué au mois de septembre 2021.

Pour l'ouverture de la truite cette année, beaucoup de monde au Lac de Laprade Basse, suite à la fermeture des lacs de Saint Denis et Cennes Monestiers. Cette année est encore frappée par le confinement, mais les pêcheurs se trouvant dans un rayon de 10 kilomètres pourront se consacrer à leur passe-temps favori. Nous espérons tous une amélioration. L'alevinage prévu en mai est reporté au mois de juin.



Centre Équestre la Goutarende

la pratique sportive continue malgré le COVID

Au centre équestre de la Goutarende, Village du cheval, la vie se poursuit presque comme avant la crise du COVID. En effet, si le centre équestre a complètement fermé ses portes au public lors du 1^{er} confinement, il n'en a pas été de même depuis lors. Et même si le COVID a mis un terme aux compétitions cette année, les cavaliers du centre équestre ont malgré tout pu continuer les cours d'équitation, même pendant le confinement du mois de novembre, alors que beaucoup d'activités sportives étaient à l'arrêt, car il s'agit d'une pratique sportive individuelle d'extérieur considérée comme peu à risque de transmission du virus.

Une bouffée d'oxygène pour nos cavaliers qui vivent désormais leur vie de tous les jours dans le respect strict d'un protocole sanitaire contraignant, comme le raconte Emmy Sarrazin, élève de 3^e au collège Antoine Courrière :

« Les cours d'équitation me permettent de m'évader. Quand je suis à cheval, je pense à autre chose. Je suis une fille assez sportive et j'ai besoin de me relâcher, de faire tomber la pression, ça me fait du bien et du coup ça m'aide aussi scolairement, je suis plus concentrée, plus motivée en classe. »

Le collège Antoine Courrière propose depuis de nombreuses années une classe à option section sportive équitation de la 6e à la 3e en partenariat avec le centre équestre de la Goutarende. Cette classe bénéficie d'horaires adaptés qui permettent aux élèves de concilier pratique intensive de l'équitation et réussite scolaire. La section sportive est ainsi une filière d'excellence, tant sur le plan sportif que scolaire.

Capucine Parayre, élève de 5e et Championne d'Occitanie 2019 en CSO Club 3 peut en témoigner :

« Grâce à la section et aux horaires aménagés, je peux m'entraîner 4 fois par semaine avec des chevaux très différents, ce qui fait que je progresse vite. C'est comme ça que j'ai pu remporter le Championnat Régional avec Bianca, une ponette du club. »



La section sportive équitation rayonne à travers tout le département et même au-delà, comme peuvent en témoigner Léna, Emma et Neïma, élèves de 3e, dont les familles habitent Narbonne et Toulouse et qui partagent la même chambre à l'internat du collège depuis 2 ans :

« La vie à l'internat c'est super. On est un beau trio, on s'entend vraiment très bien. Et puis, le centre équestre, le collège, c'est comme une famille. Les coachs sont super sympas. Ils motivent vraiment et ils donnent de bons



conseils et on progresse vite. On a essayé plusieurs clubs et La Goutarende c'est vraiment celui où on a le plus progressé. Le fait de monter 3 fois par semaine, ça aide beaucoup à s'améliorer. »

Plus d'infos sur les cours d'équitation, la section sportive et les pensions pour chevaux sur www.goutarende.com

Comité des fêtes

Fêtes à Cuxac-Cabardès



Bonjour à toutes et bonjour à tous,

C'est avec la plus grande prudence que nous vous annonçons le programme des festivités 2021. En effet la situation sanitaire actuelle ne nous permet pas de vous proposer un programme sur et arrêté.

Sachez cependant que les membres du comité travaillent pour vous proposer des festivités 2021 digne de ce nom. Pour cette nouvelle année, la **fête de Cazelles** aurait lieu le **samedi 3 juillet**.

Pour la **fête de Cuxac**, celle-ci se déroulerait **du jeudi 12 au dimanche 15 août**.

Vous pouvez être sûr que les événements qui font la renommée de la fête seront bien présents (Tapas, Autour du barbeuc, Pétanque, Feu d'artifice...).

Les célèbres **Foulées de la Montagne Noire** se courront le **samedi 14 août**. Venez nombreux vous essayer sur les différents parcours proposés.

Le président Maxime Roger et toute son équipe vous prient de bien vouloir les excuser pour le peu d'informations mais nous espérons que vous le comprendrez au vu de la situation actuelle.

