

Le B.I.C.C.

Bulletin d'Informations Communales Cuxacois

Décembre 2025 - N° 91

Sommaire

Le mot du Maire	p 2
Infos mairie	p 3 à 5
Échos du village	p 5 à 7
Échos de Laprade Basse	p 7
Bibliothèque	p 7
FJEP	p 7 à 8
CdC Montagne Noire	p 8 à 9
Résidence La Montagne	p 10
Le labo musical	p 10
L'eau Vive	p 10
Sapeurs pompiers	p 10 à 11
Galops cathares	p 11
Club Omnisports Cuxacois	p 11 à 12
Société de pêche Val Dure	p 12
Les Manchots Cuxacois	p 12 à 13
Collège A. Courrière	p 13 à 14
Les Aînés Cuxacois	p 14
ATAC	p 15
Cavaliers de la Montagne Noire	p 15
Foyer de vie	p 15
Animation Laprade Basse	p 15
Foulées en Montagne Noire	p 15 à 16
Comité des fêtes	p 16
Marché de noël	p 16

Mairie de Cuxac-Cabardès

5 place Antoine Courrière

Cuxac-Cabardès

Tél. 04 68 26 50 06

mairiecuxaccabardes@wanadoo.fr

www.cuxac-cabardes.fr

Le mot du Maire



La dynamique... toujours!

Comme pressenti dans notre bulletin de cet été, le permis de construire du projet d'habitat groupé sur le plateau de Cazelles -en cours d'instruction depuis février 2025- a été validé fin juillet et les travaux de terrassement ont débuté au mois de décembre. Et comme indiqué dans le BICC de décembre 2024 où nous abordions le Projet, il s'agit bien de 12 logements seniors, 3 logements familiaux et un espace pour la vie partagée. C'est un investissement de plus de 2,5 millions d'Euros d'Habitat Audois qui permettra le maintien de nos Seniors dans un domicile adapté et l'accueil de nouveaux habitants. Bienvenue donc à la Résidence des Oréades, nymphes des montagnes et des bois dans la mythologie grecque!

Seconde bonne nouvelle, l'ouverture de créneaux de rendez-vous dès la mi-février en Orthophonie avec l'installation de Camille Bellinck qui viendra couvrir des besoins immenses, vous en conviendrez!



Remerciement à Élodie Bonnafous Présidente du Syndicat départemental des orthophonistes pour son accompagnement. Notre Orthophoniste sera donc installée -temporairement-dans les locaux de la Mairie avant une installation pérenne en mai au cœur du village.

La troisième bonne nouvelle, c'est l'autorisation du Permis de construire d'une salle d'activités en arrivant au Village du Cheval.



Cette salle pourra être utilisée pour les groupes utilisant les 6 gîtes mais aussi mise à disposition aux habitants et associations du village en remplacement du Foyer de la Roque, désormais transformé en Cabinet Médical. Un projet très bien aidé financièrement par le Département, la Région et L'État qui témoigne de la pertinence de cette réalisation. Et profitons de ce mot pour souhaiter une belle et longue retraite au Docteur Rivière, départ que nous avons célébré comme il se doit en octobre.



L'occasion de souhaiter la bienvenue à notre troisième Médecin Audrey Bellot qui officie depuis cet été en association avec Antoine Ferrer et Anne Mandonnaud.

Dernière bonne nouvelle, le passage chez le notaire le 23 décembre pour l'acquisition des 80 hectares de bois et de landes à la SCI La Goutarende. Acquisition permettant à la commune de sécuriser toutes les activités sportives actuelles sur et autour du site. Mais aussi de remettre en culture 30 hectares de landes afin de favoriser l'installation d'un jeune agriculteur en bio.

Quelle riche année 2025!

Félicitons les Associations qui nous ont proposés tout au long de l'année de quoi nous retrouver ensemble avec une conclusion parfaite par le marché de Noël du FJEP.

Satisfait pour une saison estivale au Lac très réussie avec la conjugaison harmonieuse de la baignade et de la restauration. Notre village rayonne, on nous dit qu'on y vit bien et c'est heureux.

Enfin MERCI aux agents et conseillers municipaux pour cette année 2025 bien remplie.

Nous vous donnons rendez-vous pour **les vœux** à la population **le samedi 24 janvier à 11 h 30** à la salle des Montagnols.

En attendant, au nom de l'équipe municipale, nous vous souhaitons un beau début d'année 2026.

Paul GRIFFE
Maire de CUXAC-CABARDÈS



Infos mairie

AIDE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

NOUVEAUTÉ: Extension aux activités exercées hors de la commune.

Pour faciliter l'accès de vos enfants de 3 à 17 ans à une pratique sportive et culturelle, la mairie accorde cette année encore une aide de 50 €, versée :

- Directement à la structure proposant une activité sur la commune et déductible du montant de l'inscription.
- À la famille pour une activité exercée hors de la commune.

N'hésitez pas à profiter de cette aide pour inscrire vos enfants à une ou plusieurs activités pratiquées sur la commune : natation,

plongée, équitation, foot, musique...

Cette année, 9 enfants en ont bénéficié pour le labo musical, 2 pour l'équitation, 1 pour le foot et 4 pour des clubs extérieurs au village.

COMMUNICATIONS

* **SMS** - Ce service a pour but de vous prévenir des évènements 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. Vous pouvez également trouver des informations sur notre site www.cuxac-cabardes.fr.

* **PANNEAU POCKET** - Ce système simple et efficace permet de prévenir instantanément les citoyens à chaque alerte et information de la Mairie, par le biais d'une notification sur les smartphones et les tablettes. Panneau Pocket renforce la communication et le lien social dans la commune.

Accessible à tous les Français et en téléchargement gratuit, l'application ne nécessite ni création de compte ni aucune autre donnée personnelle du citoyen. Sans publicité, quelques secondes suffisent pour installer Panneau Pocket sur son smartphone et mettre en favoris une ou plusieurs communes. Panneau Pocket est également disponible depuis un ordinateur sur le site www.app.panneaupocket.com, afin d'être accessible par et pour tous.

* **PAGE FACEBOOK** - Nous publions l'ensemble des évènements, les informations municipales, de travaux, coupures électriques... nous partageons les publications de manifestations organisées sur la commune, etc.

* **SITE de la commune:** www.cuxac-cabardes.fr: Le site a entièrement été mis à jour. De nouveaux onglets sont disponibles pour vous guider dans vos démarches, connaître les services et leurs actions.

Une nouvelle page dédiée aux nouveaux habitants est également disponible, on y trouve un concentré des informations à connaître pour une bonne installation sur la commune.

Informations et alertes sont toujours à portée de main dans la poche des habitants.

ÉLECTIONS MUNICIPALES

Elles auront lieu les 15 et 22 mars.

Nouveauté: les listes doivent être paritaires et respecter une alternance homme/femme. Le passage à ce mode de scrutin implique le dépôt de listes complètes et la suppression du panachage. Il n'est donc plus possible d'ajouter/supprimer des noms et de modifier l'ordre de présentation des candidats.

Inscriptions sur les listes électorales:

• Soit en remplissant le formulaire cerfa 12669* 02, disponible en mairie ou sur notre site internet rubrique « nouveaux arrivants », formulaire à déposer en Mairie ou à envoyer par mail accompagné de la copie de votre pièce d'identité et de votre justificatif de domicile.

• Soit directement sur le site du servicepublic.fr, rubrique « inscription sur les listes électorales » à l'aide de votre identifiant FranceConnect.

Votre démarche d'inscription vous radiera automatiquement de votre commune actuelle. Vous recevez un récépissé d'inscription dans la semaine qui suit votre dépôt et votre carte électorale au plus tard un mois avant les prochaines élections.

MANIFESTATIONS ET CÉRÉMONIES

* 15 août : *Monument aux morts*



Plaque commémorative de la Piale

Arbre remarquable sur la place



* 11 novembre avec cette année la participation des enfants



* 16 novembre repas des aînés précédé d'un apéro convivial sous le soleil



ANIMAUX

La commune a lancé, en septembre 2024 une campagne pour réguler les chats sauvages en divagation sur la commune.

L'opération est organisée par secteur, selon les besoins et le type d'animal.

Les chats dociles peuvent être adoptés ; les chats sauvages sont identifiés, stérilisés puis relâchés sur leur secteur de capture.

Cette campagne représentant un coût important pour la commune, nous avons demandé un soutien financier à l'association 30 millions d'amis, afin de poursuivre la démarche sur les années à venir.

Pour information: L'identification de votre animal de compagnie est obligatoire (*article L-212-10 du Code rural et de la pêche*), si un animal n'est pas identifié lors de sa capture il sera considéré comme errant et sera soumis à la même démarche que les autres.

Concernant leur stérilisation, elle n'est pas obligatoire mais fortement conseillée.

En effet, *si on prend l'exemple d'un couple de chats avec une gestation de 60-66 jours = 12 chats la 1^{re} année, 144 chats l'année suivante... jusqu'à 20 700 chats en 4 ans*.

C'est contre cette prolifération massive mais aussi dans le but est de conserver une hygiène et salubrité publiques décentes et protéger ces animaux de maladies, que la commune intervient en stérilisant et identifiant ces chats « de la rue ».

! DÉJECTIONS ET DIVAGATIONS!

Des bornes de propreté animales sont présentes sur la commune

Pour rappel: le non-ramassage des déjections animales est désormais sanctionné d'une contravention de 4^e classe représentant une amende forfaitaire de 135 € (pouvant aller jusqu'à 750 €) suite à l'approbation du **nouvel article R. 634-2** du Code Pénal.

Nous vous rappelons que la divagation des animaux est également passible d'une amende.

La municipalité observe encore trop d'incivilités sur la commune et en appelle au civisme des détenteurs d'animaux pour le maintien de la salubrité et sécurité publiques.

DÉBROUSSAILLEMENT

L'arrêté préfectoral DDTM-SAFEB-UFCB-2025-044 relatif à la prévention incendie par le débroussaillement a appuyé les obligations de chacun face à ce risque qui a particulièrement touché le département de l'Aude l'été dernier.

En effet, avec le changement climatique, les feux de forêt et de végétation sont de plus en plus forts et intenses, le débroussaillement constitue un élément fondamental pour limiter leur propagation.

En zone urbaine, vous avez une obligation d'entretien dans un périmètre de 50 mètres autour de votre habitation, y compris dans les propriétés voisines.

L'ensemble des informations sont disponibles sur notre site internet, rubrique « risques et protection », « feu de végétation - OLD » ou sur aude.gouv.fr rubrique OLD.

Une cartographie a également été établie par la DDTM afin d'identifier les zones les plus exposées à l'aléa incendie de végétation.

NUISANCES SONORES

Quand puis-je faire les travaux de jardinage ou bricolage ?

Je respecte les horaires:

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h 30
les samedis de 9 h 00 à 12 h 00 et 14 h 00 à 19 h 00
les dimanches et jours fériés de 10 h 00 à 12 h 00 et 15 h 00 à 18 h 00
(selon Arrêté Préfectoral ARS-DD11-2024-016 du 12 avril 2024)

C'EST INTERDIT TOUTE L'ANNÉE !

Force est de constater que malgré une réglementation restrictive, encore trop de fumées, très polluantes pour l'environnement, sont issues de déchets verts brûlés à l'air libre comme l'indique une étude de l'ADEME. Notre commune n'est malheureusement pas épargnée par cette pratique polluante pourtant très encadrée par la législation en vigueur.

Il existe pourtant d'autres alternatives:

- * Le broyage des végétaux
- * Le compostage
- * La collecte en déchetterie

CHARTE RÉGIONALE « ENGAGÉ POUR LE VÉGÉTAL »

À l'instar de la quasi-totalité des Communes de notre Territoire, le village de Cuxac-Cabardès a adhéré à la charte régionale « engagé pour le végétal ».

Cette charte a pour principaux objectifs:

- 0 phyto et 0 engrais de synthèse, 0 plastique dans les plantations, 0 arrosage superflu, 0 déchets verts
- 1 gestion paysagère raisonnée
- 1 végétalisation en alternative au désherbage et aux jardinières
- 1 bonne pratique de plantation et 1 choix de végétaux adaptés et diversifiés
- 1 perméabilité des sols
- 1 meilleur accueil de la biodiversité.

Si ces engagements sont « bons pour la planète » tant au niveau des végétaux que de la biodiversité, ils ont cependant certaines conséquences esthétiquement fâcheuses et notamment celle de laisser subsister dans nos rues « des herbes folles et autres salades intempestives » là où un traitement chimique les éradiquait pour la saison.

Nous n'avons pas d'autre choix que de nous habituer à cette cohabitation, tout en n'oubliant pas que la Loi impose à chacun d'entre nous l'entretien de la partie publique de son devant de porte.

Merci de votre adhésion et de votre compréhension.

APICITÉ

La commune s'est également engagée auprès de l'Union Nationale de l'apiculture française en signant la convention de labellisation APICité pour poursuivre et améliorer sa démarche en faveur des pollinisateurs, protéger et promouvoir les abeilles. 16 pièges de frelons asiatiques ont été posés, de nombreuses reines ont été attrapées et ont permis la perte de nombreux nids.

Après le diagnostic des arbres situés sur le domaine communal et la réalisation des travaux d'intervention préconisés, le Multi centenaire Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) de la Place A. Courrière s'est vu attribuer le Label Arbre remarquable de France le 15 août 2025.

ÉNERGIES RENOUVELABLES Parc éolien

Sur ce parc éolien, quatre turbines supplémentaires et des puissances doublées pour le remplacement des anciennes.



Commencés à la fin de l'été, les travaux de renouvellement et d'extension du parc éolien de Cuxac-Cabardès progressent. Le démantèlement de six éoliennes existantes se poursuit, tandis que les opérations de terrassement et d'aménagement des pistes nécessaires à l'extension baptisée Bois de l'aiguille prennent forme.

En ce début de mois de novembre, Paul Griffe a visité le chantier des projets éoliens menés par Q Energy sur le territoire de la commune.

Le chantier se terminera fin 2026.

Ces projets s'inscrivent dans le cadre de la charte ENR (Énergie renouvelable) de la Montagne Noire qui privilégie le renouvellement et l'extension des installations existantes « avec une énergie incontestablement renouvelable et inépuisable », précise l'édile.

Le renouvellement du parc historique de la commune vise ainsi à remplacer les éoliennes mises en service il y a presque vingt ans par de nouvelles installations plus performantes. Une fois terminé, ce projet permettra de poursuivre l'exploitation du site avec le même nombre d'aérogénérateurs mais en doublant la puissance installée.

Quatre turbines en plus

Ce renouvellement a été développé parallèlement à un projet d'extension qui prévoit l'installation de quatre turbines supplémentaires. « Travailler simultanément au renouvellement et à l'extension d'un parc éolien, c'est sans doute le plus beau signe de confiance qu'un territoire puisse nous accorder », signale Jean-Paul Pin, responsable régional éolien de Q Energy France.

La mise en service de ces deux projets est prévue pour fin 2026. Ils permettront à eux seuls de produire suffisamment d'électricité pour alimenter plus de 45 000 personnes, soit près de 40 % de la population de l'agglomération carcassonnaise. Ils contribueront également à pérenniser, voire à accroître les recettes locales au profit des communes et de l'intercommunalité de la Montagne Noire.

« Cela consolide notre ambition de développer les services aux publics sur notre territoire », rajoute le maire.

TITANOBEL : Mise en place d'un automate d'alerte

Dans le cadre de l'amélioration du dispositif d'alerte aux populations, la société met en place un service de télésignalisation. Ce nouvel outil vous permettra de recevoir des alertes par téléphone (par SMS et/ou par message vocal), vous informant immédiatement des mesures de sécurité à adopter en cas de danger.

Ce dispositif est un complément à notre sirène PPI actuelle. Pour vous inscrire vous pouvez récupérer un formulaire papier au secrétariat de mairie ou le télécharger sur le site de la mairie.

TRAVAUX

Travaux réceptionnés:

- Mur de soutènement Espace Les Montagnols
- Extension assainissement allée des sapinettes
- Ravalement façades lotissement Glories
- Déboisement parcelle Mira Cazelles
- Équipement cuisine base nautique
- Création voirie allée des Gerbiers
- Rénovation éclairage public bd. Préfecture/Lot Paillères

Travaux en cours:

- Réhabilitation ancienne gendarmerie
- Caniveau et ralentisseurs ZA la Cabasse
- Abri bus arrêt Cazelles
- Cheminement PMR Laprade Basse

Travaux programmés:

- Barbecue Espace les Montagnols
- Goudronnage chemin du Thou
- Goudronnage chemin du Pujol
- Protection des captages (la Bonde, 9 fontaines, Fontfroide et satellite, Laprade basse)
- Toiture cabane du Filou
- Extension cimetière Laprade Basse
- Salle multimodale gîtes la Goutarende

Échos du village

NAISSANCES

C'est le jour de la fête nationale que Robin a vu le jour au foyer de Mélanie et Frédéric.

Le 17 août, Valentin pointait le bout de son nez chez Julie et Jérôme.

le 20 septembre Lucas faisait le bonheur de Lisa sa maman.

Le 24 septembre Sylvia et Sylvain ont accueilli Aylan.

À noter également que Camille Lapeyre est arrière grand mère d'un petit Matéo qui est né en novembre, à Narbonne pour la plus grande joie de toute la famille.

Bienvenue à tous ces bébés à qui nous souhaitons une vie longue et heureuse.

MARIAGES

Alain Tedaldi et Hélène se sont dit oui le 23 août.

Nastasia et Thibault ont convolé le 13 septembre.

Meilleurs vœux de bonheur à tous les quatre.

DÉCÈS

Un oubli dans le BICC précédent, Julien Bernard du Sauzil nous a quittés en décembre 2024.

Le décès d'Éric Journet le 24 novembre plonge dans la peine Chantal et Alain ses parents. Nous leur souhaitons de trouver le courage nécessaire pour surmonter leur douleur.

NOUVEAUX ARRIVANTS

Le village de Cuxac reste toujours très attractif.

C'est ainsi qu'on a pu accueillir Noémie Charrié et Michel Vaquié à Cantogril, Mme et M. Gaël Gesret à Cazelles ainsi que Stéphanie Patarata et Sébastien Moulin, Huguette Thierry chemin du Thou, Mme et M. Gideon Du Toit rue de la poste.

Nous leur souhaitons une belle acclimatation dans notre village.

PARC ÉOLIEN

Le démantèlement de la première génération d'éoliennes est en cours.

Les anciens mats sont découpés sur place pour un transport plus facile.

Les travaux sont gigantesques, matériel, fondations... et les pistes forestières méconnaissables.



CULTURE

L'Association l'Eau Vive est toujours très active, vous pourrez retrouver les programmations sur Panneau Pocket ou chez les commerçants. Buvette, auberge espagnole, possibilité de garde des enfants parfois pendant le spectacle, tout pour favoriser l'accès aux diverses manifestations.

ÉCHOS DIVERS

• À noter qu'un dispositif d'alerte a été mis en place par TITANOBEL pour les personnes qui habitent dans le zonage PPRT afin d'alerter la population en cas de danger. Seuls ceux qui le souhaitent peuvent recevoir ces alertes sur leur téléphone en remplissant un formulaire disponible en mairie.



Les enfants étaient ravis de pouvoir récupérer échantillons et gadgets au passage de la caravane.

Les résidents de la maison de retraite étaient eux aussi en bonne place.

• Comme tous les ans la fête du 15 août a été un moment fort de l'été.



• La base de loisirs a connu cet été une période d'affluence, location de trottinettes électriques, VTT, baignade surveillée, un plus, fort apprécié dans ce coin de notre belle montagne.

• Le 8 octobre le Dr Rivière avait convié sa patientèle à un pot de départ en retraite. Après le discours du 1^{er} magistrat de la commune, il a retracé son parcours depuis ses études de médecine et son arrivée à Cuxac sur un remplacement qui s'est poursuivi par la reprise du cabinet existant.

Très investi auprès de ses patients, c'est avec une certaine réticence qu'il a vu arriver l'ère de l'informatique...

Pas tout à fait prêt à « décrocher » tout de suite, la régulation du SDIS, des remplacements



à la maison médicale de Carcassonne, un investissement en psychologie, autant de pistes qu'il compte bien explorer à la retraite tout en cultivant son jardin.

• C'est sous un magnifique soleil que s'est déroulé au mois d'octobre, le WE Enduro 2025.

Un record battu pour cette 3^e édition de l'enduro VTT qui a réuni près de 300 participants sur les sentiers de la Montagne Noire.

Le foodtruck sur place a permis aux concurrents et à leurs accompagnateurs de se restaurer agréablement.

• Organisées par les Mojitos, la fête de l'automne et celle des champignons se sont déroulées le 20 septembre et le 8 novembre, scène ouverte, restauration... tout pour passer un agréable moment.

• Le traditionnel défilé du 11 novembre s'est terminé par un moment chaleureux au foyer de la place.



• Le 16 novembre, le repas des Ainés, servi à la salle des Montagnols et préparé par la maison Bareil a fait l'unanimité, merci à la municipalité pour ce moment convivial et à Mado pour une organisation sans faille.

• Le loto de l'Amicale des Sapeurs Pompiers volontaires a fait salle comble le 23 novembre. De nombreux lots de qualité ont été gagnés par les plus chanceux. Bravo aux organisateurs.

• Le 10 décembre, un mini-marché de Noël s'est tenu devant l'épicerie avec des exposants locaux et de qualité: fleurs, légumes, pralines, jouets en bois, savons, bière artisanale, poteries des Escoussols... concours de dessin sous l'œil bienveillant du Père Noël et de ses lutins!

L'atelier composition florale de Noël dirigé par Sonia a séduit les enfants, pendant que Jean-Louis expliquait sa passion du travail du bois et que les pralines de Nadine que l'on voyait prendre forme réjouissaient notre odorat.



Bravo à Noune et son équipe pour ce dynamisme et cette belle initiative.

CÔTÉ PAROISSE

La messe de la Toussaint a eu lieu le 1^{er} novembre à Salsigne. 34 défunt de la paroisse St Roch ont été cités lors de la cérémonie.

Dates à retenir

- * **Fête du cochon** - AICA - 7 mars
- * **Fête du printemps** - FJEP - 9 mai
- * **Endurance équestre** - Cavaliers Montagne Noire - 6 et 7 juin
- * **Fête de la musique** - Mojitos - 20 juin
- * **Tournoi de foot** - USMN - 20 juin
- * **Vide-grenier** - ACCA - 21 juin
- * **Fête de Cazelles** - 27 juin
- * **Fête de Cuxac** - du 12 au 16 août

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.

Excellente année 2026

Échos de Laprade basse

INÉDIT

Le vendredi 19 septembre à 20 h, après une très belle décoration du ponton de pêche, un Castrais a fait sa demande de mariage à sa dulcinée. Après le OUI, la soirée s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur avec famille et amis.

Nous leur souhaitons une longue vie ensemble.



FÉLICITATIONS A NOS JEUNES

Atsé Désiré Ramio ATSE a obtenu son Brevet Des Collèges avec mention BIEN, Flavien AMALRIC, son BAC Pro Agricole.

BASE NAUTIQUE

En cette deuxième saison d'ouverture, les conditions caniculaires et l'ouverture d'un service buvette/restauration rapide géré d'une manière très professionnelle, ont conduit à une très forte fréquentation des installations.



Outre la clientèle touristique, la base est rapidement devenue les fins d'après midi et les week-ends le point de rencontre privilégié des habitants de notre territoire.

Afin de répondre à certaines demandes, la Commune réfléchit pour compléter l'offre de location existante de vélos et trottinettes à la mise en place d'une location de canoës et de paddles. *Rendez-vous donc dès la prochaine saison estivale dans ce lieu de détente et de convivialité.*

Bibliothèque municipale

La bibliothèque est gratuite et ouverte à tous, Cuxacois, habitants d'autres communes, vacanciers... enfants et adultes. Vous nous

trouverez sur la place de la mairie, entrée par le foyer culturel, porte du fond à droite.

Les bénévoles continuent de vous accueillir tous les **vendredis de 16h à 18h, les lundis et mercredis de 10h30 à 11h30** (sauf vacances scolaires). Si vous ne trouvez pas votre bonheur parmi tous les livres proposés, nous pouvons vous en commander à la bibliothèque départementale.

Les enfants des écoles de Cuxac et de Caudebronde profitent de cette richesse culturelle tous les lundis.

COLLECTIONS NUMÉRIQUES

La médiathèque numérique, c'est un service offert par le Département de l'Aude aux usagers des bibliothèques audoises: cinéma, presse, apprentissage, livres, musique... C'est votre médiathèque à distance! C'est gratuit, il suffit d'être inscrit dans une bibliothèque.

OPÉRATION PREMIÈRES

PAGES: nous avons offert aux parents des enfants nés ou adoptés en 2024 l'album « **Encore un plouf!** » choisi par la CAF, le Conseil Départemental et la MSA.



Le festival « **Contes en Montagne Noire** » à

laquelle participent les bibliothèques du secteur a eu lieu du 19 septembre au 11 octobre. Très belle programmation avec **Le chant des arbres** à Pradelles mélangeant contes et Qi Gong, une conférence plutôt qu'un conte sur le vin au Mas-Cabardès, l'inoubliable Frédéric Naud avec **Le road movie du taureau bleu** à Saint-Denis et **La chèvre et le bœuf** à Fontiers suivi par un baletti endiablé qui a réuni toutes les générations. Tous ces spectacles étaient gratuits avec une restauration sur place pour prolonger la soirée et discuter avec les conteurs.

Nous vous attendons l'année prochaine avec un spectacle à Cuxac.

Nous possédons à la bibliothèque, un exemplaire du livre **Le livre et la gomme magique** réalisé par les élèves du collège (voir article rubrique collège).

FJEP - Bien Vivre Ensemble

Le FJEP regroupe actuellement 4 sections : la marche, les après-midi détente et jeux, la country et les événements exceptionnels.

MARCHE

Tous les mardis après-midi, nous marchons sur les chemins de notre belle Montagne Noire. Autour du noyau de base, le groupe évolue chaque année, des départs, des arrivées, de nouvelles connaissances; des marches de 6 à 8 km toujours dans la bonne humeur et sans excès de vitesse.

Nous sommes actuellement 25 inscrits avec en moyenne 12 à 15 marcheurs chaque mardi.

Nous avons bénéficié l'année dernière d'une belle météo et avons effectué 35 sorties, un record depuis la création du groupe en 2014.



Rendez-vous à 13 h 50 sur le parking devant l'école, au niveau du centre de tri, pour une randonnée de 2 h à 2 h 30.

Contact: Marie-Laure **06 78 83 45 39**

APRÈS-MIDI DÉTENTE

Vous êtes les bienvenus pour partager ces moments de détente, de création (tricot, couture, crochet...) et de discussions tous les mercredis après-midi à l'ancien presbytère en face l'église.

Contact: Denise **06 80 57 56 08**

Même lieu, même heure: Jeux à la carte

Début septembre cette activité a repris avec une dizaine de participants jouant à la belote. Quelques personnes seraient intéressées par le tarot mais elles ne sont pas assez nombreuses (5 personnes seraient l'idéal). Il y a aussi la possibilité de faire des jeux de société ou d'autres jeux de cartes. Après-midi toujours dans la convivialité et bonne humeur. Bienvenue à toutes les personnes intéressées.

Contact: Hervé **06 71 73 26 03**

SECTION DANSE COUNTRY

une année pleine d'élan et de convivialité!

La section danse country du FJEP poursuit sa belle dynamique. Cette année, quatre nouveaux membres ont rejoint le groupe, qui compte désormais 13 passionnés. Une équipe soudée, motivée et toujours prête à partager un bon moment!



Nous nous retrouvons tous les mercredis de 20 h 30 à 22 h au plus tard, au foyer – place de la mairie, pour 1 h 30 de danse en ligne. Au programme: apprentissage et révision de chorégraphies variées, principalement sur des musiques country... mais pas uniquement! Les styles se mélangent, les rythmes changent, et chacun y trouve son plaisir.

La danse country n'est pas seulement un loisir: c'est une activité complète qui fait travailler le corps, l'esprit et la mémoire. C'est aussi une parenthèse hebdomadaire où l'on peut décompresser, profiter d'un moment musical et rire en bonne compagnie.

Vous aurez également la possibilité de vous exercer samedi et dimanche dans les nombreux bals proposés dans la région tout au long de l'année.

Que vous soyez débutant ou confirmé, l'ambiance chaleureuse du groupe vous accueillera avec plaisir. Venez essayer: un pas après l'autre, on y prend vite goût!

Tous les mercredi à partir de 20 h 30 jusqu'à 22 h

Au Foyer de la place de la Mairie

Appelez JR au **06 70 02 24 33**

ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS

Organisation du Marché de Noël qui s'est déroulé le 6 décembre à la salle des Montagnols ainsi que de la fête du printemps le 9 mai 2026.

CdC de la Montagne Noire

EAU & ASSAINISSEMENT

La mise en place d'un nouveau service à compter du 1^{er} janvier 2026.

Au 1^{er} janvier 2026, la Communauté de Communes de la Montagne Noire (CCMN) ouvre un nouveau service dédié aux compétences eau et assainissement. Depuis la fin 2024, un travail de préparation avec les communes du territoire a été mis en œuvre afin d'amorcer le transfert de ces compétences à la Communauté de Communes.

Bien que la compétence eau et assainissement soit transférée à la Communauté de Communes de la Montagne Noire, la commune de Cuxac-Cabardès conserve son mode de gestion actuel, la délégation de services publics (DSP). Pour

toute question liée à la gestion de votre abonnement ou à la facturation, il conviendra de continuer à vous adresser directement au délégataire, qui reste votre interlocuteur.

Coordonnées du service:

Adresse: 10 route de Mas-Cabardès, 11380 Les Ilhes-Cabardès

Téléphone: **04 68 11 12 47**

Mail: eau.assainissement@cdcmontagnenoire.fr

SOLIDARITÉ

Solidarité dans le cadre des incendies dans l'Aude

À la suite des importants incendies qui ont touché l'Aude cet été, les huit présidents d'intercommunalités, dont Cyril Delpech pour la CC Montagne Noire, se sont mobilisés pour venir en aide aux communes sinistrées. La Montagne Noire a ainsi versé **6 124 euros** à l'Association des Maires de l'Aude, soit 1 euro par habitant de la Communauté de Communes de la Montagne Noire, pour soutenir le redressement des collectivités touchées.



Dans le cadre de cette action, les intercommunalités ont également prévu l'équipement des communes en téléphones satellitaires pour garantir les communications lors de situations d'urgence, et ont demandé le renforcement des moyens aériens de lutte contre les incendies sur l'aéroport de Carcassonne.

Cette initiative témoigne de la solidarité et de l'engagement des intercommunalités audoises face aux crises naturelles.

ENFANCE-JEUNESSE

Les adolescents de l'ALSH de la Montagne Noire clôturent leur projet artistique « Nous sommes tous des artistes »

Dix jeunes de la section « ados » de l'ALSH de la Montagne Noire ont participé tout au long de l'année à un projet fil rouge consacré à l'art, où ils ont pu le découvrir sous toutes ses formes. Ce projet a été mené dans le cadre du dispositif « 100 % gagnants », financé par la CAF de l'Aude.

La restitution du projet s'est tenue le mercredi 22 octobre, en présence des élus, de l'équipe d'animation, des familles, des jeunes et des partenaires. **Un moment fort qui a permis de mettre en lumière les nombreuses activités menées tout au long de l'année.**



Les adolescents ont présenté leurs réalisations à travers plusieurs supports:

- une mise en avant de la « Grande Lessive » accompagnée des photographies produites en collaboration avec le GRAPh,
- une exposition de leurs tableaux,
- un diaporama retraçant les temps forts du projet.

La rencontre s'est conclue autour d'un moment convivial, permettant à chacun d'échanger sur cette année riche en découvertes et en créations.

L'ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT (ALSH)

L'ALSH de la Montagne Noire accueille vos enfants et ados pour les vacances. Il est ouvert en journée, de 7 h 30 à 18 h 30, pendant les premières semaines des vacances scolaires (automne, hiver et printemps), ainsi que pendant les 5 premières semaines des vacances d'été.

Accueil des enfants de 3 à 17 ans, répartis en 4 tranches d'âges: 3-5 ans, 6-8 ans, 9-13 ans et une section ados 12-17 ans.

L'ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ À L'ÉCOLE (ALAE)

Si votre enfant est scolarisé dans une école de la Communauté de Communes de la Montagne Noire, vous pouvez l'inscrire à l'ALAE. La structure est ouverte le mercredi de 7 h 30 à 18 h 30 ou de 7 h 30 à 12 h 30.

Pour l'inscrire, rendez-vous sur l'Espace Famille, accessible depuis le site internet de la Communauté de Communes.

ENVIRONNEMENT

Déchetteries de la Montagne Noire, des horaires simplifiés toute l'année.

Depuis janvier 2025, les déchetteries de la Montagne Noire ont adopté des horaires uniques, sans distinction entre été et hiver, pour faciliter vos déposés et le tri des déchets.



La déchetterie de la Cabasse (Cuxac-Cabardès) vous accueille ainsi aux horaires suivants:

- Lundi: 13 h 30 - 17 h 30
- Mercredi, jeudi et vendredi: 13 h 30 - 17 h 30
- Samedi: 9 h 00 - 12 h 00 / 13 h 30 - 17 h 30

Venez déposer vos déchets, triez en toute simplicité!

FRANCE SERVICES MONTAGNE NOIRE

France Services de la Montagne Noire vous accompagne depuis plusieurs années sur le territoire via **un guichet unique** et gratuit pour **vous accompagner dans vos démarches administratives** (CAF, France Travail, MSA, La Poste, ANTS, CPAM, Retraite, Impôts, usage d'un ordinateur).



Vous souhaitez entreprendre une démarche, mais vous ne savez pas par où commencer?

De la création de votre espace en ligne France Travail, à la mise à jour de votre carte grise, en passant par votre demande de complémentaire santé solidaire ou la préparation de votre dossier retraite: Angeline, Florence et Nicolas sont là pour **vous conseiller, vous orienter, vous informer et faciliter vos démarches.**

Une collaboration entre partenaires locaux pour mieux vous accompagner!

En plus de ce socle de services, les usagers bénéficient des partenariats locaux tissés entre la France Services de la Montagne Noire et les structures locales d'accompagnement: Mission Locale, CIAS, Espace Séniors, MDPH, etc.

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS: 04 68 26 33 22
montagne-noire@france-services.gouv.fr

Mairie au 1^{er} étage, place Antoine Courrière, 11390 Cuxac-Cabardès

Le jeudi: 8 h 30 - 12 h 00 / 13 h 00 - 17 h 00

Besoin de conseils pour rénover votre logement?

Des permanences de l'Espace Conseil France Rénov' sont organisées à Cuxac-Cabardès! Ce sont des rendez-vous utiles pour vous aider dans vos projets de rénovation énergétique!

Chaque 1^{er} jeudi du mois, de 9 h à 12 h à la Mairie - 5 place Antoine Courrière

Ces permanences sont assurées par un conseiller de l'Espace Conseil France Rénov' (CAUE de l'Aude) et sont sans rendez-vous! Pour plus d'informations, contactez le **04 68 11 56 26** ou par mail à ecfr.caue11@gmail.com

AVENIR MONTAGNE

Présentation du projet d'étude des bases nautiques

Le lac de Laprade-Basse, le lac du Lampy (commune de Saissac) et le lac du Birotos (commune de Pradelles-Cabardès) bénéficient d'une réflexion de valorisation touristique visant à **dynamiser ces sites naturels emblématiques de la Montagne Noire**.

Porté par les élus locaux, les techniciens, les associations et les professionnels du tourisme, ce projet s'inscrit dans la stratégie du Plan Avenir Montagne Ingénierie instauré en 2022, avec le soutien de l'ANCT. L'objectif est de proposer des actions concrètes pour rendre les lacs encore plus attractifs, accessibles et agréables pour les visiteurs **tout en préservant leur environnement et le caractère naturel du secteur**.



Le lac de Laprade-Basse possède un fort potentiel touristique, notamment grâce à sa base nautique déjà présente, qui offre un cadre idéal pour développer des activités sportives et de loisirs dans le respect de la nature. Des idées sont également à l'étude pour améliorer les aménagements, valoriser le patrimoine naturel et paysager, et renforcer l'attractivité de ces 3 lacs.

Les prochaines étapes du projet permettront de **concrétiser ces ambitions et d'offrir aux habitants et aux visiteurs une expérience de qualité au cœur de la Montagne Noire**.



www.cdcmontagnenoire.fr

04 68 11 12 40

contact@cdcmontagnenoire.fr

10 Route de Mas Cabardès, 11380 Les Ilhes-Cabardès



Résidence La Montagne

LE TOUR DE FRANCE À LA RÉSIDENCE



Beaucoup de nos aînés n'avaient jamais eu l'occasion de voir le Tour de France si ce n'est à la télévision. C'est sur l'initiative de la Directrice de l'établissement, Mme Piriou, accompagnée du service animation et de quelques soignants, que les résidents de La Montagne ont pu assister à cet événement en direct. Bien installés devant la Résidence, à l'ombre des parasols, ils ont eu la joie de voir les caravanes et d'attraper quelques objets. Et pour leur plus grand plaisir, les cyclistes et certains sponsors les ont aperçus et les ont salués. Une magnifique après-midi!

LES ANIMAUX DE LA FERME DANS L'ÉTABLISSEMENT

La médiation animale, est une animation thérapeutique qui a toute son importance pour les personnes âgées. Nombre d'entre eux, ont eu des animaux de compagnie et/ou des animaux de ferme. Cela permet de raviver des souvenirs mais aussi de réveiller le côté sensoriel par le toucher, la vue, l'ouïe...

Le poney et le bouc se sont même baladés dans les étages pour aller rendre visite aux résidents en perte d'autonomie. Une superbe expérience.



99 ANS...



La Résidence La Montagne a eu l'honneur de fêter les 99 ans de Mme T. Andrée en compagnie de Mme Farella l'adjointe au Maire. Autour d'un goûter, elle a eu la surprise de souffler ses bougies avec ses amis de l'établissement et les salariés.

Le lendemain, un repas organisé par ses enfants, lui a apporté la joie de se retrouver en famille pour cet événement.

Le labo musical

Même s'il pourrait y avoir une certaine forme de redondance dans l'écriture des articles du BICC, nous sommes particulièrement heureux de pouvoir dresser un bilan des plus positifs à l'issue de cette année 2025.

En effet, toujours plus d'adhérents aux différents ateliers de l'association. Avec 38 enfants inscrits aux activités d'Éveil musical, 40 adultes à la chorale, 14 pour l'orchestre de ukulélés, 22 aux cours individuels de guitare, ukulélé ou basse. Alors encore une fois, merci pour cela!



De plus, tout au long de l'année, des nombreux spectacles et repré-

sentations sont venus ponctuer chaque période de l'automne (marché artisanal de Cuxac) à l'été (fête de la musique à villardonnel) en passant par l'hiver et le printemps. Mais avec comme point d'orgue, le fameux Gala La au mois de mai dernier dont les murs du foyer de Cuxac place la mairie se souviennent encore! En effet nous étions plus de 290 personnes à vibrer ensemble. Ce fut un grand moment.

Aussi, et alors que l'année 2025 touche à sa fin, nous sommes particulièrement reconnaissants pour tout cet enthousiasme, cette énergie, ces élans de bienveillance et de musique que nous partageons tous ensemble.

Alors que l'année à venir puisse nous donner encore toujours plus d'amour!!!

Nicolas Boudes - Le Labo Musical - **06 95 85 69 96**



À l'Eau Vive, on est des gourmands. On en veut toujours plus, de bons moments ensemble, de jolis spectacles qui nous font réfléchir, rire et pleurer, de nouvelles idées pour faire vivre ce collectif fait de personnes désireuses de partage et de culture!

Depuis la rentrée de septembre, ce sont 9 spectacles qui ont été proposés aux habitants de la Montagne Noire et alentours: de la rue drôle et énergique, du cirque tout en confidence, une polyphonie pleine de mimiques, un spectacle sur la condition des femmes, et un autre sur celle des adolescents mal dans leur peau, et puis un joli cycle de conférences gesticulées, quand l'hiver s'est installé fin novembre.

Nous cherchons fébrilement le camion qui va répondre à nos envies, nous nous efforçons d'inclure les adolescents dans nos choix de programmation et essayons de monter une vraie salle de spectacle dans le coin, qui sait! Nous sommes aussi à l'écoute des envies des habitants pour la prochaine saison, et travaillons d'arrache-pied pour le grand événement de mi-juin, le marathon occitan!

De janvier à mai, un partenariat avec 11bouge dans le cadre de l'épopée hip hop, un bal folk, un spectacle jeune public aussi bien pour les grands que les petits, 2 spectacles de théâtre, drôles et profonds à la fois, et un dernier pour réfléchir sur l'effondrement des civilisations.



Notre gazette a dû arriver dans votre boîte aux lettres, et si ce n'est pas le cas, réclamez! C'est votre principal outil pour savoir où nous trouver. Vous pouvez aussi demander à intégrer notre liste de diffusion pour vous prévenir des prochaines dates, et aussi pour venir nous aider: un mail à parlonsdeleauvive@gmail.com et vous voilà embarqués dans cette jolie aventure. Et que ça dure!

Sapeurs pompiers

Depuis le début de l'été, l'amicale des sapeurs-pompiers de Cuxac-Cabardès a organisé deux temps forts.

• Première journée portes ouvertes le 22 juin, lors du vide-greniers de l'ACCA, les pompiers ont ouvert les portes de leur univers. Petits et grands ont pu assister à deux démonstrations de manœuvres, découvrir un stand d'articles de pompiers, s'essayer à un parcours sportif et même manier la lance lors d'un atelier ludique. Une première édition qui a conquis le public!



Le grand retour du loto le dimanche 23 novembre après-midi,

l'amicale a renoué avec une tradition attendue: le loto. Grâce à la générosité des sponsors, un grand choix de lots a été proposé. La participation massive des habitants a fait de ce rendez-vous un véritable succès.



Les pompiers tiennent à remercier les habitants pour leur présence, la mairie pour le prêt de la salle, et bien sûr les sponsors qui ont rendu possible la richesse des lots.

À noter

- La distribution des calendriers a commencé mi-novembre. Si vous ne l'avez pas encore reçu, vous pouvez le retrouver à l'épicerie de Cuxac ainsi qu'à celle de Fontiers-Cabardès.
- Vous êtes une entreprise, un commerce ou un artisan? Vous pouvez déjà réserver votre place pour figurer sur le calendrier 2027 en écrivant à: amicale.sp.11390cuxac@orange.fr
- L'amicale recrute! Si vous souhaitez rejoindre l'équipe, n'hésitez pas à contacter directement la caserne pour en savoir plus.



Quelques contre temps au cours de ce 2^e semestre mais nous avons tout de même pu organiser deux randonnées estivales. Le 12 juillet, après une grande matinée autour de Cuxac, nous sommes rentrés à temps pour échapper à un gros orage; le lendemain sous le soleil revenu nous avons pu faire notre randonnée prévue vers Pradelles et son magnifique gîte de la Source et la Sorcière.

Fin août, de la Goutarende nous sommes montés jusqu'à Fontbruno d'où nous avons randonné quelques jours vers les lacs du Lampy et de la Galaube avant de revenir à notre point de départ.

Grâce à nos vaillantes montures nous avons pu parcourir tous ces chemins et sentiers de notre belle montagne Noire.

Nous vous souhaitons une belle année 2026



Tél. 07 84 27 94 45
E-Mail: club.o.cuxac@gmail.com
Site internet: clubocuxac.wixsite.com/qigongcuxac

SECTION MULTISPORTS

Lors du BICC précédent, nous vous avons parlé de notre plus jeune licencié en plongée, Maxime MAGNIN. Dans un autre registre sportif – et au vu du niveau de compétition – il méritait que l'on parle de ses exploits: celui-ci avait participé au Championnat de France d'Agility, les 19 et 20 avril 2025, et avait terminé 1er de sa catégorie jeune, en U 12, avec sa chienne POP Red. Notre histoire s'achevait avec le fait qu'il représenterait la France au Championnat du Monde junior à Abrantes au Portugal, du 10 au 13 juillet.

Jeune prodige de 9 ans, Maxime a drivé à la perfection sa chienne POP durant toutes les épreuves de la compétition, le championnat du monde junior, JOAWC 2025 (Junior Open Agility World Championship), et a remporté le titre mondial 2025. Un exploit à cet âge, dans la catégorie U 12, les moins de 12 ans, et étant le plus jeune participant. Pour sa part, il fallait que POP Red, chienne berger australien de 6 ans, avec qui Maxime entretient une belle complicité depuis des années, effectue les parcours avec un maximum de sans faute, et au bon moment.



Maxime concourrait avec 9 autres participants de plusieurs pays.



L'agility est loin d'être un simple jeu entre un chien et son maître; c'est un sport canin complet qui requiert, hors la parfaite entente à ce niveau-là, une préparation physique sérieuse pour le binôme compétiteur: concentration, rigueur, exigence liée à la vision des trajectoires et des placements efficaces, vitesse... et « calme enthousiaste » pour son animal/athlète.

Quand on lui parle de son avenir sportif, Maxime répond que l'important est le plaisir qu'il prend avec les chiens de sa famille, et particulièrement avec POP, sa championne du Monde.

SECTION PLONGÉE

Les résultats de la prépa Niveau 1, 2025: Luce et Malone ont réussi l'examen N1 et s'offrent, à présent, le loisir de plonger à – 20 m. Un objectif commun est bien l'envie de découvrir les îles Médés, avec la multitude de mérous, murènes...

SECTION QI GONG

Un événement important: Maître XI Xiao Feng revient à Cuxac du 1 au 6 mai 2026.

En 2024, le COC avait accueilli 75 participants durant 4 jours. En 2026, 2 stages de 3 jours sont programmés, à la salle Les

Montagnols, du 1 au 3 mai, puis du 4 au 6, avec 2 thèmes de niveau différent : le premier relatif au Trois Palais en **Zhi Neng Qi Gong (ZNQG)**, partie qui correspond, entre autre, aux enseignements des débutants. La suite, la 2^e partie, en perfectionnement pour les « pratiquants avancés », sera consacrée au Palais de Shen Ji et du Yiyuan, puis les 2 derniers jours, à l'étude du Canal Central. Pour des néophytes en Qi Gong, tous ces mots sont « du chinois », et c'est compréhensible. Lors d'un BICC précédent, j'avais évoqué un « fil rouge » relatif à ses propres « recherches intérieures », sensitives. Afin d'éclairer cette démarche personnelle à travers la pratique du ZNQG, je vais prendre pour exemple, au sens concret du terme, le **thème du 1^{er} stage, les Trois Palais en ZNQG**.

Comment préparer concrètement sa pratique, voire « son » stage ?

Le travail du Qi est un phénomène naturel et réel, tout autant que je ressens une chaleur, une circulation du sang... sans spécifiquement parler de dysharmonie dans mon corps (distinction entre soin et enseignement).

La plupart des gens peuvent croire que le Qi est une forme de l'esprit. Le Qi Gong, vieux de plusieurs millénaires, a survécu à ce genre de croyance car l'Empire du Milieu s'en sert comme étant un des piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Lorsque **Docteur PANG He Ming** a inventé le ZNQG, il nous a, en même temps, livré de nombreux Secrets des lignées et traditions chinoises.

Nous avons un tas d'outils, dans notre société, à notre disposition qui nous permettent d'être « mieux, voire meilleurs... ». La difficulté est qu'il nous est difficile de tous les expérimenter. Avec un peu de chance, de hasard, de curiosité, vous aurez l'occasion de rencontrer le Zhi Neng, durant une journée, ou plus !!! Vous pouvez vous renseigner sur le stage de Professeur XI (son site : www.qibenzhi.com) en nous envoyant un email, voir en entête.

Qu'est-ce que les Trois Palais

Mingmen Neng Qiao, Hun Yuan Qiao, Palais de Shen Ji (du Dan Tian inférieur au supérieur) sont les 3 Palais en ZNQG. Afin de ne pas surcharger ce BICC je vais évoquer le premier Champ de cinabre (Dan Tian) et comment l'expérimenter.

Le Palais de Mingmen (le point d'acuponcture Mingmen est entre la lombaire L2 et L3) est « l'espace de travail qui nous permet de ressentir » le Qi de la terre. Lorsque je respire avec la partie ombilicale (travail essentiel du diaphragme), je sens très rapidement un calme qui s'instaure en moi. En ZNQG, la précision de ma respiration, l'écoute attentive et la concentration de mon esprit (le Shen, différent de l'esprit-mental), m'apportent des sensations très rapides de ce calme embelli par un « lâcher du mental »... Nous pouvons retrouver ce résultat dans de nombreuses autres pratiques de Qi Gong traditionnel, et cependant lorsque j'éveille ma curiosité et fortifie ma pratique, devant Mingmen Neng Qiao (c'est-à-dire à l'intérieur du corps) se trouve « un espace immense ». La pratique de ces « Dan Tian » en Zhi Neng, et grâce à la précision de son travail sensitif, est bien plus efficace, rapide, évolutive quant à la gestion des « émotions des organes » (vers le Hun Yuan Qiao, 2^e Palais). Ce n'est pas un hasard que les « instances chinoises » en la matière, le reconnaissent comme étant le plus efficace.

Comment savoir si j'arrive à sentir la différence entre l'existence « d'un petit pois voire une citrouille » dans mon Dan Tian inférieur ? Et à quoi cela sert-il, en fait ?

Une première réponse est que si j'ai l'envie d'éveiller « mes sens internes », je ne peux plus m'arrêter à « l'existant externe », à ce qui n'est que concret. J'ai besoin de ces derniers, bien sûr, pour vivre au quotidien « le physique » (apprendre à nager par

exemple), mais c'est insuffisant pour m'apprendre la confiance « envers l'eau », ma relation avec cette entière qu'est la nature profonde de l'eau. C'est un aspect supplémentaire qui existe en moi, qui conforte mon côté cartésien ! Si je suis attiré(e) par la « subtilité », le Zhi Neng est un outil concret qui réagit aux lois physiques, explicables. C'est un choix de vie ; chaque individu est différent et toute orientation est respectable.

Mingmen Neng Qiao

Quand je fais cette pratique de détente, préparatrice à des exercices dynamiques, j'apprends à ne plus me poser de questions (plus d'intervention du Mental), et j'observe la sensation de mon corps assagi : réponse valorisante et sensible du corps.....le point de départ « de l'expérience de l'espace immense » devant Mingmen Neng Qiao.

Alors à quand mes expérimentations ???

TOUS NOS VŒUX et que 2026 soit une BELLE ANNÉE remplie de bien-être et de bonne santé.

Société de pêche Val Dure

La saison de pêche en 1^{re} catégorie s'est achevée en septembre sur la dure. On constate très peu de pêcheurs depuis le passage en gestion patrimoniale. Dans la réserve à Cuxac Cabardès, la pêche aux écrevisses doit permettre la survie des frayères. Au lac de Laprade Basse, les deux derniers alevinages se sont très bien passés avec un afflux de pêcheurs conséquents, les lacs environnants étant en 1^{re} catégorie et donc fermés à la pêche. Les bénévoles de la société ont participé au nettoyage des cours d'eau en renfort des autres sociétés.

Dominique Chevry a pris la présidence en remplacement d'Alain Lacanal qui reste trésorier. Le loto de l'A.A.P.P.M.A Saissac Montagne Noire aura lieu le 8 février 2026 à Saint Denis.



Les membres du bureau et les pêcheurs vous souhaitent de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

Les Échos des Manchots

Notre Club de pétanque termine en cette fin d'année sa saison sportive, le bilan est cette assez mitigé en terme de résultats, avec de timides résultats pour nos deux équipes en Championnat de l'Aude des Clubs et un beau parcours en Coupe de France comme les années précédentes avec une défaite au 3^e tour à Ginstas. Nos représentants ont également participé à de nombreux concours tout au long de la saison estivale dans et en dehors du département et ont obtenu de très bons résultats. L'objectif pour la saison 2026 sera de structurer deux équipes en championnat de l'Aude des Clubs, une en vétéran et une autre en 2^e division pour viser la qualification aux phases finales.



Le renouvellement des licences 2026 pourra se faire dès le mois de décembre.

Notre Club est ouvert à toute personne désireuse de venir pratiquer la pétanque soit en prenant une licence ou une carte de membre.

Concernant la vie du Club, tous les jeudis les entraînements rencontrent un beau succès avec en moyenne une quinzaine de joueurs assidus qui viennent s'aguerrir et se perfectionner sous le boulodrome couvert, très utile tout au long de la saison malgré les conditions météorologiques.

Dernièrement une dizaine de bénévoles se sont retrouvées sur les installations du Club house pour effectuer une journée Nettoyage des abords et travaux sur le local.

Il est malheureusement à déplorer qu'un ou plusieurs énergumènes vandalisent les installations du Club house (robinet d'eau extérieur, boîtes à clé....), ces actes gratuits polluent et découragent à petit feu les bénévoles de notre Club.

L'assemblée générale du Club aura lieu début février 2026.

D'ici là tous Les Manchots vous souhaitent une belle année 2026.



Collège A. Courrière

L'atelier scientifique du collège animateur à l'Exposcience de Carcassonne

Vendredi 3 octobre et samedi 4 octobre, 8 élèves de l'atelier scientifique se sont rendus à L'Exposcience de Carcassonne toute la journée pour animer l'un des 60 stands proposés aux écoles et collèges du département. Ils ont pu échanger toute la journée avec plus d'une centaine d'élèves de CM sur le thème de la sécheresse, en lien avec les projets réalisés l'an dernier. Félicitation aussi aux 10 lycéens anciens élèves de la classe scientifique de 3^e qui sont venus aussi animer le stand.



Succès éclatant pour le collège Antoine Courrière au cross départemental unss à Lézignan

Lézignan-Corbières, 19 novembre 2025 – Le Cross Départemental UNSS qui s'est déroulé ce mercredi à Lézignan a été marqué par une série de performances exceptionnelles de la part des élèves du collège. Nos représentants, qu'ils soient coureurs ou vététistes ouvreurs, ont une fois de plus véhiculé une image remarquable de l'établissement, faisant preuve d'esprit sportif et d'engagement.

Des Podiums et des Performances Remarquables

La journée a été couronnée par trois très belles réussites individuelles :

- **Guilhem BARON** s'est illustré en terminant **premier du département** dans la catégorie Minimes Garçons, confirmant ses talents de coureur et de vététiste.

- **Lou VITALIS** a réitéré sa performance de l'an passé en décrochant le titre de **vice-championne départementale** (2^e place) en Benjamine Fille.

- **Clara RAYNAUD** a également brillé en atteignant la 4^e place chez les Benjamines Filles.

Ces podiums et classements de tête témoignent du travail et

de la détermination de nos jeunes athlètes.

Les Résultats Détailés par Catégorie

Voici les classements de l'ensemble de nos élèves qui ont participé à la course :



Benjamine Fille (sur 136 participantes) :

Lou: 2^{ème} - Clara: 4^{ème} - Juliette: 17^{ème}
- Johana: 109^{ème}

Benjamin Garçon (sur 164 participants) :

Julian: 29^{ème} - Tristan: 53^{ème}

Minime Fille:

Lisa: 29^{ème} - Camille: 54^{ème} - Iris: 82^{ème}

Minimes Garçon (sur 125 participants) :

Guilhem: 1^{er} - Yann: 23^{ème} - Mane: 35^{ème} - Eden: 49^{ème}
Dorian: 58^{ème} - Félix: 82^{ème}

Un Grand Merci aux Vététistes Organisateurs

Le collège tient également à souligner l'implication d'une partie de ses élèves dans l'organisation de l'événement. Nos vététistes **Adeline BALMIGERE, Iléna GOUT, Arthur BADIA et Guilhem** ont participé activement en assurant l'ouverture et la fermeture des courses en VTT. Leur contribution a été essentielle au bon déroulement de cette journée.

Félicitations à toutes et à tous pour ces belles performances !

Rencontre avec les résidents de l'Ehpad

Jeudi 13 novembre, les élèves de 6^e C ont illustré, avec les feuilles et brindilles qu'ils ont ramassées, l'album « Dame Nature ».



Ils ont été aidés par les personnes âgées de l'Ehpad de Cuxac-Cabardès dans le cadre du projet « Dis-moi où tu vis ».



Intervention 6^e Les bonnes attitudes dans un autocar
Mardi 30 septembre, des bénévoles de l'association ADATEEP de l'Aude sont venus au CDI pour informer tous les élèves de 6^e sur les dangers au cours d'un transport en autocar et les bonnes attitudes à observer (visionnage de vidéos et mise en pratique grâce à la présence d'un autocar).



Le livre et la gomme magique

Voici le bilan du projet 2025 « Tous solidaires : l'épopée du livre ». Encore un grand merci à tout le monde pour cette belle collaboration avec les élèves de 5^e du Collège Antoine Courrière sous le pilotage de Mme NADALIN, enseignante Histoire-Géo qui nous a permis de mener à bien ce projet d'ampleur.

Le livre sera imprimé et distribué à tous les participants, élèves, enseignants, intervenants, équipe de l'ALSH, partenaires, plus un exemplaire pour le CDI, la Bibliothèque Municipale, l'ALSH et l'école primaire de Cuxac.

Le livre final est visible en ligne sur le lien suivant : <https://www.calameo.com/books/00702827517c33e14c14e>

En vous remerciant encore, Gaëlle FERRADINI Association Montolieu Village du Livre et des Arts, Musée des Arts et Métiers du Livre.

Sortie de la classe de 4A à Toulouse

Jeudi 25 septembre, la classe de 4^e du collège Antoine Courrière s'est rendue à Toulouse, dans le cadre d'une sortie pédagogique pour travailler sur le XVIII^e siècle et les arts de rue.

Le matin, une guide a montré aux élèves les différents styles de graffiti que l'on pouvait observer dans la ville. Ils ont découvert



des artistes comme Tilt, City, Soane ou encore Miss Van.

L'après-midi, une guide en costume qui incarnait le personnage de Dorothée Étiennette de Cambon, descendante de Pierre-Paul Riquet. Elle leur a montré différents lieux, comme des hôtels particuliers, et leur a parlé de sa famille et de la vie de l'époque. Ils ont visité des bâtiments, comme la cathédrale Saint-Étienne et l'hôtel du Marquis de Castelan.

J'ai bien aimé cette sortie car elle était très intéressante, instructive, et que j'aime beaucoup les graffitis. Camille Geyer



Les 6A et 6C à une journée sportive au lac de la Cavayère

Vendredi 19 septembre, les élèves des classes de 6A et 6C ont participé à une journée sportive au lac de la Cavayère.

Ils y ont découvert différentes activités de plein air favorisant l'esprit d'équipe: disc golf, laser run, tir à l'arc et kayak. Pour beaucoup, c'était une première expérience, riche en découvertes et en sensations.

Au-delà du sport, cette sortie avait pour objectif de renforcer la cohésion entre les élèves. Mission réussie: rires, encouragements et entraide étaient au rendez-vous tout au long de la journée. Tous sont repartis ravis de cette expérience, rendue possible grâce au Conseil Départemental de l'Aude.

Sortie de cohésion des 6^e B

La classe de 6B s'est initiée à l'escalade sur le site de Notre Dame du Cros. Les élèves ont aussi fait une randonnée en travaillant sur la lecture de carte topographique. Une belle journée ensoleillée où chacun a appris à se connaître.



Remise des diplômes du brevet

Le vendredi 21 novembre, Jean-Michel VIVES, principal du collège Antoine-Courrière, a présidé la cérémonie de remise des diplômes du brevet national des collèges 2025.

Dans son allocution, il remercie Paul Griffe, maire de la commune et membre du conseil d'administration du collège, et Cyril Delpech, président de la communauté de communes de la Montagne Noire.

Un taux de réussite de 95,45 %

Il félicite les élèves pour les très bons résultats obtenus qui encore une fois confirment l'excellent niveau de l'établissement.

88 élèves ont donc reçu le sésame qui ouvre les portes du lycée et de leur avenir.

Un taux de réussite de 95,45 %, avec 23 mentions très bien, 23 mentions bien, 28 mentions assez bien, dix admis et malheureusement 4 refusés.

Les félicitations du jury pour 6 élèves

Jean-Michel VIVES a tenu tout particulièrement à mettre en avant les six élèves qui ont obtenu les félicitations du jury avec une moyenne supérieure à 18/20,

SOLENE IZARD, WILSON JACOBSEN, JEANNE MOUNIER, GABIN PORTAL-CARLES, IONA RIVES ET NOEMIE WERTH.

Il salue également les enseignants qui, avec patience, ont accompagné les collégiens pendant 4 ans, avec un hommage aussi aux familles qui se sont impliquées dans l'éducation et la construction de l'avenir de leurs enfants. Paul Griffe et Cyril Delpech ont félicité les diplômés.

En conclusion Jean-Michel VIVES citait Victor Hugo:

« Ouvrir une école c'est fermer une prison », ajoutant: « plus encore c'est ouvrir un horizon ».

Une collation a permis aux élèves et aux parents de ce souvenir de ce formidable collège, l'un des meilleurs du département.



Les Aînés Cuxacois

Notre Association, « l'Amicale des Aînés Cuxacois », a été créée le 27 juillet 1983. Cette Association a une structure: un conseil d'administration composé de 9 membres. Cette Association a une identité nationale: elle est membre de la Fédération Nationale

« Génération Mouvements ».

Cette Association a une mission: organisations de repas, voyages, sorties diverses et croisières maritimes et fluviales...

Cette Association a une éthique: aucune connotation politique ou religieuse.

Cette Association est à but non lucratif et social, respectueuse de la loi de 1901.

Cette Association a un site internet: <https://association-des-aines.fr>

Cette Association se compose d'une mosaïque d'adhérents venus de villages alentours qui n'ont pas de club des aînés.

Cette Association a une fonction polyvalente: attirer, plaire, conseiller, accompagner ses adhérents dans leurs choix.

En conclusion, cette Association n'a qu'un objectif: vivre et survivre pour le plaisir de tous !!

Henri REVEL,
Président de l'Association

ATAC

Le week-end du 18 et 19 octobre se tenait à Cuxac-Cabardès la troisième édition de l'enduro du Cabardès organisé par l'association ATAC VTT. L'événement a rassemblé près de 300 compétiteurs sur les deux jours.

Le samedi faisait honneur aux enfants avec une course Kid rassemblant 73 jeunes de 8 à 14 ans. Une épreuve de 3h les attendait sur 10 km de pédalage pour les plus jeunes et 20 km pour les aînés. À l'arrivée, un goûter leur a été offert suivi du traditionnel podium en présence des maires de Cuxac-Cabardès et Caudebronde. Le dimanche était réservé aux plus grands avec 225 participants, de 15 à 66 ans, prêts à en découdre sur 30 km à travers la Montagne Noire. Petite nouveauté

cette année, une spéciale en montée a été proposée aux vélos à assistance électrique pour corser la compétition.

La météo estivale de ces deux jours a permis à tous les coureurs d'en profiter avec sourires à l'arrivée. Le podium final a récompensé l'épreuve du jour mais également le Challenge Enduro Tour dont l'enduro du Cabardès faisait office de dernière manche. Les trophées réalisés par des artisans bénévoles de la Montagne Noire ont pu être remis aux

tous les coureurs d'en profiter avec sourires à l'arrivée. Le podium final a récompensé l'épreuve du jour mais également le Challenge Enduro Tour dont l'enduro du Cabardès faisait office de dernière manche. Les trophées réalisés par des artisans bénévoles de la Montagne Noire ont pu être remis aux



champions par Paul Griffe, Cyril Delpech et Yannick Alain Dufour-Loriolle maires de Cuxac-Cabardès, Caudebronde et Brousses-et-Villaret. Toute l'équipe de bénévoles du club ATAC remercie les municipalités, les partenaires pour leur soutien et particulièrement le Conseil Départemental de l'Aude. Nous vous donnons rendez-vous les 17 et 18 octobre 2026, pour la quatrième édition.



Cavaliers de la Montagne Noire



L'endurance équestre sera organisée au départ du Capxain les 6 et 7 juin. Cette année, à cause d'un calendrier très serré, toutes les épreuves se dérouleront pendant ces 2 jours. Les cavaliers, internationaux, amateurs, clubs et même baby se côtoieront donc durant le week-end et pourront échanger sur leur passion au cours du repas du samedi soir. Les grandes épreuves de 70 à 100 km auront lieu le samedi, celles de 10 à 60 km le dimanche ainsi que la course des petits. Une nouveauté cette année, une course de 140 km sur les 2 jours, 70 le samedi et 70 le dimanche. Vous pourrez assister aux départs et arrivées au Capxain ou aller les voir passer en différents points dans la forêt ou croisement de routes.



pour nos amis pêcheurs et pour les amateurs de convivialité.

Nous vous présentons nos meilleurs vœux pour 2026, et vous donnons rendez-vous le 18 juillet prochain pour une nouvelle édition.

Les 36^e Foulées en Montagne Noire et la 40^e course Charcutière n'ont pas eu lieu

Alors que depuis plusieurs mois déjà les membres du conseil d'administration et les bénévoles préparaient cette nouvelle édition prévue le dimanche 17 août 2025, la nouvelle est tombée: Le préfet de l'Aude interdisait l'accès à tous les massifs forestiers du département. Cette décision faisait suite au terrible incendie qui avait parcouru les Corbières depuis le 5 août, l'importance des moyens de lutte déjà déployés et le haut risque de nouveau feu de forêt même si la Montagne Noire était relativement moins exposée. La déception passée, il a fallu annuler toutes les commandes passées et surtout prévenir les coureurs et rembourser ceux qui le désiraient. Un grand merci à Jean Roger MARCHAL, pour son action avec notre chronométreur.

Et maintenant ?

Après une interrogation sur un éventuel changement de date pour éviter une période estivale qui risque d'être de plus en plus caniculaire, la confiance est revenue. Les sponsors privés et les collectivités locales ont reporté leur aide et leur subvention.

Dès le mois de janvier nous allons nous remettre à préparer l'édition 2026 qui aura lieu le dimanche 16 août.

Nous ferons tout pour qu'elle soit encore plus réussie, et que nous pourrons dignement célébrer la 40^e course Charcutière et son fondateur Christian AUDOUY.

Les premières courses ont eu lieu le 14 août 1983 avec 250 participants, 5 courses sur 1 200 m, 2 400 m, 6 km et 14,6 km.





Cuxac comptant à cette époque 2 charcutiers réputés, l'un des objectifs de la course était de promouvoir leurs produits en faisant aux concurrents une large distribution de jambons, saucissons, pâtés de toutes sortes. L'année suivante offrait même un cochon au vainqueur Yvan OLINYK. Cette course en sera donc cette année à son 40e anniversaire (4 éditions sont manquantes, en 2002, 2006, 2020 et 2025), ce qui en fait la plus ancienne course pédestre audoise organisée à ce jour.

Nous comptons sur vous pour participer ou soutenir les concurrents.

Notre Assemblée Générale a eu lieu le 9 janvier 2026 au Foyer de Cuxac-Cabardès.



L'équipe des Foulées en Montagne Noire

Comité des fêtes



Bonjour à toutes et à tous,
le président du comité des fêtes et toute son équipe tenaient à vous remercier pour votre participation aux festivités de 2025. Nous remercions encore et toujours la municipalité pour leur aide précieuse dans l'organisation de cet évènement. De ces jolis moments de fête, nous garderons votre bonne humeur, gaieté et joie de vivre qui ont permis à ces jours de fêtes d'être vraiment réussis. Nous ne changerons pas une fête

qui gagne, les tapas sur la place et le marché gourmand « autour du barbecue » seront bien entendu reconduits pour le bonheur de tous.

La fête de Cazelles se déroulera le **samedi 27 juin** et la fête de Cuxac Cabardès du **mercredi 12 au dimanche 16 août**. Nous espérons vous voir encore bien nombreux l'année prochaine pour venir partager ces quelques jours à nos côtés.



Le comité des fêtes de Cuxac Cabardès.

Marché de Noël

Samedi 6 décembre 2025, Marché de Noël, une belle journée pour apprécier et découvrir tout le savoir-faire de nos créateurs dans un cadre feutré.

Comme chaque année, nos plus fidèles ont répondu présent : La Chorale « Petit poïs carreaux » orchestré par Nicolas accompagné des ukulélés, Lisa au savoir-faire impressionnant et les poneys du Centre équestre de la Goutarende qui ont bravé le froid. Sans oublier l'incontournable Père Noël et son atelier Lettre au Père Noël ainsi que Françoise pour la visite de la Crèche et de l'église.

Nous avons eu le plaisir d'être accompagnés tout au long de la journée d'Achille et son limonaire, un magnifique orgue de barbarie et clôturée par un splendide Feu d'Artifice.

Nous vous remercions pour votre présence jusque tard dans la soirée dégustant nos assiettes gourmandes...



La meilleure des récompenses...

Nous vous souhaitons une très belle année 2026...

Puisse vos vœux les plus chers se réaliser...

Nous vous donnons rendez-vous le **samedi 9 mai 2026** pour notre Fête du Printemps dans la chaleur et la bonne humeur...

Géraldine et son équipe de bénévoles que je félicite et remercie !!!

