



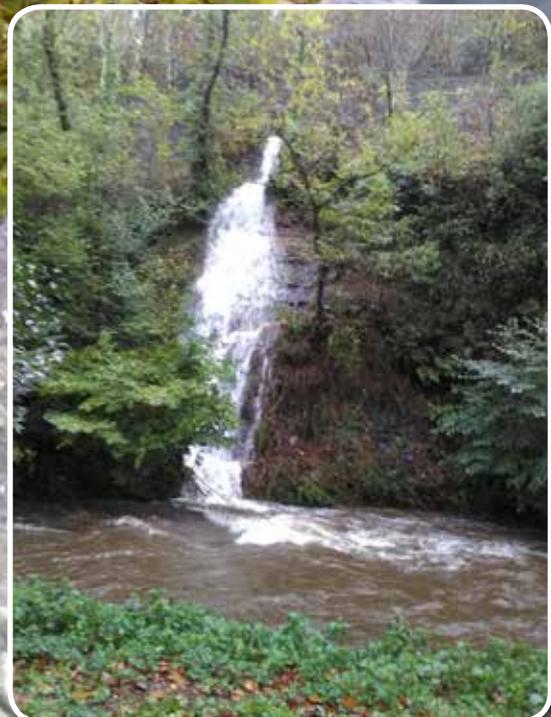
## Le B.I.C.C.

Bulletin d'Informations Communales Cuxacois

Décembre 2018 - N° 79

## Sommaire

Le mot du Maire	p 2
Infos mairie	p 3-4
Échos du village	p 4-5-6
Échos de Laprade Basse	p 6-7
CdC Montagne Noire	p 7
Bibliothèque	p 7-8
FJEP	p 8
Animation Laprade Basse	p 8
Les Aînés Cuxacois	p 8-9
Association patrimoine religieux	p 9
Galops Cathares	p 9
Société de pêche Val Dure	p 9
Association «Le labo musical»	p 10
Groupe scolaire Raymond Courrière	p 10
Les Foulées en Montagne Noire	p 10-11
Foyer de vie	p 12
Centre équestre La Goutarendé	p 12-13
U.S. Montagne Noire	p 13
Club Omnisport Cuxacois	p 13-14
Association L'eau Vive	p 14-15
Comité des fêtes	p 15
Marché de Noël	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: [mairiecuxaccabardès@wanadoo.fr](mailto:mairiecuxaccabardès@wanadoo.fr)

Site: [www.cuxac-cabardès.com](http://www.cuxac-cabardès.com)

## Le mot du Maire

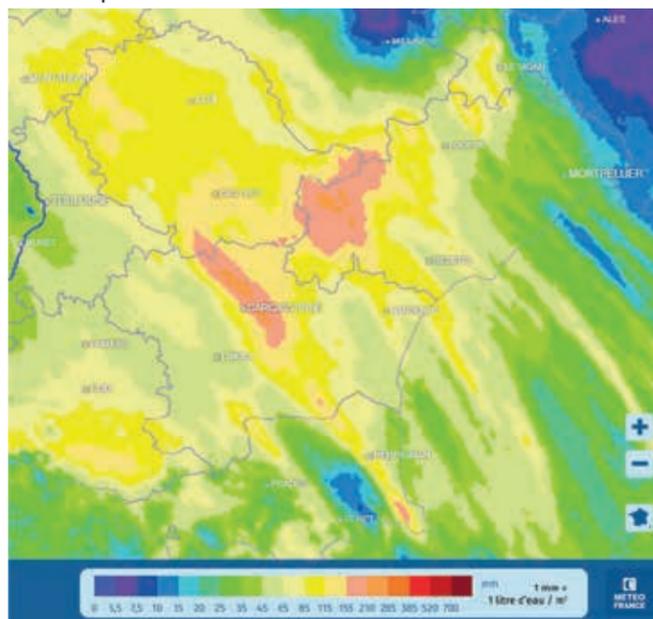


Les inondations du mois d'octobre ont provoqué des dégâts majeurs sur une partie du département de l'Aude.

La Montagne Noire et son piémont ont été particulièrement touchés avec une lame d'eau en quelques heures de près de 300 mm de pluie qui s'est additionnée au gros orage de la semaine précédente.

Un évènement météo pas vu semble-t-il depuis... 1891.

Voilà ce qui est tombé en cette nuit du 15 octobre 2018:



Du côté de notre village, les dégâts matériels pour la commune -hors privatif- sont en cours de chiffrage (première estimation supérieure à 200 000 €) et il va de soi qu'en tant que commune sinistrée et déclarée en catastrophe naturelle, nous bénéficierons de la solidarité départementale et nationale.

ZOOM sur la nuit du 15 au 16 octobre.

Cette nuit a donc été particulièrement agitée et le Plan Communal de Sauvegarde activé.

Une maison détruite en milieu de nuit, une blessée grave, une trentaine d'habitants évacuée vers 4h30 du matin sur un lieu de repli, des torrents, des coulées de boue un peu partout, des maisons en partie inondées, des garages envahis par la boue, de gros dégâts au Collège et le ruisseau d'Arfeil à moitié bouché par des arbres.

Bien heureusement, la Dure a été partiellement domptée par la proximité du barrage de Laprade basse et hélas pour les villages plus bas, c'est bien plus en aval que les rivières ceux sont révélées destructrices.

Les dégâts liés à la rivière ont donc été limités ici MAIS suite à l'intensité exceptionnelle des pluies, nous avons hélas été très impactés par un ruissellement généralisé et anarchique.

Vers 5h30, face à cet évènement exceptionnel, un SMS d'urgence vous a informé de la gravité de la situation et de nos conseils de ne pas vous engager sur le réseau routier.

Beaucoup d'habitants ont pu ainsi ne prendre aucun risque pour eux-mêmes ou leurs proches en annulant leur trajet au petit matin, et vous avez été nombreux à nous remercier de cette initiative.

Inscrivez-vous pour recevoir les alertes et les infos mairie si ce n'est pas encore fait.

Le déroulé du scénario catastrophe s'est arrêté ici vers 6h30 du matin avec l'arrêt des pluies.

Nous avons alors mesuré l'importance du sinistre, priorisé les interventions, paré aux urgences et traité les vraies urgences.

Mais les dégâts sont malgré tout sans commune mesure avec d'autres villages ou villes et nos pensées vont aux victimes, aux familles de victimes, aux habitants et élus de ces territoires.

Je remercie le Centre de secours de Cuxac Cabardès, les sapeurs-pompiers volontaires qui ont été admirables ainsi que les employés municipaux pour leur courage et leur dévouement, les entreprises réquisitionnées pour leur efficacité et l'ensemble des bénévoles et des Élus qui n'ont pas compté leur temps dans ces moments de crise. Vous avez été au top!

Remerciement aussi pour leur solidarité aux communes des Martys et de Laprade qui ont mis à notre disposition leurs agents pendant deux jours.

Au top aussi l'élan de solidarité aussi pour la famille Montagné-Lemineur!

Vous avez été extra!

Mais ce bulletin est aussi là pour vous faire part des dernières nouvelles de cette fin d'année 2018.

Les travaux de la Salle Multimodale ont enfin commencé, ceux du Ponton de Pêche de Laprade-basse aussi, prélude à un beau projet d'aménagement des abords du lac dans les années qui viennent. La première réunion avec les professionnels de santé sur le projet de Maison de Santé a eu lieu à l'automne, celles pour le projet de la Médiathèque s'enchaînent.

Nous regardons devant et saisissons les opportunités qui s'offrent à nous.

Pour booster le développement des territoires ruraux, la Région veut s'appuyer sur les BOURGS CENTRES, « ces communes qui présentent l'atout d'être le centre névralgique de tout un territoire ».

Mais c'est tout à fait nous, ça! Eh bien, nous candidatons!

Avec à la clé, des aides supplémentaires pour poursuivre notre développement et rester fidèle à nos engagements.

Rester un des villages moteur et structurant de la Montagne Noire. Votre qualité de vie à Cuxac en dépend, la qualité de vie pour les environs aussi.

Au nom de l'équipe municipale, remerciements à tous les présidents d'associations, à leurs équipes de bénévoles et à tous ceux qui par leur action publique ou privée ont bonifié en 2018 ce joli coin de la Montagne Noire.

Ils se reconnaîtront.

**Bonnes fêtes de fin d'année et rendez-vous le 25 janvier pour les vœux.**

**Et n'oubliez pas... CUXAC EN FORCE!**

Paul GRIFFE  
Maire de CUXAC-CABARDÈS

## Infos mairie

### MANIFESTATIONS 2ème semestre



• 4 juillet, départ à la retraite de Nicole et Évelyne quand 2 maires se rencontrent...



• 9 décembre, repas des anciens.

### DATES À RETENIR

- Vendredi 25 janvier, cérémonie des vœux à 18h30 au foyer
- Dimanche 26 mai, élections européennes

### AIDE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES

Pour faciliter l'accès de vos enfants de 3 à 14 ans à une pratique sportive, 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.

### 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 ([mairiecuxaccabardès@wanadoo.fr](mailto:mairiecuxaccabardès@wanadoo.fr)) avec votre nom, prénom et numéro de téléphone soit en remplissant le bulletin d'inscription disponible en mairie.

### TRAVAUX

Poursuite des travaux d'isolation, remplacement des huisseries du foyer culturel et de la bibliothèque, du foyer de Laprade basse, de la mairie et du siège de l'intercommunalité.

Finalisation du parking de la maison « groupama ». Démarrage des travaux de la salle multimodale et du ponton de pêche à Laprade basse.

### PPRT

Les PPRT ont pour vocation de renseigner les riverains des sites sensibles sur les risques encourus dans leur logement et d'établir les prescriptions nécessaires à la mise en sécurité des occupants ainsi que la prise en charge financière pour y parvenir (90 %).

Un diagnostic technique du logement entièrement gratuit pour les propriétaires éligibles permettra de vérifier la nécessité de réaliser des travaux et de les spécifier. Les logements doivent être à usage d'habitation principale et avoir été construits avant le 24 juillet 2012.

Le dispositif d'accompagnement des propriétaires a débuté en mars 2018.

**Sur 59 diagnostics réalisés :**

- 35 % nécessitent du filmage et du changement de panneaux vitrés
- 24 % nécessitent du filmage, du changement de panneaux vitrés et du changement de menuiseries
- 20 % ne nécessitent que du filmage



• 15 août, cérémonie aux monuments aux morts



• 21 septembre, réunion publique



• 11 novembre, centenaire de l'armistice de la 1<sup>re</sup> guerre mondiale

- 7 % nécessitent du filmage et du changement de panneaux vitrés
- 7 % ne nécessitent que du changement de panneaux vitrés
- 7 % ne nécessitent que du changement de menuiseries

Si vous n'avez pas encore réalisé ce diagnostic, vous pouvez contacter l'équipe SOLIHA (Solidaires pour l'habitat) qui répondra à vos questions pour l'établissement d'un diagnostic et vous informera sur la constitution du dossier de demande de subvention pour effectuer les travaux. Moyens de contact :

Permanence le mercredi 9 janvier à la mairie de 10h à 12h et de 13h à 17h

Téléphone 04 68 11 97 33 le lundi et le mercredi de 10h à 13h

Mail : pprtucaccabardes@solihamediterraneefr

## INFOS DIVERSES

### LA POSTE

Modifications provisoires des horaires de la poste dues à la fermeture provisoire du bureau de Villegailhenc.

Les après-midi de 13h30 à 16h, en plus du lundi et vendredi habituels, la poste sera ouverte le mardi et un jeudi sur deux (les semaines paires).

### MARCHÉ

Tous les dimanches matin, vous pouvez aller faire votre marché chez les producteurs locaux qui vous attendent devant la piscine.

## Échos du village

### NAISSANCES

- Le 14 juin Adrien et Anaëlle ont été comblés par l'arrivée d'Arthur.
- Depuis le 2 septembre, Florient est l'heureux tonton d'une petite Jade au foyer de sa sœur Faustine.
- Le 7 octobre, au Colombier, Leila a été heureuse d'accueillir un petit frère, Pablo.
- Félicitations à Jean Paul et Babé, grands-parents pour la seconde fois d'un petit Jules.
- Lydie et Philippe sont grands parents pour la onzième fois. En effet, début novembre, Pauline a donné le jour à Robin.
- Le 19 novembre c'est Victor, un beau poupon de 4 kg qui a vu le jour chez Anthony et Eva, fille d'Angélique et François et petite fille d'Odette, faisant ainsi le bonheur de toute la famille.
- Depuis le 26 novembre, Pierre comble Benoît et Clémence, notre sympathique secrétaire de mairie.

**Félicitations à toutes et tous et belle vie à ces nouveau-nés.**

### MARIAGES

- Le 18 août, les cloches sonnaient pour le mariage d'Aurélié Cabrera et Mario Boularand.

- Le 8 décembre, c'est avec une grande émotion que Mado a eu la joie d'unir Nathalie et Lætitia.

**Meilleurs vœux de bonheur à ces couples**

### DÉCÈS

- Madame Marie Thérèse Perquin s'est éteinte le 18 juin.

• Le 15 août Paul Michelet est décédé. Époux de Françoise, née Loubat, il laisse dans nos pensées le souvenir d'un homme souriant et chaleureux. Ses obsèques ont eu lieu à Pezens.

• Odette Cousigné nous a quittés le 27 août. Ayant passé de longues années à la Roseraie elle avait déménagé à Sète mais repose à présent dans le caveau familial à Cuxac.

• Le 7 octobre Gérard Capseta-Paleja s'en est allé rejoindre Georges et Jacques, tous trois trop tôt disparus.

• Le 29 octobre, on apprenait avec tristesse le décès brutal de Thérèse Rebelle à son domicile à Cazilhac.

• Le 23 novembre c'est Florence Bes qui est allée rejoindre son papa.

**Toutes ces disparitions de personnes connues des Cuxacois « de souche », nous affectent et c'est avec une grande émotion que nous adressons à leur famille un message de soutien et de réconfort.**

### CÔTÉ CLOCHER

• Le dimanche 20 mai, jour de la Pentecôte, la paroisse Saint Roch a eu le plaisir de célébrer 10 premières communions et 4 professions de foi.

• Pour information : en raison du changement des rythmes scolaires pour la rentrée 2018/2019, la catéchèse a lieu le mercredi matin de 10h30 à 12h.

• Le 22 septembre avait lieu le baptême d'une petite Céleste.

### ARRIVÉES

Bienvenue à tous les nouveaux arrivants sur le village dont Mme Nicole Achille et son fils, M. Jean-Louis Cousigné, M. & Mme Frédéric Fernandez et Mélanie, M. & Mme Thony Fournier, M. Hugues Michaël et sa compagne, M. Nicolas Vignan-Begue, M. Guillaume Zorninger, Mme Lalloué et Nolah.

**Besoin d'un renseignement sur la vie du village ? N'hésitez pas à contacter le secrétariat de mairie du lundi au jeudi de 8h à 12h.**

### VIDE-GRENIERS

Comme tous les ans, le succès du vide grenier des chasseurs, le 17 juin ne s'est pas démenti. Sous un franc soleil cette année, les exposants et les chineurs ont cependant écourté leur présence pour pouvoir regarder la France jouer le début de la coupe du monde de football.

Le 15 juillet avait lieu le vide grenier des motards, très fréquenté dans une ambiance toujours conviviale.

Les dons faits à l'Association de sauvegarde du patrimoine religieux ont permis sa présence sur un stand et la vente de nombreux objets ou vêtements.



### DIVERTISSEMENTS

• Les concerts de l'EAU VIVE ont proposé durant tout l'été sur le territoire des spectacles de qualité. N'hésitez pas à consulter ou vous procurer les dépliants disponibles

chez les commerçants. Une carte annuelle est également disponible donnant droit à des réductions pour les spectacles.

Le festival Guitares à travers champs reste également un temps fort de l'été.

• L'Église Sainte Cécile nous a accueillis pour des moments privilégiés, amplement partagés. Cette rubrique est développée plus en détail dans ce même journal.

La fête du 15 août a une fois de plus été une réussite, la soirée tapas, très appréciée des anciens mais aussi des plus jeunes devient un incontournable de ces festivités.

### TRAVAUX

Des barrières ont été posées le long de la rivière et des travaux de soutènement des berges réalisés par le Conseil Départemental. Le résultat est esthétique et sécurisant.

Les travaux de déblaiement pour la construction de la salle polyvalente ont démarré.

À Cazelles, après la destruction de l'ancien centre de repos, il restait une montagne de gravats pas très esthétique ; ceux-ci sont maintenant presque enlevés et le paysage est en train de changer.



### DIVERS

• **Le 15 août**, avant l'apéritif dînatoire offert par la mairie Mathieu Andrieu a été promu au grade de caporal par son chef de corps, le lieutenant Nicolas Roger.



• **L'endurance du Capxain** organisée par les Cavaliers de la Montagne Noire a eu lieu le 14 octobre.

47 engagés ont pris le départ. Les résultats par catégorie sont les suivants :

• **Club 3** (course de 20 km à parcourir entre 10 et 12 km/h)

1<sup>er</sup> Angelina Bigre, FE de Pommayrac (11)

2<sup>e</sup> Lætitia Latger, Chevaux du Soleil (81)

3<sup>e</sup> Vanessa Cordonnier, FE de Pommayrac (11)

• **Club 2** (course de 20 km à parcourir entre 12 et 15 km/h)

1<sup>er</sup> Audrey Boutelière, les Écuries Saint Bruno (34)

2<sup>e</sup> Coline Geneves, les Écuries Saint Bruno (34)

3<sup>e</sup> Kevin Arzul, FE de Pommayrac (11)

• **Club Élite** (course de 40 km à parcourir entre 10 et 12 km/h)

1<sup>er</sup> Cécile Pruss, Galops Cathares (11)

2<sup>e</sup> Hélène Rémy, CE de Castres (81)

Vous pouvez retrouver tous les résultats sur FFE SIF.

La prochaine course est déjà programmée le **30 juin 2019**, épreuves club 20, 30, 40, et 60 km et épreuves amateurs 20, 40, 60, 80 VI (vitesse imposée), 80 VL (vitesse libre).

Les organisateurs remercient tous les cavaliers présents, les bénévoles et les sponsors qui ont permis d'organiser cette journée.

Cependant en soirée, une pluie diluvienne s'est abattue sur le département provoquant les inondations dont certains villages ne sont pas encore remis.

À Cuxac une cellule de crise a été ouverte dans la nuit, les personnes en difficulté évacuées et prises en charge par les pompiers et l'équipe municipale.

Outre des dégâts matériels, un affaissement de terrain a sérieusement endommagé la maison de Mickaël, Coralie et leurs enfants.

Coralie, blessée dans cet accident a été transportée à l'hôpital de Castres, la route de Carcassonne rendue impraticable par les inondations.

Nous lui souhaitons une bonne convalescence et un rétablissement rapide physiquement car les blessures psychiques resteront sans doute longtemps.

Il faut saluer l'efficacité des employés communaux, des pompiers, de l'équipe municipale et des bénévoles qui ont très vite dégagé les rues du village et sont intervenus auprès des personnes en difficulté.

• **Le 3ème RPIMA** était présent à la cérémonie du 11 novembre aux Monuments aux Morts. Un hommage particulier en cette année 2018, de commémoration du centenaire de la signature de



l'armistice, suivie d'un apéritif offert par la municipalité. Comme dans toutes les communes de France les cloches du village ont retenti pour célébrer ce jour mémorable.

• Depuis le 9 novembre, les poubelles du centre du village ont été enlevées, résolvant ainsi le problème des nuisances olfactives et visuelles.

• À Cazelles lors d'une balade, un arbre a attiré notre attention par sa taille en boule. Félicitations au jardinier!!

• Côté école, Nicole et Évelyne ont fêté leur départ à la retraite les 25 juin et 5 juillet, toutes les deux en profitent pleinement. Nicole a rejoint le groupe marche du mardi et retrouve les enfants à la bibliothèque le lundi matin en tant que bénévole.

• Le loto des écoles s'est déroulé le vendredi 16 novembre, de nombreux parents, grands-parents ou anciens élèves ont accompagné les écoliers dans l'espoir de crier quine.



## REMERCIEMENTS

Mickaël et les enfants se joignent à moi pour remercier toutes les personnes qui nous ont soutenu moralement, physiquement et financièrement après le drame que nous avons subi pendant la nuit du 14 au 15 octobre. Ma convalescence avance de jour en jour et bientôt je serai sur mes deux jambes. Grâce à votre soutien nous allons pouvoir continuer notre vie à 4.

On tient à remercier en particulier nos voisins Michèle et Alain Fargues.

« UN GRAND MERCI À VOUS TOUS »

Mickaël, Coralie, Mathias et Chloé

## JEUNE TALENT

**Un jeune Cuxacois au Trophée de France des Jeunes Vététistes.**



Durant une saison printanière intense, aux 4 coins de la nouvelle région d'Occitanie, Colin Labenc, jeune compétiteur du club ATAC VTT d'Aragon a fait très bonne figure au sein de l'élite régionale, en obtenant le fameux Graal

de tout vététiste en herbe adepte de compétition: une sélection au sein de la redoutable équipe d'Occitanie, une des plus forte de France, pour le Trophée de France des Jeunes Vététistes.

À Montgenèvre, du 31 juillet au 3 août derniers sur 4 jours de compétition, les meilleurs jeunes compétiteurs de l'Hexagone mais aussi d'Allemagne et de Belgique, se sont rencontrés sur des épreuves aussi variées que la descente sollicitant des qualités d'anticipation et de vitesse, le trial, nécessitant équilibre et explosivité, et cross-country mêlant adresse et endurance.

Dans la catégorie des minimes Colin Labenc a donc défendu les couleurs de son club mais aussi celle de



son collègue et sa commune de Cuxac Cabardès. Très à l'aise sur le cross-country, discipline dans laquelle Colin est vice-champion régional, il a « musclé » son bagage technique et physique tout au long de la saison pour arriver à se hisser au niveau des meilleurs. Il termine ainsi 3<sup>e</sup> de ce championnat national, en compagnie de la sélection Occitanie. Scolarisé dans l'excellent collège de Cuxac Cabardès, en classe de 3<sup>e</sup>me, Colin a bénéficié depuis quelques années de la section sportive VTT, chère à M. Bellini, Principal de l'établissement, et de M. Laborde, responsable de la section pour s'entraîner et progresser dans un cadre parfaitement adapté au sport plein air.

La saison s'est clôturée en septembre avec deux victoires régionales et départementales, avant de reprendre les entraînements hebdomadaires au collège avec, en point de mire, les championnats UNSS qui se dérouleront au printemps prochain.

## PETITES ANNONCES

Cette rubrique vous est réservée, n'hésitez pas à l'utiliser en déposant votre annonce auprès du secrétariat de mairie avant mi-mai 2019 pour une parution dans le bulletin du 1er semestre 2019.

*Joyeux Noël à toutes et tous*

*Que l'année 2019 soit remplie d'heureux moments*

## Échos de Laprade Basse

### CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

La vie nous réserve son lot de peine:

• C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Monsieur Henri MONFRAIX, au mois de juillet, à l'âge de 93 ans. Habitant à Carcassonne, il venait séjourner avec son épouse, dans leur résidence secondaire « La Boria ».

**À sa famille, et plus particulièrement à sa fille Colette et son gendre Philippe, nous témoignons notre sincère amitié.**

• Le 12 octobre, nous apprenions le décès de Mme Marguerite CORBIERE, à l'âge de 93 ans. Après plusieurs postes d'enseignante dans la région, elle est venue comme institutrice remplaçante sur l'école de Laprade Basse en octobre 1952, où elle s'est installée avec son mari Roger. Elle restera sur l'école du hameau jusqu'en juin 1980, année de sa retraite et de la fermeture de l'école.

Elle a pu assouvir ses passions: le ski qu'elle pratiquait dans la descente de Bissou, le jardinage, les promenades, ses chats, les « chiffres et les lettres » (qu'elle ne manquait jamais).

Marguerite s'est beaucoup occupée de son mari Roger quand il est tombé malade, et ce, pendant une dizaine d'années.

Mme CORBIERE a été correspondante du BICC durant plusieurs années.

Puis en août 2017, sa santé se dégradant, elle est rentrée à la maison de retraite de Saissac où elle s'est éteinte le 11 octobre 2018 aussi discrètement que ce qu'elle a vécu.

**Nous n'oublierons jamais « Madame » et nous renouvelons à toute sa famille le témoignage de notre sympathie.**

• Une pensée à la famille VAN DEN BERGHE/GARZON de Fleurus en Belgique pour la disparition de Jacques, beau-frère de Jean GARZON, à l'âge de 60 ans, emporté par la maladie en novembre.

### CEUX QUI ARRIVENT

Cet été, le hameau a accueilli à « La Boria », Philippe FRAISSE et sa femme Colette, née MONFRAIX, qui se sont installés en résidents permanents.

Nous leur souhaitons la bienvenue et une vie paisible dans leur cocon douillet.

### TRAVAUX

Dans la continuité de l'embellissement du hameau, toutes les menuiseries du foyer ont été remplacées par des ouvertures en PVC.

La passerelle du bassin à niveau constant, souvent dans l'eau, a été rehaussée et rallongée jusqu'au pont de Bissou ce qui permet de faire l'agréable tour de ce petit lac en toutes saisons.



### RÉUNION PUBLIQUE

Comme chaque année, la réunion publique, clôturée par le pot de l'amitié, s'est déroulée début juillet. Une majorité d'habitants étaient présents, ce qui a permis des échanges avec le conseil municipal.

### BIENTÔT NOËL

Les fêtes de fin d'année arrivent à grand pas. Les illuminations et la crèche seront au rendez-vous.

Nous souhaitons à toutes les familles de la commune de passer d'agréables fêtes de fin d'année.

## Communauté de Communes de la Montagne Noire



Pour donner suite aux doléances remontées en mairie concernant certaines poubelles du centre du village, la population était invitée le 4 octobre 2018 à une réunion publique afin de débattre sur ce sujet en présence du service « ordures ménagères » de la Communauté de Communes dont c'est la compétence. Pour supprimer les nuisances olfactives constatées en période estivale, les participants ont voté à une grande majorité pour le déplacement des containers gris et jaunes du centre du village vers les points de collecte du parking en face l'école et à l'arrière de l'Hôtel-Restaurant.

C'est chose faite depuis le 9 novembre, résolvant ainsi le problème des nuisances tant olfactives que visuelles

Le service de la Communauté a précisé que l'économie de main-d'œuvre ainsi générée serait affectée en priorité:

• à la pérennisation du deuxième relevage hebdomadaire des containers « ordures ménagères » sur lesdits points de collecte

• au nettoyage plus régulier de l'ensemble des containers grâce, notamment, au matériel professionnel récemment acquis.

## Bibliothèque

La bibliothèque municipale est restée ouverte tout l'été et, outre nos lecteurs habituels, nous avons eu le plaisir d'accueillir quelques vacanciers.

Depuis la rentrée, une légère modification des horaires le vendredi de 16h30 à 18h30 a permis d'offrir un créneau plus adapté à tous.

Le lundi matin est toujours consacré aux scolaires avec ensuite une ouverture au public de 10h30 à 11h30.

Du 26 septembre au 13 octobre, l'équipe des bibliothécaires bénévoles des villages de la Montagne et la Bibliothèque Départementale vous ont proposé « Contes en Montagne Noire », spectacles gratuits tout public et scolaires. Les conteurs sont des passeurs d'histoires, de parcours, de vies qui nous interpellent et nous enrichissent.

En collaboration avec l'Eau Vive, à Salsigne, Olivier de Robert a ouvert magistralement ces spectacles suivi d'Hélène Bardot et le « murmure des ramures » à St. Denis puis par Soraya Boulicot à Fontiers avec « Liuba ».

David Tormena a captivé petits et grands de toutes les écoles du secteur. Nous l'avons accueilli le 12 octobre au foyer de Cuxac, le « oh! c'est déjà fini! » des enfants montrent le plaisir pris par le récit de ces rencontres de vies. Nous l'avons retrouvé avec grand plaisir le samedi soir à Laprade pour la clôture de ces spectacles de contes qui ont séduit un large public.



Le 7 décembre, dans le cadre « D'un livre à l'Aude » initié par la Bibliothèque Départementale (les collégiens doivent lire 4 livres sélectionnés et voter pour l'un d'eux), nous avons reçu au foyer culturel un de ces auteurs, Fabien Fernandez et une classe du collège A. Courrière. Ces élèves de 4<sup>e</sup> très intéressés et attentifs ont permis un dialogue constructif sur beaucoup de sujets avec l'auteur du livre « Détroit ».

La bibliothèque sera ouverte pendant les vacances de Noël les vendredis 28 décembre et 4 janvier grâce à la présence des bénévoles toujours aussi actifs.

Le bibliobus passera début janvier et apportera 450 nouveaux livres pour les enfants et les adultes. Romans, documentaires, BD et albums viendront garnir les étagères; si vous avez des demandes particulières, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

## FJEP

L'Assemblée Générale du FJEP s'est tenue fin octobre au foyer de la Roque. Le bilan de l'année 2017/2018 s'est révélé positif tant du point de vue financier que pour le nombre d'adhérents. L'adhésion à cette association a été maintenue à 5 €. Le FJEP comprend 5 sections:

- L'après-midi détente le mercredi de 14h à 17 h à l'ancienne école maternelle, tricot, couture, papotage et petits goûters (Denise 06 80 57 56 08)
- La marche le mardi après-midi - RV à 13h50 sur le parking devant l'école - pour 2h de marche dans les forêts et campagne des environs (Marie-Laure 06 78 83 45 39)  
Ce mardi 4 décembre, nous étions 20 sous le soleil pour une marche sur le sentier des « versants de la Dure », marche sportive par moments (il y a toujours une main secourable) mais qui n'exclut pas des moments de détente et de papotage.



- La gymnastique le mercredi au foyer de 18h à 19h (Josiane 04 68 26 33 05)
- La country au foyer le mercredi de 20h30 à 22h (Jean Roger 06 70 02 24 33)
- Les événements exceptionnels : mise en place du marché de Noël, de Cux'actif, de buvettes diverses. Les bénévoles, indispensables pour organiser au mieux ces manifestations sont les bienvenus.

## Animation Laprade Basse

L'assemblée générale de l'association s'est tenue le 12 octobre au foyer de Laprade basse, pas de changements au Conseil d'Administration et un bilan encourageant.

La fête de la pêche organisée par l'association a eu lieu le 21 juillet au village et bien sûr au bord du lac.

Les pêcheurs ont pris plaisir à prendre des truites et nos jeunes ont été initiés à taquiner le poisson. La formule du repas moules-frites du midi a eu un franc succès avec plus de 150 participants et l'aligot traditionnel du soir fut une réussite.



L'ambiance était au rendez-vous avec TADEK... merci à tous de votre présence et un grand merci aussi à l'équipe des bénévoles.

Nous vous souhaitons à tous et à toutes de bonnes fêtes de fin d'année.



## Les Aînés Cuxacois

Tradition oblige certes, mais c'est l'expression de mon cœur qui guide ma plume et qui s'adresse à vous tous, vous souhaitant une très bonne et heureuse année ainsi qu'à vos familles.

Nous devons aussi penser à nos Amis qui souffrent victimes involontaires des caprices météorologiques ou touchés dans leur chair par une disparition soudaine. L'Amicale restera toujours la famille, à l'écoute de chacun tout en persistant à produire du bonheur de vivre et de la gaieté. N'oublions rien certes, mais dans le prolongement de notre existence nous devons vivre pour nous. Vivre intensément, les sorties, les voyages, se retrouver autour d'une bonne table, danser, s'amuser oublier que les ans n'ont pas altéré notre jovialité. Nous devons profiter de ce bonheur que nous seuls générons.

Chers Amis, nous allons nous retrouver à Cuxac-Cabardès le **dimanche 13 janvier 2019** pour partager un couscous Royal réalisé par le même traiteur Berbère qui officia pour le méchoui à Salsigne. Le Duo Carvel donnera le tempo et vers 16 heures nous attaquerons la galette des Rois. Nous avons annulé le repas dansant du 4 novembre car il eut été indécent de festoyer alors que beaucoup de nos amis étaient dans la peine après ces inondations.

Je vous adresse à tous et à toutes mes vœux les plus sincères, les plus paternalistes et affectifs. Que la sagesse et l'esprit de corps guident toujours notre Amicale.  
*Le Président*

## Association du patrimoine religieux de la commune de Cuxac-Cabardès

Pour commencer l'été, notre association a participé, pour la deuxième fois, au vide grenier organisé par l'association des motards en Montagne Noire.

Cette journée passée à l'ombre agréable du bord de la Dure nous permet de vivre, dans la bonne humeur, des instants de retrouvailles, la rencontre de nouveaux visages... et chose non négligeable, d'augmenter les finances de l'association.

Le 22 septembre, dans l'église du village, nous avons entendu résonner des chants et musiques issus des rives de la Méditerranée. Les trois artistes du groupe « El Candil » ont enthousiasmé l'auditoire avec un répertoire riche et varié: musique flamenco, arabo andalouse, musiques traditionnelles et populaires du Maghreb et des créations originales. Un beau mélange qui démontre la proximité des cultures gitane, andalouse et maghrébine. Ce concert s'est tenu dans le cadre du 13<sup>e</sup> festival les Troubadours chantent l'art Raman en Occitanie.

L'Assemblée Générale de notre association se tiendra au cours du mois de janvier 2019: nous pourrons ainsi travailler sur l'exercice couvrant entièrement l'année 2018.

Le 1<sup>er</sup> décembre a eu lieu dans l'église Sainte Cécile, un concert organisé par l'Association de Sauvegarde du Patrimoine Religieux, au profit des sinistrés. La chorale de Palaja a interprété un répertoire de Noël très applaudi.



Nous souhaitons à tous nos concitoyens de belles fêtes de fin d'année.

Personnes à contacter:

Mme Claudine RIVES : 04 68 26 55 39  
Mme Marie Thérèse BOUSSAGUET : 04 68 26 50 61  
Mme Françoise CARAYOL : 04 68 26 50 36



## Galops Cathares

*Pour le plaisir et pour le sport*

Après la traditionnelle journée de randonnée d'Equiade le 16 juin, nous nous sommes retrouvés dans les Pyrénées du 12 au 15 juillet.



À partir du ranch du Madres, 4 jours en étoile nous ont permis de découvrir de très beaux paysages vers le Madres et, du col du Garabeil dominé par le Roc de Casteldos, des vues magnifiques vers le Donezan et le plateau de Sault. Nous avons traversé le village du Bousquet avec son immense abreuvoir très apprécié par nos chevaux et Roquefort de Sault, très pittoresque. Ste Colombe sur Guette nous a accueillis dans son église le 14 juillet pour assister à un concert donné par une chorale sur les chansons traditionnelles de tous les pays. Seul bémol de ce séjour, un orage tous les après-midi qui nous a surpris le 1<sup>er</sup> jour mais que nous avons esquivé par la suite.

En août, nous sommes partis dans le Lot en effectuant 3 jours autour de Montcuq à partir de la Grange de Marcillac puis la Dordogne les 3 jours suivants autour de Bouzic. Toujours de magnifiques paysages, une architecture remarquable et une dernière soirée très festive au repas producteur du village voisin.

Les chevaux nous ont vaillamment emmenés sur tous ces chemins qui nous permettent de découvrir de belles régions d'une diversité remarquable.

Du 1<sup>er</sup> au 4 novembre, c'est notre Montagne Noire dans sa splendeur automnale qu'ont découvert des cavaliers héraultais; ils ont pleinement apprécié les chemins forestiers malgré quelques dégradations dues aux intempéries du 15 octobre.

Que 2019 nous épargne de telles catastrophes et nous permette de vivre dans la sérénité.

## Société de pêche VALDURE

La saison de pêche en première catégorie s'est terminée en septembre. Les pêcheurs ont été satisfaits. La société Val Dure quant à elle s'est efforcée de faire des lâchers supplémentaires, la dotation ayant été diminuée. Les travaux de construction du ponton pour les personnes à mobilité réduite vont débiter sous peu. Ce ponton pourra être également utilisé par les enfants. Donc rendez-vous avec Val Dure en mars pour la saison 2019.

## Association "Le labo musical"

HEUREUX!



Nous sommes particulièrement heureux d'avoir ouvert nos ateliers musicaux au mois de septembre 2018 et nous comptons d'ores et déjà plus de 30 inscrits à nos activités.

- 12 enfants de 3/5 ans pour le groupe d'éveil musical
- 11 enfants de 6/10 ans pour le groupe de sensibilisation à la pratique musicale par le chant et le rythme
- 10 adultes pour le groupe de chant choral et pratique rythmique

À travers nos ateliers, nous essayons de permettre à tous de se sensibiliser à la pratique musicale autour d'une activité collective et ludique et ainsi mettre à l'honneur des notions telles que le partage, l'harmonie et le faire ensemble. Ouverts à tous et sans aucune exigence de niveau, ces ateliers donnent l'occasion à chacun de faire l'expérience de la musique.

Vu l'enthousiasme et l'énergie de nos apprentis musiciens (petits comme grands) nous projetons d'organiser prochainement un concert... À suivre.

Pour information, les ateliers ont lieu le mercredi à la salle des aînés (au foyer place de la mairie) de 10h à 11h pour les 3/5 ans, de 11h à 12h pour les 6/10 ans et de 19h à 20h pour les adultes.

Alors si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à venir nous voir ou prendre contact.

Nicolas BOUDES 06 95 85 69 96

lelabomusical@gmail.com

www.facebook.com/lelabomusical/

## Groupe scolaire Raymond Courrière

Le 17 novembre, le loto de l'école a réuni de nombreux parents, amis et habitants de Cuxac. Ce fut une belle soirée et une superbe réussite.

Un immense merci aux parents qui se sont investis et ont grandement participé à cette manifestation, ainsi qu'à la municipalité pour son aide et son soutien des plus actifs.

### Découverte artistique

Nous sommes allés à la coopérative Cérès Franco à Montolieu avec les CM1/CM2 le 20 septembre 2018.

Nous sommes partis à la quête du Graal pour rejoindre le roi Arthur en visitant l'exposition de la collection

d'œuvres de Cérès Franco. Nous avons essayé des formules magiques pour ouvrir la porte du roi. Ensuite, nous avons fait des dessins avec des pastels secs sur le thème du voyage. Nous avons découvert la technique d'estomper avec nos doigts. Chacun a pu créer son tableau pour voyager et est reparti avec.

*Nous nous sommes bien amusés. La classe de CE2/CM1*

Les Crimes De Grindelwald :

Le mardi 27 novembre, nous, la classe de CM1/CM2, sommes partis au cinéma de Carcassonne. Nous avons vu « Les crimes de Grindelwald » accompagnés des CM1/CE2, et d'une classe de 6ème. L'histoire se passe avant Harry Potter avec Norbert Dragonneau, qui protège les animaux fantastiques. Ce film est très bien réalisé, avec beaucoup d'effets spéciaux. Nous avons passé un bon moment et revu avec plaisir les anciens élèves de l'école.



## Les 30<sup>e</sup> Foulées en Montagne Noire

Le 13 août 2018, les Foulées en Montagne Noire ont fêté leurs 30 ans d'existence. Belle longévité pour une course à pied, toujours prisée des coureurs.

Celles et ceux qui ont emprunté ce parcours de Saissac à Cuxac dans sa première mouture, se souviennent sans doute des 24 km avec les difficultés de la montée de la Galaube après le havre de paix de la Rigole, le long passage sur la digue du barrage de Laprade avec un soleil très présent et la longue descente des Martyrs à Caudebronde qui « tapait » chevilles et mollets... Mais quel plaisir de courir en traversant de si beaux paysages! Les premières éditions avaient la particularité de concerner les coureurs à pied mais également une épreuve d'endurance équestre organisée par Christian Labat du centre équestre de Cuxac, alors géré par l'ASPTT de Carcassonne. Ceci explique le logo créé à cette époque, sur lequel on voit des jambes de coureur associées aux pattes avant d'un cheval. Ce logo a ensuite été modifié et complété par un vélo puisqu'une

épreuve de « Run and Bike » fait maintenant partie du programme de la journée.

La course a évolué, avec d'autres difficultés, la distance s'est raccourcie, mais l'esprit est resté le même. Le sourire et la gentillesse des bénévoles de Saissac à Cuxac, en passant par Lacombe et Caudebronde, l'organisation toujours impeccable, la convivialité permettent d'oublier les souffrances. Toutes ces qualités ont participé à la longévité de cette épreuve sportive. Le plus fidèle coureur, Daniel Iché, a été récompensé pour son nombre inégalé de participations.



Il convenait de fêter les trente ans. Pour la circonstance, la présidente, Petra Gouin avait invité Guy Amalfitano. Un géant de la course à pied, puisqu'il a traversé le Canada d'est en ouest, en courant, mais sur une jambe! En effet, victime d'un cancer, il a été amputé. Bel exemple de courage et d'espoir, notre course est fière d'avoir accueilli un tel athlète qui a été invité au Stade 2 chez Patrick Montel.

La Ligue contre le cancer était représentée par le docteur Pueyo. Au cours de cette journée, les coureurs ou spectateurs pouvaient effectuer des dons à la ligue. Un chèque sera remis officiellement à cette association le 18 décembre, lors de l'assemblée générale des foulées.

Côté animation, le groupe « Le Fresquel », formation de boudègues (instruments de la Montagne Noire) a joué des airs traditionnels dans les villages de Saissac à Cuxac. Par ailleurs un film de cette journée spéciale a été réalisé par BP Créations; il est visible sur notre site internet: <http://fouleesmontagnenoire.wixsite.com/fouleesmontagnenoire> - rubrique Galerie ou sur notre page Facebook.

Par habitude, nous parlons de « la course de Cuxac »; mais ce jour-là il n'y a pas moins de 7 manifestations dédiées à la course ou à la marche:

\* Le 22,7 km du matin, en course ou en Run and Bike avec 115 coureurs et 15 équipes de Run&Bikers.

\* La 9<sup>e</sup> marche touristique, reliant Les Martyrs à Cuxac avec 100 participants. L'organisation de la marche est organisée par Bea et Los Camins de l'Aiga que nous remercions chaleureusement.

\* Le début d'après-midi est consacré aux enfants avec, cette année, une initiation à l'athlétisme, menée par les éducateurs de l'ASCarcassonne Athlé, René et Nadine. Cette animation a connu un franc succès auprès des enfants présents. Un lâcher de ballons a clôturé cette activité.

\* Les benjamins et les minimes enchaînent avec une épreuve qui leur est réservée.

\* Et cette année, la traditionnelle course Charcutière avec sa 34<sup>e</sup> édition, a eu des envies d'évasion



puisqu'elle s'est transformée en un 10 km autour de Cuxac. 72 participants dont 6 équipes de 3 coureurs en relais, dont des équipes déguisées. Elle pourrait être qualifiée de course de côte, mais que voulez-vous, pour sortir de Cuxac, il faut grimper! C'est ce même parcours que les 25 concurrents de la marche nordique ont emprunté.

La course de Cuxac, c'est aussi les bénévoles qui œuvrent pour la réussite de cette journée et qui se retrouvent avec un plaisir évident sous les platanes à midi pour déjeuner, converser entre eux, avec les coureurs et marcheurs en toute convivialité. Pour tous, c'est le réconfort après l'effort. Les mêmes bénévoles se sont retrouvés pour marcher ensemble le 20 octobre. Petite randonnée autour de Cuxac, suivie d'un repas préparé par Jo et Alain, mais cette année le cœur n'y était pas. Nous avons eu une pensée spéciale pour les sinistrés de l'Aude et toutes les conversations tournaient autour des récentes inondations.

Nous ne saurons que trop remercier tous les sponsors privés et publics qui ont permis cette année encore la réussite de notre manifestation sportive. Un merci particulier à M. Le maire de Cuxac, au personnel municipal et aussi à Dominique Thomas, potier aux Escoussols, qui a créé des trophées spéciaux « 30<sup>èmes</sup> Foulées en Montagne Noire ».

Nous remercions du fond du cœur les bénévoles fidèles de la première à la trentième course, ils se reconnaîtront, ou tout nouveaux; cette journée est la leur, ce sont eux qui la construisent. Nos pensées se tournent aussi vers Robert Ribes, qui, encore souffrant cette année, n'a pu se joindre à nous, mais nous lui avons remis le trophée spécial pour ses engagements depuis le début de cette fête sportive.

Nous félicitons les heureux créateurs des foulées, Christian et Patrick, toujours fidèles et actifs au sein de l'association. Ils sont toujours là, depuis trente ans, pour partager leur expérience et veiller au bon déroulement de cette journée festive. Ils ont reçu chacun un beau trophée des 30 ans avec leur prénom gravé.

Cette année, nous adressons une mention d'excellence à notre présidente Petra. Elle quittera

la présidence des Foulées en Montagne Noire le 18 décembre, jour de l'assemblée générale. Petra, c'est 10 ans au service des foulées, 5 ans au secrétariat et 5 ans de présidence. Elle a accompli un immense travail pour répondre aux normes de sécurité imposées par les autorités, pour la publicité de la course, pour sa réussite. Elle est celle qui l'a aidée à grandir. Bravo pour tout ce qu'elle a réalisé et nous espérons vivement que quelqu'un reprendra le « flambeau » car il serait dommage de clôturer ici une si belle histoire de plus de trente ans. Petra accompagnera le ou la futur(e) président(e) la première année dans toutes les démarches à accomplir.

Toute l'équipe des Foulées en Montagne Noire vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.



## Foyer de vie

Article écrit par les résidents de l'activité Journal, ce groupe se réunit tous les jeudis matin.

Le dernier dimanche de juin, comme chaque année, le foyer de vie a fêté l'été. Le thème était le cinéma. Nous avons présenté un spectacle avec des musiques de film et un casting comique. Ensuite, nous avons dansé la Zumba devant nos familles et toutes les personnes présentes. Nous avons bien mangé et bien dansé. Des objets réalisés dans les ateliers, des fleurs et des plantes aromatiques ont été mis en vente.

En juillet, le groupe de résidents qui fait du VTT est allé faire des exercices de sécurité routière à Carcassonne. Le code de la route nous a été expliqué. Nous nous sommes entraînés sur un circuit. Ils nous ont offert des gilets jaune fluo.

Un groupe est allé voir passer le tour de France, à Fanjeaux. Il y avait beaucoup de monde.

D'autres résidents sont allés faire un tour de péniche sur le canal du midi.

Nous sommes aussi allés au gouffre géant de Cabrespine.

Pour la sortie au laser quest et au bowling, on nous a prêté des chaussures antidérapantes. Nous avons fait dix parties.

Nous sommes allés voir les caisses à savon de Villardonnel.

Au mois d'août, 3 séjours de vacances ont été organisés : à Comus, à Valrance (Aveyron), et aux Cabanes (Ariège).

Nous avons aussi fait des balades et des pique-niques dans la Montagne Noire. L'été est aussi l'occasion de faire des barbecues et de manger dehors.

L'atelier « ferme et jardin » a vu arriver, le 13 septembre, deux nouvelles jeunes brebis. Au début, elles étaient un peu perdues. Une des brebis est toute blanche et l'autre est blanche avec la tête noire. Lucie, la grande brebis avec une tête noire, et Mylène, la petite brebis noire avec des cornes, qui habitent déjà dans le parc, se sont approchées d'elles timidement. Elles ont appris à faire connaissance. Plus tard l'atelier « ferme et jardin » leur choisira un prénom.

En septembre et début octobre, deux groupes de résidents sont allés à Gruissan. Nous avons pu profiter de la mer.

Nous avons fait des séances de tir à l'arc, offerte par le Conseil départemental, sur le stade.

En octobre, un groupe est allé au Pas de la Case faire des achats.

Le 30 octobre, la fête des châtaignes a été organisée au foyer de la Roque. Nous avons accueilli un groupe de résidents du Foyer de Vie de Cuxac d'Aude, un groupe de

résidents du Foyer de Vie de Braconnac, et un groupe du Foyer d'Hébergement de Saissac.

Lors du dernier CVS, le projet snoezelen et balnéo a été évoqué. Le snoezelen est « une activité vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce, un espace dont le but est de recréer une ambiance agréable ». (Définition trouvée sur le site internet de Snoezelen France).

**L'ensemble des Résidents et des Personnels du Foyer de Vie adressent un message de solidarité et de réconfort à tous les sinistrés des dramatiques inondations qui ont frappé notre département en octobre dernier.**



Le centre équestre La Goutarende accueille tous ceux, petits (dès 4 ans) et grands, qui souhaitent mettre le pied à l'étrier, et ainsi partager le plaisir de l'équitation dans le cadre exceptionnel de la Montagne Noire. Valérie et Olivier Cérandon, les 2 moniteurs encadrent les cavaliers et animent les différentes activités équestres. Pour cette nouvelle année qui commence de nombreux nouveaux adhérents ont ainsi été accueillis dans une ambiance conviviale et soucieuse du bien-être de ses cavaliers comme de ses chevaux.

Cette année, l'association a investi dans du matériel pour jeux Pony Games dans l'objectif de diversifier l'activité du Centre Équestre. Des activités à thème type Pony Games, balades, Horse Ball sont dorénavant proposées aux cavaliers durant les vacances, en plus des stages classiques de perfectionnement. Ces stages et activités sont ouverts également à des cavaliers non adhérents.

Le centre équestre de La Goutarende accueille depuis de nombreuses années la section sportive équitation du collège Antoine Courrière de Cuxac-Cabardès. Les élèves y bénéficient d'un aménagement du temps scolaire qui leur permet de conjuguer la pratique intensive de l'équitation et la réussite scolaire.

Les cavaliers de La Goutarende peuvent participer à des Concours de Saut d'Obstacles Clubs ou Amateurs organisés dans la région Occitanie. L'an dernier, ce sont deux cavaliers du Centre Équestre de La Goutarende, également élèves de la section sportive équitation du collège Antoine Courrière, qui ont remporté le Challenge d'Hiver du Lézijump à Lézignan-Corbières. Hugo Cérandon a remporté le Challenge Master et Adèle Parayre le Challenge Espoir.

Le centre équestre compte également quatre champions départementaux 2018 parmi lesquels trois sont des cavaliers de la section sportive équitation :

Mathis Cerandon en Pony 3



Camille Calas en Club 3  
Lou Griffie en Pony 2 et Pony 1  
Adèle Parayre en Club 2

En cette rentrée, la saison de concours démarre une nouvelle fois sous les meilleurs auspices puisque ce n'est pas moins de 14 places sur les podiums qui ont été remportées par les cavaliers de La Goutarende lors des trois premiers CSO de Pezens, Toulouse et Lézignan. Le rendez-vous est fixé pour la prochaine étape du Lézijump le 9 décembre.

Toutes les infos sur [www.goutarende.com](http://www.goutarende.com),  
au 04 68 26 66 49  
ou par e-mail : [goutarende-village@orange.fr](mailto:goutarende-village@orange.fr)



## U.S. Montagne Noire

L'US Montagne compte pour cette saison 130 licenciés répartis en 2 équipes seniors, 1 équipe féminine et une école de foot.

### Composition du bureau et du Conseil d'Administration

**Présidents :** CLEBON Arnaud, MARTINEZ Claude

**Vice-Présidents :** LEMINEUR Coralie, MAURY Fabienne, ERNST Bernard

**Trésoriers :** ALBOUI Alain, SALA Mathieu

**Secrétaires :** CLEBON Florence, SARDA Hugues

**Membres du Conseil d'Administration :** BERNAUER Frédéric, BOMBAIL Sonia, CLEBON Robert, CROS Pierre, LAURENT Jérôme, MEHEUST Rachel, MIRAMOND Jean, ROGER Maxime, SARDA Christophe, SARDA André, SARTORE Anthony.



### Encadrement Sportif

**Responsable Ecole de Foot :** LAURENT Jérôme (technique), LEMINEUR Coralie (administratif)

**U6/U7 :** HERNANDEZ Aurélien, CASSE Sarah, ASSIE Sonia, DUHAMEL Audric

**U8/U9 :** MEHEUST Fabrice

**U10/U11 :** LAURENT Jérôme, BOUVET Florence

**U12/U13 :** NAMOUDI Brahim, CLEBON Arnaud

**SENIORS :** LAURENT Jérôme, BERNAUER Frédéric, NASARRE Gailor

**FÉMININES :** SALA Nicolas, HERNANDEZ Aurélien,

**GARDIENS :** CONFRAVEUX Vincent

**ARBITRES :** FRIYED Aniss, NOUARI Mohamed

### Les manifestations :

- Loto à Saint-Denis le 30 décembre 2018 à 14h30
- Fête du foot avec tournoi Rémi Resplandy mi-juin 2018 au pré de la piscine à Cuxac-Cabardès.

### Les rencontres sportives :

• Les matchs se jouent à Saint-Denis ou à Villardonnel. Le détail des rencontres peut être consulté sur le site du club : <http://usmn.footeo.com>

• Le club tient à remercier les municipalités pour leur soutien matériel et financier, ainsi que les dirigeants et éducateurs qui donnent de leur temps et œuvrent tous les mercredis et week-end pour encadrer les joueurs.

• Les enfants de l'école de foot passeront vous présenter le calendrier 2019, merci de leurs réserver un bon accueil.

**Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année et nous vous adressons nos meilleurs vœux pour 2019.**



## Club Omnisports Cuxacois

La section Plongée subaquatique

... et le projet Enfants et Plongée

Les créneaux piscine sont le vendredi soir. Une quinzaine d'enfants participent à cette activité, riche de futures responsabilités, surtout pour soi dans ce monde d'eau. Celles-ci permettent à l'apprenant de découvrir la communication par signes, et un état de calme qui ne lui correspond pas réellement au quotidien.

Il n'est pas toujours aisé, pour lui, de se nourrir de sérénité grâce aux bienfaits ou bien-être que procure l'eau; le « jeu subaquatique » est bien différent lorsque l'enjeu est de lui permettre l'approche et le partage « muet » des consignes, dans lesquelles la sécurité est prépondérante. Ces règles, relatives à la sécurité, deviennent siennes, liées à la palanquée (le groupe de plongeurs) dont il fait partie. On peut observer l'attention et le service à l'Autre qui permet générosité, et autres qualités de partage...

La plongée et l'enfant se rencontrent dans un autre espace, celui du goût de la mise en commun, de « prendre des responsabilités au regard de sa compréhension et de son écoute ».

Aussi l'activité Plongée s'est transformée au sein du COC, et de ses cadres, non pas pour répondre à une nouvelle curiosité sportive mais plutôt parce que ces derniers ont parié que l'approche de l'EAU pouvait toucher l'état naturel de l'enfant : la joie, le partage du jeu...

Le projet nommé Enfants et Plongée, auquel participent la commune de Cuxac-Cabardès et la CdC Montagne Noire, représente des temps de détente... de fin de semaine... et aussi une préparation à une vraie autonomie afin de plonger à -20 mètres.

### La section Qi Gong (se dit Tchi kong)

Le QI GONG, une découverte « personnelle »

Héritier de la philosophie chinoise, le QI GONG, terme assez récent né vers 1950, en Occident, désignait à cette époque, tout l'ensemble des méthodes et des techniques énergétiques.

Pourtant avant d'être technique, le Qi gong est un état

d'être, une démarche personnelle qui ne se résume pas seulement à la transmission de méthodes et de secrets de maîtres à disciples. C'est à un cheminement individuel auquel nous sommes conviés, dans lequel le pratiquant s'implique tout entier, de tout son être, dans sa globalité. L'accomplissement, la maîtrise, naissent avec l'expérimentation et la régularité de la pratique.

Cette discipline qui invite à l'intériorité et à la sensibilité n'est pas seulement tournée vers soi, mais nous permet aussi de nous ouvrir au monde qui nous entoure et de trouver un équilibre, une harmonie entre le dedans et le dehors. En fait, ce à quoi nous tendons par cette pratique millénaire, c'est à retrouver le lien qui nous unit à la Nature, au monde vivant dont nous faisons partie intégrante mais dont nous nous sommes exilés depuis fort longtemps...

Un des autres aspects essentiels de la pratique est la libre circulation du Qi: Qi Gong dans son sens littéral veut dire travail conscient, discipline, entraînement sérieux, maîtrise du Qi, de l'énergie.

Il s'agit donc d'étudier et de s'approprier des exercices dynamiques ou statiques, doux ou intenses, rapides ou lents dans leur profondeur et leur subtilité pour permettre à l'énergie de circuler librement dans le corps.

Pour cela nous allons apprendre à utiliser, le mouvement, la respiration et l'intention afin de dénouer et libérer les plans physiques, émotionnel et mental, bases de l'évolution, de l'épanouissement et de l'équilibre de chacun.

Plusieurs méthodes et formes sont abordées pour permettre d'appréhender différents aspects et niveaux du travail énergétique. Leur rôle est de stimuler les facultés d'apprentissage, d'entraîner le système nerveux et d'apprendre à se connaître. En découvrant la manière dont nous faisons les choses, en aiguisant notre sensibilité, nous pourrions petit à petit réorganiser notre façon de nous mouvoir et de vivre avec plus de conscience et poursuivre ainsi notre cheminement intérieur.

Le COC propose depuis 3 ans l'enseignement et la pratique du Zhi Neng Qi Gong (le Qi Gong de la sagesse) 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 (Nei Dan ou interne, et Wei Dan ou externe)...

Les cours sont dispensés le mardi de 18h35 à 20h à Cuxac-Cabardès.

Pour tout renseignement pour les activités du COC :  
07 84 27 94 45.

Sportivement vôtre  
Le Bureau

**L'Eau Vive** Association L'Eau Vive  
réseau culturel de la CDC de la Montagne Noire

### Graines de Cultures

Le dernier trimestre 2018 a été riche en spectacles. Après une ouverture de saison partagée avec la Bibliothèque Départementale de l'Aude à Salsigne où le conteur Olivier de Robert a captivé le public dans son évocation de

Jaurès, nous avons continué avec 3 spectacles scolaires et 1 spectacle Tout Public.

À l'heure du bouclage de ce numéro, plus de 500 enfants des écoles et des crèches auront bénéficié de ces spectacles.

En raison des intempéries du 15 octobre et des routes abîmées, beaucoup de remaniements ont été nécessaires pour permettre à un maximum d'élèves de se déplacer sur les lieux d'accueil. Nous avons aussi accueilli gratuitement deux classes de l'école de Villemoustaussou touchée par les inondations.

Et vous aurez sans doute pu participer au spectacle de Jazz choral de GHOST NOTES le 15 décembre au foyer de Cuxac.

Pour les 6 premiers mois de 2019, et pour le tout public, venez sur d'autres villages du territoire :

- À Saissac le 22 janvier pour un spectacle atypique de musique classique avec des instruments étonnants : « Le Duo presque classique ».



- À Saissac encore, le 21 mars pour une pièce de théâtre optimiste sur le handicap : « Le petit Bonzi ». (Des membres de la commission culture sont allés voir cette pièce à La Bruguière. Ils en sont ressortis touchés et éblouis).



- À Brousses le 16 avril pour une conférence ludique et décalée sur l'écologie : « Si on sème, le paradis c'est ici ».

- Aux Martyrs le 24 mai pour un grand concert de musique occitane et berbère de chants méditerranéens dynamique et festif : « Du Bartàs ».



Et pour le jeune public, Cuxac accueille dans son foyer la compagnie « Rouge Virgule » pour des petits de 1 à 5 ans.

### Festival Guitares à Travers Chants:

2019 est une date anniversaire :

**les 10 ans du Festival Guitares à Travers Chants!**

La programmation est en cours et nous ne pouvons que

vous dévoiler le thème de cette prochaine édition : « L'Aude, mille ans de chansons »

Dès que la programmation sera achevée, vous pourrez retrouver tous les renseignements sur le site du festival, créé et alimenté par Jean-Roger Marchal : [www.guitares-a-travers-chants.fr](http://www.guitares-a-travers-chants.fr) et d'autres indications complémentaires sur le site de l'Office du Tourisme de la CDC Montagne Noire.

Pour adhérer à l'Eau Vive: 12 €/famille donnant accès à des informations culturelles, des réductions sur les spectacles et concerts de l'Eau Vive (Graines de Cultures et Festival) et de 4 associations culturelles, la gratuité des spectacles pour les enfants.

Adresse mail : [leauvive11@gmail.com](mailto:leauvive11@gmail.com)

Notre bureau : 1<sup>er</sup> étage, mairie de Cuxac Cabardès

**Venez, le meilleur accueil vous sera réservé!**

Valérie Ferrer

chargée de mission culture de la CDC.

## Comité des fêtes

Le président du comité des fêtes et toute son équipe tenaient à vous remercier pour votre participation aux festivités de 2018. Nous remercions la municipalité pour leur aide précieuse dans l'organisation de cet événement.

Malgré un repas humide... votre bonne humeur, gaieté et joie de vivre ont permis à ces jours de fêtes d'être vraiment réussis. Nous ne changerons pas une soirée qui gagne, les tapas sur la place et le marché gourmand « autour du barbeuc » seront bien entendu reconduits pour le bonheur de tous.

Nous espérons vous voir encore bien nombreux l'année prochaine pour venir partager ces quelques jours de festivité à nos côtés.



## Marché de Noël

En date du 2 décembre 2018, a eu lieu la 5<sup>ème</sup> édition du Marché de Noël sous l'organisation de l'association FJEP.

Pour le plaisir de tous, cette année le soleil ainsi qu'une température clémente étaient au rendez-vous, au même titre que nos visiteurs, toujours fidèles, qui ont pu trouver leur bonheur : cadeaux de Noël ou tout simplement un présent du moment, petites nouveautés, un instant de convivialité entre amis, le partage d'un délicieux repas.

Nos chers bambins, eux, ont profité des différentes animations prévues : un tour de poneys du Centre équestre de la Goutarende, un magnifique maquillage réalisé par Lisa très douée dans cet art, sans oublier l'incontournable rencontre avec le Père Noël.

Les bénévoles ont eu l'honneur de vous accompagner lors de cette agréable journée en régaland vos papilles avec un grand choix de plats – soupe au potiron, huîtres, assiettes de fruits de mer, magrets frites, américains, camemberts grillés, crêpes, vin chaud .....

Moments intenses qui ont réchauffé nos cœurs et nos esprits !!!

Puis, à la venue des étoiles, une descente lumineuse à l'église du village afin d'y déposer en famille les photophores au pied de la Crèche.

Nous avons clôturé cette belle journée par la joie des gagnants de la tombola organisée grâce aux lots offerts par nos exposants relatant tout leur savoir-faire.

Tous nos remerciements à vous tous pour votre présence et tout particulièrement aux bénévoles du FJEP qui ont consacré leur temps et leur énergie à organiser cette belle manifestation.

**Rendez-vous le 1<sup>er</sup> décembre 2019 !!!**

