Le B.I.C.C.
Bulletin d'Informations Communales Cuxacois

Décembre 2019 - N° 81

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
Bibliothèque p 6-7
FJEP p 7
CdC Montagne Noire p 7
Amicale des Sapeurs Pompiers p 7
Biodanza p 7
L'Eau Vive p 8
Résidence PHILOGERIS p 8-9
Collège Antoine Courrière p 9
Centre équestre La Goutarende p 9-10
Le labo musical p 10
U.S. Montagne Noire p 10-11
Foyer de vie p 11-12
Les Foulées en Montagne Noire p 12
Animation Laprade Basse p 13
Club Omnisports Cuxacois p 13-14
Galops Cathares p 14
Les Aînés Cuxacois p 14
Société de pêche Val Dure p 15
ACCA p 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 : mairiecuxaccabardes@wanadoo.fr / Site : www.cuxac-cabardes.fr

DE L'OPTIMISME ET DE L'ACTION

Championne du Monde

Félicitons tout d'abord Estelle GASPARD pour son titre, un grand moment pour elle, pour sa famille et une grande fierté pour les habitants du territoire. Un article en page intérieure relate l'exploit de notre jeune Cuxacoise.

Le samedi 21 décembre, la commune a vécu un autre grand moment exceptionnel dans un registre différent.

La passation de témoin entre nos deux Pharmaciens Élisabeth et Jean-Paul ASSEMAT et Charles DARROUX jeune pharmacien.

C'est une belle victoire contre la désertification rurale et médicale. Une belle invitation à rester **OPTIMISTE.**

Elle donne du sens à tout ce qui est pensé ici pour permettre la réussite de tous y compris dans des secteurs difficiles comme tout ce qui touche au médical et OUI, il faut croire à la vitalité de notre territoire, il n'y a pas de fatalité, pas de poussières de désespérance mais de l'énergie, de **l'AMBITION** et vous !

Cette installation, c'est une forte envie de ce jeune pharmacien de réussir ici, chez nous.

Alors continuons à faire envie, à susciter le désir de venir s'installer d'une manière générale dans ce beau coin de la Montagne Noire et nous resterons dans ce cercle vertueux où notre village restera un gros bourg attractif avec des équipements et une qualité de vie qu'on nous envie parfois…

Et donc des Chantiers d'Avenir structurants sont en cours.

Car il n'y a rien de pire que l'immobilisme ou le défaut d'anticipation.

La Maison Médicale Pluridisciplinaire : les réunions se poursuivent entre professionnels de santé. À noter qu'un jeune dentiste participe maintenant aux réunions.

L'aménagement du Lac de Laprade Basse : la première phase a démarré en cette fin d'année et a fait l'objet d'une première grande couverture médiatique en première page dans La Dépêche du 29 novembre. Article disponible sur le net.

Le projet d'extension du foyer de vie et ses nombreuses créations d'emplois, vu favorablement par André Viola le président du Département lors de sa visite le 18 novembre, lui aussi bien couvert par notre correspondant local et article disponible sur le net.

Mais la quête d'un développement harmonieux ne peut être envisagée, réussie et partagée que si le champ des solidarités est régulièrement revisité. Le CCAS a pris des décisions qui font de notre commune une commune solidaire avec nos anciens et comme nous vous l'annoncions dans le BICC de juin, là aussi nous avons avancé !

Vous avez le détail des actions en annexe mais juste un exemple, nous sommes d'après PRÉSENCE VERTE la seconde commune de l'Aude (après Escouloubre) à prendre en charge intégralement le coût de ce service. Alors, allez-y !

Soyons ambitieux et solidaires, ayons une vision qui nous projette sans cesse dans l'avenir.

Tout en gardant le cap au niveau de la gestion : maîtrise de la fiscalité communale, recherche de nouvelles recettes grâce aux énergies renouvelables et poursuite des investissements productifs.

Ce fut tout le sens de notre action et de nos choix depuis 2014 et c'est la raison pour laquelle je me représenterai à vos suffrages avec une équipe très légèrement remaniée.

FORTS DE NOS SUCCÈS !

Je voudrais remercier très sincèrement toutes les associations pour toutes les activités et moments festifs qu'elles proposent, à tous les bénévoles et à leurs Présidents. Chapeau !

Il vous suffira de lire les pages qui suivent pour apprécier la richesse associative exceptionnelle de notre village.

Remercier les commerçants, les artisans, les hébergeurs.

Remercier l'équipe municipale, ses agents, ses élus, soyons fiers de ce que nous avons fait ensemble.

Vous remercier à toutes et à tous pour ces moments que nous partageons au quotidien et qui sont le socle du bien vivre ensemble.

Restons courtois, bienveillants envers les autres et évitons la plaie des temps modernes, l'agressivité. Gardons ensemble la volonté d'avancer.

LÀ OÙ IL Y A LA VOLONTÉ, IL Y A UN CHEMIN.
Alors suivez-nous !

En attendant je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous à la cérémonie des vœux en janvier.

ET N'OUBLIEZ PAS… CUXAC EN FORCE !

Paul GRIFFE
Maire de CUXAC-CABARDÈS

Infos mairie

PROPOSITION DES AIDES EXTRA LÉGALES DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

* Depuis le 1er novembre 2019, prise en charge des mensualités de Présence Verte pour tous les bénéficiaires.

* Aide au maintien à domicile des personnes âgées ou en situation d'handicap pour l'amélioration de l'habitat avec une prise en charge du CCAS plafonnée à 2000€ par foyer fiscal à condition d'avoir constitué un dossier ANAH qui doit être validé et accepté.

* Récompenses pour les jeunes ayant été reçus au Bac avec mention

- bon d'achat de 100 € pour une mention très bien

- bon d'achat de 50 € pour une mention bien

Présentation en mairie avec le diplôme.

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. En ont bénéficié cette année 13 enfants pour le judo, 2 pour l'équitation, 7 pour la musique, natation (non communiqué), 2 pour le foot, 1 pour la plongée.

PROJET TRÈS HAUT DÉBIT C'EST MAINTENANT !

Le projet de fibre optique sur la commune avance. En janvier, des études de sol seront réalisées par le groupement d'entreprises EIFFAGE, qui seront suivies par la pose du Nœud de Raccordement Optique (NRO) courant mars 2020.

D'après le prestataire, les usagers pourront bénéficier du très haut débit, par le biais de leur Fournisseur d'Accès à Internet, à partir du mois de mai.

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.

LISTE ÉLECTORALE

Il est possible de s'inscrire toute l'année.

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

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

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

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

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

Les élections municipales auront lieu les 15 et 22mars 2020.

TRAVAUX

- Goudronnage parking maison Groupama
- Rénovation des appartements locatifs de la Bonde et de la rue du Thou
- Aménagement d'une aire de parking à côté de ND des Neiges à Laprade Basse
- Aménagement d'un local traiteur au foyer du Moulin sous le foyer Rémi Resplandy
- Poursuite de la construction de la salle multimodale

Projet d'aménagement du lac de Laprade : réalisation d'études hydrologiques, acquisitions foncières, arpentage en vue du démarrage de la 1ère tranche, voirie, réseaux.

RELÈVE MÉDICALE ASSURÉE

Le projet de la maison de santé suit son cours.

La pharmacie sera reprise à partir du 1er janvier par Charles Darroux, jeune pharmacien actif et motivé. Vanessa et Monique, salariées, restent à leurs postes.

Côté infirmières, les jeunes sont également présentes ; Émilie a pris la suite de Ghislaine et Gaëlle succède à sa mère Maria Gonzalez.

Le 21 décembre a eu lieu le pot de départ offert par Élizabeth et Jean-Paul Assémat ainsi que la municipalité ; souhaitons-leur une belle et longue retraite et saluons-les pour leur carrière dévouée au service de tous ; bienvenue à Charles Darroux pour qui nous espérons une belle réussite.

À noter que la commune est propriétaire des murs de la pharmacie ce qui permet d'avoir la possibilité de proposer des loyers raisonnables et donc de faciliter la transmission de baux commerciaux.

MANIFESTATIONS 2ÈME SEMESTRE

15 août cérémonie au monument aux morts, apéritif convivial sur la place avec le Coq Revelois.

14 septembre inauguration du ponton de pêche à Laprade basse

8 octobre réunion budget participatif Conseil Départemental

11 novembre commémoration au monument au mort, décoration de Jacques Picheric

17 novembre repas des anciens

Échos du village

NAISSANCES

- Livia Contreras a vu le jour le 2 juillet.
- Le 13 juillet Louis Constanza a eu le bonheur d'accueillir Jules.
- Au mois de juillet également, une petite Nina est venue agrandir la famille Volpi.
- Le 16 juillet est née Klelya Sancho-Villahoz.
- Le 22 août c'est Hugo Alex qui a pointé le bout de son nez.
- Karane Douche est arrivée le 22 octobre.
- Le 16 novembre, Antoine, notre jeune et sympathique employé communal, est devenu l'heureux tonton d'une petite Philippine au foyer de Faustine. Elle fait la joie de ses grands-parents Paul et Zaza et vient combler Paulette son arrière-grand-mère.

Tous nos vœux de bonheur et de longue vie à ces nouveau-nés.

MARIAGES

- Le 6 juillet Françoise et Jacques Carayol ont eu le plaisir d'assister à Fleury au mariage de leur fils Émile et de Manon.
- Karolina et Michael se sont dit oui le 27 juillet.
- À travers un PACS, 2 autres couples ont choisi d'officialiser leur union, il s'agit de Marie-Pierre Iché et Quentin Meys le 4 septembre et de Claudie Delmas et Franck Pacalet le 9 novembre.

Félicitations à tous.

DÉCÈS

- Au mois de juillet, Marie-Laure, conseillère municipale qui dirige aussi les marches du mardi après-midi a eu la peine de perdre son papa.
- Le 9 septembre, Anne Marie Gimenez - « Nanou » -, une figure de Cuxac puisqu'elle nous a longtemps servi le pain nous quittait après une longue maladie. Toujours souriante et gaie, elle a longtemps fait face dignement à son handicap.
- Peu de temps après, le 14 septembre Laurence Ferrer, plus connue sous le diminutif de « Nanette », s'en allait rejoindre son époux. Très entourée par ses enfants et petits-enfants, elle a longtemps participé aux mercredis après-midi de l'Association « Bien Vivre Ensemble ».
- Robinson Michael s'est éteint le 20 septembre.
- Irénée de Saint Riquier est décédé le 10 octobre.
- Puis le 10 novembre Frank Fourman disparaît. Trop tôt, trop jeune… laissant sa famille et sa maman dans un immense chagrin.

À toutes ces familles dans la peine nous adressons un message de sympathie et de soutien.

TRAVAUX

- La mare pédagogique face à l'école est creusée et protégée pour éviter toute envie de barboter !
- Le 27 août 2019 et suite aux intempéries d'octobre 2018, la maison Montagné à côté de La Poste a été démolie.

• C'est le 14 septembre qu'a eu lieu l'inauguration du ponton de pêche à Laprade Basse. Cet aménagement destiné aux pêcheurs avec un accès pour les personnes à mobilité réduite est le tout premier pas de l'aménagement futur du tour du lac avec notamment le projet de construction d'une base de loisir mais aussi d'entraînement pour la pratique du triathlon.

• Les travaux de la salle polyvalente ont démarré, l'entreprise Sud Charpentes a commencé la construction bois. Sauf imprévu, son inauguration est programmée au printemps 2020.

CÔTÉ ÉCOLES

• Félicitations aux lauréats du Brevet du Collège Antoine Courrière. Cette année encore l'établissement s'est distingué pour son taux de réussite. Bravo aussi à ceux qui ont passé avec succès leur baccalauréat.

• Les incivilités qui se sont produites lors de la rentrée scolaire de septembre sont navrantes et un rappel des règles de courtoisie ne devrait pas avoir de place ici mais il s'avère qu'elles sont nécessaires !

• Le 27 septembre, les enfants de l'école ont participé à l'opération « Nettoyons la nature », armés de gants et de sacs poubelle ils ont pu constater « au poids » récolté, le volume de déchets laissé par chacun d'entre nous. Soyons vigilants et respectons la nature et l'environnement.

NOUVEAUX ARRIVANTS

Bienvenue à tous les nouveaux arrivants qui pourront trouver sur le site de la commune toutes les informations concernant le village.

DIVERS

- Le vide grenier des chasseurs le 23 juin n'a pas failli à la tradition, le beau temps, une foule de curieux et le civet de sanglier ont contribué à ce que la journée soit belle.

- Le 14 juillet, le vide-greniers des motards a lui aussi attiré beaucoup de monde, venu prendre un peu d'air frais dans notre montagne.

- Le concert donné par Mme Zacoman dans l'Église devient un incontournable de l'été. Merci à elle pour sa prestation de qualité attendue par de nombreux Cuxacois.

- L'année culturelle se poursuit avec un programme varié, tant au niveau de « Guitares à travers Chants » qu'avec l'Association l'Eau Vive. N'hésitez pas à vous procurer le programme chez les commerçants.

- Saluons les membres de la chorale et Nicolas qui nous offrent des concerts de qualité tant au niveau des enfants que des adultes.

- Le 31 août un accident s'est produit sur la route départementale qui traverse le village au niveau de la gendarmerie. Un piéton qui traversait la chaussée a été renversé par une voiture venant de Mazamet. On ne saurait trop rappeler les règles de prudence lors de l'entrée et de la circulation dans le village.

- À la fin de l'été, à Cazelles, Robert nous a fait admirer son jardin et notamment sa production de courges qui feront le bonheur des enfants et petits-enfants avec de bonnes soupes à déguster dès les premières baisses de température.

- le 4 octobre s'est tenue une manifestation pour le maintien de la Trésorerie.

- Il y avait beaucoup de monde pour la commémoration du 11 novembre. Après le discours de M. le Maire et le dépôt de gerbe, Monsieur Pichéric a été décoré de la médaille d'Afrique du Sud, décernée par le Ministère des Armées dans le cadre du maintien de l'ordre. Une décoration amplement méritée quand on connaît l'implication et le dévouement de M. Pichéric.

À l'issue de la cérémonie un apéritif préparé par le restaurant la Table d'Orélise a été offert par la municipalité, brochettes de crevettes et diverses verrines ont régalé l'assemblée.

- Le 15 novembre au foyer de la Roque avait lieu sur invitation de la caisse de retraite AG2R La Mondiale, la présentation du projet parrainé par le Conseil Général et l'Association Ma Vie. Il s'agit d'ateliers de musicothérapie destinés à aider les personnes ayant des troubles physiques ou cognitifs. La prise en charge gratuite se déroulera sur le 1er trimestre 2020.

- Le repas offert par M. le Maire aux aînés, s'est déroulé le 17 novembre dans une ambiance festive. Le repas choisi par Mado a été fort apprécié. Merci à elle pour son implication et son dévouement au sein de l'équipe municipale.

JEUNE TALENT

Que dire de notre Cuxacoise Estelle GASPARD… Championne du Monde Jujitsu chez les Cadettes en mars 2017 à Athènes, Estelle, de haut de ses 19 printemps, vient de réaliser l'exploit de devenir Championne du Monde Jujitsu chez les Séniors cette fois ce jeudi 21 novembre 2019. Accompagnée de toute sa famille à Abu Dhabi, très concentrée, elle n'a pas laissé passer l'occasion de confirmer son rang de numéro 1 mondial, c'est chose faite et avec la manière. Vice-championne d'Europe Jujitsu chez les Séniors à Bucarest en juin 2019, elle entamait la compétition par un rude combat contre une Roumaine expérimentée. Elle enchaînait ensuite par une Algérienne en demi-finale pour conclure la compétition en battant en finale une Polonaise, championne d'Europe en titre. Elle étonne, elle épate, elle explose les records de précocité tant au niveau national, continental et désormais planétaire.

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 ou mi-novembre pour une parution dans le bulletin semestriel suivant.

Échos de Laprade Basse

LES TRAVAUX

La société CBTP de Pradelles Cabardès ayant terminé les travaux du ponton de pêche, son inauguration a eu lieu le samedi 14 septembre 2019 en présence de M. PLA Sébastien, conseiller régional, Mme HORTALA Stéphanie, conseillère départementale, M. DELPECH Cyril, président de la communauté des communes Montagne Noire, M. GRIFFE Paul, Maire de Cuxac-Cabardès, M. MASSON Guy, ancien président de la pêche, des élus des communes avoisinantes ainsi que des habitants de Cuxac et ses alentours.

Aux abords de la Chapelle, le cabanon a été détruit, laissant place à un parking. Cela permettra au chasse-neige de dégager l'accès au cimetière.

RÉUNION PUBLIQUE

Le 4 juillet a eu lieu la réunion publique pour la 6° année consécutive. Comme d'habitude, la majorité des habitants a répondu à l'invitation.
Elle s'est terminée par un apéritif dînatoire.

NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES

La ferme de Bissou a trouvé un nouvel acquéreur :
M. MAZZAROLLI Gilles.

Josette, née CORBIERE, et son mari Hubert RICARD sont les nouveaux propriétaires de la maison de Marguerite CORBIERE.

Nous souhaitons à tous, la bienvenue dans le hameau.

CARNET BLEU

Depuis le 7 juin 2019, Babeth et Michel ALBERT sont grands-parents pour la seconde fois. En effet, Raphaël est arrivé au foyer d'Émilie et David ALBERT et Hugo, le grand frère, domiciliés à Laprade.

Toutes nos félicitations aux parents, grands-parents et arrières grands-parents, ainsi qu'une agréable vie à Raphaël.

NOS MALADES

Nous avons une pensée pour toutes les personnes qui ont eu des soucis de santé plus ou moins sérieux durant ce semestre et en particulier à André DOMPS qui a subi 2 hospitalisations.

Nous souhaitons à tous un prompt rétablissement.

DÉCÈS

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Mme Montfraix le 22 novembre à l'âge de 92 ans. C'était la maman et belle-mère de nos amis Colette et Philippe résidants sur le hameau. À leur famille et plus particulièrement à eux, nous adressons nos plus sincères condoléances et toute notre amitié.

BILAN DES TRAVAUX

Mise en place du tri sélectif.

Aménagement du chemin de randonnée du barrage.

Abattage des sapins.

Grilles de protection des vitraux de la Chapelle.

Radars pédagogiques.

Toit du lavoir.

Aménagement du parking.

Réalisation du ponton de pêche.

Travaux du foyer : mur en pierres ; escalier ; cuisine ; menuiseries extérieures.

Les fêtes de fin d'année arrivent bientôt, les illuminations sont installées et nous souhaitons à tous, un bon Noël et nos meilleurs vœux pour 2020.

Bibliothèque

Les bénévoles de la bibliothèque municipale vous accueillent tous les **lundis en période scolaire de 10 h 30 à 11 h 30** et tous les vendredis de 16 h 30 à 18 h 30. Personne ne venant sur le créneau 18h - 18 h 30, nous avons décidé à partir de **janvier 2020** de revenir aux anciens **horaires 16h - 18h tous les vendredis**.

Le bibliobus de la Bibliothèque Départementale passera le 24 janvier et renouvellera environ 450 livres de tous genres pour petits et grands ; si vous avez des demandes particulières, n'hésitez pas à nous le signaler.

La saison des « **Contes en Montagne Noire** » s'est déroulée du 5 au 19 octobre. Notre village clôturait cette série en accueillant Catherine Caillaud d'abord l'après-midi avec 8 classes du secteur puis en soirée une soixantaine d'adultes ont participé au spectacle « L'amour, on n'est pas des gourdes ». Cette très bonne soirée s'est achevée dans la bonne humeur par un apéritif offert par la mairie ; ensuite, un repas

« auberge espagnole » a réuni les bibliothécaires bénévoles, les membres de la Bibliothèque Départementale organisateurs de ces Contes et bien sûr Catherine Caillaud. Une expérience à renouveler…

Le 1er décembre, à l'occasion du Marché de Noël, la bibliothèque a été ouverte au public. Chantal, Marie-Claude et Nicole ont accueilli principalement des enfants qui sont venus bouquiner les livres de Noël mis à leur disposition ainsi que BD, Mangas, documentaires…

FJEP - Bien Vivre Ensemble

Le 4 novembre a eu lieu l'Assemblée Générale du FJEP ; le bureau a été réélu avec Géraldine Compeyre présidente, M-Laure Giovannangeli trésorière et Anne-Marie Audouy a remplacé Ginette Damiani au poste de secrétaire. Le bilan 2018/2019 moral et financier est très positif. L'adhésion est maintenue à 5 €, les adhérents sont en augmentation dans toutes les sections :

L'après-midi détente le mercredi de 14h à 17h 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 13 h 50 sur le parking devant l'école– pour 2h de marche dans les forêts et campagne des environs (Marie-Laure 06 78 83 45 39)

La gymnastique le mercredi au foyer de 18h à 19h (Josiane 04 68 26 33 05)

La country au foyer le mercredi de 20 h 30 à 22h (Jean Roger 06 70 02 24 33)

Les évènements exceptionnels : mise en place du marché de Noël, de Cux'actif, de buvettes diverses (Géraldine 06 70 93 29 72). Les bénévoles désireux de s'investir dans l'organisation de ces évènements et en particulier du marché de Noël sont les bienvenus.

CdC de la Montagne Noire

PISCINE 04 68 26 50 90

Les activités à la Piscine Intercommunale de la Montagne Noire ont commencé le 23 septembre.

Des travaux d'isolation et un agrandissement ont été fait durant l'été pour un plus grand confort des usagers. La peinture des façades extérieures marquera la fin des travaux.

Les cours d'apprentissage et de perfectionnement à la natation, d'aquagym, d'aquabike, d'aquatraining et le jardin aquatique pour les tout-petits sont toujours à votre disposition.

Vous trouverez sur le site de la CDC MN, les créneaux et les tarifs proposés. **www.cdcmontagnenoire.fr**

Le créneau libre est toujours en place.

Vous êtes de plus en plus nombreux à fréquenter notre structure, nous vous remercions de votre confiance et de votre bonne humeur !!

Les agents de la PISCINE INTERCOMMUNALE DE LA MONTAGNE NOIRE

Amicale des Sapeurs Pompiers

L'année 2019 s'achève au centre de secours de Cuxac-Cabardès, et la tournée des calendriers 2020 a commencé, nous espérons que vous saurez accueillir chaleureusement vos 22 sapeurs-pompiers volontaires.

La somme récoltée servira entre autres à aider nos collègues en difficulté, l'œuvre des pupilles ainsi qu'organiser les différentes cérémonies.

Sans oublier l'amélioration de notre quotidien et de nos locaux afin d'accueillir convenablement notre personnel actif, retraité et les futurs pompiers volontaires.

Les sapeurs-pompiers recrutent tout au long de l'année, si vous êtes intéressé (de 16 ans jusqu'à 65 ans) mais que vous ne savez pas à quoi correspond cet engagement, n'hésitez pas à prendre contact avec nous afin que nous vous expliquions le fonctionnement, les conditions à remplir et les démarches pour pouvoir être volontaire.

Contact au 06 72 83 85 50

Vous trouverez ci-dessous le lien du clip vidéo national de recrutement :

https://www.youtube.com/watch?v=jUJCLBG9_YQ

Ils dansent la Biodanza

Chaque lundi soir (hors vacances scolaires) de 19 h 15 à 21 h 15, au foyer, place de la mairie à CUXAC-CABARDÈS, Annie Massonneau et Laurent Daniel font redécouvrir à ceux qui viennent participer à leurs cours le plaisir de bouger, de ressentir.

Ils rétablissent ainsi le mouvement comme langage universel et renouent avec les traditions de célébrer la vie par la musique, le partage et le contact.

Au sein de leur association ABONDANZA on vient pratiquer la BIODANZA (bio = vie, et danza = danse).

C'est une danse pleine de joie et d'énergie constituée d'exercices visant à stimuler les potentiels de vie propre à chacun dans le but de renforcer sa santé, de diminuer le stress, de favoriser le bien-être, de lâcher le mental, de renforcer la confiance en soi, de vivre intensément le moment présent, de créer du lien.

Trois années de formation permettent à Annie et Laurent d'être facilitateurs de cette pédagogie de l'art de vivre venue d'Amérique du Sud qui est pratiquée aujourd'hui dans plus de 40 pays.

Les cours sont accessibles aux adultes de tous âges.

Pour tous renseignements, Annie 06 76 61 92 23 et Laurent 06 69 74 78 90 ou bien venez participer à un cours : la première séance est gratuite.

L'Eau Vive

réseau culturel de la CdC de la Montagne Noire

GRAINES DE CULTURES

La saison 2019-2020 a déjà débuté. Vous avez déjà pu écouter le très bon **jazz** de « **l'affaire à swing** » au foyer de Cuxac et peut-être êtes-vous venus à Laprade écouter le conteur Kamel Guennoun ?

Pour les spectacles jeunes publics, 3 spectacles scolaires sont à venir à Cuxac : « **Ayo Aya** » le 5 décembre, « **En attendant Coco** » le 14 janvier, « **Dedans moi** » pour les tout-petits le 3 avril.

D'autres spectacles jeunes publics sont répartis sur les autres villages du territoire.

Les spectacles Tout Publics aussi sont répartis sur les villages de la CDC. Soyez attentifs aux mails et aux affiches ! Nous avons fait des changements suite à la fermeture du centre culturel de Saissac.

À Caudebronde : la pièce de théâtre « **Ames à grammes** » le samedi 16 novembre à 20 h 30.

Des extraits de création de la résidence d'artistes de la compagnie Cirk'oblique pour le spectacle « **l'Inaccusée** » le jeudi 5 décembre à 20 h 30.

Le spectacle achevé et la première de « **l'Inaccusée** » le jeudi 2 avril 2020 à 21h.

À Saissac : « **Vagor et Bellavita** », cirque poétique, le vendredi 6 mars 2020 est déplacé au gymnase à 20 h 30

À Brousses : la pièce de théâtre « **Terres closes** » le vendredi 20 mars 2020 au foyer à 20 h 30

À Salsigne : la pièce de théâtre « **le fil qui nous lie…** », un spectacle qui évoque la retirada, le mardi 28 avril à 20 h 30 au foyer.

FESTIVAL GUITARES À TRAVERS CHANTS

L'édition 2020 aura pour thème « **l'Europe musicale** » avec un pays invité, l'Italie.

Vous pourrez suivre la construction du programme et retrouver tous les renseignements sur le site du festival, créé et alimenté par Jean-Roger Marchal : **www.guitares-a-travers-chants.fr**. Voyez aussi le site de l'Office du Tourisme de la Montagne Noire et suivez-nous sur le Facebook de « **Guitares à travers chants** », mis à jour par Ruth Bourjade. Brochures, affiches et articles vont suivre…

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

Notre bureau : 1er étage, mairie de Cuxac Cabardès.

Au plaisir de vous voir, à Cuxac et dans la Montagne Noire,
L'équipe de l'Eau Vive

Résidence Philogeris

LOURDES

Un pèlerinage à Lourdes pour un groupe de résidents, fut organisé par l'animatrice de La Résidence de la Montagne. Pour certains ce fut une découverte et pour d'autres, une redécouverte. Célébrée par quatre évêques et une quarantaine de prêtres, les aînés ont assisté à une messe internationale parmi les 3 500 pèlerins. C'est avec une grande émotion que les résidents ont eu le privilège d'approcher les reliques de sainte Bernadette Soubirous.

Pour terminer le séjour à Lourdes, la visite du Pic de Jer en funiculaire fut impressionnante. Pour clôturer ce voyage, une escapade à Pau s'est avérée nécessaire avec la visite du château d 'Henri IV avec son original berceau.

UNE PAËLLA EN FAMILLE

Dimanche 25 août a eu lieu une garden-party dans le parc de la Résidence de la Montagne.

De nombreuses familles s'étaient jointes à leur parent autour d'une succulente paëlla concoctée par les cuisiniers Valérie et Éric.

C'est dans une joyeuse ambiance animée avec Monsieur Jacky Lafaye à l'accordéon et à la chanson française que s'est déroulée cette fête conviviale à l'ombre des parasols.

Ce fut une agréable journée réussie où tous garderont un bon souvenir.

CENTENAIRE

Mardi 24 septembre, direction, personnel et résidents ont eu la joie de se rassembler autour de Madame BOUTON Juliette et de sa famille pour lui souhaiter un joyeux anniversaire pour ses cent ans.

Née de parents agriculteurs, Madame BOUTON a passé sa jeunesse à Avignonet Lauragais. Elle a élevé six enfants et pendant la deuxième guerre mondiale, elle aidait les résistants et était porteur de messages.

La famille espère se réunir l'an prochain pour souffler ses 101 bougies, ce que nous lui souhaitons à notre tour.

SEMAINE RÉCRÉATIVE

La Résidence de la Montagne était en fête tout au long de la Semaine Bleue associée à la Semaine du Goût.

La sympathique chorale « Canto Lauseto » de Conques/Orbiel a ouvert les festivités lundi 7 octobre. Se sont succédés Gaston et son accordéon sans oublier ses chanteuses, Monsieur Jacky Lafaye chanteur musicien. Les aînés ont eu la surprise de redécouvrir dans un décor parisien l'orgue de Barbarie avec le duo « Le Moulin à Paroles ». Monsieur Alain Saunié a clôturé dimanche en musique.

Sur le thème « salé », le chef cuisinier Laurent a proposé divers plats pour le plaisir gustatif de tous. À cette occasion, Dominique l'animatrice a organisé une sortie au Salin de Gruissan où un groupe de résidents a pu découvrir le musée ancien ainsi que le grand choix de sels que propose la boutique des lieux.

Cette semaine récréative et culturelle a été très appréciée de tous.

Collège A. Courrière

BIEN BELLE ANNÉE 2019 POUR LE COLLÈGE ANTOINE COURRIÈRE

« Installer durablement l'établissement à un niveau de performance élevé », tel était l'un des objectifs poursuivis par les équipes du collège.

Mission accomplie à la session 2019 du DNB avec 93.93 % de réussite, 95.16 % de mentions chez les admis et 89.39 % des élèves présentés ayant au final été admis avec une mention, chiffres de mentions extraordinaires pour ne pas dire historiques.

Ce sont donc presque 200 personnes qui se sont festivement retrouvées, chapeau de diplômé(e) sur la tête et Brevet des collèges à la main, pour la traditionnelle cérémonie de remise des diplômes, en présence de Monsieur le Maire, le vendredi 18 octobre.

Des résultats qui légitiment selon le Principal du collège le modèle de développement choisi par cet établissement, modèle que l'on pourrait résumer par le slogan « vivre, grandir, travailler, réussir ensemble ».

Une cérémonie qui concluait presque une bien belle année 2019 pour le collège avec de très nombreux et beaux projets pédagogiques comme « Voyage au centre de notre Terre » avec la remise d'un chèque de 500 euros à la classe de 3B par la MSA, à la magnifique journée médiévale qui, bien qu'un peu humide cette année, reste un symbole incontournable de la capacité de l'établissement à se mobiliser totalement sur un projet phare, à la très belle finale nationale du concours Éveil à la Citoyenneté à Paris, à celle tout aussi formidable du concours C Génial à Paris également, à l'énorme réussite du concours Faites de la Science à Lorient (remporté par l'atelier scientifique sur le blob, une intelligence sans cerveau), sans oublier la belle finale académique Affiche nous l'égalité, l'exposition très forte en émotion en galerie d'art à Perpignan de l'œuvre co-réalisé en résidence d'artiste avec le plasticien VAN BINH et nos 5B, l'inauguration sublime de l'œuvre mémorielle co-réalisée en résidence d'artiste également dans le cadre du projet EX.ILS avec 3A et 3C… et on en oublie malheureusement ! Ou heureusement puisque c'est clairement un signe de la vitalité pédagogique de l'établissement fermement engagé dans une pédagogie de projet porteuse de sens, génératrice de plaisir, source de culture et d'ambition. Sans oublier la toujours très attendue venue en juin de l'Ordre National du Mérite pour les diplômes individuels du projet E-Twinning et la remise d'un chèque de soutien au projet par cette si belle association.

Et c'est reparti très fort dès septembre avec la finale du concours Lumexplore à La Ciotat le vendredi 13 septembre avec 7 élèves de 3ème venus présenter dans le plus vieux cinéma du monde encore en activité leur court-métrage « des inondations aux solutions ».

Une bien belle année 2019 donc et une volonté résolue de faire mieux encore en 2020.

Centre Équestre La Goutarende

Le centre équestre de La Goutarende, Village du Cheval, 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 115 cavaliers et animent les différentes activités équestres. Pour cette nouvelle saison qui commence, de nombreux nouveaux cavaliers ont été intégrés.

Le centre équestre de La Goutarende héberge 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. Le centre équestre compte cette année quatre champions départementaux et trois champions régionaux 2019 parmi lesquels quatre sont des cavaliers de la section sportive équitation. Ces excellents résultats ont permis au club d'être sacré 2ème meilleur club de la Région Occitanie ! Cette année encore, le centre équestre de la Goutarende participera aux différents concours de saut d'obstacle de l'Occitanie Tour des Clubs avec pour objectif d'être sélectionné pour la Finale Régionale et, espérons-le, d'être présent sur les marches des différents podiums comme l'an passé.

Avant que l'hiver ne s'installe, des balades peuvent être effectuées à la demande. Pendant les vacances scolaires,

des stages pour tous les cavaliers, tous niveaux sont organisés. Différentes activités sont proposées pendant ces stages : dressage, saut d'obstacle, cross, balade, horse ball, pony games. Les stagiaires ont la possibilité de passer les galops le dernier jour. Ces stages sont ouverts également à des cavaliers non adhérents. Alors n'hésitez pas à prendre contact avec nous !

N'hésitez pas à visiter le site : www.goutarende.com et prendre contact avec la Goutarende, au 04 68 26 66 49, e-mail : goutarende-village@orange.fr

Le labo musical

Un premier anniversaire ! Ça se fête !

Voilà déjà un an que notre association a ouvert ses portes et les ateliers « musique » ont pris clairement leurs marques au sein du village.

Ces ateliers ouverts à tous et sans aucune exigence de niveau donnent l'occasion à chacun de faire l'expérience de la musique. Aussi de nombreux enfants et adultes se sont inscrits cette année !

- 6 enfants de 3/5 ans pour le groupe d'éveil musical
- 12 enfants de 6/9 ans pour le groupe des grands

- 9 enfants de 10/14 ans pour le groupe des ados
- 31 adultes pour le groupe de chant choral

Mercredi 18 décembre, le premier concert de l'année

Vu l'enthousiasme et l'énergie de nos apprentis musiciens (petits comme grands) nous sommes heureux d'organiser un premier concert qui a eu lieu le **mercredi 18 décembre au foyer place de la mairie**.

Cela a été pour nous l'occasion de faire découvrir l'étendue de tous ces talents mais aussi de partager notre pratique musicale avec l'ensemble des instruments mis à disposition par l'association. (Tambours / Flûtes / Ukulélés / Percussions diverses / Matériel technique).

D'ailleurs, nous remercions encore chaleureusement la municipalité pour son soutien sans faille ainsi que la communauté de communes pour nous accompagner depuis nos débuts.

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 6/9 ans, de 14h à 15h pour les 10 /14 ans et de 19h à 20h pour les adultes.

Alors si vous étiez intéressés, n'hésitez pas à venir nous voir ou prendre contact. Ou bien encore à venir assister au concert le mercredi 18 décembre !

Nicolas Boudes - 06 95 85 69 96

lelabomusical@gmail.com

www.facebook.com/lelabomusical/

U.S. Montagne Noire

N° d'affiliation FFF 581261
SIRET 812 353 944 00018

Siège Social : Foyer Rémi Resplandy
1 rue Le Païchérou
11390 CUXAC-CABARDÈS

Correspondance : Florence CLEBON
2 route de Montolieu - 11310 SAINT-DENIS

Mail : 581261@languedocroussillonfoot.fr

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

Composition du bureau et du Conseil d'Administration

Présidents : CLEBON Arnaud, MARTINEZ Claude

Vice-Présidents : BOMBAIL Sonia, MAURY Fabienne, ERNST Bernard

Trésoriers : ALBOUI Alain, SALA Mathieu

Secrétaires : CLEBON Florence, LEMINEUR Coralie

Membres du Conseil d'Administration : BERNAUER Frédéric, BOUVET Florence, CASSE Sarah, CLEBON Robert, CROS Pierre, LAURENT Jérôme, MEHEUST Rachel, MIRAMOND Jean, PELOUSE Sébastien, ROGER Maxime, SARDA Hugues

Encadrement Sportif

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

U6/U7 : BOMBAIL Sonia, ROGER Maxime, DUHAMEL Audric

U8/U9 : HERNANDEZ Aurélien, CASSE Sarah

U12/U13 : LAURENT Jérôme, TERRAL Lénaïc

SENIORS : GARCIA Lionel, ROGER Maxime, BERNAUER Frédéric, NASARRE Gailor

FEMININES : HERNANDEZ Aurélien,

GARDIENS : CONFRAVEUX Vincent

ARBITRES : FRIYED Aniss, NOUARI Mohamed

Les manifestations :

Loto à Saint-Denis le 29 décembre 2019 à 14 h 30

Fête du foot avec tournoi Rémi Resplandy mi-juin 2019 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 2020, 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 2020.

Foyer de vie

ÉTABLISSEMENT PUBLIC PERSONNALISE

Plateau de Cazelles - BP 5
11390 CUXAC-CABARDÈS
Tél. 04 68 26 62 45 - Fax 04 68 26 60 65

Cet article est réalisé par un groupe de résidents du Foyer de Vie qui se réunit tous les jeudis matin.

Afin de profiter de l'été, nous avons fait de nombreux pique-niques : à Caudebronde, au lac des Montagnès. Nous avons fait des barbecues et nous avons mangé sous les canisses, au Foyer de Vie.

Nous sommes partis pour la journée à Hautpoul, un petit village du Tarn, pour traverser la passerelle de Mazamet. Celle-ci relie le village de Hautpoul aux vestiges de l'église Saint-Sauveur.

À notre arrivée, nous avons marché le long d'un chemin de terre, il a fallu monter jusqu'à la passerelle qui fait 140 mètres de long et 70 mètres de haut. Celle-ci est très impressionnante, et cela faisait peur ! Nous avons tous vaincu notre peur du vide et l'avons traversée pour certains plusieurs fois. La passerelle se balançait un peu mais nous étions protégés par des grilles métalliques qui nous sécurisaient. Ensuite nous avons marché afin de trouver un endroit pour pique-niquer. Avant de repartir nous avons pris une boisson dans un petit bar. Ce fut une belle journée !

Le 10 Juillet 2019, un groupe de cinq résidents est allé au karting de Carcassonne. Nous sommes arrivés dans la matinée et on nous a expliqué les règles de sécurité et le fonctionnement des kartings. Il a fallu, avant le départ, nous équiper d'une charlotte puis d'un casque pour notre protection. Nous avons fait plusieurs tours de piste et chacun a bien géré la conduite, pas d'accident à déplorer ! On a bien rigolé et on compte bien y retourner. La séance s'est terminée avec un pique-nique à partager sur les bords du canal du midi

Au mois d'août, un séjour a été organisé à Comus. Nous avons bien mangé chez Anne et Brigitte. Nous nous sommes promenés dans les rues de Comus. Nous avons visité le parc de la préhistoire de Tarascon. Nous avons profité des bains de Couloubret. Nous sommes allés au marché de Tarascon mais il y avait peu d'exposants. Le dernier jour nous avons pique-niqué au lac de Belcaire. C'est un joli lac où l'on peut se baigner, faire une pétanque, pêcher et se balader. Il a fait un peu frais pendant ce séjour mais nous en avons quand même bien profité.

Un autre groupe de résidents a profité d'un séjour aux Angles. Nous étions bien installés, avec une vue sur le lac de Matemale. Nous avons fait connaissance avec des personnes qui passaient leurs vacances dans un gîte à côté de nous. Nous avons visité le four solaire d'Odeillo, à Font Romeu. Nous avons fait le tour de la citadelle de Mont Louis. Nous y avons acheté des souvenirs. Il a fait chaud, mais nous étions bien à la montagne. Nous avons profité des animaux au parc animalier des Angles. Nous avons pique-niqué au lac de Bolquère.

Enfin un séjour a été organisé à Valrance. Le premier jour, nous avons pique-niqué dans le Sidobre, au lac du Merle. Les jours suivants, nous nous sommes baladés à Vabres l'Abbaye, au sentier des statues à Rayssac, au marché nocturne de Saint-Sernin. Nous avons fêté l'anniversaire d'Élisabeth. Nous avons dégusté de l'Aligot. Nous avons visité le musée du Mohair et le parc des daims. Nous avons apprécié ce séjour en Aveyron.

Pour profiter des derniers jours de l'été, en octobre, deux groupes sont partis quatre jours à Gruissan. Nous étions logés dans deux mobil homes. Nous avons fait des barbecues tous les jours. Comme le temps était beau, nous nous sommes souvent baignés soit à la piscine du camping, soit à la mer. Nous sommes allés au marché pour faire les courses et acheter des souvenirs. Nous avons ramassé en bord de mer du bois flotté et des coquillages. Le dernier jour, à midi, après avoir fait les valises, nous sommes allés au restaurant nous régaler.

La vie du foyer, c'est aussi des départs et des arrivées. Henri était au foyer depuis 3 ans. Il était respectueux et aimé. Il est parti début septembre, à la maison de retraite Iéna à Carcassonne. Il connaît bien le quartier, il y a déjà vécu. Nous avons fêté son départ, il était triste, mais il part avec des souvenirs que nous lui avons offerts. Nous espérons qu'il reviendra nous voir. Bonne retraite Henri.

Sébastien était au Foyer de Vie depuis 5 ans. Nous avons fêté son départ avec de la musique, des gâteaux et des bonbons. Sébastien était un bon camarade pour les autres. Nous avons fêté son départ car il quitte le foyer pour un nouveau projet de vie. Sébastien aime la musique et danser. Lors de sa fête de départ il a reçu un classeur avec des dessins et des photos. Monsieur Maubisson a fait un joli discours pour son départ. Nous lui souhaitons bonne route et bonne continuation.

Bienvenue Ethel et Raphaël !!! Ethel est contente d'être parmi nous. Elle est arrivée en septembre. Elle a travaillé à l'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail) de Pennautier. Aujourd'hui, le rythme du Foyer de Vie lui correspond mieux. Elle fait partie de l'atelier qui écrit le journal. Raphaël est lui aussi un nouveau résident du foyer. Il prend petit à petit ses habitudes dans le foyer.

Nous leur souhaitons une bonne installation.

Mercredi 31 octobre, la fête de la châtaigne a été organisée, à la salle du foyer de la Roque. La veille, nous avons préparé de bons gâteaux. Nous avons décoré la salle avec des citrouilles, des guirlandes, des paniers en osier et des maisons hantées. Nous avions invité les résidents du Foyer de Vie de Pennautier et Cuxac d'Aude. Nous avons dansé. Certains sont venus déguisés en fantôme, en diable et en sorcière. Nous avons fêté Halloween en même temps que la fête de la châtaigne.

Nous avions demandé un lieu de stockage, pour les objets réalisés en activité manuelle, et, nous avons eu un magnifique chalet. Des moments de détente vont y être organisés. En effet, ce lieu est propice à la lecture de contes, à la relaxation en petit groupe, loin du brouhaha de la collectivité. Les travaux du foyer ne sont pas terminés : toutes les salles de bains vont être rénovées et équipées de douche à l'italienne en 2020. Le poulailler, la bergerie sont en cours de rénovation.

Des billets pour assister à des matchs nous ont été offerts par l'USC. Le 1er novembre, nous sommes allés voir un match de rugby à Carcassonne. L'USC jouait contre Biarritz. Le stade était comble. Nous avons chanté et agité des drapeaux pour encourager les Carcassonnais. Le match nous a passionnés, les deux équipes ont bien joué. Le score final était de 32 à 16 pour Carcassonne. Nous avons passé une bonne soirée au stade, malgré la pluie.

L'atelier ferme et jardin a embelli l'entrée du foyer. Des pensées et des primevères ont été plantées. Ces fleurs d'hiver résistent au gel et au mauvais temps.

Le 18 novembre, le président du conseil départemental de l'Aude, André Viola, la vice-présidente, Hélène Sandragne, les conseillers départementaux, Muriel Cherrier, Stéphanie Hortala et Christian Raynaud, ainsi que le maire de Cuxac Cabardès Paul Griffe sont venus visiter le foyer. Les projets de création d'un service d'accueil de jour et d'un service d'accueil familial ont été aussi à l'ordre du jour. Denis, un des représentants des résidents, a participé à l'ensemble de la rencontre.

La 35e course CHARCUTIERE et les 31e Foulées en Montagne Noire

Le 18 août 2019 la course CHARCUTIÈRE, la plus ancienne course hors stade de l'Aude a fêté ses 35 ans. Elle s'appelle « Charcutière » car par le passé, les récompenses étaient fournies par les deux charcutiers du village la boucherie charcuterie de « Baux d'en haut » et celle de « Baux d'en bas ».

Christian Audouy a créé cette course en 1983 lors des fêtes de Cuxac-Cabardès avec une course à pied pour adultes et enfants dans le village. Nous avons modifié le parcours depuis 2 ans par une boucle de 10 km passant dans la campagne et la forêt au sud de Cuxac avec le départ et l'arrivée au village. Beaucoup de bénévoles sont toujours là depuis la première édition et ils ont été chaleureusement remerciés lors de la journée des bénévoles des Foulées en Montagne Noire qui a eu lieu le 19 octobre dernier. Total 56 coureurs en individuel ou en relais se sont lancés pour la 35e

édition. Anniversaire oblige, une boîte de pâté de chez Pradal, le successeur des deux charcutiers d'origine, accompagnait le traditionnel tee-shirt.

Les 22,7 km des Foulées entre Saissac et Cuxac ont accueilli au total 129 concurrents, dont 117 coureurs et 6 équipes de Run & Bike.

La 10e marche touristique est partie cette année du village de Lacombe avec l'arrivée à Cuxac-Cabardès. 85 marcheurs se sont engagés, toujours sous la houlette de Bea et Los Camins de L'Aiga, club de marcheurs de St-Denis, que nous remercions encore cette année pour leur aide très sympathique.

Le début de l'après-midi est consacré aux enfants avec cette année encore une initiation à l'athlétisme avec les éducateurs de l'AS Carcassonne Athlé, René et Nadine. Cette animation a remporté un franc succès auprès des enfants jusqu'à 11 ans.

Les benjamins et minimes ont effectué, quant à eux, une course de 2 km dans le village.

La marche nordique et la course charcutière ont clôturé la journée.

Le chronométrage était organisé cette année par Time-Chrono, chronométrage officiel de la FFA. La responsable de cette entreprise, Nadine Landa, présente sur nos courses, est partie par la suite au Qatar où elle chronométrait les mondiaux d'athlétisme.

Nous remercions Christian pour ses compétences sportives et son dévouement sans limite, dès qu'il s'agit de la publicité et de la réussite des foulées en montagne noire. Il a su insuffler sa passion à ses successeurs-eusses et faire rayonner les foulées, bien au-delà du département.

Un grand merci à tous les bénévoles fidèles pour leur participation depuis la création en 1983 et à tous ceux qui nous ont rejoint tout au long de ces 35 ans. Sans eux, cette journée sportive en Montagne Noire n'aurait pas pu être organisée. Merci encore et toujours !

Nous adressons aussi toute notre gratitude à nos sponsors privés et publics qui ont permis cette année encore la réussite de cette manifestation sportive.

Nous remercions également notre président Sylvain van der Wal qui quitte la présidence des Foulées pour des raisons professionnelles. Nous lui souhaitons le meilleur pour ce nouveau challenge.

L'Assemblée Générale a eu lieu le 28 novembre et un nouveau bureau a été élu.

Président : Hervé Escarrat

Vice-présidents : Sylvain van der Wal, Petra Gouin

Trésorier : Patrick Lacastaignerate

Secrétaire : Marie-Jo Daubercies

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

Animation Laprade Basse

La fête du lac s'est très bien déroulée avec un temps radieux. Les pêcheurs petits et grands ont eu quelques belles prises. Le repas moules-frites a connu un véritable succès.

L'apéro gambas a été apprécié et les grilladins ont eu très chaud.

La country a fait participer le public.

L'aligot concocté par les employés de Laguiole a ravi les papilles. Tadek a animé la soirée jusque tard dans la nuit pour le plaisir des jeunes et moins jeunes.

Merci aux bénévoles qui ont contribué à la réussite de cette journée.

Club Omnisports Cuxacois

LA SECTION PLONGÉE

Les créneaux piscine sont le vendredi soir de 18 h 50 à 20 h 15. Plus de 20 enfants et adultes participent à cette activité. Celle-ci permet à l'apprenant de découvrir, avec patience, la communication non verbale et un état de calme « du mental », un état de « laisser faire ».

L'enjeu, des éducateurs du COC, est de lui permettre d'approcher l'acquisition des techniques à travers le goût du jeu aquatique, des équilibres subtils liés à « l'oreille interne », des ressentis du corps liés à la portance de l'eau sous-marine. Au-delà des sensations physiques, et avec les règles relatives à la sécurité, la sienne et celle la palanquée (le groupe de plongeurs), dont il fait partie, l'enjeu est de se mettre à l'écoute de l'Autre (à observer, à « protéger »…) car la communication est à adapter !! Le regard, l'indulgence en direction du débutant, jeune, ou moins jeune, le jeu de la vie simple avec la réussite devient bien évident.

La plongée et l'enfant se rencontrent dans un autre espace, celui de la sensation, du goût de la mise en commun. Il en est de même pour l'adulte, qui lui a d'autres objectifs, la mer, les voyages…

Cette année, dans notre parcours de cadres de l'activité, les moniteurs ont décidé « de laisser glisser le quotidien réactif » afin de s'ouvrir à l'accueil, avec sérénité, de nos adhérents. Aussi il était important dans ces lignes de remercier Monsieur le MAIRE de Cuxac-Cabardès, et Monsieur le PRÉSIDENT de la CdC MN pour leurs encouragements à notre égard, pour leur engouement pour la plongée, pour la reconnaissance de la qualité de notre pédagogie en direction des enfants et adultes pratiquants de ce Territoire, élargi.

LA SECTION QI GONG

Il m'arrive que des personnes me demandent « c'est quoi le Qi Gong ? » et ma réponse, que j'essaie de faire concise, est : « Une pratique corporelle qui fait partie des 5 piliers de la MTC, Médecine Traditionnelle Chinoise… Les exercices utilisent des mouvements, des respirations, des postures corporelles ainsi que la concentration de l'esprit…

Le but général est de faire circuler le Qi, de renforcer le corps et optimiser les fonctions de l'organisme. Il aide à entretenir sa santé et sa vitalité à travers ses pratiques corporelles… mais pas que… »

Dans cet article du BICC, j'ai désiré reprendre des propos du Docteur JIAN LIUJUN, propos relevés dans un document de la fédération FQGAE - Pro Qi Gong.

Le Qi Gong une pratique pour tous

La pratique du Qi Gong pour tous ne présente aucun problème. Nous avons le choix entre différentes techniques ainsi, selon l'état de santé de départ du pratiquant, le Qi Gong peut s'adapter à tous, mais il faut savoir comment l'appliquer ; ça c'est le problème des professeurs. Il est possible de la faire pratiquer à des très jeunes, jusqu'à un âge très avancé. Pour les plus jeunes, nous faisons pratiquer les mouvements des Cinq animaux, des Huit pièces de Brocard…

Trois éléments déterminent la pratique : le corps, la respiration, l'esprit, ce dernier comprenant la concentration (interne ou externe), la visualisation (interne ou externe).

En ce qui concerne les mouvements, il en est de plus ou moins complexes. Il est préférable de commencer par les simples pour aller progressivement vers la complexité.

Le degré de difficulté, toujours selon l'état de santé de la personne, permet encore de choisir. Par exemple, lorsque le corps se penche, les mains vers le sol, comme dans les Huit pièces de Brocard ou Ba Duan Jin,…dans le Zhi Neng Qi Gong ou Qi Gong de la sagesse, la pratique se fait sans forcer, et mesurée en fonction des possibilités physiques de la personne.

Le Qi Gong, un art énergétique

Le Qi Gong, une gymnastique chinoise ? Pour moi, le Qi Gong est un art énergétique qui permet de capter, faire circuler, renforcer et utiliser l'énergie. C'est un art traditionnel chinois basé sur la richesse de la culture chinoise, spécialement pour entraîner le corps et le mental. Le Qi Gong c'est ça ! Si on le traduit par gymnastique chinoise cela mène à penser que le Qi Gong se limite simplement à des mouvements, ce n'est pas le cas. C'est aussi la respiration par le Dan Tian (bas ventre) et la dimension de l'esprit, afin d'éliminer les idées confuses de notre mental, de maîtriser nos émotions. Imaginez quelqu'un qui veut être en bonne santé alors qu'il accumule trop de stress, trop de colère, trop de soucis, trop d'idées qui tournent dans la tête et ne sortent jamais… Le Qi Gong est fait pour enlever tout ça, pour calmer son esprit et cultiver la vertu. La pratique permet de calmer les émotions, et lorsqu'elles sont pacifiées, nous pouvons dépasser les problèmes. La connaissance de la loi du yin-yang permet de savoir qu'il « ne faut jamais forcer » dans la pratique… et les effets viennent tout seul.

C'est une philosophie palpable qui nous permet, tout en récupérant la santé, de trouver comment régler nos états, nos relations avec les autres…

L'image du Qi Gong

Beaucoup pensent que c'est pour la santé, et ceux qui n'ont pas ces problèmes (plus particulièrement les jeunes) ne s'en préoccupent pas… Dans les écoles chinoises d'arts martiaux, on enseigne les techniques de l'Arbre (état statique de Zhan Zhuang). Ne « pouvant » pas bouger, le pratiquant travaille la patience, le souffle, la maîtrise de l'esprit. S'il n'y a pas cette étape, et qu'il commence par travailler les gestes, il n'ira pas très loin ! Le professeur doit savoir comment faire appliquer les techniques, les ajuster aux élèves… les rendre dynamiques tout en enseignant ce qu'est le Qi… les méridiens liés à la MTC… et c'est le travail de la Fédération que de proposer des formations sur ces différents sujets…

Le COC, pour sa part responsable, propose l'activité Qi Gong enseignée par un titulaire des Brevets d'État et Fédéral de la discipline. **Le cours débutant, accessible à tout moment, est le mardi de 18 h 45 à 20h à l'école de Cuxac-Cabardès**. Tél. COC : **07 84 27 94 45**

Sportivement Vôtre, le Président

Galops Cathares

Pour le plaisir et pour le sport

Un deuxième semestre perturbé par la météo et des problèmes personnels mais nous avons quand même réussi quelques sorties.

En août, en Lozère, basés à Meyrueis, nous avons parcouru le magnifique Causse Méjean, atteint à cheval et visité (à pied) la grotte de Dargilan, descendu les gorges de la Jonte après un remarquable chemin de crête. Nous sommes ensuite allés vers le Larzac et découvert le très beau village de la Couvertoirade.

En septembre, nous nous sommes retrouvés pour un week-end à Randacheval en Ariège autour du Mas d'Azil. Retour dans l'Aude en octobre pour le Rallye de la Blanquette, 2 belles journées dans le vignoble limouxin. La météo peu clémente du mois de novembre ne nous a pas permis d'autres sorties en particulier celle de l'Automne Flamboyant en Montagne Noire, reportée sans cesse.

Cet hiver, les chevaux vont se reposer un peu en attendant le printemps qui, espérons-le sera plus clément et permettra de belles randonnées.

Meilleurs Vœux pour 2020

Les Aînés Cuxacois

Chers Cuxacois (oises),

L'Amicale des Ainés Cuxacois a le plaisir de vous présenter son programme pour l'année 2020 :

Le 19 janvier, magnifique repas des vœux animé par le duo de saxophonistes « Nelly Passion »

Du 8 au 13 mai petit tour en Cantabrie (l'Espagne verte)

Du 19 au 22 août, nous remonterons le temps au Puy du Fou

Du 25 novembre au 6 décembre nous partirons en croisière vers la Terre Sainte

Mais aussi :

- 2 lotos (dates à fixer avec la Mairie)
- 4 repas (dates à fixer avec la Mairie)
- 4 sorties de 1 jour avec bien sûr notre traditionnelle sortie sociale au Pas de la Case

Outre les projets festifs, la force de notre Amicale est de rassembler et pour cela, de se développer aussi au-delà de nos murailles.

Aujourd'hui, aucune association ne vit repliée sur son village où, avant, chacun connaissait chacun. La population s'est développée, diversifiée. Les Nouveaux s'intègrent plus facilement que les Anciens. C'est le phénomène de « microcosme ».

Henri, Président de l'Amicale

Société de pêche VALDURE

L'ouverture de la pêche a été morose. La Dure a été profondément modifiée suite aux inondations d'octobre. Le niveau de l'eau était très bas par le manque de pluviométrie malgré le rejet du lac de Laprade. Au mois d'août la société a procédé à une pêche aux écrevisses indésirables dans la réserve de Cuxac-Cabardès afin de protéger les frayères.

Les cartes de pêche sont en sensible hausse par rapport à 2018. Le président remercie les bénévoles qui luttent pour la préservation de ce milieu aquatique si souvent malmené.

ACCA

Le vide grenier des chasseurs et l'entretien des chemins ruraux

Le soleil a généreusement baigné l'édition 2019 du vide grenier des chasseurs.

La conséquence immédiate : une centaine d'exposants et un nouveau record en matière de plateaux-repas « chasseur » servis.

Pourquoi faire figurer dans le présent article de pareilles photos qui sont loin de témoigner de l'aspect festif de l'opération ?

C'est tout simplement pour que le lecteur, qui très souvent est lui aussi un utilisateur de la nature et des chemins qui la serpentent, qui de temps à autre « peste » contre la présence « menaçante » du chasseur, prenne conscience que ce dernier doit, en contrepartie du droit de chasse, s'acquitter de l'entretien des chemins privés.

Cette obligation sous-entend de nombreuses heures de travail bénévole et l'acquisition de matériels financer.

Cette mise au point effectuée, rendez-vous au mois de juin 2020 pour la prochaine édition.

L'ACCA de Cuxac Cabardès

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 2019. Nous remercions la municipalité pour leur aide précieuse dans l'organisation de cet évènement.

Ce fut un réel plaisir de voir l'engouement, de vous tous, pour les différentes soirées proposées.

Les traditionnels tapas sur la place ont été encore une belle réussite, le feu d'artifice magnifique, comme à son habitude, et la soirée « **autour du barbeuc** » prend de l'ampleur d'année en année.

Nous pouvons vous assurer que tous ces bons moments vous seront proposés à nouveau l'année prochaine et que les sourires et l'entrain des membres du comité seront aussi de la partie.

Nous espérons vous voir encore bien nombreux pour venir partager ces quelques jours à nos côtés.

Le comité des fêtes de Cuxac Cabardès.

Marché de Noël

Le soleil était au rendez-vous ce 1er décembre pour la 6ème édition du Marché de Noël organisé par le FJEP. Les bénévoles étaient à leurs postes, très actifs en cuisine pour préparer d'exquis petits plats qui ont été très appréciés : huîtres et fruits de mer, magrets, américains, frites, camemberts grillés, soupe au potiron, crêpes et vin chaud.

Les stands, toujours aussi nombreux et diversifiés étaient magnifiques. Le père Noël dans son fauteuil a ravi les enfants qui ont également profité du maquillage réalisé par Lisa secondée par Éva, des poneys du centre équestre de la Goutarende et d'un passage à la bibliothèque où ils ont pu feuilleter, lire des livres de Noël et écouter un conte.

Deux autres nouveautés cette année, la chorale sous la direction dynamique de Nicolas Boudes a enthousiasmé les visiteurs qui ont même participé à certains chants. Ensuite, sur la scène, le groupe de country avec Jean-Roger Marchal s'est déchaîné et a entraîné dans la danse Jean-Paul qui prépare sa retraite ainsi que Dominique.

L'église est restée ouverte aux visiteurs tout l'après-midi jusqu'à l'arrivée lumineuse des enfants qui ont déposé leur photophore au pied de la crèche.

Une belle journée, conviviale et animée, où les nombreux visiteurs ont pu trouver leur bonheur et passer un agréable moment. Elle s'est terminée par le tirage de la tombola avec de nombreux lots offerts par les exposants.

Un grand merci aux bénévoles sans qui ce marché n'existerait pas et si vous avez envie de les rejoindre pour la prochaine édition, n'hésitez pas, vous serez les bienvenus !

L'ensemble des membres du FJEP vous souhaitent de très belles fêtes de fin d'année.

Rendez-vous le 6 décembre 2020 !!!