

Montagne Noire

#10

Le magazine de la Communauté de communes de la Montagne Noire - 1^{er} semestre 2019



DOSSIER

**> SPORTS ET ACTIVITÉS
DE PLEINE NATURE EN MONTAGNE NOIRE**

BROUSSES-ET-VILLARET / CAUDEBRONDE / CUXAC-CABARDÈS / FONTIERS-CABARDÈS
FOURNES-CABARDÈS / FRAÏSSE-CABARDÈS / LABASTIDE-ESPARBAÏRENQUE / LACOMBE
LAPRADE / LASTOURS / LA TOURETTE-CABARDÈS / LES ILHES / LES MARTYS / MAS-CABARDÈS
MIRAVAL-CABARDÈS / PRADELLES-CABARDÈS / ROQUEFÈRE / SAINT-DENIS / SAISSAC
SALSIGNE / TRASSANEL / VILLANÈRE / VILLARDONNEL





Edito



L'année 2018 a été particulièrement éprouvante. Un printemps meurtrier à Trèbes et Carcassonne où l'obscurantisme et l'étroitesse d'esprit ont encore frappé, puis un automne dévastateur lors du dramatique épisode météorologique des 14 et 15 octobre. **Notre territoire a été touché et nous avons pu apprécier l'engagement des habitants :**

Quel bel élan de solidarité en Montagne Noire !

204 communes audoises dont les 23 de la Communauté ont été classées en état de catastrophe naturelle. Le processus de reconstruction sera long et coûteux, mais ensemble nous y arriverons !

J'ai évoqué cette question lors de la rencontre avec le Président Macron, le 18 janvier à Souillac, en demandant **l'abandon du taux de vétusté et une prise en charge à 100 %** pour les communes à petit potentiel budgétaire. Afin de défendre la ruralité, j'ai abordé des sujets essentiels pour la vie de nos territoires : **la couverture mobile** en zone grise, la baisse drastique des dotations de l'État aux collectivités, la transition écologique et **le pouvoir d'achat** avec le chèque transport pour aider à la mobilité.

L'intervention et la réponse du Président peuvent être visionnées sur la page Facebook de la Communauté de communes. Souhaitons que les actes soient à la hauteur des réponses !

Nous consacrons le dossier de ce numéro aux sports et activités de pleine nature. Notre territoire est un terrain de jeu privilégié pour tous les amateurs de course à pied, VTT, randos : des activités qui s'adressent à un public de plus en plus large et sur lesquelles nous axons notre développement touristique avec un projet TRAIL Montagne Noire qui me tient à cœur. Il pourrait voir le jour d'ici deux ans.

La Montagne Noire est dynamique et se modernise : un tri sélectif performant, un portail famille interactif, des cartes magnétiques pour la piscine, une appli RandoSmart et l'arrivée du Très Haut Débit pour 2020/2021.

Un seul but nous anime tous les jours : maintenir et améliorer le service à travers les compétences exercées, sans accentuer la pression fiscale.

Liberté, Solidarité, Ruralité furent mes mots pour 2018. Les événements les ont mis en évidence. Ils resteront mes maîtres mots pour 2019 !

Bonne lecture à tous.

Cyril DELPECH
Président de la CDC et du CIAS
de la Montagne Noire

SOMMAIRE



3 **EN VUE**
MSAP

4-5 **EN BREF**



6-11 **DOSSIER**
Sports et activités de pleine nature en Montagne Noire :
une opportunité pour le tourisme



12-13 **NOS ENFANTS**
Défie ton ALAE
La fête dans les crèches



14-15 **NOTRE ENVIRONNEMENT**
Nouvelles consignes de tri
Nettoyage des bacs

16-17 **NOS LOISIRS**
La piscine intercommunale
Culture

18-19 **GRAND ANGLE**
Le pic de Nore

MONTAGNE NOIRE

LE MAGAZINE DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
N°10
SUPPLÉMENT AGENDA 2019

Publication semestrielle éditée par la Communauté de communes de la Montagne Noire, route du Mas-Cabardès, 11380 Les Ilhes

Directeur de la publication : Cyril Delpech

Rédaction : les services de la CDC de la Montagne Noire, BlueGraph'

Photos : couv. OIT Montagne Noire, Bertrand Avignon, BlueGraph', Jean-Louis Camilleri, Cyril Delpech, services CDC, Petra Gouin, IStock, Benjamin Ouradou, Bea Van der Wal

Maquette et mise en page : BlueGraph' / 06 15 65 13 77

Tirage : 3 500 ex

Impression : imprimerie De Bourg - Narbonne 11100

MSAP**un petit sigle pour de grands services !**

De l'information à l'accompagnement sur des démarches de la vie quotidienne (voir en dernière page), les Maisons de service au public créent du lien et viennent en aide aux plus isolés. Quelques témoignages parlent plus qu'un long discours !

Rencontre avec...

**UNE HABITANTE DE 50 ANS**

atteinte d'une grave maladie, Jeanine ne peut pas se faire soigner car la mutuelle est trop coûteuse pour elle qui a de faibles revenus.

La MSAP Montagne Noire lui a proposé de faire une demande CMUC (Couverture Maladie Universelle Complémentaire) / ACS (Aide Complémentaire Santé)

après lui avoir expliqué la différence entre les deux.

Le dossier a été monté avec elle. La CPAM lui a accordé l'ACS, ce qui va lui permettre de se soigner convenablement.

UN HABITANT DE 62 ANS

Christian vient d'avoir l'âge légal pour la retraite et souhaite être aidé pour remplir sa demande. Un rendez-vous sur l'une des antennes MSAP est fixé pour vérifier ensemble si le dossier est complet et correctement renseigné.

Après vérifications, il avoue être soulagé et ravi de cette aide : « La retraite, c'est un tournant dans la vie et je ne veux pas rater ma demande ! ».

Il est proposé à Christian de rester en contact au fur et à mesure du traitement de son dossier pour vérifier ensemble si tout est ok !

**UN HABITANT DE 19 ANS**

Perdu dans son parcours professionnel, ce jeune est venu à la MSAP pour avoir des conseils d'orientation et des propositions de stages.

Après avoir échangé ensemble, nous lui avons proposé de se rapprocher de la Mission locale qui propose des permanences dans le secteur. Cette rencontre a permis de mettre en lumière également d'autres problématiques dans sa vie que nous avons décidé d'aborder en se rencontrant régulièrement.

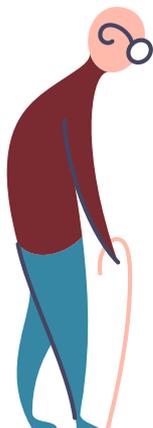
Ce jeune nous a confié que ces temps d'échanges lui ont permis de reprendre confiance dans ce qu'il entreprend !

**UN HABITANT DE 81 ANS**

La période des déclarations de revenus approche, Antoine nous contacte paniqué car il ne comprend pas le prélèvement à la source et s'inquiète de la télédéclaration sur impot.gouv.

Comme il nous le dit : « À mon âge, je ne sais comment ça marche internet ! » Nous le rassurons en lui disant que nous allons l'accompagner dans ces démarches et qu'une permanence des Impôts est organisée chaque année sur le territoire pour aider dans les déclarations de revenus.

Nous proposons un rendez-vous à Antoine pour faire ensemble ces démarches et nous en profitons pour lui expliquer le pourquoi du comment du prélèvement à la source.



La Montagne Noire SOLIDAIRE

Nous avons tous été touchés par les inondations du 15 octobre, soit directement, soit parce que nous connaissons des personnes qui en ont été victimes. Ce dramatique épisode météorologique a marqué le département et notre territoire. Le magnifique élan de solidarité a été à la hauteur du phénomène.

Lors du dernier conseil communautaire de la CDC de la Montagne Noire, le 11 décembre, le Président Cyril Delpech a proposé de voter une aide exceptionnelle de 6 000 € en faveur de l'association AUDE SOLIDARITÉ. Votée à l'unanimité, cette somme permettra de venir en aide aux sinistrés. Lors de la même séance, une aide exceptionnelle a été aussi votée en faveur de deux agents particulièrement touchés.

À travers ses habitants, ses élus et ses agents publics - ceux de la CDC, du Centre intercommunal d'action sociale (CIAS) et des communes - la Montagne Noire s'est montrée solidaire. Le président tient à les remercier sincèrement pour leur humanité et leur implication envers les autres. Il a déclaré : "Notre territoire a été touché dans sa chair. Nous déplorons une victime Sœur Élisabeth à Villardonnel et des blessés à Cuxac.



D'un point de vue matériel, nos 23 communes sont classées en état de catastrophe naturelle : Villardonnel, Salsigne et Lastours sont les plus touchées. L'estimation chiffrée sur la CDC des biens communaux: chemins, ouvrages d'art, eau et assainissement, approche les 10 millions d'euros ! La reconstruction sera délicate mais ensemble nous y arriverons !".

>> 6 000 € votés à l'unanimité en faveur d'Aude Solidarité
(de g. à d^{re} : J.-Pierre Bouisset, Nicolas Lassalle, J.-Louis Teissier, Cyril Delpech, Paul Griffe et André Guitard)



>> Le monastère de Villardonnel déplore une victime

>> Le ruisseau du Grésilhau à Lastours a emporté une partie de la cour de l'école



>> Le pont du Monestrol à Salsigne sur la RD 411 a cédé



CONVIVIALITÉ à la CDC



Réunis pour la première fois autour des élus communautaires à l'occasion des fêtes de fin d'année, les agents de la CDC ont pu se retrouver pour partager un moment convivial au foyer de Caudebronde, le 18 décembre dernier.

Les services de la Communauté de communes, ce sont 140 agents, acteurs du service public de la Montagne Noire, qui travaillent dans les **crèches**, les **écoles**, les Accueils de loisirs associés à l'école (ALAE), le **centre de loisirs**, la **piscine**, les **bureaux d'information touristique**, le Centre intercommunal d'action sociale et les services à la personne (CIAS), la Maison des services au public (MSAP), le **ramassage des ordures ménagères**, les **déchèteries** et les **services administratifs**.

Des agents qui s'investissent au quotidien et qui ont été remerciés en cette fin d'année, en recevant un coffret de produits locaux.



Soutenez la candidature à l'UNESCO des châteaux de Lastours et des citadelles du vertige
citadellesduvertige.aude.fr



SUIVEZ L'INFO La CDC lance sa page Facebook !



Vous avez des branchages à porter à la déchèterie ? En un clic, vérifiez les horaires d'ouverture sur la page Facebook !
Vous avez un déplacement à faire sur nos routes de montagne ? L'info en temps réel sur les travaux routiers prévus dans le secteur, c'est sur Facebook !

En vous abonnant à la page de la Communauté de communes, vous trouverez toutes les actus concernant les actions et les services de la CDC. Vous aurez ainsi accès aux infos concernant les services de votre quotidien, comme les crèches, les écoles, les accueils de loisirs associés à l'école (ALAE), le centre de loisirs, la collecte des ordures ménagères, les déchèteries, la Maison de services au public et autres...

Les lavoirs reprennent vie

Témoins de la vie d'autrefois, les lavoirs sortent de l'oubli et retrouvent une seconde jeunesse ! Celui du hameau des Jouys, à Pradelles, vient d'être restauré, clôturant ainsi le programme de rénovation « Les lavoirs de caractère » engagé depuis 2006 par la CDC avec l'aide de l'État et du Département.

Neuf lavoirs ont été restaurés à Fournes-Cabardès, Labastide-Esparbairénque, Miraval-Cabardès, les Martyrs, Roquefère et Pradelles.

L'occasion de leur rendre une petite visite lors d'une balade hivernale !





SPORTS ET ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

UNE OPPORTUNITÉ POUR LE TOURISME

Véritable terrain de jeux pour les amateurs de sports et d'activités de pleine nature, la Montagne Noire attire de plus en plus de visiteurs.

Avec ses deux bureaux d'information touristique, ouverts depuis peu, et le soutien aux différentes manifestations sportives, la Communauté de communes axe une partie de son développement sur l'activité touristique.

Ce dossier vous propose un tour d'horizon des atouts dont dispose notre territoire.



C'est en 2015, avec la création d'un office intercommunal de tourisme, que le coup d'envoi d'une véritable politique de développement touristique a été donné par les élus de la Communauté de communes.

Les deux bureaux d'information touristique, situés à Saissac et Lastours, sites pôles du Pays cathare, assurent la promotion de notre territoire et relaient les actions initiées par les associations locales et les personnalités engagées et passionnées. Par sa proximité avec Carcassonne, Castres, Mazamet et Toulouse, notre territoire est particulièrement attractif

pour tous ceux qui recherchent le bien-être et la santé au cœur de la nature.

Plus de temps libre, une saison touristique plus longue, des espaces naturels préservés et aménagés, tout concourt à la réussite d'une forme de tourisme particulièrement adaptée à notre territoire.

LA RANDO SOUS TOUTES SES FACETTES !

Il ne s'agit pas seulement de proposer des pratiques réservées aux sportifs, mais aussi des activités de détente et de découverte pour tous, en

famille ou entre amis : la randonnée pédestre, équestre, le cyclisme, la rando VTT à assistance électrique, le trail, etc.



NATURE EN MONTAGNE NOIRE



>> La Montagne Noire, un terrain de jeux pour les amateurs de sports et de loisirs de plein air !

Au programme, une dizaine de randonnées pour tous, à pied ou en VTT, pour arpenter et découvrir nos sentiers !

Le marché de producteurs se tiendra le lundi de 12h à 16h à la salle polyvalente des Martyrs. Miel, fromage, produits à base de châtaignes... chacun pourra y savourer des produits locaux de qualité.

LES BALADES FRAÎCHEUR UNE TRÈS BELLE RÉUSSITE !

2018 a été un véritable succès pour les **Balades Fraîcheur**. Nous avons accueilli quatre fois plus de participants qu'en 2017, soit 650 personnes venues découvrir les beaux sentiers ombragés de la Montagne Noire, pour notre plus grand plaisir.

De la Rigole de la montagne au Pic de Nore, nous avons accompagné les randonneurs pour leur faire découvrir les villages et le patrimoine naturel préservé de la Montagne Noire.

Les Balades Fraîcheur reviendront en 2019, tous les mardis matins de juillet et août !



Suivez l'info sur la page Facebook de la Communauté de communes de la Montagne Noire ou le site www.tourisme-montagnenoire.com

Il existe une réelle opportunité de toucher des clientèles et des publics à des niveaux de pratique allant de la découverte à la compétition.

FESTIRANDO 2019

Festirando est devenu le rendez-vous incontournable des amoureux de la randonnée ! Depuis 2013, son succès s'affirme d'année en année : 560 randonneurs se sont retrouvés en Montagne Noire l'an dernier !

La 7^e édition aura lieu le week-end de Pentecôte, les samedi 8, dimanche 9 et lundi 10 juin.



RandoSmart UNE APPLI AU SERVICE DES RANDONNEURS !

Avant l'été, l'Office de Tourisme de la Montagne Noire va mettre en place l'application RandoSmart qui recensera les sentiers de randonnées balisés et entretenus par la CDC.

Vous suivrez votre itinéraire en direct, en découvrant les points d'intérêts sur votre parcours !

La technologie GPS permet une utilisation même lorsque votre mobile n'a pas de connexion.

Une application gratuite qui vous aidera à découvrir la Montagne Noire de manière innovante et ludique en mode randonnée, trail ou vélo !



SPORTS ET ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE EN MONTAGNE NOIRE

UNE OPPORTUNITÉ POUR LE TOURISME (SUITE)

UN TERRITOIRE PROPICE À LA COMPÉTITION ET AU DÉFI !

TRADITIONNELLES FOULÉES

De tous les événements sportifs organisés en Montagne Noire, le plus populaire est sans nul doute **les Foulées en Montagne Noire**. En août 2018, Cuxac-Cabardès célébrait le trentième anniversaire des Foulées (voir encadré p.9).

Ceux qui ont emprunté le parcours à ses débuts, de Saissac à Cuxac, se souviennent des 24 km de course à pied avec les difficultés de la montée de la Galaube après le havre de paix de la Rigole, le passage sur la digue du barrage de Laprade et la longue descente des Martyrs à Caudebronde, qui «tapait» chevilles et mollets! Tout cela sous un soleil très présent... mais quel plaisir de courir en traversant de si beaux paysages !

UNE JOURNÉE DE FÊTE AUTOUR DU SPORT !

À présent, les Foulées rassemblent plusieurs disciplines et se déroulent toujours pendant la fête traditionnelle de Cuxac, aux alentours du 15 août.

Le matin, une course de 22.7 km est ouverte aux coureurs et aux «run & bikers». Elle relie Saissac à Cuxac en passant par Lacombe et Caudebronde. En 2018, elle a réuni 145 concurrents, dont 15 équipes de

«run & bike».

L'après-midi, deux épreuves sont organisées sur un même parcours de 10 km autour de Cuxac : une marche nordique et la traditionnelle course charcutière, la plus ancienne course hors stade de l'Aude avec 34 bougies au compteur! 76 coureurs étaient au départ en août dernier, dont 5 équipes de 3 relayeurs.

Les plus jeunes ont aussi leur moment de gloire avec une course dans le village et une initiation à l'athlétisme, parrainée par l'ASC Athlé de Carcassonne.



>> Les juniors sur la ligne d'arrivée !

Pour les moins pressés, une marche touristique, organisée par Los camins de l'Aiga de St-Denis, réunit une centaine de marcheurs des Martyrs à Cuxac en passant par Fontiers.



>> La traversée de Lacombe pour les run and bikers

Convivialité reste le maître mot de cette manifestation pour laquelle 80 bénévoles donnent de leur temps et de leur énergie autour des heureux créateurs, Christian Audouy et Patrick Lacastaignerate, toujours fidèles et actifs depuis 30 ans.

Rendez-vous le 18 août prochain pour la 31^e édition !



>> Le groupe des marcheurs rassemblés autour de Claude Bonnet, maire des Martyrs

30 ans de Foulées CELA SE FÊTE !

Peu de courses ont une telle longévité et il fallait marquer cet anniversaire par un événement fort. Petra Gouin, la présidente de l'association organisatrice « Animation et loisirs en Montagne Noire » avait invité Guy Amalfitano, ambassadeur de la Ligue contre le cancer, coureur unijambiste qui a parcouru le Canada d'est en ouest en 2017 (près de 7 100 km !). Sa présence, autour du Dr Pueyo, président départemental de la Ligue contre le cancer et de son équipe, a permis de sensibiliser le public et les coureurs à la recherche et 600 € de dons ont été récoltés.



▲ Petra Gouin et Guy Amalfitano



▲ Lors de la remise du chèque le 18 décembre de g. à d^{re} : Christian Audouy, Petra Gouin, Dr Pueyo et Jo Caylet

Dominique Thomas, potier aux Escoussols, avait créé pour l'occasion des trophées spéciaux « 30^e Foulées en Montagne Noire ». La musique traditionnelle était présente avec le groupe « Le Fresquel », une formation de boudègues qui a joué à Saissac, Lacombe, Caudebronde et Cuxac.



▲ Remise de récompenses autour de Cyril Delpuch, président de la CDC, et Paul Griffe, maire de Cuxac

Retrouvez le film de cette journée sur <http://fouleesmontagnenoire.wixsite.com> rubrique «galerie» ou sur la page Facebook des Foulées

PARCOURIR LES SENTIERS À CHEVAL

Spécialement aménagée pour la randonnée à cheval, la **Transéquestre** relie le département de l'Hérault à celui des Pyrénées-Orientales en passant par l'Aude.

Dans sa partie nord, l'itinéraire, long de 62 km, emprunte les sentiers de la Montagne Noire jusqu'à la Cité de Carcassonne. Il passe notamment par les quatre châteaux de Lastours, le Pic de Nore et la cascade de Cubserviès.

Une très belle manière de découvrir la Montagne Noire et son patrimoine naturel et culturel unique !





SPORTS ET ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE EN MONTAGNE NOIRE

UNE OPPORTUNITÉ POUR LE TOURISME (SUITE)

AU PIC DE NORE, L'ALTITUDE DÉCUPLE L'EFFORT !

Point culminant de la Montagne Noire, le pic de Nore, du haut de ses 1211 mètres d'altitude domine la vallée de Carcassonne.

Il est reconnaissable avec son antenne rouge et blanche, émetteur de télévision, haute de 102 mètres.

C'est le lieu idéal pour s'essayer à diverses activités sportives et notamment le VTT, le vélo de route ou encore la course à pied. Et pour cause ! Son relief escarpé et exigeant challengera les plus aventuriers.

UN SITE INCONTOURNABLE POUR LES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

Tout au long de l'année, les rendez-vous sportifs se succèdent. En juillet 2018, il était à l'honneur avec le passage du Tour de France lors de la 15^e étape reliant Millau à Carcassonne.

L'histoire retiendra que le premier coureur à avoir franchi le sommet est le Polonais, Rafal Majka !

En 2019, deux rendez-vous sont donnés aux sportifs et à leurs supporters.



>> Cap Nore, le grand rendez-vous des passionnés de VTT

Cap Nore, les 15 et 16 juin, organisé par l'association ATAC, réunira pour sa 23^e édition les plus grands passionnés de VTT de la région.

Au programme, des parcours de différentes longueurs et une randonnée pédestre.

Plus d'infos sur www.capnore.com
ou par mail à contact@atacvtt.com

Pour les amoureux de la course à pied, rendez-vous le 2 mars pour le

Black Mountain Trail, avec 5 courses de 10 à 55 kilomètres et même une course pour les enfants d'une distance d'un kilomètre.

Le point commun entre ces parcours ? Ils passent tous par le pic de Nore, laissant aux coureurs l'opportunité d'admirer l'incroyable panorama à 360 degrés offert par ce site.

Un véritable cadeau !

Plus d'infos sur www.blackmountaintrail.fr

UN PROJET DANS LES CARTONS ! Trail Montagne Noire

Le trail, ou course de pleine nature, est un sport en plein essor. Il se pratique sur des chemins et des sentiers de randonnée, en général sur de longues distances. Au-delà du dépassement de soi, les coureurs recherchent avant tout à travers ce sport, le contact avec la nature.

Un projet de création d'un trail qui relierait Lastours à Saissac, en partenariat avec un spécialiste du trail et les associations locales, est en cours. Il devrait voir le jour en 2020/2021.

Rendez-vous dans un prochain numéro pour en savoir plus !



ESSAYEZ-VOUS À LA COURSE NATURE ET À L'ESPRIT « TRAIL » !

Laprade-Basse : Entre forêts et tourbières

Ce parcours, agréable en forêt de feuillus, fera le plaisir des personnes voulant s'initier à la course nature.

Le sentier thématique "zones humides", longeant le lac, est un petit chemin tortueux ponctué de mono trace ou de sentiers plus larges. Pour revenir et boucler le circuit, on suit le balisage jaune et on emprunte un parcours aménagé sur des passerelles, permettant l'approche des "zones humides" et de son biotope. Une plante carnivore, la *Drosera rotundifolia*, dissimulée au cœur des sphaignes est visible à la belle saison : elle n'aura aucune pitié pour les petits insectes ou sportifs qui viendront se poser sur sa corolle gluante !

DIST. : 10 km / DUREE : 1h30 env. / DENIV. : 200 m

Plus d'infos sur www.tourisme-montagnenoire.fr.



La 10^e édition du Triathlon de la Montagne Noire se prépare !

Que vous soyez compétiteur de l'extrême sur l'Half-Ironman ou débutant, chaque sportif peut se mesurer sur les parcours du Triathlon de la Montagne Noire. **Pour la prochaine édition, les 3 et 4 août**, quatre distances sont prévues dont la plus longue désignera les championnes et champions d'Occitanie. Le dimanche après-midi, la course Avenir sera gratuite et dédiée aux enfants.

Pour ce 10^e anniversaire, Fontiers-Cabardès s'apprête à accueillir environ 600 compétiteurs et leurs supporters, très important pour la motivation ! Ambiance garantie sur le Bosquet !

Plus d'infos sur www.triathlon-fontiers-cabardès.fr



▲ Bertrand Avignon et le podium XS Féminin 2018

Interview

Bertrand Avignon, président du club de Triathlon de la Montagne Noire

« Le triathlon en Montagne Noire, un atout pour développer le tourisme ! »

Votre club commence sa première année d'existence. Quelles sont vos ambitions ?

Bertrand Avignon : Nous avons déjà 20 licenciés qui représentent les couleurs du club sur différentes compétitions. L'un d'entre eux a pour objectif le championnat du monde Ironman à Hawaï : plus de 10 heures de course à la nage, à pied et à vélo !

Nous avons créé le club avec pour ambition de pérenniser le Triathlon en Montagne Noire. Avec son succès grandissant, il nous faut une année pour préparer l'évènement. Plus de 150 personnes, bénévoles et intervenants, sont mobilisées sur le terrain.

Au-delà de la compétition, quel est l'état d'esprit de cet évènement ?

Le Triathlon de la Montagne Noire, c'est surtout un rendez-vous convivial pour tous les sportifs, de tous les niveaux. Nous leur offrons l'occasion de vivre leur passion tout en profitant de nos paysages.

En tant qu'enfant du pays, j'ai envie de faire vivre notre territoire et de participer, grâce à cette manifestation, à l'essor du tourisme en Montagne Noire. Nous avons tout ce qu'il faut d'enthousiasme et d'ambition pour réussir ce dixième anniversaire !



LES CRÈCHES FÊTENT NOËL AU SON DU ROCK !



Le 10 décembre, les crèches intercommunales de la Montagne Noire fêtaient Noël au Centre culturel de Saissac.

Les enfants accueillis à la crèche Collin Colline de Cuxac et aux Petits montagnards à Saissac ont pu danser sur les rythmes d'un bal électro-rock ! Le Père Noël en a profité pour leur rendre une petite visite, les bras remplis de cadeaux pour chacun et pour les crèches afin que les enfants en profitent tous ensemble : quilles géantes, déguisements 3D animaux,

fauteuils pour les coins lecture, cubes et oeufs lumineux pour espace multi sensoriels. De quoi s'occuper tout en apprenant !

Le président de la Communauté de communes, Cyril Delpech, était entouré de Muriel Cherrier et Stéphanie Hortala, conseillères départementales, et de Stéphane Barthas et Philippe Hortala, vice-présidents de la CDC. Il a fait un bilan positif de l'accueil sur les deux structures petite enfance du territoire et a remercié les équipes

des crèches ainsi que les personnels administratifs, qui par leur travail et leur dynamisme, permettent un accueil des tout-petits de qualité.

La soirée s'est achevée autour d'un apéritif convivial et savoureux grâce à la participation des parents, aux plateaux de fromages du Panier de Nouné, l'épicerie de Cuxac, et aux charcuteries de la boucherie Pradal à Cuxac.

UN ALAÉ POUR QUI ? POURQUOI ?

Les sigles administratifs sont parfois bien mystérieux ! ALAÉ, cela pourrait presque être un prénom !

Mais derrière cet acronyme, bien connu des familles dont les enfants sont en âge scolaire, se cache tout simplement la traditionnelle garderie du bon vieux temps !

L'ALAÉ, pour **Accueil de loisirs associé à l'école**, joue un rôle social et éducatif, en complément de l'école et de la famille. Animé par des professionnels, les de la petite enfance, il répond à un besoin d'accueil et de garde de l'enfant pendant les temps libres de l'école (avant et après les cours et pendant la pause de midi).

De la lecture aux activités manuelles et créatives, le temps de l'ALAÉ est un temps à la fois pédagogique et ludique où les enfants socialisent avant tout.

Deux ALAÉ sont en service sur notre territoire :

- celui du Haut-Cabardès, qui comprend l'accueil périscolaire des écoles de Lastours/le Mas-Cabardès, des Martyrs, de Salsigne et de Villardonnel
- et celui de la Montagne Noire avec les écoles de Brousses-et-Villaret/Lacombe/Saint-Denis, Caudebronde/Cuxac-Cabardès, Fontiers-Cabardès et Saissac.

Grâce à un partenariat avec la Caisse d'allocations familiales, ce service est payant mais le tarif est modulé en fonction des revenus des familles.

Service Enfance jeunesse : 04 68 11 12 46



DÉFIE TON ALAÉ ! LES ENFANTS CONSTRUISENT L'ÉCOLE DE RÊVE

Fabriquez l'école de vos rêves ! Les enfants des ALAÉ ont relevé le défi. C'est ainsi que, jusqu'aux vacances de Noël, ils ont récupéré toutes sortes de matériaux à la maison ou à la cantine, afin de jouer les architectes ! En effet, l'école imaginaire devait être construite en matériaux recyclés, mesurer au maximum 55 cm de long sur 40 cm de large et être transportable.

Le jury, constitué d'enfants, s'est réuni le 18 décembre dernier et a désigné le vainqueur : l'ALAÉ de Villardonnell. Cependant, tous les efforts ont été récompensés avec un cadeau remis à chaque structure d'accueil.



“ Dans l'école de nos rêves, il y a des murs colorés, des enfants dans la lune... entre étoiles et planètes. Au son des abeilles sur le toit végétalisé, nous pouvons goûter à la douceur de leur miel. Notre école nous inspire la joie et la bonne humeur... ! ”

Des pincettes à linge, des bâtonnets de glace, des pommes de pins et quelques matériaux supplémentaires... et l'école de rêve avec son éolienne, ses jeux collectifs, son jardin et ses animaux devient réalité ! Bravo aux enfants pour leur imagination et leur poésie !

ALSH PRINTEMPS DU NOUVEAU POUR LES ADOS !

Un séjour à thème, pour les jeunes de 12 à 17 ans, est proposé du 29 juillet au 1^{er} août sur le littoral audois dans le cadre d'un appel à projet CAF de l'Aude 100% gagnants.

Au programme : initiation au kitesurf ou au landkite, balade en gyropode, visite du site Mémorial du camp de Rivesaltes, escape game, sortie page...

Sur le thème « Fier de ton histoire », les jeunes iront à la rencontre d'habitants et s'initieront aux techniques du journalisme : interview, filmage/tournage et enregistrement, visites et montage vidéo.

Préparation du séjour par les jeunes durant l'ALSH de printemps du 23 au 26 avril.

ATTENTION : effectif limité à 14 jeunes.

L'ALAÉ DU MERCREDI

Depuis le 5 septembre 2018, la Communauté de communes a mis en place un ALAÉ le mercredi matin de 7 h 30 à 12 h 30 sur la commune de Saint-Denis. Les enfants sont accueillis de 7 h 30 à 9 h 00.

De 9 h 00 à 12 h 00, des activités sont mises en place par deux animatrices diplômées du CAP Petite Enfance ou du BAFA.

Les parents peuvent venir récupérer les enfants entre 12 h 00 et 12 h 30.

Renseignements et inscriptions auprès de la directrice : 06 88 60 58 61

TARIF FIXE POUR LES 5 HEURES
basé sur le quotient familial

Quotient familial	tarif
de 0 à 500 €	1,25 €
de 501 à 700 €	1,50 €
de 701 à 900 €	1,75 €
de 901 à 1 200 €	2,00 €
plus de 1 200 €	2,50 €

Nouveauté
2019!

MISE EN PLACE
DU PORTAIL FAMILLE

pour réserver et payer en ligne pour l'ALSH puis l'ALAÉ en septembre.

La CDC est toujours là pour vous simplifier la vie !

RÉUNION D'INFORMATION

> mardi 12 mars à 18 h 30 à Cuxac-Cabardès

INSCRIPTIONS

> du lundi 25 au vendredi 29 mars

OUVERTURE DE L'ALSH

> du mardi 23 au vendredi 26 avril

LE TRI SÉLECTIF SE SIMPLIFIE !

Au 1^{er} janvier, les consignes de tri se simplifient et se résument en une phrase : vous pouvez désormais déposer dans votre conteneur de tri, tous vos emballages ménagers (voir page suivante à découper). Simplifier le tri en ouvrant le bac de collecte sélective à tous les emballages, cela permet de recycler 4 kg d'emballages supplémentaires en moyenne par habitant ! Une bonne raison pour s'y mettre et agir concrètement en faveur de notre environnement !

LE COVALDEM INVESTIT

Le Covaldem assure la collecte, le traitement des déchets ménagers et assimilés et la valorisation des matériaux recyclables et valorisables. Il assure ses missions sur tout le département, sauf la partie littorale.

En 2017, il s'est doté d'un centre de tri des déchets recyclables dernière génération. Cela lui permet de trier les déchets recyclables sur une nouvelle chaîne de tri, largement automatisée qui garantit un meilleur rendement et un confort de travail accru pour les trieurs. Cet outil permet de trier de nouveaux matériaux comme les pots de yaourts ou les films plastiques.

Le Covaldem et la Communauté de communes de la Montagne Noire font partie des 90 collectivités locales lauréates de l'appel à projet pour l'extension des consignes de tri.

Accompagnées par Citeo, entreprise nationale en charge du recyclage des emballages ménagers, elles bénéficient d'une aide financière.

210 kg
de déchets ultimes/an/hab.
LA MONTAGNE NOIRE TRIE BIEN !
(20% de moins que la moyenne nat.)



LES RÈGLES D'UN TRI EFFICACE : UN SCRUPULEUX RESPECT DES CONSIGNES

RÈGLE N°1

Tous les papiers et les emballages en carton, acier, aluminium, briques alimentaires : en vrac dans le réceptacle de tri !

RÈGLE N°2

Les bouteilles et flacons vont dans le bac de tri en laissant les bouchons sur les bouteilles et flacons (ils sont recyclables eux aussi). Encore plus pratique !

RÈGLE N°3

Attention, le point vert ne signifie pas que l'emballage est recyclable. Il informe seulement que l'industriel qui fabrique l'emballage contribue à financer sa valorisation.



Des bacs sous pression !

En 2018, la CDC s'est dotée d'une centrale de lavage haute pression pour nettoyer les différents bacs de collecte, ordures ménagères et tri sélectif.

Des campagnes de nettoyage, des bacs et des containers, sont programmées dans les communes.



Assainissement individuel

Depuis le 1^{er} décembre, un technicien de la société VEOLIA EAU est mandaté pour contrôler les installations d'assainissement autonome sur le territoire de la Communauté de communes.

Avant de se déplacer, il prend rendez-vous auprès des propriétaires concernés. Cette visite de contrôle est à leur charge.

Aujourd'hui, **TOUS LES EMBALLAGES** se trient !

je trie déjà



Bouteilles et flacons

maintenant, je trie aussi



Pots, sacs et films plastiques, barquettes, autres



Emballages métalliques



Cartons et cartonnettes Briques alimentaires Tous les papiers

CITEO
Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits.



Covaldem11
Collecte et Valorisation des Déchets Ménagers de l'Aude
www.covaldem11.fr

DES QUESTIONS SUR LA COLLECTE ?
Appelez le service au 04 68 11 60 35
le lundi, le mardi ou le vendredi.





NOS LOISIRS / PISCINE INTERCOMMUNALE DE LA MONTAGNE NOIRE

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE... **ALLEZ À LA PISCINE !**

Le samedi
pensez piscine!



16

L'équipe de la piscine propose un nouveau fonctionnement qui permet à chacun d'accéder plus facilement et plus librement aux activités selon son envie.

SIMPLICITÉ

Comment ? **Grâce à une carte magnétique que l'on peut acquérir pour 10 € à la piscine.** Cette carte vous appartient pour toute la période pendant laquelle vous fréquenterez la piscine.

Vous devrez ensuite la charger auprès du personnel selon le tarif des activités que vous avez choisies.

Cette carte est gratuite pour les mineurs.

SÉCURITÉ ET SUIVI

Un lecteur optique est positionné sur la porte d'entrée principale de la piscine. Pour entrer, vous devez passer votre carte devant le lecteur optique. Une séance sera automatiquement déduite de votre carte et la porte se déverrouillera.

SOUPLESSE

Il n'y a plus d'obligation de s'inscrire sur un créneau hebdomadaire fixe pendant toute l'année.

Par exemple, une personne aura la possibilité de fréquenter une séance d'aquabike n'importe quand dans la semaine et même plusieurs fois selon des conditions de réservation.

Rappel des créneaux pour les nageurs

Des créneaux «nage libre» permettent aux adultes de faire des longueurs trois fois par semaine :

- > les mardis de 19h30 à 21h,
- > les mercredis, sauf pendant les vacances scolaires, de 18h35 à 19h35
- > les samedis de 10h à 11h30.

Pour ceux qui préfèrent venir en famille, des temps de jeux avec les enfants sont prévus.

Nouveauté !

Un créneau d'aquabike est mis en place le samedi de 9h15 à 10h.

La piscine intercommunale de la Montagne Noire est accessible à tous, la découvrir c'est l'adopter !

service piscine : 04 68 26 50 90

Retrouvez les tarifs et le planning

des activités sur :

www.cdcmontagnenoire.fr

10 bonnes raisons POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport car il existe des sports adaptés à tous les âges de la vie!

L'activité physique régulière, à raison de 30 mn par jour (si possible 10 mn à la fois), est essentielle pour ses nombreux bénéfices, alors profitez de toutes les occasions pour bouger (prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, préférez les trajets à pied ou le vélo plutôt que la voiture, etc.) !



- > renforce le cœur
- > régule le souffle
- > participe au maintien du capital musculaire
- > accroît le capital osseux
- > prévient les problèmes articulaires
- > a des effets bienfaits sur l'appétit et la digestion
- > améliore la qualité de vie
- > améliore l'endormissement
- > diminue l'anxiété
- > permet de garder son autonomie avec l'âge

L'EAU VIVE UNE SAISON 2018 RÉUSSIE

Le festival **Guitares à travers chants 2018** a proposé 14 scènes sur 9 dates et 10 villages.

Il a été construit autour des « rythmes du monde », thème d'ouverture et d'universalité avec des artistes d'univers musicaux très variés servis par des techniciens fidèles et très professionnels. Un coup de projecteur sur la musique d'un pays sera donné

chaque année : 2018, ce fut le Japon.

Le festival a enregistré 1 850 entrées, concerts et manifestations associées : repas saveurs d'Afrique, initiation à la salsa, visite de l'atelier miso de Caudebronde, randonnée-patrimoine avec l'association « Patrimoines, Vallées des Cabardès ».

Pour la convivialité, il faut saluer le dynamisme des associations locales avec leurs comptoirs de buvettes et de produits locaux, la venue d'un camion restaurant et l'implication renouvelée des restaurants de la CDC avec le repas « spécial-festival ».

Pour la première année, l'Eau Vive a communiqué avec Face-

book grâce au travail réalisé avec une vidéaste locale et l'Office de Tourisme de la CDC. Une opération à renouveler.

C'est donc toute une dynamique sur le territoire qui donne à cet événement son sens, sa valeur et un plaisir partagé.

Le festival 2019 se déroulera entre le 31 juillet et le 11 août sur le thème « 10 ans de festival : 10 siècles de musique de l'Aude... »

Un rendez-vous important et nouveau : le vendredi 2 août, les jeunes de l'ALSH feront une représentation musicale pour clôturer une semaine d'un projet pédagogique autour de la musique.

Programme 2019 sur le site
www.cuxac-cabardes.fr



>> Le 5 août, Ida Y Vuelta était en concert aux Martys

Du théâtre pour enfants



Cette année, le festival jeunesse **Scènes d'enfance**, s'invite sur notre territoire ! Programmé par l'Eau Vive, le spectacle **Le petit Bonzi** s'adresse aux enfants à partir de 9 ans.

Jeudi 21 mars à 20 h30 / Centre culturel de Saissac / 5 €

Retrouvez le programme de Scènes d'enfance sur le site aude.fr

OC Héritage à Saissac

Du 12 juillet au 2 août derniers, le groupe Oc a présenté tous les jeudis, un spectacle musical accompagné de projections de lumière monumentales sur les murs du château. De purs moments de magie pour tous les spectateurs qui ont eu le privilège d'assister à ces spectacles dans la cour basse du château.



>> Un spectacle, entre mémoire, modernité et imaginaire, qui plonge le public dans l'histoire médiévale occitane avec la participation de figurants.

JAZZ SOUS LES CHÂTAIGNIERS 18 ans déjà !

Pour sa 18^e édition, le festival de jazz de Roquefère innovait avec deux concerts gratuits donnés par des grands noms du jazz : Roberto Fonseca et Lisa Simone.

Une formule concentrée sur deux jours qui a séduit le public venu plus nombreux que les années précédentes.

Organisé par l'association «Musique et culture en Cabardès», cet événement est soutenu par la Communauté de communes.

En 2019, le rendez-vous est donné les 2 et 3 août.

Surveillez la parution du programme
2019 sur le site
www.jazz-roquefere.com



Le Pic de More

C'EST :

1211m

AU-DESSUS DE LA MER !

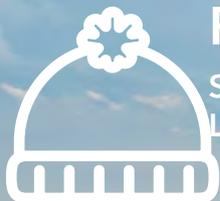
1 ÉMETTEUR
TÉLÉ + FM
HAUT. : 102 M

DES PLANTES RARES

COMME LE PAVOT JAUNE, LE LUPIN RÉTICULÉ
ET L'ARMÉRIE DE MALINVAUD



QUI CONNAIT LE RÉCORD
DE FROID ENREGISTRÉ AU
PIC DE NORE ?



SI VOUS AVEZ LA RÉPONSE, RENDEZ-VOUS SUR
LA PAGE FACEBOOK DE LA CDC ET PARTAGEZ !

1 FORÊT DOMANIALE LES SOULANES DE NORE



TOUR DE FRANCE
2018



VOTRE MSAP

vous rend la vie plus facile !

vous informer

sur vos droits, vos aides en matière d'aide sociale, de logement, de santé...

faciliter

vos démarches administratives, vous aider à monter votre dossier de retraite, à faire votre déclaration d'impôts...

vous accompagner

dans l'usage d'internet et vous familiariser avec l'administration électronique.

vous expliquer

les réglementations souvent très complexes et vous aider à faire le point sur votre situation.



CONTACTEZ-NOUS POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS
confidentiel et gratuit

 **04 68 26 33 22**

msap@cdcmontagnenoire.fr