



## Le B.I.C.C.

Bulletin d'Informations Communales Cuxacois

Décembre 2024 - N° 89

## Sommaire

Le mot du Maire	p 2
Infos mairie	p 3-4
Échos du village	p 4-5
Échos de Laprade Basse	p 5
Bibliothèque	p 5-6
FJEP	p 6
Randonnée découverte	p 6-7
CdC Montagne Noire	p 7-8
Labo musical	p 8
Collège Antoine Courrière	p 9
Foyer de vie	p 9-10
Foulées en Montagne Noire	p 10-11
L'eau Vive	p 11-12
L'AICA	p 12
Galops cathares	p 12
Club Omnisports Cuxacois	p 13-14
US Montagne Noire	p 14
Manchots Cuxacois	p 14
Animation Laprade Basse	p 14-15
Les Aînés Cuxacois	p 15
Amicale des sapeurs pompiers	p 15
Comité des fêtes	p 15-16
Marché de Noël	p 16



---

### Mairie de Cuxac-Cabardès

5 place Antoine Courrière

11390 Cuxac-Cabardès

Tél. 04 68 26 50 06

[mairiecuxaccabardès@wanadoo.fr](mailto:mairiecuxaccabardès@wanadoo.fr)

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



### Cuxac Cabardès "la verdoyante qui colore la Montagne Noire"

C'était dans la presse à la rentrée de septembre.

Notre commune y était à l'honneur sur 3 colonnes! On y traçait toute l'attractivité de notre Commune.

Ses commerces, ses services, ses artisans... et plein d'autres choses, si utiles au quotidien, ainsi que les richesses sportives, culturelles, artistiques, festives, tout au long de l'année.

### Oh, la belle vie en Montagne Noire...

Et cette fin d'année n'a pas été en reste avec la fête des champignons des Mojitos, le repas des aînés et la 10<sup>e</sup> édition du marché de Noël du FJEP! Et le 31 décembre... le réveillon organisé par le club de football!

En 2025, retenir les premières dates où nous pourrions nous retrouver.

D'abord le **samedi 25 janvier à 11 h 30 pour l'inauguration de la salle les Montagnols ainsi que la Cérémonie des vœux.**

Et le samedi 1<sup>er</sup> mars, la fête du cochon avec l'AICA de la Dure.

Au printemps l'inauguration du couvert de pétanque.

À votre agenda, beaucoup plus loin, le dimanche 20 juillet.

Du plaisir pour les petits comme pour les grands. Le **Tour de France** traverse notre village ainsi que notre hameau de Laprade basse! Tous en piste

### Se retrouver, vivre bien, et bien vieillir.

Sachez qu'un projet porté par Habitat Audois prévoit la construction de 15 villas sur les parcelles de l'ancien centre de repos (12 logements adaptés pour les seniors et 3 logements familiaux) ainsi qu'une salle commune permettant la mise en œuvre d'animations dans le cadre du projet d'habitat inclusif.

Cette opération apportera également une activité économique importante sur notre territoire.

Vous avez aussi dans ce bulletin d'information la liste des travaux réceptionnés, en cours, budgétairement engagés et programmés.

Travaux d'entretien, de sécurisation.

La poursuite des investissements productifs avec notamment le début des travaux du gîte d'étape à l'ancienne gendarmerie.

Et sachez que nous travaillons sur l'accueil de nouvelles familles afin que notre village reste un village plein de vie et nous sommes là -bien entendu -pour faciliter votre vie au quotidien.

### Voilà notre credo!

Et toute la force de notre territoire est présente dans ce bulletin d'information! Je terminerai enfin par féliciter **Claudie Delmas** pour sa belle promotion professionnelle au sein du Département de l'Aude et qui -réglementairement- ne peut pas poursuivre son mandat d'élue, en lien avec ses nouvelles fonctions.

Nous ferons en sorte de lui trouver une place dans le giron municipal et la remercions pour ses 10 années au conseil municipal.

Remerciements à l'équipe municipale, aux Associations et aux acteurs du quotidien qui portent haut nos couleurs.

Alors oui, vive Cuxac- Cabardès, « **la verdoyante qui colore la Montagne Noire** »

*Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.*

Paul GRIFFE  
Maire de CUXAC-CABARDÈS



Photos: Noël des écoles 2024



### MARE PÉDAGOGIQUE

Le 17 octobre, Jean Muratet de l'association Ecodiv a formé 2 agents techniques, Anthony et Antoine, au fonctionnement et à la gestion de la mare pédagogique du sentier nature de la Bonde et des prairies humides associées.



Cette formation a notamment abordé les thématiques suivantes: écologie de la mare, flore et faune de la mare, gestion de la mare et des prairies humides.

À l'issue de cette formation, un tour de sentier a été réalisé, ont été mis en avant des dégradations sur les mobiliers pédagogiques, un défaut de communication et d'affichage concernant les jeux proposés.

Suite au problème de prolifération d'algues et d'irisation observées sur la mare, il a été convenu d'enlever cet herbier dans le courant de l'automne 2025, hors de présence d'espèces protégées. L'utilisation d'un grumier muni de sa pince télescopique permettra de retirer facilement la masse de l'herbier. Le résidu du curage devra être déposé temporairement à proximité de la mare pour permettre à un certain nombre d'organismes de retourner dans le milieu aquatique, avant évacuation.

Les agents continueront de gérer quotidiennement les problèmes de pollutions diffuses (bouteilles plastiques, sacs...) ainsi que la végétation arbustive périphérique (noisetiers), afin de laisser toujours 2/3 de la mare au soleil.

### ÉCURODUC

Suite à un appel à projet participatif lancé par le Conseil Départemental en 2020, la mise en place d'un écuroduc élastique au-dessus de la D118 a été faite le 23 novembre 2021 par l'association Cohab.

Deux partenaires ont été intégrés au projet: la fondation Brigitte Bardot et la Fondation Humus.

Actuellement, grâce au piège photo, on peut comptabiliser les passages des écureuils roux. Des mangeoires remplies de fruits secs ont été installées sur les arbres porteurs afin d'augmenter l'attractivité du dispositif. L'idée est de les guider du sol jusqu'au pont aérien avec de la nourriture mise à leur disposition tout le long du tronç.

### AIDE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

Pour faciliter l'accès de vos enfants de 3 à 17 ans à une pratique sportive et culturelle, la mairie accorde cette année encore une aide de 50€, versée directement à la structure proposant une activité sur notre commune et déductible du montant de l'inscription. N'hésitez pas à profiter de cette aide pour inscrire vos enfants à une ou plusieurs activités pratiquées sur la commune: natation, plongée, équitation, foot, musique... Actuellement, pour l'année 2024/2025, 7 enfants pour la musique, 2 pour la piscine, 3 pour l'équitation et 1 pour la plongée en ont bénéficié.

### COMMUNICATIONS

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

Vous pouvez également trouver des informations sur notre site [www.cuxac-cabardes.fr](http://www.cuxac-cabardes.fr).

\* **PANNEAU POCKET** - Ce système simple et efficace permet de prévenir instantanément les citoyens à chaque **alerte et information de la Mairie**, par le biais d'une notification sur les smartphones et les tablettes.

### PanneauPocket renforce la communication et le lien social dans la commune

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

\* **SITE** de la commune: [www.cuxac-cabardes.fr](http://www.cuxac-cabardes.fr)

Désormais, informations et alertes sont toujours à portée de main dans la poche des habitants.

### MANIFESTATIONS ET CÉRÉMONIES

• 15 août



• 11 novembre



• 17 novembre



### DÉJECTIONS ET DIVAGATIONS ANIMALES

De nouvelles bornes de propreté animales ont été placées sur la commune. Nous vous informons que le non-ramassage des déjections animales est désormais sanctionné d'une contravention de 4<sup>e</sup> classe représentant une amende forfaitaire

de 135€ (pouvant aller jusqu'à 750€) suite à l'approbation du **nouvel article R. 634-2** du Code Pénal.

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

**La municipalité observe encore trop d'incivilités sur la commune et se montrera désormais plus rigoureuse pour le maintien de la salubrité et sécurité publiques.**

#### DÉBROUSSAILLEMENT

Avec le changement climatique, les feux de forêt et de végétation sont de plus en plus forts et intenses,

**Le débroussaillage constitue un élément fondamental pour limiter leur propagation.**

Le débroussaillage est une obligation légale qui s'applique dans une zone de 50 à 100 m autour de vos bâtiments (suivant les secteurs).

Vous en êtes responsable, que la végétation soit chez vous ou sur une propriété voisine.

Vous trouverez toutes les informations sur le site du département de l'Aude ([www.aude.gouv.fr](http://www.aude.gouv.fr)) ou sur le site du gouvernement - campagne feux de forêt.

*La commune vous informe sur PanneauPocket*

#### C'EST INTERDIT TOUTE L'ANNÉE!

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

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

#### TRAVAUX

##### Travaux réceptionnés :

- Rénovation de l'éclairage public rues Chantevent et Bellevue
- Goudronnage rues de l'Église et de la Piale
- Goudronnage rue Van Gogh

##### Travaux en cours

Réhabilitation de l'ancienne gendarmerie (deux logements et un gîte collectif d'étape de vingt couchages).

##### Travaux budgétairement engagés en attente de réalisation :

- Rénovation des façades des deux logements du lotissement Glorifiés
- Mur de soutènement de l'entrée de l'espace des Montagnols
- Reprofilage des fossés et installation de ralentisseurs ZA la Cabasse
- Goudronnage chemin du Thou
- Création de voirie impasse des gerbiers

##### Travaux programmés :

- Extension de l'assainissement Allée des Sapinettes
- Protection des captages (la Bonde, 9 fontaines, Fontfroide, Laprade basse)
- Rénovation d'ouvrage d'art chemin du Thou
- Poursuite de l'installation de bâches à eau dans le cadre du schéma Défense Incendie

### Échos du village

#### NAISSANCES :

Émilie et Franck van Der Wal ont accueilli Andy le 25 août.

#### DÉCÈS :

Le 19 juin Ida Ciardullo nous quittait.

Le 4 août, c'est avec stupeur que nous apprenions le décès d'Alain

Montagné. Habitant de Cazelles, il participait activement à la vie du village. Les pompiers lui ont rendu hommage à la caserne le 15 août.



Nos pensées vont à ces familles endeuillées, enfants et petits-enfants.

#### DIVERS :

• Le 28 septembre, une randonnée -découverte patrimoine- ouverte à tous, autour de l'eau a réuni une cinquantaine de personnes. Elle nous a fait déambuler dans le village autour des sources, fontaines et zones humides.

On a pu apprendre à cette occasion que la Dure faisait 2 méandres sur la « route nouvelle », et à la demande du propriétaire du moulin et à ses frais son cours a été dévié pour emprunter le trajet actuel. Bravo aux organisateurs, Claude Capéra, Pétra Gouin et Christian Audouy dont le travail documenté a grandement captivé les participants.



• L'enduro VTT du Cabardès organisé par l'association ATAC s'est déroulé les 5 et 6 octobre

Des animations ont ponctué le week-end, et chacun a pu trouver buvette et restauration sur place à la salle des Montagnols.

• Un atelier numérique proposé par la CPAM et France Service a permis une formation pour accéder et utiliser les outils en ligne avec une personnalisation des échanges.

• Le 11 septembre ont démarrés des Ateliers cognitifs : stimuler son cerveau, mobiliser sa mémoire, l'attention, l'observation et la concentration, tout cela se travaille et s'entretient. Ces 10 ateliers gratuits ont été très appréciés.

• L'arrière de l'immeuble des cèdres est joliment fleuri, merci à ses locataires Christiane et Patricia.

• Les cours Gym Santé Senior ont repris le jeudi matin de 9h 15 à 10h 15. Profitant d'une subvention municipale et ouverts à tous, ils permettent de travailler souplesse, équilibre autour d'activités ludiques.

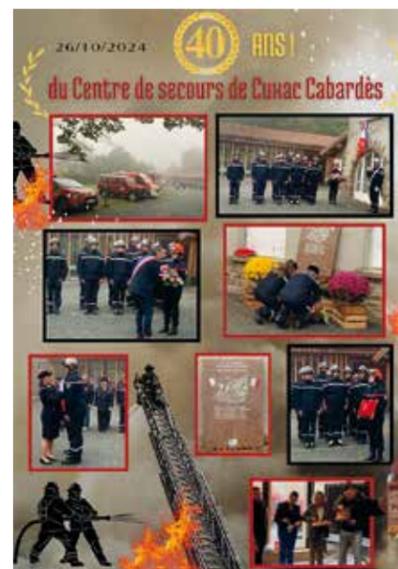


• Le 23 octobre, à l'initiative de Marie France Griffe, était organisé un atelier cuisine à destination des enfants afin de les sensibiliser à l'importance d'un petit-déjeuner équilibré pour avoir de l'énergie, étudier et faire du sport. Brochettes de fruits, pancakes, ils ont pu déguster leur « cuisine » et sont repartis avec l'envie de recommencer à la maison!

Bravo Marie France.

• Les pompiers ont fêté les 40 ans du centre de secours. La journée a débuté par une cérémonie avec dépôt de gerbe sur la plaque des pompiers disparus depuis l'ouverture de la caserne, suivie par une remise de décoration à Benoît Barnaud et d'une rétrospective du Centre. Démarré en 1984 sous l'impulsion du maire d'alors Raymond Courrière et de Georges Capseta dans l'atelier communal, il est aujourd'hui doté d'un bâtiment neuf et de matériel important.

En avant-première le calendrier 2025 a été dévoilé.



• Pour la cérémonie du 11 novembre M. le Maire a fait lecture du discours du Ministre des Armées, remercié les personnalités présentes ainsi que la population et convié tout le monde à un vin d'honneur.

• La Mammobile du dépistage du cancer du sein a fait halte au village le 19 novembre.

Une initiative saluée par les élus. Pas moins de 44 dépistages étaient programmés pour une action qui s'inscrit dans le projet de santé avec la prévention des cancers chez la femme.



• À compter du 3 février un nouveau service d'esthétique à domicile va voir le jour.

Un contact : Laura 06 46 69 12 66 ou [cocooningathome1@gmail.com](mailto:cocooningathome1@gmail.com)

Vous pouvez dès à présent remplir son carnet de rendez-vous!

#### TRAVAUX :

• Début août, le goudronnage rue de la Piale et de la rue de l'Église a permis de retrouver une chaussée plus « carrossable ».



#### NOTRE VILLAGE A LE PLAISIR D'ACCUEILLIR

à Cazelles Véronique Garcia et la famille Bascou, Solène Reveille à Goutarende, Anne Marie Estève et Pascal à Tarabel.

#### GÎTE

À Cazelles, un nouveau gîte, Gîte & Loisirs Verts, propose un logement de vacances pour 4 personnes avec piscine privée.

#### Gîte & Loisirs Verts

Aude et Frédéric LAFRANGE  
06 63 53 11 95 ou 06 64 00 94 38

### Échos de Laprade Basse

#### LA BASE NAUTIQUE

Inaugurée en juin, elle a accueilli la surveillance de baignade jusqu'à la fin du mois d'août.

Si le mois de juillet, météorologiquement désastreux n'a enregistré qu'une timide fréquentation, le mois d'août par contre, a saturé les parkings. En conclusion, une première saison satisfaisante qui a permis à chacun des acteurs de se roder.

L'avenir : la période hivernale va être mise à profit pour sélectionner des prestataires en vue de gérer le fonctionnement de la base (buvette, petite restauration, pédalo, paddle, canoë...) pour les saisons à venir.

#### SCHÉMA DE LUTTE CONTRE L'INCENDIE

Programmé sur l'ensemble de la commune, il s'est déjà matérialisé à Laprade Basse par l'installation d'une première bâche à eau à proximité immédiate de la base nautique. La 2ème bâche, dont les travaux d'installation vont démarrer sera en surplomb du chemin du cimetière, en lisière des bois jouxtant le pré appartenant à la mairie.

À toutes et tous, habitants de Cuxac et de Laprade, bonnes fêtes de fin d'année

### Bibliothèque municipale

La bibliothèque est gratuite et ouverte à tous, Cuxacois, habitants d'autres communes, vacanciers... enfants et adultes. Vous nous trouverez sur la place de la mairie, entrée par le foyer culturel, porte du fond à droite.

Les bénévoles continuent de vous accueillir tous les **vendredis de 16h à 18h**, les **lundis et mercredis de 10h 30 à 11h 30** (sauf vacances scolaires). Si vous ne trouvez pas votre bonheur parmi



tous les livres proposés, nous pouvons vous en commander à la bibliothèque départementale.

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

### NOUVEAUTÉ :

#### • Collections numériques

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

• **Opération Premières Pages** : nous attendons jusqu'au 15 février les parents des enfants **nés ou adoptés en 2023** pour leur offrir l'album « Petits mondes » choisi par la CAF, le Conseil Départemental et la MSA.

• Le festival « **Contes en Montagne Noire** » à laquelle participent les bibliothèques du secteur a eu lieu du 27 septembre au 19 octobre. Cette année nous recevions le conteur Manolo qui



a d'abord ravi le vendredi les enfants des maternelles et de la crèche.

Le samedi, il réunissait à 16h parents et enfants venus participer à l'atelier familial de découverte des instruments du monde.

À 18h30, devant 110 personnes, il naviguait entre spectacle et concert avec des histoires d'ici et d'ailleurs. La soirée se poursuivait avec un moment convivial grâce à 2 foodtrucks et la buvette tenue par le FJEP.

Pendant ces 2 jours, tout le monde a pu également profiter de

l'exposition interactive sur l'Afrique proposée par la Médiathèque Départementale.

Début 2025, nous recevons **Ingrid Chabbert**, Cuxacoise d'adoption, autrice d'ouvrages pour la jeunesse et scénariste de BD. Elle nous présentera son métier et animera un atelier créatif.

### FJEP

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

### MARCHE

Tous les mardis après-midi, nous parcourons les sentiers de notre magnifique Montagne Noire entre lacs et forêts. Le groupe s'est bien étoffé cette année et pour le moment, la météo nous



accompagne, nous avons pu marcher tous les mardis et profiter des belles couleurs automnales. Rendez-vous à 13h50 sur le parking devant l'école, au niveau

Contact : Marie-Laure 06 78 83 45 39

### APRÈS-MIDI DÉTENTE

Vous êtes les bienvenus pour partager ces moments de détente, de création et de discussions tous les mercredis après-midi à l'ancien presbytère en face l'église. Cette année, Marie et Fatima nous ont rejoints pour un total de 12 participantes.

Contact : Denise 06 80 57 56 08



### COUNTRY

Danse Country ? En fait, ce qui est Country dans cette histoire, c'est surtout la musique ou plutôt les musiques. La musique country, ou « la country », remonte aux chansons de folklore et « Ballads » apportées en Amérique du Nord par les immigrants Anglo celtiques. Ce mélange de musiques traditionnelles a principalement été développé dans le Sud-Est des États-Unis et dans les provinces maritimes du Canada. D'autres cultures musicales à partir des années 1920 ont rapidement fait évoluer la country qui est, aujourd'hui, encore très populaire grâce notamment aux clubs de danse country implantés un peu partout en France et ailleurs.

Nous les « Pretty Legs », nous dansons en ligne sur des rythmes country mais aussi sud-américains, irlandais, modernes, etc.

Pour cette saison 2024/2025 mes vœux de juillet ont été exaucés, nous sommes 10 avec des débutants et des intermédiaires confirmés et ça, c'est génial.

Si le cœur vous en dit, venez nous rejoindre, il n'est pas trop tard, il reste des places dans le Foyer où vous pourrez danser, écouter de la bonne musique, travailler votre équilibre, votre souplesse et votre mémoire et souvent bien rigoler. Vous détendre en somme !



Nous prenons les inscriptions toute l'année et les 2 premières séances sont offertes.

*En espérant vous compter bientôt parmi nous.*

Contact : JR au 06 70 02 24 33

Adhésion 5 euros/an

Horaire : le mercredi de 20h30 à 21h45

Lieu : Foyer de la mairie

### Randonnée découverte sur le thème de l'eau

Samedi 28 septembre a eu lieu à Cuxac-Cabardès une randonnée découverte sur le thème de l'eau. Cette journée était organisée par l'association « Patrimoines, vallées des Cabardès » présidée par Jean-Claude Capéra, dans le cadre des travaux réalisés par Petra Gouin et Christian Audouy : Histoires d'eaux à Cuxac-Cabardès.

Cette randonnée à plusieurs voix était animée par ces derniers, ainsi que par Jean-Claude pour des interventions ponctuelles et l'histoire de la litre funéraire peinte sur le mur de l'église et Daniel pour les zones humides.

Les 55 participants ont ainsi pu découvrir l'histoire des sources et des anciennes fontaines de Cuxac, avec en point d'orgue la magnifique fontaine de la Place Antoine Courrière, son bassin et sa vasque avec jet d'eau (qui hélas ne fonctionnait pas pour cause de restrictions d'eau), fontaine construite en 1843.

Ils ont également pu imaginer l'ancien tracé de la Dure, la suppression de ses deux méandres en 1828 et 1939 pour arriver au cours actuel et au nouveau tracé de la D 62 le long de la rivière, alors qu'avant 1939 elle passait dans le village avec les difficultés de circulation que cela engendrait.

Bien sûr l'adduction d'eau dans les maisons n'était pas oubliée. Elle était elle aussi réalisée en 1939 à Cuxac et Cazelles, mais pour cause de guerre les compteurs ne seront installés qu'en 1954. Auparavant les Cuxacois payaient un forfait. Deux ans avant, à Laprade Basse hameau de Cuxac, l'eau arrivait dans les habitations.



Pour terminer, une promenade sur le sentier de la zone humide de la Bonde amenait les participants aux puits de la Bonde qui sont maintenant les principaux fournisseurs de l'eau consommée sur la commune et à la micro-centrale qui utilise l'eau du barrage de Laprade Basse pour produire de l'électricité.

Le retour par la manufacture de la Bonde clôturait cette belle après-midi. Merci aux organisateurs.

### CdC de la Montagne Noire

#### FRANCE SERVICES MONTAGNE NOIRE

France Services, c'est un guichet **unique et gratuit** pour vous accompagner dans vos démarches administratives (CAF, France Travail, MSA, La Poste, ANTS, CPAM, Retraite, Impôts, usage d'un ordinateur).



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

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

### POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS :

**04 68 26 33 22**

[montagne-noire@france-services.gouv.fr](mailto:montagne-noire@france-services.gouv.fr)

#### ILHES-CABARDÈS (siège de la CC) :

**LUNDI - MERCREDI** : 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h

**VENREDI** : 8h30 - 12h30

#### SAISSAC (au CIAS) :

**JEUDI** : 8h30 - 12h30

#### CUXAC-CABARDÈS (à côté de la mairie au 1<sup>er</sup> étage) :

**JEUDI** : 8h30 - 12h

### RANDONNÉES : bilan des balades fraîcheur 2024

Les Balades Fraîcheur 2024 sont terminées, et nous vous faisons un petit bilan ! Pour cette 10<sup>e</sup> édition, 9 balades accompagnées ont été organisées entre les mois de juillet et août. Nous avons pu compter un total de **832 participants** qui ont pu profiter d'un moment ombragé pendant les chaleurs de cet été. À Cuxac-Cabardès, le 23 juillet, **98 personnes** se sont retrouvées pour une petite ronde autour de la commune, mettant ainsi cette dernière à l'honneur lors de cette journée rafraîchissante.

Une nouvelle édition pour l'année 2025 ?



Après cette superbe édition 2024, les Balades Fraîcheur 2025 sont déjà en marche ! L'année prochaine, vous découvrirez un nouveau format qui permettra de mettre davantage en valeur les rencontres et échanges avec les acteurs du territoire !

### PISCINE INTERCOMMUNALE



La piscine intercommunale de la Montagne Noire ouvre ses portes du lundi au vendredi, ainsi que le samedi matin. Vous y trouverez une grande variété d'activités de groupe pour les petits et les grands, des créneaux libres sont également disponibles. Pour vous inscrire et en savoir davantage sur les horaires des activités, rendez-vous sur notre site internet !

[www.cdcmontagnenoire.fr/sports](http://www.cdcmontagnenoire.fr/sports)

Contact : 04 68 26 50 90

### ENFANCE-JEUNESSE

#### L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)

L'ALSH de la Montagne Noire accueille vos enfants et ados pour les vacances d'hiver du 17 au 21 février 2025. Les inscriptions débuteront le 6 janvier 2025 et la thématique vous sera communiquée 8 semaines avant.

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

L'ALSH est ouvert en journée, de 7 h 30 à 18 h 30, pendant les premières semaines des vacances scolaires (automne, hiver et printemps), ainsi que pendant les 5 premières semaines des vacances d'été.

L'Accueil de Loisirs Associé à l'École (ALAE)

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

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

## ENVIRONNEMENT

### Nouveaux horaires à la déchetterie

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025, les déchetteries de Cuxac-Cabardès, Saissac et Salsigne modifieront leurs horaires d'ouverture. Nous ne serons plus sur un cycle été/hiver, mais sur des horaires fixes tout au long de l'année.

Concernant Cuxac-Cabardès, les horaires seront les suivants : le **lundi** de 13 h 30 à 17 h 30, du **mercredi au vendredi** de 13 h 30 à 17 h 30, et le **samedi** de 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 17 h 30. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur notre site internet : [www.cdcmontagnenoire.fr](http://www.cdcmontagnenoire.fr)

**Nouveauté :** garde-corps à la déchetterie



Dans le cadre de notre engagement pour la sécurité de tous, nous avons réalisé des travaux de mise aux normes à la déchetterie de Cuxac le 23 septembre. Ceux-ci ont inclus l'installation de garde-corps, indispensables pour garantir la protection des usagers et des agents sur site.

D'autres opérations similaires sont déjà programmées pour nos déchetteries de Salsigne (2025) et de Saissac (2026), afin de poursuivre nos efforts d'amélioration des infrastructures et de sécurité sur l'ensemble de notre territoire.

### CULTURE : le bilan de Contes en Montagne Noire 2024

La douzième édition du festival Contes en Montagne Noire a rythmé les villages du territoire du 27 septembre au 19 octobre 2024, avec près de 850 personnes qui sont venues à Cuxac, Laprade, Salsigne et Saissac.

Cette année, autour des spectacles, vous avez pu profiter de foodtrucks, d'expositions, d'ateliers ludiques, d'un marché de producteurs et d'artisans ! Les artistes étaient ravis de (re) découvrir la Montagne Noire et saluent l'accueil particulièrement chaleureux qu'ils ont reçu partout où ils sont allés. Un immense merci aux équipes des bibliothèques qui participent au bon déroulement du festival par leur implication sans faille, et aux équipes municipales pour leur concours à l'organisation des festivités.

L'aventure continue à l'automne 2025 pour la prochaine édition du festival que les bibliothécaires commencent déjà à préparer !

Le festival Contes en Montagne Noire est coorganisé et cofinancé par le Département de l'Aude et la CCMN, en partenariat avec les municipalités du territoire.



## Labo musical

2025 : l'élan olympique

2024 a été une année riche en événements sportifs au niveau national, avec pour fer de lance : les jeux olympiques

Alors pour continuer d'aller toujours plus haut, plus loin, plus fort, l'association le labo musical a décidé de voir les choses en grand cette année.

Tout d'abord, avec un nombre d'adhérents toujours de plus en plus important (112 sur le total des ateliers de l'association), et des projets à venir des plus ambitieux !

La chorale et l'orchestre de ukulélés connaissent un succès absolument dithyrambique lors de leurs concerts et notamment au marché de Noël de Cuxac en décembre dernier où ce fut un triomphe !

Les enfants ont également été à l'honneur avec un spectacle de Noël des plus merveilleux !

Aussi pour continuer sur cette lancée, l'association a décidé de proposer un spectacle avec les artistes les plus confirmés de l'association le **samedi 3 mai 2025**, en lieu et place du foyer (la mairie) intitulé « **le gala LA** ».

Et oui, quand on veut donner le ton en musique on donne le LA...

Alors venez nombreux applaudir nos artistes et si, somme toute, cela vous donne l'envie de, vous aussi, venir chanter, jouer d'un instrument, ce serait alors notre plus belle victoire !

*En attendant, bonne année à tous et à très bientôt*



## La rentrée au Collège Antoine Courrière

6 nouveaux enseignants Mme VERGNES en Anglais, Mme COUCY en Physique Chimie, Mme OUADDOU en SVT, M. KAUFFMANN en EPS, M. MULTIER en EPS et VTT sont arrivés cette année au Collège et viennent renforcer une équipe pédagogique déjà très solide.

Au niveau administratif, une secrétaire d'intendance, Mme Ruiz Marie, est arrivée pour seconder Mme Salgues Saez, la secrétaire générale du Collège sur le service intendance.

4 nouveaux services civiques complètent le service vie scolaire. 13 divisions, 340 élèves, les classes de 6<sup>e</sup> sont complètes : le collège reste toujours aussi attractif, on ne peut que s'en féliciter. L'internat d'excellence a fait le plein, la section sportive VTT, la classe ÉQUITATION et le Club MOTO également.



Les élèves pratiquant ces activités représentent la moitié de l'effectif de l'internat, ce qui montre l'importance de leur maintien dans l'établissement.

### Activités pédagogiques :

Le collège reste très dynamique et offre aux élèves un choix d'options très variées :

En plus de l'UNSS le mercredi après midi (20 nouveaux vélos VTT ont été offerts par la société inter Sport), les élèves peuvent s'inscrire à l'atelier scientifique, au club échecs, à la Web Radio, TV, au club Astro, au club Théâtre ou à la Chorale.

### Équipements pédagogiques :

Deux nouveaux projets, portés par les enseignants et financés sur des crédits État, ont pu être menés à bien en cette rentrée :

- L'ouverture d'un fab lab qui a pour objectif de :
  - Stimuler le développement de la culture scientifique, technique et industrielle des par la mise à disposition d'un atelier de fabrication (Graveur Laser, imprimante 3D...)
  - Favoriser l'innovation, la création et la collaboration au collège.
  - Explorer de nouvelles façons d'apprendre et d'enseigner.
- L'ouverture d'une salle flexible :
  - Adopter une classe flexible au collège permet d'adapter l'environnement de travail aux besoins variés des élèves. Les infrastructures mobiles et les technologies modernes augmentent l'interactivité et l'engagement des élèves. Bien que cette approche soit plus courante dans les classes de primaire, elle est également bénéfique pour les collégiens.
  - La classe est aménagée en différents îlots et espaces distincts, comme un coin lecture ou un espace de travail individuel. Chaises, tabourets, coussins et hauteurs de bureaux, vélos elliptiques, fauteuils, sont pensées pour mieux canaliser l'énergie des élèves.

### Cérémonie remise du Brevet :

Les résultats du Brevet 2024 ont été excellents (98 % de réussite pour la session 2024 dont plus des 2/3 de mentions.)

La remise des diplômes a eu lieu le vendredi 15 novembre 2024 avec une forte participation des anciens élèves venus chercher leur diplôme avec beaucoup de fierté et la joie de se retrouver.



Étaient présents à cette cérémonie le Maire de Cuxac Cabardès, M. Griffe et Le Maire de Fontiers Cabardès, M. Plagnes, venus féliciter les élèves.



Merci à eux et au soutien des mairies de la communauté de communes de la Montagne Noire.

Le collège peut compter sur l'appui précieux du territoire et mesure pleinement la chance qu'il a de pouvoir s'appuyer sur les élus locaux.

### Journées d'intégrations et voyages

Les classes de 6<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> ont participé en septembre à des activités ludiques et sportives sur une journée au lac de la Cavayère.

L'ambiance a été excellente et a permis de renforcer la cohésion des groupes et des classes en ce début d'année.

### Voyages

• À Brocéliande, St Malo, Mont Saint-Michel.

Plus de 50 élèves de 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> ont eu la chance de partir une semaine du 14 au 18 octobre en Bretagne visiter les lieux emblématiques de cette magnifique région : la forêt magique de Brocéliande, la ville de St Malo et l'incontournable Mont Saint-Michel.



• Barcelone

La classe Bilangue de 6<sup>e</sup> A, fraîchement ouverte cette année après près de 10 ans d'absence et la classe de 3<sup>e</sup> D partent à Barcelone du 3 au 6 décembre 2024.

Ce voyage a été reporté à cause des intempéries qui ont lourdement frappé l'Espagne au mois de novembre. 3 voyages supplémentaires sont prévus l'an prochain chez nos amis espagnols.

Le collège est très attaché à l'ouverture des élèves dont certains n'ont pas l'occasion ou la chance de voyager en famille. Des aides sont proposés aux familles en difficulté afin que tous les élèves puissent y participer.

Les personnels du Collège souhaitent à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

## Foyer de vie

### UN PARCOURS DE PROGRÈS ET D'INCLUSION

Les professionnels du foyer de vie, éducateurs, psychologue, infirmières et personnel des services généraux œuvrent au quotidien pour renforcer l'autonomie des résidents tout en les soutenant dans la défense de leur droit individuel. Un travail collectif avec les familles et les partenaires institutionnels a également été mis en place pour garantir un suivi global.

Des ateliers artistiques, des événements sportifs et des initiatives culturelles ont été organisés en collaboration avec le collège et les associations locales. Ces événements ont permis aux résidents de rencontrer d'autres membres de la communauté, favorisant ainsi les échanges et la convivialité.

Au printemps, des jeunes du collège Antoine Courrière sont venus visiter le foyer de vie. Un groupe de résidents a participé à un atelier Street art avec les élèves de 5<sup>e</sup> au collège. Un clip « Des Mots Des Notes Pour Fraterniser 2023 - Le Monde de Demain » a été tourné et est visible sur youtube.

« Nous sommes allés plusieurs fois au marché de Brousse.



Nous avons parlé aux commerçants de leurs produits et d'où ils venaient. » Les résidents volontaires ont proposé leur aide pour servir.



Fin juin, nous sommes allés à l'EHPAD de la Montagne Noire, voir une exposition: « Hommage à nos aînés » avec la collaboration du collège Antoine Courrière. Au travers de photos, objets, articles... l'exposition était à l'intérieur comme à l'extérieur.

2024 a été riche d'activité et de sensibilisation de leurs droits. Les résidents ont donc réalisé avec l'aide des éducateurs le bilan de leur propre expérience.

Un atelier citoyenneté a été mis en place. C'est un moment d'échange et de débat sur un thème autour de la citoyenneté. « Le 30 juin, nous sommes également allés voter pour les élections législatives ».

D'autres temps d'expression existent au sein du foyer: « on s'exprime » une fois par mois avec une intervenante extérieure et la psychologue. Chaque semaine a lieu « café discussion » sur un thème choisi par les résidents.

Le 16 mai, un petit groupe est allé voir le passage de la flamme olympique à Carcassonne. « Cet été, nous avons suivi les jeux olympiques et paralympiques de Paris. Nous avons vu toutes les cérémonies. »



La fête de l'été a eu lieu le 30 juin 2024. Le thème était les années 90. Un tee-shirt a été réalisé à l'effigie du thème. C'est l'ensemble des résidents qui a créé le design. Chaque résident a pu le porter le jour de la fête.

Cet été, des résidents sont partis en vacances à la montagne aux Angles,

d'autres au centre de vacances en Aveyron. Puis en septembre, deux groupes sont partis à la mer à Gruissan.

Des visites ont également été organisées. « Nous sommes allés aux grottes de Limousis, Il y avait un guide pour faire la visite, à l'intérieur il faisait 14 °C. »

« Nous avons aussi pique-niqué à Roquefère. Ensuite on s'est promené, au bord du Rieutort



et dans le village médiéval ». Un groupe est ensuite allé à Toulouse, ils ont pris le métro pour aller visiter le musée des abattoirs et la maison de Babayaga.

Nous gardons toujours le contact avec les anciens résidents du foyer de vie qui sont actuellement en EHPAH de Durban et de Trèbes. Nous leur avons rendu visite et les rencontres étaient pleines d'émotion.

De nombreux projets sont en cours. Vous en saurez plus au prochain BICC!

## Les 35èmes Foulées en Montagne Noire

Les foulées se sont déroulées comme chaque année à la fin de la fête locale de Cuxac-Cabardès le dimanche 18 août 2024.

Après une petite pluie matinale les coureurs ont bénéficié des températures agréables de la Montagne Noire, qui contrastaient avec la canicule des jours précédents.

Le nombre de concurrents a continué de progresser dans les différentes courses, et particulièrement pour la Charcutière, plus vieille course hors stade de l'Aude.

Le matin pour l'épreuve des 22 km, entre Saissac et Cuxac Cabardès, ils étaient 149 coureurs inscrits, accompagnés par 10 équipes de Run & bike.

L'après-midi ils étaient 68 individuels pour la 39ème Course Charcutière de 10 km et 4 équipes de 3 en relais. Sur le même parcours ils étaient 13 à participer à la Marche Nordique. Le parcours comme en 2023 se faisait en 3 boucles dans le village.



### Les résultats :

Les Foulées (22,7 km): Aurel Bonnin en 1 h 20 min, soit 16,8 km/h de moyenne et Stéphanie Mallet en 1 h 56 min, soit 11,6 km/h de moyenne



Le Run&Bike (22,7 km) Bensaleme



Caina et Jaureguy Bastien en 1 h 36 min, soit 14,6 km/h de moyenne

La Marche Nordique (10 km): David Nunnez en 1 h 07 min, soit 8,9 km/h de moyenne et Fabienne Champrose en 1 h 09 min soit 8,5 km/h de moyenne



La Course Charcutière (10 km): Aurel Bonnin en 36 mn, soit 16,6 km/h de moyenne et Maryline Bousquet en 46 mn, soit 12,9 km/h de moyenne.

La course Charcutière en relais 10 km: Équipe Les Casseurs flotteurs en 43 mn, soit 13,67 km de moyenne.

Les résultats sont consultables sur notre site <https://fouleesmontagneoire.wixsite.com/fouleesmontagneoire>

Pour la marche touristique du matin, une boucle de 12,5 km sur la commune de Cuxac a rassemblé quant à elle 80 participants.

Les animations pour enfants ont à nouveau eu lieu sur le terrain de football, animées par nos amis de l'ASC Athlétisme de Carcassonne.



Les remises des prix ont été effectuées par Monsieur Paul GRIFFE maire de Cuxac-Cabardès et Mme Chloé DANILLON (qui a couru la Charcutière), Conseillers Départementaux, M. Cyril DELPECH, président de la Communauté de Communes de la Montagne Noire et maire de Caudebronde, M. Eric BETEILLE, maire de Saissac, ainsi qu'Estelle et Alain GASPARD nos champions de ju-jitsu.



Les concurrents, dont certains sont des « fidèles », nous ont félicités pour la qualité du parcours, la présence bienveillante des bénévoles et la qualité des lots.

Le conseil d'administration avait souhaité soutenir cette année une nouvelle association caritative locale, l'association « GAEL » (Gaël Adolescent Espoir Leucémie) qui œuvre pour améliorer le confort des jeunes atteints de maladies du sang et participe à financer la recherche.

Ce soutien financier provient des dons que pouvaient faire les coureurs lors de leur inscription sur internet, et d'un don sur les fonds propres proportionnel au nombre de coureurs inscrits.

Nous avons remis un chèque de 350 € à l'association lors de l'Assemblée générale du 6 décembre.

Toute cette manifestation n'aurait pu se dérouler sans nos fidèles bénévoles des différentes communes. Un grand merci à eux. Un remerciement particulier pour Christian AUDOUY et Patrick LACASTAGNERATE qui depuis plus de 35 ans œuvrent pour cette manifestation.



Merci à Jean-Claude BETEILLE, notre photographe bénévole.

Merci également au Comité des fêtes de Cuxac qui a ouvert la buvette spécialement à cette occasion.

Un grand merci également à nos sponsors privés et publics, qui nous ont fait confiance et qui nous ont permis de doter généreusement les vainqueurs des différentes catégories.

Un grand merci aux élus et différentes collectivités de la Montagne Noire, particulièrement la Mairie de Cuxac-Cabardès, la communauté de communes de la Montagne Noire et le Conseil départemental qui nous ont accompagnés pour réaliser cette journée qui valorise notre territoire.

Et enfin un grand merci aux participants qui nous encouragent à continuer l'aventure.

À l'année prochaine, et Vive les 36èmes Foulées et la 40e course Charcutière qui auront lieu le 17 août 2025... si tout va bien!

**L'eau vive**  
Montagne Noire

L'Eau Vive clôture son année 2024, et se régale à l'avance de 2025!

Au printemps dernier, nous avons construit nous-mêmes, avec une équipe de fiers bénévoles, de nouveaux gradins, pour pouvoir être plus nombreux, et plus confortablement assis, et nous les avons inaugurés en septembre, avec les inénarrables Contes pour rire de Colette Migné à Brousses. (cf. photos page suivante). En octobre, nous avons eu la joie de recevoir à Cuxac Alba Delmont et Nicolas Boudes, celui-là



## AICA

**Les chasseurs et la première édition de la fête du cochon**  
Organisée à l'initiative de l'AICA de Cuxac-Cabardès-Caudebronde, cette première édition a été un véritable succès, plus de 200 convives se sont retrouvés pour déguster le repas concocté par les chasseurs.

Cette initiative répond à plusieurs volontés :

- Perpétuer une tradition vieille comme notre pays et qui voyait tous les ans pendant l'hiver le sacrifice de Monsieur Cochon afin de constituer la majeure partie de l'alimentation en viande des « Montagnols »
- Récolter les bénéfices de l'opération pour équilibrer le budget de l'association et maintenir ainsi le côté populaire de l'adhésion des chasseurs
- et enfin, créer un moment festif et convivial dans le calendrier hivernal de la commune.

Merci à tous les bénévoles sans lesquels ce type de manifestation s'avérerait très compliquée à organiser et également à la Commune et à son personnel pour l'aide apportée.

Rendez-vous le samedi 1<sup>er</sup> mars 2025 pour la 2<sup>e</sup> édition de la **fête du cochon**.  
Merci de votre participation.

## Galops Cathares

Nous découvrons toujours de nouveaux chemins et paysages dans notre beau département.

Le week-end du 14 juillet, pendant 3 jours, nous avons sillonné une partie de la Montagne Noire et longé les lacs du Lampy, de la Galaube, des Cammazes et de Saint-Denis. Nous avons galopé dans les forêts de la Loubatière, Ramondens et autres, admiré le hêtre de Saint-Jammes, la Rigole et la Prise d'Alzeau.



Cavaliers et chevaux étaient tellement contents de ces journées qu'ils ont voulu recommencer le week-end du 11 novembre et ces paysages ont dévoilé d'autres facettes sous la pluie et le brouillard. Heureusement, un bon équipement, une bonne flambée au chalet de la Loubatière, une soirée chaleureuse, des chevaux que rien n'arrête permet aux cavaliers de garder le moral.

Fin août, nous avons parcouru le pays de Sault au cours de 2 journées à partir de Roquefeuil et 2 journées à partir de Camurac. De beaux paysages, de magnifiques forêts de sapins, le lac de Belcaire, la tour de Montailou, le Pla du Boum... nous ont permis d'apprécier cette autre région audoise.

**Merci à nos vaillants chevaux qui nous permettent de vivre notre passion dans une ambiance chaleureuse et conviviale.**

**Meilleurs Vœux pour l'année 2025**



même qui propose des cours de musique, de guitare, de chant, de ukulélés pour tous les âges avec son Labo Musical, pour un enivrant concert de musique almodovarienne. En novembre, c'est l'échappée Brel qui nous emmène au plat pays en passant par Caudebronde, et nous avons terminé l'année à Cuxac, avec le formidable spectacle de cirque de Clow(n)d programmé dans le cadre des Temps de cirque dans l'Aude.

### Et pour 2025, me direz-vous ?

En janvier, des chansons sur la première guerre mondiale avec le cri du Poilu à Caudebronde, venez tester votre maladresse au collège en février avec le spectacle Aïe Boum Zut, voir une revisite de Jack et le haricot magique avec vos enfants et vos petits enfants en mars, vous émerveiller des très vieilles marionnettes siciliennes en avril avec l'Art d'accommoder les restes, profiter du grand banquet de l'association l'ARRIME avant de voir un concert des Tarnais de Basafrica à Villardonnell, et surtout, surtout, de garder toute votre énergie pour le **festival TouTazimuT** qui ouvrira ses portes à Brousses mi-juin pour conclure une saison pleine de surprises :)

L'Eau Vive, c'est avant tout une grande aventure bénévole, pour vous offrir et nous offrir au plus près de chez nous, des spectacles vivants variés et de qualité, des temps de débat et de rencontre avec les artistes, accessibles à toutes et tous quelque soit vos moyens par notre politique du prix libre. Et comme en plus de ça, vous pouvez profiter de notre buvette de vos producteurs locaux préférés pour partager un moment entre amis au creux de l'hiver, pourquoi s'en priver ?

Alors si toi aussi tu veux rejoindre l'aventure et prendre une petite part de cette grande organisation collective, contacte-nous par notre site internet [leauvive.net](http://leauvive.net), et viens goûter la joie de ces grandes auberges espagnoles et viens partager des moments suspendus de culture ici, en Montagne Noire!



Nous vous attendons avec impatience.



Tél. 06 82 73 72 78

E-Mail : [club.o.cuxac@gmail.com](mailto:club.o.cuxac@gmail.com)

Site internet :

[clubocuxac.wixsite.com/qigongcuxac](http://clubocuxac.wixsite.com/qigongcuxac)

Faisant suite à une belle saison estivale, en plongée, puis en Qi Gong avec l'accueil à Cuxac d'un authentique Maître chinois, le COC répond à travers ce BICC à 2 questions : Comment pratiquer la plongée ? Quels étaient les enjeux du stage de Qi Gong de fin septembre 2024 ?

### Section Plongée

Tout d'abord, félicitations à nos 2 licenciés, **Sara ROUQUIER** et **Quentin NAVARRO**, qui ont réussi l'examen Niveau 2, plongeur autonome, à Port-Vendres. Comme annoncé précédemment, ils suivent, à 17 ans, de très près l'ainé-jeune du COC, Quentin AMALRIC.

### La plongée sous marine et les bonnes pratiques à adopter... et peut-être pour un choix professionnel ?

#### Avant de commencer à pratiquer la plongée sous-marine

Précision importante : **la plongée sous-marine** ne s'apprend en aucun cas seul. Où que vous soyez, il est indispensable de commencer avec un organisme agréé et un moniteur. Si vous voulez découvrir la plongée, vous pouvez avant cela effectuer un baptême de plongée : une première immersion de 20 à 40 minutes en mer, qui vous permettra d'appréhender et de découvrir une première fois le milieu sous-marin.

#### Les stages et niveaux de plongée sous-marine

Le code du sport encadre la pratique de la plongée et précise les aptitudes requises, l'encadrement nécessaire et les zones de plongée autorisées, en fonction de 5 niveaux, devant être validés dans des clubs agréés.

**Niveau 1 :** plongeur encadré jusqu'à 20 m.

**Niveau 2 :** plongeur encadré jusqu'à 40 m et autonome jusqu'à 20 m.

**Niveau 3 :** plongeur autonome jusqu'à 40 m et autonome jusqu'à 60 m avec accord du directeur de plongée (personne responsable de l'organisation de la plongée).

**Niveau 4 :** guide de palanquée (encadrement en exploration de plongeurs de 0 à 40 m) et plongeur autonome jusqu'à 60 m.

**Niveau 5 :** directeur de plongée et plongeur autonome jusqu'à 60 m.

Au-delà de ces niveaux de plongeurs, il existe 3 niveaux d'encadrement, fédéraux et Brevets d'État : MF1 à MF3 et BEES1 à BEES 3. Ceux-ci sont liés à une filière pro, à la responsabilité d'encadrement en club... Toutefois les compétences de plongeur sont utilisées aussi dans des filières-mer, comme, par exemple, l'ostréiculture.

#### Quelle condition physique pour débiter la plongée sous-marine ?

Il n'y a pas de niveau athlétique requis pour effectuer une séance de plongée. Il est seulement recommandé d'effectuer une pratique sportive régulière et de savoir correctement nager.

#### Quelles contre-indications ?

Les problèmes respiratoires tels que l'asthme, les pathologies cardio-vasculaires, neurologiques ou les tympan fragiles peuvent constituer des contre-indications, et requièrent une visite médicale, idéalement par un médecin fédéral. La grossesse est une contre-indication formelle.

Hormis pour le baptême, il est nécessaire de fournir un certificat médical, qui doit être délivré par un médecin spécialiste, au-delà du Niveau 1.

Certains clubs ou structures de plongée sont organisés pour l'accueil et l'encadrement de personnes en situation de handicap.

### Les conseils pour pratiquer la plongée sous-marine

Commencez par vous former dans un club. Vous apprendrez à vous équiper et à vérifier le bon fonctionnement de votre matériel.

Ne plongez jamais seul. Plongez toujours au minimum en binôme, que vous soyez des plongeurs débutants ou un peu plus expérimentés.

Avant de plonger, assurez-vous de ne pas être fatigué, de ne pas avoir froid ou de ne pas être enrhumé.

Ne consommez pas d'alcool, de drogue ni de médicaments avant une plongée.

Ne plongez avec un scaphandre autonome que si vous êtes en parfaite condition physique.

Ne pratiquez pas l'apnée après avoir effectué une plongée bouteille.

Pendant la plongée, respectez les paliers de décompression s'il y en a et signalez votre présence en surface à l'aide d'un pavillon approprié (ex pavillon Alpha).

Après une plongée, attendez 24 heures avant de prendre l'avion.

Réhydratez-vous bien après être sorti de l'eau, car la plongée déshydrate.

*La suite dans le prochain BICC est prévue autour de : le matériel de plongée, les possibles accidents, les spots français, ... suivi par La Chasse sous-marine, et la sécurité à adopter.*

### Section Qi Gong

Nous avons eu l'immense privilège de recevoir à Cuxac, le Professeur **Xi Xiao Feng**, éminent Maître de Qi Gong qui transmet les enseignements du Docteur PANG He Ming. Le COC a organisé ce stage de 4 jours (de 1 à 4 jours selon le choix de débutant à pratiquant régulier) avec pour thème la pratique du Guan Qi

Jian Sheng Fa, qui a accueilli 75 participants, et 50 à la conférence. Ce Qi Gong fait parti du Zhi Neng Qi Gong créé par Docteur PANG dans les années 1970. Alors que l'on retrouve des écrits de l'existence du Qi Gong il y a 4000 ans, qu'un Maître perpétuait la discipline, lors de sa vie, à un seul élève, qui suivait, en principe, ce même parcours, Docteur PANG a révolutionné, en Chine, le Qi Gong et sa transmission. En effet, très tôt, il a été formé par les 19 plus grands Maîtres chinois dans tous les arts, liés à la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) et bien au-delà. Le Zhi Neng est reconnu en Chine, lors des symposiums, comme étant le Qi Gong le plus efficace pour l'amélioration de la santé. Professeur Xi rappelle sans cesse, particulièrement aux enseignants (sur la photo, ceux d'Occitanie), que la réelle amélioration de la santé passe par une pratique quotidienne, même si elle peut nous paraître infime et insuffisante. Changer ses habitudes nous amènent à une modification de ses « visions dominées par le mental », à nous déplacer « sur son cercle vertueux » pour une conscience différente qui devient en accord avec notre esprit profond (du Shen vers la Conscience). Mais pas besoin de mots, mais bien d'expérimentations du Zhi Neng pour comprendre à l'Interne (le Nei Dan) les effets positifs, et parfois simples des transformations qui s'opèrent en nous, grâce à notre pratique.

En tant qu'enseignant, je vois lors des cours, certaines personnes s'émerveiller de ce changement « petit à petit », de la confiance qui s'installe car elles osent lâcher leurs aspects négatifs (jugements, stress), leurs pensées discordantes... et tout cela parce qu'elles « utilisent » le Zhi Neng comme moyen d'amélioration de la santé physique et mentale.

En tant qu'enseignant, je vois lors des cours, certaines personnes s'émerveiller de ce changement « petit à petit », de la confiance qui s'installe car elles osent lâcher leurs aspects négatifs (jugements, stress), leurs pensées discordantes... et tout cela parce qu'elles « utilisent » le Zhi Neng comme moyen d'amélioration de la santé physique et mentale.

En tant qu'enseignant, je vois lors des cours, certaines personnes s'émerveiller de ce changement « petit à petit », de la confiance qui s'installe car elles osent lâcher leurs aspects négatifs (jugements, stress), leurs pensées discordantes... et tout cela parce qu'elles « utilisent » le Zhi Neng comme moyen d'amélioration de la santé physique et mentale.

### Des Questions durant le stage, des enjeux

À la suite du texte en supra, lors des enseignements de Professeur Xi, plusieurs questions ont été posées vis-à-vis de la maladie et la pratique du Zhi Neng.



**Q:** Faut-il croire qu'une personne atteinte d'une maladie grave peut arrêter ses traitements, voire se soigner avec le Zhi Neng Qi Gong ?

**R de Professeur XI:** c'est une très bonne question ; surtout ne pas arrêter les traitements médicamenteux ! Je vais donner un exemple : une personne qui est sous dialyse ne peut changer son aspect physique parce qu'elle pratique le Zhi Neng. Son état de santé est soutenu en raison de la prise de médicaments indispensables. D'après la MTC, la maladie est liée aux organes déficients, ce qui est identique en allopathie. Le Qi Gong fait parti des 5 piliers de la MTC et est un outil d'amélioration de la santé, ce qui est reconnu en Occident aujourd'hui. Il ne faut pas raccourcir les réflexions, ni même les transformer au regard de « croyances très personnelles ».

Même si je ne relève qu'une seule question dans ce BICC, elle représente, à mon sens, la réelle position de mon enseignement du Zhi Neng à Cuxac ; pratiquer le Zhi Neng est un enjeu personnel. **Un stage pour quels enjeux ?**

Professeur XI est venu de Chine (soit 26h de trajet, aller) exprès pour enseigner en Montagne Noire, à Cuxac. À 3h du matin, ses premiers mots ont été « un village riche ... de vie » ! Sur les photos nous l'apercevons, lors de la conférence accueillie par



Paul GRIFFE, Maire du village, Nadège CAUBEL, la traductrice et Roger JEAN, président du COC.

L'enjeu majeur du thème du stage était lié à l'organe Foie (renforcer les fonctions hépatiques) : cette pratique permet de réguler, d'optimiser les fonctions du Foie afin que celui-ci aide les autres organes à assurer leurs fonctions ; en MTC on dit du Foie qu'il est Le commandeur des armées, qu'il « soutient » les autres organes. Au plan santé mentale, la colère est l'émotion du Foie. En excès ou déficience, celle-ci « modifie l'aspect juste » de son organe, le Foie n'est plus en « régulation ». La pratique régulière du Guan Qi Jian Shen Fa aide à rééquilibrer les fonctions..... Seule la pratique peut dire au pratiquant si ces mots sont « vrais » pour lui !!

Roger JEAN, enseignant au COC.

**TOUS NOS VŒUX pour les fêtes de fin d'année et que 2025 soit une BELLE ANNÉE remplie de bien être et de bonne santé.**

## US Montagne Noire

Depuis la fin du mois d'août, les licenciés de l'US Montagne Noire ont pu reprendre la compétition après une préparation estivale forte en course et en sueur. Le club compte toujours deux équipes seniors et aligne tous les week-ends pas moins de 30 joueurs sur les terrains audois.

L'équipe 1, pilotée par Mario VIVANCOS et Lionel GARCIA (épaulés par Serge GALLARDO) faisait son entrée en lice en Départementale 2 après une montée plus que méritée lors du dernier exercice. 3<sup>e</sup> de D3, les violets avaient pu accéder à l'échelon supérieure et découvre cette année la Poule B, issue du bassin carcassonnais-narbonnais. Ces derniers ont entamé leur saison avec beaucoup d'envie et établissent un bilan de 4 victoires et 3 défaites, pour une 4<sup>e</sup> place en D2 en fin novembre. Le plus dur reste à faire et le maintien n'est pas acquis ! Mais le groupe de la 1 dispose de beaucoup de ressources et affiche les

qualités nécessaires pour faire le job. On continue !

L'équipe 2, pilotée par Matthias PANDOLFO et Fred BERNAUER, avait pour ambition d'effacer la dynamique négative adoptée lors de la saison dernière (dernier du classement avec 2 victoires seulement) en augmentant la qualité technique du groupe. Avec des nouvelles recrues, le groupe des petits violets s'est étoffé et affiche désormais un bien meilleur visage que la saison dernière. En effet, et cette fin de mois de novembre, l'équipe 2 se classe 3<sup>e</sup> de D4 avec 4 victoires, 1 nul et 2 défaites et envoie un tout autre message que la saison dernière à ses adversaires. Le groupe continue de travailler dans la bonne humeur et sera, pour sûr, un gros morceau de la Départementale 4 Audoise pour cette saison.

Nous remercions toutes les municipalités qui continuent de nous accompagner chaque week-end : nous remercions Paul GRIFFE, Cyril DELPECH, Michaël LAURENT et Luciano STELLA pour leur collaboration. Pour finir nous tenons à remercier nos supporters, nos sponsors, nos dirigeants, nos bénévoles ainsi que nos joueurs. Ceux qui œuvrent de près comme de loin à la vie d'un club historique, et dont le cœur battant fait vibrer fièrement le blason violet et blanc.

Vive l'US Montagne Noire, et vive le football !

## Les Manchots Cuxacois :

La saison 2024 s'achève tout doucement, cette année encore le Club des Manchots aura bien performé au niveau départemental dans les compétitions individuelles et par équipes.

L'aventure en Coupe de France s'est malheureusement terminée sur le Terrain d'Azille au 4<sup>e</sup> Tour sous un soleil de plomb, la rencontre s'est jouée sur les deux dernières triplettes, une seule gagnée aurait suffi pour passer le tour suivant mais malheureusement les joueurs adverses n'ont rien lâché et ont mis à terre notre valeureuse équipe.

En ce qui concerne le Championnat de l'Aude des Clubs, notre équipe de Division 2 s'était brillamment qualifiée lors des phases de poules courant du mois de juin pour les phases finales début octobre à Quillan.

Là aussi beaucoup de regrets, une défaite cruelle dans les mêmes circonstances qu'à Azille, après de belles victoires en rencontres de tête à tête et en doublettes, il fallait gagner deux triplettes pour se qualifier en quart de finale.

Las, une seule victoire ne permettait pas de remporter la partie et de passer le Tour suivant.

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

L'assemblée générale du Club aura lieu début février 2025.

*D'ici là tous Les Manchots vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année.*

## Animation Laprade Basse

L'année 2024 est en train de s'achever et toute l'équipe de l'animation de LAPRADE-BASSE se joint à moi pour vous souhaiter de très bonnes fêtes de fin d'année.

La journée de la pêche près du lac s'est très bien passée avec des bénévoles toujours autant enthousiastes. Un peu moins de monde cette année, car plusieurs villages ont dû reporter ce même jour leurs fêtes qui avaient été annulées pour mauvais temps.



Cuxac-Cabardès se veut un village festif et ouvert. Que tout le monde puisse faire un petit effort pour participer un peu plus aux journées ou soirées qui nous sont proposées... c'est mon vœu pour l'année 2025... et bien sûr qu'elle soit pour vous la plus belle possible !

Franck Pacalet



## Les Aînés Cuxacois

Chers adhérents, 2024 s'est avérée être une très bonne année.

Notre voyage en Andalousie, notre croisière aux Antilles nous ont comblés de satisfaction et nous laissent de très bons souvenirs.



Quant aux repas organisés par notre Amicale, nous avons su équilibrer la qualité de ceux-ci avec l'excellence de la restauration, et le prix raisonnable que nous avons fixé. Je salue l'esprit de compréhension de nos adhérents qui, spontanément, acceptent d'apporter leurs couverts, réduisant ainsi le prix des repas de 5 €.

2025 verra notre 1<sup>er</sup> repas de l'année en février (remise des cadeaux votés en CA).

Du 9 au 16 mars, se profile notre croisière en Méditerranée (déjà 35 inscrits et encore 3 cabines disponibles).

Du 28 avril au 2 mai, départ en Espagne pour la route des Orangers !

Du 30 juillet au 2 août, voyage au Puy du Fou avec 2 jours entiers sur le site.

Du 16 au 20 septembre, voyage en Andorre avec arrêt au Pas de la Case sur le retour.

Du 23 au 30 novembre, notre projet de croisière aux îles Canaries et Madère.

**Et aussi :**

Une sortie « sardinade » en mer est prévue, il reste la date à définir. Du 28 au 31 octobre, une sortie de 4 jours et 3 nuits est proposée, pour rencontrer et écouter Patrick Fiori.

3 repas de l'amitié sont également prévus dans l'année (dates à préciser).

Afin de diminuer le prix de nos voyages, nous avons trouvé un très bon équilibre financier en complétant ceux-ci avec d'autres clubs. Merci, chers Adhérent(es) d'avoir eu la gentillesse et la patience de me lire. Permettez-moi de vous adresser mes vœux les plus paternalistes pour vous et vos familles.

Quant à moi, mon plus grand souhait est de vous revoir le plus souvent possible, afin de passer de bons moments avec vous !

Très très bonne année 2025

Henri REVEL, *Président de l'association des Aînés Cuxacois*

## Amicale Sapeurs Pompiers

Samedi 22 octobre, les sapeurs-pompiers actifs du centre de secours et tous ceux qui y sont passés s'étaient donné rendez-vous en fin de matinée pour célébrer les 40 ans de la création du centre de secours. La cérémonie a débuté par un hommage devant la plaque commémorant les morts des sapeurs issus du centre suivi d'un dépôt de gerbes par Angeline Butel, le lieutenant Nicolas Roger et Paul Griffé maire. L'adjudant Paul Barnaud a été promu adjudant-chef et décoré de la médaille du Mérite départemental échelon or pour 25 années de service.

Dans la salle des Montagnols, les allocutions des autorités présentes sont revenues sur la création du centre en 1984 par leurs deux créateurs, Antoine Courrière, ancien maire, Georges Capseta et les 15 premiers sapeurs. Elles retracent l'histoire du centre et son évolution tant en personnel qu'en matériel parmi ces 40 années afin de faire face à toute éventualité. Les sapeurs et leurs familles ont été félicités pour leur dévouement, leur professionnalisme et leur engagement. Le verre de l'amitié a été suivi par un repas jambons à la broche et une animation musicale.



## Comité des fêtes

Le président du comité des fêtes et toute son équipe tenaient à vous remercier pour votre participation aux festivités de 2024. Nous remercions encore et toujours la municipalité pour leur aide précieuse dans l'organisation de cet événement.

Nous n'arrivons pas encore à trouver de spectacle aussi grandiose que le traditionnel feu d'artifice, heureusement vous pouvez en profiter au marché de Noël, mais nous ne désespérons pas de réussir à trouver la perle rare.

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



## Comité des fêtes (suite)



La fête de Cazelles se déroulera le samedi 5 juillet et la fête de Cuxac-Cabardès du mercredi 13 au dimanche 17 août. Nous espérons vous voir encore bien nombreux l'année prochaine pour venir partager ces quelques jours à nos côtés.

*Le comité des fêtes de Cuxac-Cabardès.*



## Marché de Noël



Parée de ses plus beaux atouts la salle « Les Montagnols » a accueilli le samedi 7 décembre 2024, le Marché de Noël pour ses 10 ans.

Dans un cadre chaleureux et convivial, petits et grands ont pu profiter de cette belle journée pour découvrir tout le savoir-faire de nos créateurs.

Malgré le vent et une forte pluie, nos convives ont pu mettre leurs papilles en fête et apprécier un après-midi bien récréatif.

Un grand merci à la Chorale « Petits points carreaux » orchestré par Nicolas qui ont bravé le froid ainsi qu'à Lisa pour leurs si belles prestations.

Nos plus sincères félicitations à tous les enfants de l'école primaire de la commune pour leurs splendides décorations

Sans oublier la présence du roi de la fête, notre cher Père Noël.

Merci à vous tous pour ce beau soutien, par votre présence, votre enthousiasme, votre dynamisme...

La meilleure des récompenses à nous... bénévoles que je félicite et remercie !!!

Nous vous présentons tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année... Qu'elle vous apporte la santé, du bonheur, de la joie parmi les vôtres et la sérénité...

Nous vous donnons rendez-vous le **samedi 17 mai 2025** pour notre **Fête du Printemps** dans la chaleur et la bonne humeur...

À bientôt... Je l'espère...

*Géraldine et son équipe du FJEP*

