



Pensez au covoiturage avec la TRAME, contactez-les au 04 11 66 99 12

SKI CLUB - COURS

Tout le mois de mars

QUILLAN

Le ski club Formica propose des sorties dans plusieurs stations autour de chez nous. Vous pouvez prendre des cours de ski mais aussi venir pour progresser et vous amuser. Adhésion familiale à 25 € pour la saison 2024/2025. Départ en bus de Campagne sur Aude, Quillan et Axat. Pour vous inscrire ou pour des informations : forsk@free.fr.

VTT SUR NEIGE

Tous les jours

CAMURAC

RDV à 17h30, à la station de ski de Camurac, pour découvrir cette nouvelle activité sur les pistes de la station. Renseignements auprès de Loc de Sault au 06 82 45 28 99.

STAGE - INDIGO ET PAPIER VÉGÉTAL

Du 28 février au 2 mars 2025

CAMPAGNE-SUR-AUDE

RDV à l'atelier «La Camigraphie Expressive», pour ce stage de 3 jours qui vous propose la découverte des fibres végétales (canne de Provence, mûrier à papier, paille de blé ou prêle...) extraites artisanalement à partir de plantes cueillies dans la région. Il permet de s'initier à une technique ancestrale de fabrication du papier. Stage /400 €, devis pour formation pro, info au 06 19 63 62 16.

STATION CAMURAC - COURS DE SKI

Jusqu'au 2 mars 2025

CAMURAC

RDV à la station de Camurac, du dimanche au vendredi, cours de ski pour les adultes et enfants, pour apprendre ou se perfectionner. Tarif adultes 2h - à partir de 55 €, enfants à partir de 50 € avec licence et forfait journée compris. Tarif adultes 6 x 2h de cours, à partir de 270 €, enfants à partir de 240 €. Résa au 06 25 36 27 50 ou par mail : jm.skiclubaudois@gmail.com

SALLE D'ESCALADE - PROGRAMME VACANCES

Jusqu'au 8 mars 2025

BELCAIRE

RDV dans la salle d'escalade "Daniel Du Lac" pour découvrir auprès de Florian tout sur l'escalade. Pour les + de 7 ans - cours collectifs, cours particulier pour tous et séance libre en présence de Florian pour le matériel, info et résa au 07 67 75 64 84.

BAPTÊMES ET BALADES EN CHIENS DE TRAÎNEAU

Jusqu'au 8 mars 2025

CAMURAC

Au cœur de la station de ski de Camurac, proposés par la Team Doggy'sport 85. Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! Adultes 60 € / enfant (- de 10 ans) 40 € / personne seule 100 € pour cette activité originale. Durée environ 45 mn, possibilité nocturne, résa au 06 69 04 49 49 ou contact@doggy'sport85.fr.

CANI RANDONNÉE EN JOURNÉE OU SOIRÉE

Jusqu'au 8 mars 2025

CAMURAC

Tiphaine et la Team Doggy'sport 85 vous proposent de la cani rando de jour ou de nuit ! Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! De jour, adultes 40 € / enfant (de 6 à 12 ans) 30 €, de nuit, adultes 50 € / enfant (de 6 à 12 ans) 40 €. Résa au 06 69 04 49 49 ou contact@doggy'sport85.fr.

BAPTÊMES DE CONDUITE DE TRAÎNEAU

Jusqu'au 8 mars 2025

CAMURAC

Au cœur de la station de ski de Camurac, proposés par la Team Doggy'sport 85. Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! Tarif : + de 15 ans / 80 €, durée environ 45 mn, résa au 06 69 04 49 49 ou contact@doggy'sport85.fr.

VISITE GRATUITE DU MUSÉE DE LA CHAPELLERIE

Jusqu'au 9 mars 2025

ESPERAZA

Ouvert gratuitement tous les jours de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, plusieurs départs de visites guidées dès 14h, info au 04 68 74 00 75.

ATELIERS POUR LES ENFANTS AU MUSÉE DES DINOSAURES

Jusqu'au 9 mars 2025

ESPERAZA

Le musée propose des ateliers tous les jours durant les vacances pour les 3-12 ans, pensez à téléphoner au 04 68 74 26 88 pour connaître les disponibilités.

JOURNÉE DE NETTOYAGE DES BERGES DE L'AUDE

1er mars 2025

QUILLAN

RDV à partir de 8h, sur les plusieurs spots de pêche, des Gorges de la Pierre Lys à Limoux. Cette journée de nettoyage est organisée par la Fédération de pêche de l'Aude et l'AAPPMA de Quillan, inscription au 06 13 27 20 40 car le repas de midi est offert.

RANDO AVEC OU SANS RAQUETTES - SUR LES TRACES DES ANIMAUX

1er mars 2025

CAMURAC

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, raquettes aux pieds, ou en baskets si la neige ne couvre pas tout le domaine, partez à la découverte des empreintes et indices laissés par les animaux de montagne dans la neige ! Une sortie immersive pour petits et grands, guidée par un spécialiste de la faune . Dès 5 ans, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

STAGE - QI GONG DES REINS

1er mars 2025

ESPERAZA

De 9h à 17h30, au Dojo, animé par Ghislaine Locicéro. Ce qi gong travaillera à nettoyer le foie (Foie-Vésicule biliaire) associé à l'élément bois et à la vue tout en agissant sur la colère, au printemps. Tarif : 55€ (adh) – 60€ (non adh), info au 06 61 95 56 10.

PETIT MARCHÉ À LA FERME

1er mars 2025

RODOME

RDV de 10h à 13h, au hameau de Caillens, à l'auberge la Salamandre, pour ce marché de producteurs et d'artisans locaux qui sera tous les samedis de l'année. Ambiance conviviale, grande tablée à partager pour ce restaurer sur place, résa au 06 84 13 17 70.

SORTIE EN RAQUETTES SUR LES TRACES DES ANIMAUX DE LA FORÊT

1er mars 2025

COUNOZOULS

RDV au Col de Jau, de 13h à 17h pour cette sortie guidée sur la commune de Counouzouls. L'objectif sera d'évoluer dans la forêt à la recherche des animaux et de leurs traces. Proposée par la Fédération Aude Claire et Natura 2000, gratuit, sur résa au 07 69 58 78 53.

DÉFIS TRAPPEUR - MISSION SURVIE

1er mars 2025

CAMURAC

De 14h à 17h, au cœur de la station de ski, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Apprenez à construire un abris hivernal, comme un igloo, allumer un feu et vivre une expérience de survie en montagne. Après l'effort, un goûter vous attend avec des chamallows grillés et boisson chaude. Dès 5 ans, enfants (-12 ans) / 10 €, adultes / 20 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

NATUROPATHIE - CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES

1er mars 2025

QUILLAN

De 15h à 17h, RDV au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. Balade le long des berges de l'Aude pour cueillir les plantes comestibles. Participation libre, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

LA RAQUETTE/RACLETTE NOCTURNE

1er mars 2025

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, après une balade en raquettes ou en baskets (selon la météo) à la tombée de la nuit, partagez un moment convivial autour d'une raclette traditionnelle en refuge, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 7 ans, enfants (-12 ans) / 15 € + repas 15 €, adultes / 20 € + repas 25 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

KARAOKÉ

1er mars 2025

GINOLES

A 20h30, dans la salle des fêtes, la Ginolaise propose un karaoké à ne pas manquer ! Entrée gratuite, buvette sur place, info au 07 81 03 84 22.

AVENTURES SUR UN PLAT'HAUT

Du 1^{er} au 2 mars 2025

RODOME

Partez en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne pour une randonnée qui vous mènera dans un refuge du Plateau de Sault. Possibilité de dormir dans un tipi avec poêle pour les plus courageux. Vivez un séjour inoubliable, loin du quotidien, en pleine nature. Repas + matériel inclus, à partir de 12 ans, Adulte / 100 €, enfant / 80 €, inscription Trace nature au 06 61 14 80 17.

VIDE GRENIER DE SALENGRO

2 mars 2025

QUILLAN

De 6h à 18h, place Salengro, organisé par le Comité des Fêtes, info au 06 56 73 42 65.

L'ESCAPADE - RANDO RAQUETTES OU BASKETS À LA JOURNÉE

2 mars 2025

CAMURAC

De 9h à 17h, au départ de la station de ski, une journée d'aventure en raquettes ou en baskets, avec des paysages grandiose et une pause pique-nique (non-inclus) en pleine nature, pour savourer l'instant et vous émerveiller devant des paysages époustouflants ! Partez en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 8 ans, enfants (-12 ans) / 20 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

ATELIER - BIODANZA

2 mars 2025

ESPERAZA

Au Dojo, de 13h à 18h, chaque mois Richard propose une thématique différente pour vous emmener à travers la danse dans son univers de Biodanza. Goûter partagé vers 16h. La séance est souvent précédée par un conte proposé par le Marcheur de plume de 13h à 13h30. Prix libre (+20 € de cotisation), info au 06 37 62 37 74.

LOTO DE L'UBQ

2 mars 2025

QUILLAN

A 15h, salle de la cigale, info au 06 76 51 12 17.

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

2 mars 2025

ROQUEFEUIL

A 16h, salle du camping de la mare aux fées, ramenez vos jeux préférés. Possibilité de déguster des pizzas sur place, ouvert à tous, info au 04 68 31 11 37.

CYCLO'SNOW OU BALADE VTT AE

4 mars 2025

CAMURAC

De 14h à 16h, à la station de ski, partez à l'aventure en VTT AE sous les étoiles ! Profitez des sentiers nocturnes pour une expérience inoubliable, que ce soit sur des parcours en montagne ou en forêt, avec la magie du coucher de soleil et la tranquillité de la nuit. Dès 10 ans, juniors / 25 € et adultes / 55 €, matériel inclus, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

ATELIER SÉNIORS - YOGA SUR CHAISE

Du 4 mars au 17 juin 2025

CAMPAGNE-SUR-AUDE

RDV à 14h30, au foyer, tous les mardis, 12 séances gratuites pour découvrir cette activité auprès d'Elisabeth Bigot de l'association Cap-Heol. Avec l'appui de l'Espace Séniors du Département de l'Aude, inscription gratuite au 06 23 82 75 81.

ATELIER - PAPIÉTAGE ET PAPOTAGE

4 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 14h30 à 17h30, à la Source Claire, vous apprendrez à réaliser en utilisant le plus possible le recyclage (emballages cartons, papier kraft, papier de soie, pages de vieux livres, boîtes à œufs, rouleaux de papier toilette/essuie-tout...) mais aussi avec des papiers décorés mis à votre disposition. Tarif : 10 € /heure, vous choisissez le temps que vous souhaitez rester, résa au 06 62 36 29 71.

LA RAQUETTE'RACLETTE NOCTURNE

4 mars 2025

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, après une balade en raquettes ou en baskets (selon la météo) à la tombée de la nuit, partagez un moment convivial autour d'une raclette traditionnelle en refuge, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 7 ans, enfants (-12 ans) / 15 € + repas 15 €, adultes / 20 € + repas 25 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

RANDO AVEC OU SANS RAQUETTES - SUR LES TRACES DES ANIMAUX

5 mars 2025

CAMURAC

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, raquettes aux pieds, ou en baskets si la neige ne couvre pas tout le domaine, partez à la découverte des empreintes et indices laissés par les animaux de montagne dans la neige ! Une sortie immersive pour petits et grands, guidée par un spécialiste de la faune. Dès 5 ans, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

DÉFIS NEIGE - PARCOURS NEIGE ET ORIENTATION

5 mars 2025

CAMURAC

De 10h à 12h, au cœur de la station de ski, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Apprenez à lire une carte, maîtrisez l'utilisation du DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanche), et découvrez la technique de coupe de neige. Dès 5 ans, enfants (-12 ans) / 10 €, adultes / 15 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

DÉFIS TRAPPEUR - MISSION SURVIE

5 mars 2025

CAMURAC

De 14h à 17h, au cœur de la station de ski, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Apprenez à construire un abris hivernal, comme un igloo, allumer un feu et vivre une expérience de survie en montagne. Après l'effort, un goûter vous attend avec des chamallows grillés et boisson chaude. Dès 5 ans, enfants (-12 ans) / 10 €, adultes / 20 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

RANDO VTT AE AVEC OU SANS NEIGE - CAMURAC AU CRÉPUSCULE

5 mars 2025

CAMURAC

De 17h à 19h, à la station de ski, partez à l'aventure en VTT AE sous les étoiles ! Profitez des sentiers nocturnes pour une expérience inoubliable, que ce soit sur des parcours en montagne ou en forêt, avec la magie du coucher de soleil et la tranquillité de la nuit. Dès 10 ans, juniors / 25 € et adultes / 55 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17, location VTT auprès de Loc de Sault au 06 82 45 28 99.

AMICALE CANINE ESPÉRAZANNAISE

5 mars 2025

ESPERAZA

A 18h à la mairie, rencontre avec la future association "L'amicale canine Espérazannaise". Exceptionnellement sans la présence de nos amis à quatre pattes, info au 04 68 74 10 01.

L'ESCAPADE - RANDO RAQUETTES OU BASKETS À LA JOURNÉE

6 mars 2025

CAMURAC

De 9h à 17h, au départ de la station de ski, une journée d'aventure en raquettes ou en baskets, avec des paysages grandiose et une pause pique-nique (non-inclus) en pleine nature, pour savourer l'instant et vous émerveiller devant des paysages époustouflants ! Partez en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 8 ans, enfants (-12 ans) / 20 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

LA RAQUETTE'RACLETTE NOCTURNE

6 mars 2025

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, après une balade en raquettes ou en baskets (selon la météo) à la tombée de la nuit, partagez un moment convivial autour d'une raclette traditionnelle en refuge, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 7 ans, enfants (-12 ans) / 15 € + repas 15 €, adultes / 20 € + repas 25 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

SOIRÉE PROJECTION DÉBAT SUR LES ENJEUX DE LA TRANSMISSION AGRICOLE

6 mars 2025

QUILLAN

A 18h, salle de la Cigale, le Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes (PNR) et l'association Terre de liens Languedoc-Roussillon organisent une soirée projection débat sur les enjeux de la transmission agricole, visant à sensibiliser les élus et le grand public aux défis de l'installation agricole, à l'accès aux estives et à la répartition de l'espace montagnard. Entrée gratuite, info au 04 68 33 99 80.

DÉFIS NEIGE - PARCOURS NEIGE ET ORIENTATION

7 mars 2025

CAMURAC

De 10h à 12h, au cœur de la station de ski, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Apprenez à lire une carte, maîtrisez l'utilisation du DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanche), et découvrez la technique de coupe de neige pour évaluer les conditions du terrain. Dès 5 ans, enfants (-12 ans) / 10 €, adultes / 15 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

NATUROPATHIE - ATELIER DÉTOX

7 mars 2025

QUILLAN

RDV à 11h30, au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. L'atelier vous permettra de faire le plein de recettes détoxifiantes : jus de légumes, miam aux fruits... Participation 15 €, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

GIVRÉ VTT

7 mars 2025

CAMURAC

De 14h à 16h, à la station de ski, envie de sensations fortes sur neige ? Testez le VTT AE sur des parcours givrés et vivez une expérience inoubliable entre glisse et nature hivernale, en compagnie de Romain, accompagnateur vélo. Dès 12 ans, juniors / 25 € et adultes / 55 €, matériel inclus, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

STATION CAMURAC - ATELIER SOLEIL ET CADRANS SOLAIRES

7 mars 2025

CAMURAC

De 14h à 15h30, au cœur de la station pour observer notre étoile, comprendre son fonctionnement et les manifestations de son magnétisme, réaliser son cadran solaire et en apprendre le fonctionnement. Atelier guidé par Emmanuel Pélegrin. Adultes, ados, enfants à partir de 8/9 ans : 15 € / participant. Sur résa uniquement au 06 49 48 10 37 par sms.

STATION CAMURAC - FABRICATION FUSÉES

7 mars 2025

CAMURAC

A 15h15, accueil station de ski, "Le Ciel et Vous" vous propose un atelier fabrication, décoration et lancement de fusées hydro-pneumatiques en petit comité, guidé par Emmanuel Pélegrin. Durée : 2h. Ados et enfants à partir de 4/5ans : 15 € / participant. Accompagnateur gratuit (et même recommandé pour les moins de 7/9 ans qu'il faut aider). Sur résa uniquement au 06 49 48 10 37 par sms

SORTIE RAQUETTES NOCTURNE EN FAMILLE

7 mars 2025

CAMURAC

De 17h30 à 20h30, au départ de la station de ski, marchez en raquettes ou en baskets sous les dernières lueurs du jour et laissez-vous émerveiller par un coucher de soleil en pleine montagne. Une expérience unique qui se prolonge sous les étoiles en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 7 ans, enfants (-12 ans) / 20 €, adultes / 30 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

CONFÉRENCE - ET SI ÇA VENAIT DU VENTRE ?

7 mars 2025

ESPERAZA

De 18h à 19h30 au Dojo, conférence animée par YOAN DEMMER, ostéo thérapeute et iridologue. Cœur, épaule, dos, cervicales, cruralgie, sciatique, etc. Et si ça venait du ventre ? Entrée 2 € et gratuit pour les adhérents, info et résa au 06 89 36 09 40.

STATION CAMURAC - SOIRÉE ASTRO DÉCOUVERTES

7 mars 2025

CAMURAC

A 20h, accueil de la station, "Le Ciel et Vous" vous propose d'observer au télescope des étoiles, simples, doubles, Saturne, la Lune ... Vous découvrirez, amas d'étoiles, nébuleuses et de bien lointaines galaxies. Un temps est prévu pour la découverte des constellations et de leurs légendes associées, au laser. Tarifs : enfant / 10 €, adulte / 20 €, sur résa au 06 49 28 10 37.

RASSEMBLEMENT D'AUTOS ET MOTOS ANCIENNES

8 mars 2025

QUILLAN

A partir de 9h30, sur le parking de Carrefour market, proposé par l'Ecurie du Verrou, info au 06 63 79 71 45.

OUVERTURE DE LA PÊCHE À LA TRUITE 1ÈRE CAT

8 mars 2025

QUILLAN

Vente de cartes à l'Office de Tourisme du lundi au vendredi (sauf jeudi) de 10h à 12h et 14h à 17h. Paiement en espèces, chèque ou CB sur place, info au 04 68 20 07 78.

PETIT MARCHÉ À LA FERME

8 mars 2025

RODOME

RDV de 10h à 13h, au hameau de Caillens, à l'auberge la Salamandre, pour ce marché de producteurs et d'artisans locaux qui sera tous les samedis de l'année. Ambiance conviviale, grande tablée à partager pour ce restaurer sur place, résa au 06 84 13 17 70.

DÉFIS TRAPPEUR - MISSION SURVIE

8 mars 2025

CAMURAC

De 14h à 17h, au cœur de la station de ski, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Apprenez à construire un abris hivernal, comme un igloo, allumer un feu et vivre une expérience de survie en montagne. Après l'effort, un goûter vous attend avec des chamallows grillés et boisson chaude. Dès 5 ans, enfants (-12 ans) / 10 €, adultes / 20 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

RANDO-VÉLO CHAMPÊTRE POUR LA JOURNÉE DE LA FEMME

8 mars 2025

CHALABRE

RDV à 14h à Eckco pour un départ à 14h30 sur un circuit adapté aux familles. La rando-vélo sera suivie d'un goûter, inscription souhaitée au 07 84 83 73 38.

SORTIE DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES

8 mars 2025

VAL-DU-FABY

De 10h à 11h30, en mars, profitez du dégel pour observer les premières pousses printanières et découvrez la richesse des salades sauvages de saison. Sortie proposée par l'ORTIE, gratuit (adhésion à l'asso demandée), info et résa au 06 99 53 71 24 ou ioana@lortie.asso.fr.

LA RAQUETTE/RACLETTE NOCTURNE

8 mars 2025

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, après une balade en raquettes ou en baskets (selon la météo) à la tombée de la nuit, partagez un moment convivial autour d'une raclette traditionnelle en refuge, en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 7 ans, enfants (-12 ans) / 15 € + repas 15 €, adultes / 20 € + repas 25 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

KARAOKÉ ACOUSTIQUE

8 mars 2025

ESPERAZA

RDV à 20h30 à "Tout l'apéro" pour un karaoké acoustique avec Christophe, pensez à réserver votre table, info au 07 81 67 80 63.

MARILYS, G63 ET LES TALENTS DE QUILLAN !

8 mars 2025

QUILLAN

A 20h30, à l'Espace Cathare, en 1ère partie les talents de Quillan, puis Marilys fera vibrer le public qui finira d'être conquis par le groupe G63. Entrée à 15 €, info au 06 62 11 84 57.

STAGE D'INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE

Du 8 au 9 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

Frederic Tedesco, géobiologue, accompagnement psycho-émotionnel et Jordane Prudent, géobiologue, architecte vous proposent un module d'initiation à la géobiologie. Discipline qui étudie (logos) les interactions entre la Terre (« géo ») et la vie (« bio »), notamment les influences des énergies artificielles, telluriques et cosmiques sur les êtres vivants... Module de 2 jours à 200 €, résa au 06 95 228 828.

L'ESCAPADE - RANDO RAQUETTES OU BASKETS À LA JOURNÉE

9 mars 2025

CAMURAC

De 9h à 17h, au départ de la station de ski, une journée d'aventure en raquettes ou en baskets, avec des paysages grandiose et une pause pique-nique (non-inclus) en pleine nature, pour savourer l'instant et vous émerveiller devant des paysages époustouflants ! Partez en compagnie de Romain, accompagnateur de montagne. Dès 8 ans, enfants (-12 ans) / 20 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

JOURNÉE DE LA FEMME AU STAND DE TIR

9 mars 2025

QUILLAN

De 9h à 12h, au stand de tir, route de Laval, demi-journée "Portes ouvertes" pour découvrir le tir sportif. L'encadrement sera effectué par les membres de la FF tir, info : tir.quillan@gmail.com

KARAOKÉ ACOUSTIQUE

9 mars 2025

VAL-DU-FABY

A 13h30 au café de Fa, avec Christophe, info au 04 68 69 07 74.

ENGLISH BREAKFAST

9 mars 2025

VAL-DU-FABY

De 9h à 12h, dans la salle des fêtes de Rouvenac, au profit de l'école de FA. Petit déjeuner anglais avec de véritable produit anglais : saucisse de cumberland, haricot sauce tomate, œufs, yorkshire tea ... Sur résa, places limitées, info au 07 82 41 40 87.

ATELIER - DÉCORATIONS ET FRESQUES EN RELIEF

9 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 9h30 à 17h, à la Source Claire, venez apprendre une technique de décoration originale et à la portée de tous, qui permet de transformer et embellir murs, meubles, tableaux, objets en bois, etc. avec des produits simples. Une seule journée d'atelier vous permettra d'acquérir les techniques afin de les mettre en pratique chez vous. Tarif 75 €, 4 pers. max, résa au 06 62 36 29 71.

LES JEUX DE LA TRAVERSE

9 mars 2025

GRANES

De 14h à 18h, dans la salle des fêtes, des bénévoles vous proposent, toutes les deux semaines, en alternance entre Granès et St Ferriol, et ce jusqu'à fin mars des après-midi jeux de plateau, cartes, dès ... Vous pouvez apporter vos jeux si vous avez envie de les faire découvrir. A partir de 7 ans, info au 06 49 32 20 21 ou au 06 35 93 22 43.

ATELIER - PAPIÉTAGE ET PAPOTAGE

11 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 14h30 à 17h30, à la Source Claire, vous apprendrez à réaliser en utilisant le plus possible le recyclage (emballages cartons, papier kraft, papier de soie, pages de vieux livres, boîtes à œufs, rouleaux de papier toilette/essuie-tout...) mais aussi avec des papiers décorés mis à votre disposition. Tarif : 10 €/heure, vous choisissez le temps que vous souhaitez rester, résa au 06 62 36 29 71.

LE CLUB NATURE - PARENT/ENFANT

12 mars 2025

SAINT-BENOIT

De 10h à 14h, l'association libre nature vous présente "le club nature, parent/enfant" animé par Nathalie Siozac. Pour jouer, apprendre, s'épanouir en nature, quelle que soit la météo. Places limitées, 5 € la séance, la première est offerte, résa au 06 09 01 32 49.

RANDO VTT AE AVEC OU SANS NEIGE - CAMURAC AU CRÉPUSCULE

12 mars 2025

CAMURAC

De 17h à 19h, à la station de ski, partez à l'aventure en VTT AE sous les étoiles ! Profitez des sentiers nocturnes pour une expérience inoubliable, que ce soit sur des parcours en montagne ou en forêt, avec la magie du coucher de soleil et la tranquillité de la nuit. Dès 10 ans, juniors / 25 € et adultes / 55 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17, location VTT auprès de Loc de Sault au 06 82 45 28 99.

NATUROPATHIE - LES DANGERS DE L'ACIDOSE

12 mars 2025

QUILLAN

RDV à 16h, au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. L'atelier vous permettra de connaître les causes de l'acidose et de trouver des solutions. Participation libre, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

SALON DE L'EMPLOI

13 mars 2025

ESPERAZA

A partir de 13h30 au Centre Culturel Basset de Nattes, venez rencontrer les recruteurs de la région ! Ouvert à tous, info au 04 68 74 10 01.

LOTO GOÛTER

13 mars 2025

QUILLAN

RDV à 14h, salle de la Cigale, organisé pour les adhérents du club de la bonne humeur, info au 04 68 20 07 78.

NATUROPATHIE - COMMENT SE RELEVER DES GRANDES FATIGUES

14 mars 2025

QUILLAN

De 14h à 16h, chez NATURAYA, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing, participation 5 € + 1 consommation, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

CINEMA DU ROTARY : DES JOURS MEILLEURS

14 mars 2025

QUILLAN

A 19h, au cinéma Le Familia, les Rotariens de la Haute Vallée de l'Aude se mobilisent pour la recherche sur le cerveau, ils proposent ce film qui traite de l'alcoolisme des femmes avec humour, info au 06 88 39 72 85.

BAL TRAD

14 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

A 19h, dans la salle des fêtes, bal trad avec Evidansa. Organisé par le comité des fêtes, buvette et petite restauration sur place. Entrée libre, info au 04 68 74 15 93.

ATELIER ARC-EN-CIEL : MÉDITATION, QI GONG, RELAXATION

15 mars 2025

ESPERAZA

De 9h à 17h30, au Dojo, animé par Ghislaine, 3ème du cycle d'ateliers sur les 7 Chakras. Manipura : identifier notre manière de se relier au monde et comprendre notre schéma de fonctionnement relationnel (défensif, agressif, indifférent ou victime) et s'affirmer dans son authenticité. Tarifs : 55 € la journée, 45 € petit budget, info au 06 61 95 56 10.

STAGE - LES BASES DE LA GEMMOTHÉRAPIE POUR UN USAGE FAMILIAL

15 mars 2025

VAL-DU-FABY

De 9h30 à 18h, à Rouvenac, fabrication et utilisation des macérats de bourgeons. Proposé par l'ORTIE, prix libre à partir de 55€ + adhésion à l'association à prix libre, info au 06 99 53 71 24 par sms.

CARNAVAL DES AUTOMATES

15 mars 2025

AUNAT

Dès 10h, défilé au marché de producteurs de Caillens. L'après-midi cela continue avec le défilé dans le village et il y aura des jeux dans la salle des fêtes, info au 06 84 90 75 56.

VOYAGE INTÉRIEUR VERS SA MISSION DE VIE

15 mars 2025

ESPERAZA

De 11h à 12h, au Dojo, voyage intérieur vers sa mission de vie (Relaxation, sophrologie, visualisation, chants stellaires, hang, calimba) guidé par Delphine GUY. Participation : 12 €, 17 € /adultes + 5 € (non adhérents) ou adhésion annuelle activités /20 €, info au 07 66 94 12 48.

LOTO DU COMITÉ DES FÊTES

15 mars 2025

BELVIANES-ET-CAVIRAC

A 15h, dans la salle des fêtes, bons d'achat de 50 €, 1 livret à 200 € et 3 à 100 €. Buvette et vente de crêpes, info au 06 48 52 06 06.

SOIRÉE CABARET

15 mars 2025

CAMPAGNE-SUR-AUDE

A 21h30, au foyer communal, le Club des Amis organise une soirée CABARET, avec un spectacle présenté par le groupe LES OISEAUX DE NUIT. Entrée 10 €, places limitées, résa au 06 09 07 08 87.

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Du 15 au 16 mars 2025

GALINAGUES

Weekend dédié aux constellations familiales, mais c'est quoi ? Le fait de représenter, c'est à dire mettre en scène l'histoire de sa famille est une aide précieuse pour résoudre les conflits intérieurs et vivre pleinement son destin, Bert Hellinger. Tarif du weekend constellations / 120 €, info et résa au 06 79 76 62 04.

VIDE GRENIER COUVERT

16 mars 2025

QUILLAN

RDV de 8h à 17h, sur le parking du supermarché Carrefour à côté de la station service. Organisé par l'association Sportive et Culturelle de la HVA, emplacement 2 € le mètre, résa au 06 12 21 25 99.

CONCOURS DE PÉTANQUE

16 mars 2025

QUILLAN

De 9h à 17h. au pétanquier de la gare, organisé par l'UBQ, qualificatif secteur doublettes, info au 06 76 51 12 17.

BAL COUNTRY

16 mars 2025

QUILLAN

De 14h à 18h30, salle de la Cigale, organisé par l'association Country Vallée. Entrée 5 €, pâtisseries offertes, info au 06 21 65 86 79.

LOTO DU ROTARY

16 mars 2025

QUILLAN

A 15h, salle René Pont, 4 cartons pleins, 16 quines + consolante. En faveur d'actions sociales, 10 € les 3 cartons, info au 06 88 39 72 85.

LES DIMANCHES SUSPENDUS

16 mars 2025

PUIVERT

Atelier d'apprentissage du cirque aérien pour tout âges à Campferrier avec Marie Mercadal. Principalement dédié aux familles, c'est l'occasion d'apprendre ensemble et séparément sur des trapèzes. De 11h à 12h, enfants de 1 à 3 ans, + parents, de 14h30 à 15h30, enfants de 4 à 7 ans, + parents, de 16h à 17h30, enfants de 8 à 16 ans, + parents. Tarif famille : 10 € + 5 € adhésion famille, résa au 06 61 65 68 76.

ATELIER SÉNIORS CONNECTÉS

17 mars 2025

CHALABRE

De 9h30 à 11h30, salle du conseil à la mairie. Ateliers collectifs : enregistrement de documents, création de dossiers et classement. Gratuit, inscription au 04 68 69 79 60.

CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE ITINÉRANTE

18 mars 2025

AXAT

De 10h à 15h, le bus de la PMI se déplace pour des consultations gratuites avec ou sans RDV, info auprès de la Maison Départementale des Solidarités HVA au 04 68 69 79 64.

JOURNÉE TOURISME

18 mars 2025

QUILLAN

RDV de 14h à 16h30, à l'Espace Cathare, pour la **2ème Journée Tourisme** organisée par la Communauté de Communes des Pyrénées Audoises. Venez rencontrer les professionnels du tourisme de notre territoire, pour faire le plein d'idées sorties. Le plus, un espace emploi tourisme pour déposer vos CV auprès des structures ayant des besoins. Entrée gratuite, info au 04 68 20 07 78.

ATELIER - PAPIÉTAGE ET PAPOTAGE

18 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 14h30 à 17h30, à la Source Claire, vous apprendrez à réaliser en utilisant le recyclage (emballages cartons, papier kraft, papier de soie, vieux livres, boîtes à œufs, rouleaux de papier toilette...) mais aussi avec des papiers décorés mis à votre disposition. Tarif : 10 € /heure, vous choisissez le temps que vous souhaitez rester, résa au 06 62 36 29 71.

ATELIER SÉNIORS - PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA SOPHRO-MARCHE

Du 20 mars au 19 juin 2025

PUIVERT

De 14h30 à 16h30, dans la salle polyvalente, 10 ateliers animés par Elise Labye, sophrologue, tous les jeudis. La sophrologie aide à lutter contre le stress et apaise les tensions physiques et psychiques grâce à des exercices de relaxation, de respiration, de visualisation positive et des mouvements simples. Gratuit, inscription au 06 70 01 80 39.

CINÉ CLUB - LES PIRES

20 mars 2025

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Lise Akoka et Romane Gueret, 2022 / 1h39 / Comédie dramatique / France, info au 07 68 31 47 11.

ATELIER - DÉCORATIONS ET FRESQUES EN RELIEF

20 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 9h30 à 17h, à la Source Claire, venez apprendre une technique de décoration originale et à la portée de tous, qui permet de transformer et embellir murs, meubles, tableaux, objets en bois, etc. avec des produits simples. Une seule journée d'atelier vous permettra d'acquérir les techniques afin de les mettre en pratique chez vous. Tarif 75 €, 4 pers. max, résa au 06 62 36 29 71.

PRINTEMPS DES POÈTES - POÉSIE VOLCANIQUE

21 mars 2025

ROQUEFEUIL

A 18h, au 1er étage de la Maison de la Montagne, soirée proposée par la médiathèque des Pyrénées Audoises. Dans le cadre du Printemps des Poètes consacré à la Poésie Volcanique, venez écouter une sélection de poésies de la révolte, avec une place particulière faites aux femmes. Animation gratuite, info au 07 85 87 79 79.

OUVERTURE DU CHÂTEAU DE PUILAURENS

22 mars 2025

PUILAURENS

RDV de 10h à 17h, à l'accueil pour découvrir cette belle forteresse qui vous dévoilera tous Ses secrets !!! Info au 04 68 20 65 26 ou www.chateau-puilaurens.com/animations-1/.

INAUGURATION DE LA PISTE VTT ENDURO ET LUDIQUE DU LAC

22 mars 2025

QUILLAN

A 11h, au lac, près des tables de pique-nique, inauguration officielle de ce nouvel espace VTT enduro. Ensuite vous n'aurez plus qu'à l'essayer ! Info auprès de Thomas Escudier au 06 35 11 87 90.

CARNAVAL ET KARAOKÉ

22 mars 2025

GRANES

A partir de 14h, déambulation dans le village, goûter offert, procès et embrasement du Bonhomme Caramantran. A 19h30, karaoké avec Christophe, info au 06 64 72 95 86.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - ATOUT FRUIT

22 mars 2025

CHALABRE

A 15h, salle de l'Abattoir, avec goûter pour les bénévoles, info au 07 77 77 95 02.

RIGOLOPITO – SOIRÉE LUDIQUE CLOWNS HOSPITALIERS

22 mars 2025

ESPERAZA

De 16h à 20h, au Dojo, soirée ludique avec l'association Rigolopito, au bénéfice des bénévoles auprès des hôpitaux, pour les enfants. Venez soutenir cette action très noble dans l'intérêt des enfants malades et hospitalisés, info au 09 54 59 38 15.

SOIRÉE ANNÉE 80

22 mars 2025

CAMPAGNE-SUR-AUDE

A 19h, au foyer, organisée par le comité des fêtes avec un repas de Bruno Traiteur : Salade, Jambon à la broche avec pommes de terre grenaille, ananas rôti flambé au rhum, vin et café compris pour 20 € par adultes et 8 € par enfants de 8 à 10 ans. Animée par DJ Podium Malibu, venez avec vos tenues des années 80 ! Places limitées, résa au 06 86 32 33 39.

WALL IN PROGRESS

22 mars 2025

QUILLAN

A 20h30, salle de l'Espace Cathare, concert hommage à Pink Floyd par Wall in progress. Le groupe né à l'automne 2020 se compose de 5 musiciens passionnés et associés à l'envie de faire revivre les tubes de Pink Floyd. Entrée 20 €, billetterie tabac l'Alhumentur, Gamm vert, Carrefour..., info au 06 62 11 84 57.

STAGE D'INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE

Du 22 au 23 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

Frederic Tedesco et Jordane Prudent, géobiologues, vous proposent un module d'initiation à la géobiologie. Discipline qui étudie (logos) les interactions entre la Terre (« géo ») et la vie (« bio »), notamment les influences des énergies artificielles, telluriques et cosmiques sur les êtres vivants... Module de 2 jours à 200 €, résa au 06 95 228 828.

CONCERT DE PLUSIEURS CHORALES

23 mars 2025

QUILLAN

A 14h au gymnase, organisé par la chorale "Quillan Voix" une des branches de l'Arbre de Soie et le Rotary. Dans le cadre de Mars bleu pour le dépistage du cancer du colon. Entrée libre au chapeau, info au 06 23 82 75 01.

LES JEUX DE LA TRAVERSE

23 mars 2025

SAINT-FERRIOL

De 14h à 18h, dans la salle des fêtes, des bénévoles vous proposent, toutes les deux semaines, en alternance entre Granès et St Ferriol, et ce jusqu'à fin mars des après-midi jeux de plateau, cartes, dès ... Vous pouvez apporter vos jeux si vous avez envie de les faire découvrir. A partir de 7 ans, info au 06 49 32 20 21 ou au 06 35 93 22 43.

CINÉ CLUB - FÊTE DU COURT MÉTRAGE

23 mars 2025

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 15h - séance pour les enfants, suivie d'un goûter offert par le ciné-club. A 17h - séance adultes, toutes les séances sont gratuites, info au 07 68 31 47 11.

FÊTE DU COURT MÉTRAGE

23 mars 2025

ROQUEFEUIL

A 15h, dans la salle des fêtes de Roquefeuil, projection de courts métrage dans le cadre de la fête nationale du court métrage. Proposée par l'Association « Le Roc d'Aïci » et la Mairie, info au 04 68 20 33 25.

ATELIER - PAPIÉTAGE ET PAPOTAGE

25 mars 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 14h30 à 17h30, à la Source Claire, vous apprendrez à réaliser en utilisant le plus possible le recyclage (emballages cartons, papier kraft, papier de soie, pages de vieux livres, boîtes à œufs, rouleaux de papier toilette/essuie-tout...) mais aussi avec des papiers décorés mis à votre disposition. Tarif : 10 € /heure, vous choisissez le temps que vous souhaitez rester, résa au 06 62 36 29 71.

RÉUNION D'INFORMATION SUR LES AIDES À LA RÉNOVATION

28 mars 2025

ESPERAZA

A 18h, au centre culturel, réunion d'information sur les aides financières pour la rénovation de votre logement. Travaux de rénovation énergétique et d'adaptation du logement. Gratuit et ouvert à tous, info au 04 68 74 10 01.

THÉÂTRE MARIONNETTES - LA TISSEUSE DE MONDES

28 mars 2025

QUILLAN

A 20h30, salle de la Cigale, organisé par l'association AIRE (Aide à l'Initiative dans le Respect de l'Environnement) et la compagnie "L'Art Vagabond". Tout public, entrée : 12 €, adhérents 10 €, info au 06 86 28 65 06.

SORTIE DÉCOUVERTE ENS - SALADES SAUVAGES DE PRINTEMPS

29 mars 2025

VAL-DU-FABY

De 10h à 12h à Rouvenac, place Saint Barthélémy, l'Ortie vous propose une balade de 2h pour (re)découvrir, identifier, sentir et goûter les salades sauvages de la vallée du Faby. Gratuit sur résa au 06 99 53 71 24 par sms.

VIDE GRENIER DU ROTARY

30 mars 2025

QUILLAN

De 8h à 18h sur le parking de l'Espace Cathare, en faveur d'actions sociales, emplacement 2 € le mètre, info au 06 76 82 02 77.

Expositions à l'Office de Tourisme

Du 3 au 21 mars : Exposition de Thierry MOL
Du 24 mars au 12 avril : Exposition d'Ursula Prämassing
(Rencontre avec l'artiste Ursula tous les vendredis à 15h)

Office de Tourisme
des Pyrénées Audoises

Retrouvez notre agenda en ligne sur
www.pyreneesaudois.com/agenda

