



Frissonnez en Pyrénées Audoises

Agenda Février

Tous les mardis



CAMURAC

CYCLO SNOW – BALADE DÉCOUVERTE EN VTT AE

De 14h à 16h, à la station, à partir de 8-10 ans, niveau facile/moyen, partez à l'aventure sur le plateau d'Aillou, entre panoramas grandioses et ambiance hivernale. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €. Location VTT (Loc de Sault) : Casque / 5 € - VTT AE Adulte / 35 € - Junior (-140 cm) / 15 €. Info et résa, Romain de Trace Nature, accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les mercredis



CAMURAC

DÉFIS TRAPPEUR – MISSION SURVIE

De 14h à 17h, à la station, à partir de 5-6 ans, niveau facile, venez tester vos talents de trappeur en participant à la MISSION SURVIE : construction d'un abri hivernal type igloo, découverte de notions de survie et goûter. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €, tout inclus. Info et résa, Romain de Trace Nature accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les jeudis



CAMURAC

CYCLO SNOW – BALADE DÉCOUVERTE EN VTT AE

De 14h à 16h, à la station, à partir de 8-10 ans, niveau facile/moyen, partez à l'aventure sur le plateau d'Aillou, entre panoramas grandioses et ambiance hivernale. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €. Location VTT (Loc de Sault) : Casque / 5 € - VTT AE Adulte / 35 € - Junior (-140 cm) / 15 €. Info et résa Romain de Trace Nature, accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les vendredis



CAMURAC

LA RAQUET'TIFLETTE - BALADE RAQUETTE NOCTURNE

De 17h30 à 22h, à la station, à partir de 7-8 ans, niveau facile, alliez les plaisirs de la randonnée et les délices montagnards avec une balade raquettes nocturne à la lueur de vos lampes, suivie d'une tartiflette. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €, inclus : raquettes, bâtons. Tartiflette + 1 boisson : adulte / 25 €, enfant / 15 €. Info et résa, Romain de Trace Nature, accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les samedis



CAMURAC

PREMIÈRES TRACES – BALADE RAQUETTES

De 9h30 à 12h30, à la station, à partir de 5-6 ans, niveau facile, sortie immersive en raquettes à neige pour découvrir la montagne enneigée, les traces laissées par les animaux et leur habitat. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €, inclus : raquettes, bâtons, matériel d'observation. Résa, Romain de Trace Nature, accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les samedis



CAMURAC

DÉFIS TRAPPEUR – MISSION SURVIE

De 14h à 17h, à la station, à partir de 5-6 ans, niveau facile, venez tester vos talents de trappeur en participant à la MISSION SURVIE : construction d'un abri hivernal type igloo, découverte de notions de survie et goûter. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €, tout inclus. Info et résa, Romain de Trace Nature accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les samedis



CAMURAC

NUIT GIVRÉE EN IGLOO OU TIPI TRAPPEUR

De 14h à 8h le, à la station, à partir de 10 ans, niveau facile, venez apprendre à construire votre igloo comme les Inuits et testez le en condition réelle en dormant dedans !! Vous dormirez dans un Igloo de 2 à 4 pers, ou passerez la nuit dans un tipi trappeur avec poêle à bois. Tarifs de 50 à 125 €, avec ou sans matériel. Résa, Romain de Trace Nature,

accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les dimanches



CAMURAC

PREMIÈRES TRACES – BALADE RAQUETTES

De 9h30 à 12h30, à la station, à partir de 5-6 ans, niveau facile, pour cette sortie immersive en raquettes à neige pour découvrir la montagne enneigée, les traces laissées par les animaux et leur habitat. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €, inclus : raquettes, bâtons, matériel d'observation. Info et résa, Romain de Trace Nature, accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Tous les dimanches



CAMURAC

CYCLO SNOW – BALADE DÉCOUVERTE EN VTT AE

De 14h à 16h, à la station, à partir de 8-10 ans, niveau facile/moyen, partez à l'aventure sur le plateau d'Aillou, entre panoramas grandioses et ambiance hivernale. Adulte / 20 €, enfant (-12 ans) / 15 €. Location VTT (Loc de Sault) : Casque / 5 € - VTT AE Adulte / 35 € - Junior (-140 cm) / 15 €. Info et résa Romain de Trace Nature accompagnateur en montagne au 06 61 14 80 17.

Le 01/02/2026



ESPERAZA

ECSTATIC DANCE IMBOLC

Au Dojo, de 14h à 17h, pour célébrer Imbolc, un magnifique trio vous invite à un retour à soi à travers l'ecstatic dance. Tarifs de 20 € à 40 € inscription au 06 78 12 30 08.

Le 01/02/2026

📍 ESPERAZA

LOTO DES JOYEUX FÉCOS

A 15h, au centre culturel Basset de Nattes, info au 04 68 20 07 78.

Le 03/02/2026

📍 QUILLAN

FORUM DES MÉTIERS DE LA SANTÉ DU SOIN ET DE L'ACCOMPAGNEMENT

De 13h30 à 16h30, à l'Espace Cathare, organisé par les élèves du Lycée Edouard Herriot, le CLPE et le CLEE. Vous êtes en recherche d'emploi, en recherche de formation, en reconversion professionnelle ? Ce forum est pour vous ! Venez rencontrer des professionnels et des organismes de formation, entrée gratuite info au 04 68 72 72 66.

Le 04/02/2026

📍 ROQUEFEUIL

CONSULTATION ITINÉRANTE DE SANTÉ INFANTILE

De 9h à 11h30, le bus de la PMI se déplace pour des consultations gratuites pour les enfants de - 6 ans. Vous devez prendre RDV auprès de la MDS HVA au 04 68 69 79 64.

Le 05/02/2026

📍 QUILLAN

CINÉ CLUB - MÉTÉORS

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Hubert Charuel, Claude Le Pape, France / 2025/ 1h48 /Drame, info au 07 68 31 47 11.

Du 06/02/2026 au 08/02/2026

📍 ESPERAZA

SÉJOUR DÉTOX

Au Dojo, weekend animé par Dorothée Rouyer, comme nous changeons les filtres de notre voiture, venez apprendre à nettoyer ceux de votre corps. Adieu fatigue, ballonnements ... , tarifs : 170 € (adh) ou 180 € (non adh), inscription au 06 52 01 19 85.

Le 07/02/2026

📍 ESPERAZA

CONSTELLATIONS FAMILIALES

De 9h à 18h, au Dojo, avec Thierry Deketelaere. Les constellations familiales nous permettent de nous réaligner sur notre chemin de vie tout en apaisant les blessures de nos lignées. Tarifs de 55 à 90 € résa au 06 34 43 31 44.

Le 07/02/2026

📍 QUILLAN

LOTO DES ENFANTS DE LA JONQUIÈRE

A 15h dans la salle de la Cigale, organisé par les enfants de la Jonquièrre, buvette et gâteaux sur place info au 04 68 31 77 75.

Le 07/02/2026

📍 GRANES

SOIRÉE FESTIVE DE SOUTIEN

Dans la salle des fêtes, proposée par AnimaGrans et AIRE. A 18h - projection, 19h30 - repas, 21h - concert Pop Rock anglo-saxons "The Avenger" (au chapeau). Restauration sur place / 10 € à réserver avant le 5/02/26 au 06 71 77 19 60, buvette éthique et locale.

Le 07/02/2026

📍 ESPERAZA

LOTO DE L'A.S.E

A 15h, au centre culturel, buvette et gâteaux, info au 04 68 20 07 78.

Le 07/02/2026

📍 QUILLAN

ANNE ROUMANOFF « L'EXPÉRIENCE DE LA VIE »

A 20h30 à l'Espace Cathare, avec la reine de l'humour ! Tarif 35 €, vente des billets à l'Alhumetur, Gamm vert, Carrefour, info au 04 68 20 00 44.

Le 08/02/2026

📍 CAMURAC

CAMURAQUETTE

RDV dès 9h30 à la station de Camurac, plusieurs parcours raquettes au choix, avec plusieurs niveaux (de 2 à 10 km, dès 6 ans), accompagnés ou libres. Découverte d'un panorama époustouflant sur les Pyrénées enneigées. Inscription : www.station-camurac.com ou à l'office de tourisme.

Le 08/02/2026

📍 RIVEL

MARCHÉ D'HIVER - FÊTE DE LA CHANDELEUR

RDV de 11h à 17h, à la maison du lac, marché artisanal, ateliers enfants, friperie, chorale, coiffure énergétique, échange de graines. Buvette, gourmandises et restauration locales info au 06 66 03 12 04.

Le 08/02/2026

📍 CAMPAGNE-SUR-AUDE

CHOUCRUTE

A partir de 12h, au café, choucroute et dessert / 15 €, gratuit - de 12 ans,

inscription avant le 4/02/2026 auprès de l'écurie du Verrou au 06 63 79 71 45.

Le 08/02/2026

📍 ESPERAZA

AFRICAN ECSTATIC LIVE

Au Dojo, de 14h à 17h, Ben et Mika vont vous transporter dans cette ecstasique dance aux rythmes des tambours et aux sonorités africaines Tarifs de 20 € à 40 € + 5 € de cotisation, inscription au 06 58 30 28 63.

Le 08/02/2026

📍 PUIVERT

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

A 15h dans la salle de la mairie, suivie d'un temps de rencontre qui se prolongera avec un concert du groupe Oda Latina, info : jcpuivert@gmail.com.

Le 11/02/2026

📍 AXAT

CONSULTATION ITINÉRANTE DE SANTÉ INFANTILE

De 9h à 11h30, le bus de la PMI se déplace pour des consultations gratuites pour les enfants de - 6 ans. Vous devez prendre RDV auprès de la MDS HVA au 04 68 69 79 64.

Le 13/02/2026

📍 QUILLAN

1891, JOACHIM ESTRADÉ OFFRE LA LUMIÈRE ÉLECTRIQUE...

A 15h20 dans la salle de la Cigale, conférence de Philippe Ader sur un ingénieur visionnaire, Joachim Estrade, pionnier de l'électricité dans l'Aude. Gratuite, proposée par les Archives info au 04 68 11 31 54.

Le 14/02/2026

📍 ESPERAZA

COURS DE CUISINE

De 9h à 13h , au Dojo, avec Dorothée Rouyer, élève d'Irène Grosjean Association Le goût du bonheur. Venez découvrir et réaliser un menu vitalisant et régénérant sans lactose ni gluten avec des astuces mieux être. Des recettes simples, délicieuses et rapides à faire pour se sentir bien, suivies d'un repas partagé ensemble. Tarifs de 35 € à 40 € + adhésion au dojo, résa au 06 52 01 19 85.

Le 14/02/2026

📍 QUILLAN

RASSEMBLEMENT D'AUTOS ET MOTOS ANCIENNES

De 9h30 à 12h30, sur le parking de Carrefour Market, proposé par l'Ecurie du Verrou, info au 06 63 79 71 45.

Le 14/02/2026

📍 SONNAC SUR L'HERS

ATELIER PARTICIPATIF - FABRICATION DE NICHOS À MÉSANGES

De 9h30 à 12h30, cet atelier est proposé par la LPO et Hugo, agent en charge de la charte forestière au sein de la communauté de communes des Pyrénées Audoises. Vous allez construire des nichoirs à Mésanges, mais pourquoi ? La mésange est un prédateur naturel de la chenille processionnaire, ces nichoirs seront implantés dans les lieux où une lutte biologique est nécessaire. Gratuit, inscription au 07 86 52 30 83.

Le 14/02/2026

📍 ESPERAZA

ATELIER SABRE SHAOLIN

De 13h30 à 17h30, au Dojo, animé par Jules Ertel. Le maniement du sabre en feuille de saule est incontournable dans la pratique du Kung Fu Shaolin. Tous niveaux, dès 7 ans, tarif : 35 € (adh) 40 € (non adh), inscription au 06 20 99 23 57.

Le 14/02/2026

📍 CAMPAGNE-SUR-AUDE

PORTES OUVERTES À LA FERME SPIR'AUDOISE

De 14h à 17h, visite et vente à la ferme de spiruline, super-aliment à découvrir absolument ! Info au 06 32 92 02 91.

Du 14/02/2026 au 08/03/2026

📍 CAMURAC

ACTIVITÉS CHIENS DE TRAÎNEAU

Au cœur de la station de ski de Camurac, avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac !

- **Baptême en traîneau** environ 50 min (dont 20-25 min transporté)

Tarif : adulte 60 € - enfant de 3 à 10 ans 40 € - personne seule 100 €

- **Baptême de conduite de traîneau** en 2 chiens environ 50 min (dont 20-25 min en conduite) Tarif : dès 15 ans / 80 €

- **CANI RANDONNÉE** environ 1h30 (dont 50 min de marche)

Tarif : adulte 40 € - 6 / 11 ans 30 €

- **CANI RANDONNÉE nocturne** départ vers 18h avec lampe frontale et boissons chaudes comprises. Tarif :

adulte 50 € - enfant de 6/11 ans 40 €

Réservez votre activité et votre créneau horaire au 06 69 04 49 49 ou

contact@doggysport85.fr.

Le 14/02/2026

📍 QUILLAN

NATUROPATHIE - LES CURES DÉTOX

RDV de 15h30 à 17h30. au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. En prévision du printemps quelques pistes pour préparer notre corps au changement de saison. Participation de 5 à 10 €, troc ou monnaie locale, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

Le 15/02/2026

📍 CAMPAGNE-SUR-AUDE

RALLYE TOURISTIQUE DE LA SAINT VALENTIN

L'Ecurie du Verrou vous propose une sortie à Serviès en Val.

9h : RDV au café pour le petit déjeuner

9h30 : Départ de la balade, 12h : repas

Participation 30 €, déjeuner, repas, boissons, roadbook, résa à Mr Roger CRAMBES au 06 63 79 71 45.

Le 15/02/2026

📍 ESPERAZA

LOTO DE L'UBE

RDV à 15h au centre culturel Basset de Nattes, info au 04 68 74 10 01.

Le 15/02/2026

📍 ESPERAZA

LOTO DES ÉCOLES

RDV à 15h, au centre culturel, beaucoup de lots vous attendent ! info au 04 68 74 10 01.

Le 15/02/2026

📍 ESPERAZA

ATELIER - YOGA VINYASSA FLOW ET YIN YOGA

Au Dojo avec Emma Duboullay, de 16h à 17h30 : Vinyasa fluide et dynamique

et de 17h30 à 19h : Yin doux et profond . Tarif : 20 € ou 12 € (pour 1 cours) + adhésion dojo (à partir de 5 €) info au 06 27 33 39 01.

Le 15/02/2026

📍 RIVEL

CONFÉRENCE SUR LA RÉSISTANCE ET LA COLLABORATION DANS L'AUDE

A 17h, dans la salle des fêtes, « Comment écrit-on l'histoire de la Résistance et de la collaboration dans l'Aude ? » avec Maxime CHAVIGNY, archiviste. Organisée par l'UPEK, participation libre, info upek11@laposte.net.

Le 15/02/2026

📍 ESPERAZA

APPRENDRE À INTERPRÉTER SON THÈME ASTRAL

Au Dojo, apprendre à interpréter son thème astral avec David Fragapane. Sur 3 jours : le 15 février de 10h à 16h, le 22 février de 9h à 14h et le 1^{er} mars de 10h à 16h. Participation pour les 3 jours / 150 €, info au 06 65 78 31 40.

Du 17/02/2026 au 06/03/2026

📍 CAMURAC

STATION CAMURAC - COURS DE SKI

RDV à la station de Camurac, du dimanche au vendredi, cours de ski pour les adultes et enfants, pour apprendre ou se perfectionner. Tarifs : adultes 2h / 82 €, enfants/ 72 € avec licence et forfait journée compris. Prix dégressifs de 2 à 6 jours, ex : enfants 300 € / 6 jours. Résa au 06 25 36 27 50 ou par mail : jm.skiclubaudois@gmail.com

Le 18/02/2026

📍 CHALABRE

CONSULTATION ITINÉRANTE DE SANTÉ INFANTILE

De 9h à 11h30, le bus de la PMI se déplace dans votre commune pour des consultations gratuites pour les enfants de - de 6 ans. Vous devez prendre RDV auprès de la Maison Départementale des Solidarités HVA au 04 68 69 79 64.

Le 18/02/2026

📍 PUIVERT

ATELIER D'EXPRESSION PAR L'ÉCRITURE

De 14h30 à 16h30, salle de la mairie, atelier proposé par l'Espace Séniors et animé par Solveig Pasquer. Moment convivial pour explorer l'écriture à partir de textes, d'images autour de propositions variées et ludiques. Eveiller souvenirs et imagination, partager le plaisir des mots en toute liberté - aucun prérequis, juste l'envie d'essayer. Gratuit, inscription au 07 86 32 28 69.

Le 18/02/2026

📍 ESPERAZA

CERCLES DE PAROLE FEMMES ET HOMMES

A 20h, au Dojo, une fois par mois, un espace pour parler, écouter, mieux se comprendre et se libérer de ses charges émotionnelles. Gratuit (adh), 5 € cotisation ponctuelle, résa au 06 64 93 55 49.

Le 19/02/2026

📍 QUILLAN

CINÉ CLUB - THE BRUTALIST

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Brady Corbet, États-Unis / 2024 / 3h34 / Drame, info au 07 68 31 47 11.

Le 20/02/2026

📍 QUILLAN

ATELIER D'ÉCRITURE CONNECTÉ AVEC LES DESSINS DE FABIENNE ROSA

De 15h à 17h à l'office de tourisme, chacun produit sa propre écriture, mais les divagations collectives inspirent la création individuelle. L'atelier d'écriture n'est donc pas un moment réservé à la grammaire, l'orthographe ou la calligraphie. À la portée de toutes les mains, il permet de lâcher prise. À l'issue de cet atelier, un texte sera proposé à l'artiste peintre qui créera une œuvre à découvrir lors du prochain atelier. Gratuit et ouvert à tous, inscription au 04 68 20 07 78 ou à l'office.

Le 20/02/2026

📍 ESPERAZA

CERCLE SOPHROLOGIQUE

De 17h à 18h, au Dojo, pour vous relaxer, vous détendre, vous aider à trouver un meilleur sommeil, aborder des situations difficiles avec plus de recul, de force..., participation 10 à 15 €, info au 06 38 92 70 02.

Le 21/02/2026

📍 QUILLAN

NATUROPATHIE - LA BEAUTÉ AU NATUREL

De 15h30 à 17h30 au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. Face à l'offre pléthore quelques alternatives au naturel. Participation de 5 à 10 €, troc ou monnaie locale, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

Le 22/02/2026

📍 ESPERAZA

ATELIER - BIODANZA

Au Dojo, de 13h à 18h, Richard vous emmène 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, info au 06 37 62 37 74.

Le 26/02/2026

📍 CAMURAC

SORTIE RANDONNÉE RAQUETTES

RDV à 10h30 à l'accueil de la station, sortie guidée par Sébastien, accompagnateur montagne et Clément, naturaliste Natura 2000. Ils vous feront découvrir l'environnement montagnard Dès 7 ans, 4 km/200 m D+/2h30, sortie gratuite sur résa au 04 68 20 07 78, location raquettes au 04 68 20 38 86.

Le 27/02/2026

📍 QUILLAN

ATELIER D'ÉCRITURE CONNECTÉ AVEC LES DESSINS DE FABIENNE ROSA

De 15h à 17h à l'office de tourisme, l'artiste peintre nous présentera l'œuvre qu'elle a créée en s'inspirant du premier atelier d'écriture. L'atelier est animé par Françoise Morisot de la médiathèque intercommunale de Roquefeuil. Gratuit, inscription au 04 68 20 07 78.

Le 28/02/2026

📍 ESPERAZA

STAGE QI GONG DES REINS

De 9h à 17h30 au Dojo, animé par Ghislaine LOCICERO et Daniel VIOLON. Ce qi gong travaillera à nettoyer le foie Tarif : 55 € / 65 € (non-membres), résa obligatoire au 06 61 95 56 10.

Le 28/02/2026

📍 QUILLAN

NATUROPATHIE - CUEILLETTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

RDV au 6 rue Arago, de 15h30 à 18h30 atelier animé par Ursula Prämassing. La nature généreuse nous offre ses primeurs que nous allons cueillir, préparer et déguster. Participation 15 € résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

Le 28/02/2026

📍 GINOLES

KARAOKÉ

A 20h30, dans la salle des fêtes, entrée gratuite, buvette, info auprès de la Ginolaise au 07 81 03 84 22.

Exposition à l'office de tourisme

Du 2 au 27 février 2026

Fabienne Rosa vous présentera ses peintures et ses créations
Du lundi au vendredi (fermé le jeudi)
de 10h à 12h et de 14h à 17h
Permanences les lundis, mercredis de 10h à 12h et les vendredis de 14h à 17h

Office de Tourisme
des Pyrénées Audoises



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

