



# Agenda Mars

## 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.

Jusqu'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.skiclubadois@gmail.com

Jusqu'au 06/03/2026

📍 ESPERAZA

### ATELIERS POUR LES ENFANTS AU MUSÉE DES DINOSAURES

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.

Jusqu'au 08/03/2026

📍 ESPERAZA

### VISITE GRATUITE DU MUSÉE DE LA CHAPELLERIE

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.

Jusqu'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 RANDONNEE** environ 1h30 (dont 50 min de marche)

Tarif : adulte 40 € - 6 / 11 ans 30 €

- **CANI RANDONNEE 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](mailto:contact@doggysport85.fr).

Du 01/03/2026 au 03/03/2026

📍 ESPERAZA

### STAGE - TAÏ CHI DE L'ÉVENTAIL

De 9h à 17h, au Dojo, animé par Ghislaine Locicéro. Entre danse et tai ji, cette pratique martiale travaille la complémentarité du yin et du yang. L'ancrage, la légèreté, la fluidité et la puissance. L'enchaînement est composé de 4 parties qui seront travaillées progressivement lors de ces 3 journées. Tarif : 220 € (adh) – 230 € (non adh), info au 07 80 31 28 24.

01/03/2026

📍 ROQUEFORT-DE-SAULT

### LE DADA PYRÉNÉEN - TARTIFLETTE

RDV à 12h dans la salle des fêtes pour déguster cette excellente tartiflette. Tarif 18 €, salade / tartiflette / café gourmand / boissons comprises, résa au 06 78 31 33 52.

02/03/2026

📍 QUILLAN

### CONTES ET RENCONTRES

De 14h à 16h30, salle de la Cigale, proposés par "Les Petits Frères des Pauvres", cet événement sera une rencontre intergénérationnelle riche de partages. L'après-midi se clôturera autour d'un goûter, où chacun pourra échanger ses impressions après l'écoute du conte... Entrée libre, info au 06 31 64 91 45.

03/03/2026

📍 CAMURAC

### SORTIE RANDONNÉE RAQUETTES

RDV à 10h30, à l'accueil de la station pour cette sortie guidée par Sébastien, accompagnateur montagne. Sur ce parcours plus sportif (à partir de 10 ans), prévoir 3h de marche, env. 5km et 300m de dénivelée, nous cheminerons entre vallon et crêtes, en quête des grands espaces qui font la particularité de Camurac. Sortie gratuite proposée par la CCPA sur résa au 04 68 20 07 78, location raquettes au 04 68 20 38 86.

04/03/2026

📍 ROQUEFEUIL

### 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.

04/03/2026

📍 QUILLAN

### VISITE ET NOURISSAGE DES ANIMAUX DE LA FERME DES LUTINS

De 10h à 12h ou de 14h à 16h à la ferme des lutins au hameau de Fauruc, au programme beaucoup d'animaux et de câlins ! Tarif 7 €, pas de CB, à partir de 2 ans, inscription obligatoire au 06 65 50 40 45 ou [fermedeslutins@gmail.com](mailto:fermedeslutins@gmail.com).

Le 04/03/2026 au 04/03/2026

📍 CHALABRE

### ATELIER DÉCOUVERTE DES MÉTIERS MANUELS

RDV chez ECKCO, cet atelier permettra aux enfants de plus de 9 ans d'apprendre les métiers manuels et du patrimoine grâce à des professionnels ou experts, retraités ou non, toujours bénévoles. Ateliers proposés par "L'outil en main en terre privilégiée", tous les mercredis de 14h à 16h et les samedis de 10h à 12h durant les périodes scolaires. Gratuit, inscription au 06 84 78 46 70.

04/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE PAULA BANKS**

A 14h, à l'Office de Tourisme, l'artiste vous propose de venir la rencontrer, accès libre, info au 04 68 20 07 78.

04/03/2026

📍 **CAMURAC**

### **CONTES - LES FEMMES-FÉES DE MES VALLÉES**

De 15h30 à 17h au restaurant de la station, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez savourer le récit des femmes-fées de notre vallée en dégustant un chocolat chaud offert. Avec la conteuse Rachel, gratuit, inscription au 04 68 20 32 27.

05/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **UNE JOURNÉE À LA FERME DES LUTINS**

De 10h à 16h à la ferme des lutins au hameau de Fauruc, journée dédiée au 7/13 ans. Au programme : de 10h à 12h : nourrissage et soin des animaux de la ferme, de 12h à 13h : pique nique à apporter, de 13h à 14h : atelier potager et plantation, de 14h à 15h : peinture et décoration des clôtures, de 15h à 16 h : nourrissage des animaux de la ferme. Tarif 30 €, résa obligatoire au 06 65 50 40 45, places limitées.

05/03/2026

📍 **CAMURAC**

### **DESCENTE AUX FLAMBEAUX**

A 19h30, la station de Camurac vous invite à une descente aux flambeaux des enfants du ski club du Pays de Sault. Vous pourrez profiter de cette belle animation depuis la terrasse du café / restaurant. Gratuit, info au 04 68 20 32 27.

05/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **CINÉ CLUB - LE RIRE ET LE COUTEAU**

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Pedro Pinho, 2025 /3h30 / Aventure / Portugal, France, Roumanie, Brésil, info au 07 68 31 47 11.

06/03/2026

📍 **CHALABRE**

### **ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL**

De 14h30 à 16h30, le CLAE de Chalabre organise un atelier cuisine intergénérationnel avec les enfants du centre de loisirs de Chalabre, à destination des personnes de plus de 50 ans. Gratuit, inscription obligatoire au 07 56 30 47 83.

06/03/2026

📍 **ESPERAZA**

### **CERCLE DE TAMBOUR**

De 17h à 19h, au Dojo,, proposé par Murielle Ricordelle, qui vous fera découvrir le cercle de tambour chamanique. Participation 10 € + 5 € de cotisation au Dojo (non adh). info au 06 69 76 92 99.

Du 06/03/2026 au 08/03/2026

📍 **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), hébergement possible, inscription au 06 52 01 19 85.

07/03/2026

📍 **CHALABRE**

### **ATELIER DÉCOUVERTE DES MÉTIERS MANUELS**

RDV chez ECKCO, cet atelier permettra aux enfants de plus de 9 ans d'apprendre les métiers manuels et du patrimoine grâce à des professionnels ou experts, retraités ou non, toujours bénévoles. Ateliers proposés par "L'outil en main en terre privilégiée", tous les mercredis de 14h à 16h et les samedis de 10h à 12h durant les périodes scolaires. Gratuit, inscription au 06 84 78 46 70.

07/03/2026

📍 **SAINT-BENOIT**

### **APPEL À CANDIDATURE POUR DÉFILÉ DE MODE**

De 14h à 17h, dans la salle des fêtes, le collectif Étoffe In Motion met en place la 2ème édition de son festival de couture qui aura lieu le 6 juin 2026 à Chalabre. Il recherche des créateur (trices) de vêtements, accessoires en rapport avec la mode et le textile, et

des mannequins qui aimeraient s'amuser le temps d'une journée. Venez les rencontrer pour parler du projet, info au 06 47 55 24 06.

07/03/2026

📍 **ESPERAZA**

### **LOTO DE L'A.S.E**

A 15h, au centre culturel, buvette et gâteaux sur place pour les gourmands, info au 04 68 20 07 78.

07/03/2026

📍 **ESPERAZA**

### **ECSTATIC TRIBAL WAVE**

Au Dojo, de 18h à 21h, Ben Burnley, percussionniste habité par les tambours mandingues d'Afrique de l'Ouest, et DJ Yemaya, tisseuse de paysages sonores envoûtants vous proposent de la danse libre avec DJ set et des percussions live. Tarif de 20 € à 35 € + 5 € de cotisation, inscription au 06 58 30 28 63.

07/03/2026

📍 **PUILAURENS**

### **THÉÂTRE - N'IMPORTE QUOI !**

RDV à 20h30, dans la salle des fêtes pour cette pièce d'humour décalé de la compagnie "Les Néons". Participation au chapeau, info au 04 68 20 52 07.

07/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **LOTO DES POMPIERS**

A 21h au gymnase, 16 quines et 4 cartons pleins allant de 150 à 500 €, info au 04 68 20 07 78.

07/03/2026

📍 QUILLAN

### CHRISTELLE CHOLLET - 20 ANS DÉJÀ

A 20h30 dans la salle de l'Espace Cathare, il y a 20 ans, Christelle Cholet inventait son propre genre le One-Woman-Show-Musical, mêlant sketches et tubes revisités. 20 ans, 6 spectacles, 6 succès. Pour la prochaine saison, Christelle démarre les 20 prochaines années avec un 7ème opus ébouriffant ! Tarif 35 €, vente des billets à l'Alhumentur, Gamm vert, Carrefour, info au 04 68 20 00 44.

08/03/2026

📍 ESPERAZA

### VIDE GRENIER

De 9h à 16h, espace Louis Alibert, stand 3 € ou 2 SR \* / mètre. \* SR = monnaie locale Le Souriant, comptoir d'échanges sur place. Venez déguster des pâtisseries "maison" avec une buvette sur place, info au 06 04 05 43 71.

08/03/2026

📍 ESPERAZA

### QI GONG DE LES FEMMES

De 9h à 12h30, au Dojo, animé par Ghislaine LOCICERO, ce Qi Gong est une méthode de prévention qui travaille sur le système endocrinien et permet de : régulariser l'équilibre hormonal aux différents stades de la vie et améliorer la gestion des émotions reliant le corps et l'esprit. Tarifs 35 € / 30 € pour les adhérents, inscription au 07 80 31 28 24.

08/03/2026

📍 QUILLAN

### OUVERTURE DE LA PÊCHE À LA TRUITE 1ÈRE CAT

Vente de cartes de pêche à l'Office de Tourisme du lundi au vendredi (sauf jeudi) de 10h à 12h et 14h à 17h  
Prix de cartes : Interfédérale / 114 € Majeur / 87 €, Mineur / 27 €  
Découverte - de 12 ans / 8 €  
Découverte femme / 42 €  
Journalière / de 14 à 20 €  
Hebdomadaire / 36,50 €  
 Paiement en espèces, chèque ou CB sur place, info au 04 68 20 07 78.

08/03/2026

📍 ESPERAZA

### ATELIER - BIODANZA

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 (+25 € de cotisation annuelle) info au 06 37 62 37 74.

08/03/2026

📍 QUILLAN

### BAL COUNTRY

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.

Du 10/03/2026 au 30/06/2026

📍 QUIRBAJOU

### ATELIERS GYMNASTIQUE DOUCE DO-IN SÉNIORS ET AIDANTS

De 14h30 à 16h30 dans la salle communale, le Do-In propose une alternance de postures d'étirements simples et naturelles et de mouvements particulièrement adaptés aux séniors. Proposé par Marie Vialle, gratuit, sur inscription au 07 86 98 67 38.

10/03/2026

📍 CHALABRE

### ATELIER SÉNIORS - L'HYDRATATION SOUTENUE PAR LES PLANTES ET LE MOUVEMENT

RDV à 15h, dans la salle C. Amouroux., tous les jeudis, 18 séances gratuites pour découvrir cette activité auprès d'Elisabeth Bigot de l'association Cap-Heol et Ioana Gontier de l'association L'Ortie. Ce cycle propose aux seniors de découvrir comment soutenir l'hydratation du corps grâce aux plantes médicinales et le yoga sur chaise. Avec l'appui de l'Espace Séniors du Département de l'Aude. inscription gratuite au 06 23 82 75 81.

11/03/2026

📍 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 - de 6 ans. Vous devez prendre RDV auprès de la MDS HVA au 04 68 69 79 64.

12/03/2026

📍 BELVIANES-ET-CAVIRAC

### RÉUNION SUR LE RETOUR DU TRAIN

A 18h30 dans la salle des associations présentation aux habitantes et habitants de la HVA de la validité économique et sociale de la réouverture de la ligne SNCF de Quillan à Limoux, info : smpcgt.hva@orange.fr.

13/03/2026

📍 ESPERAZA

### CONFÉRENCE ENTRE CHIEN ET LOUP

De 18h30 à 21h30, au Dojo, animée par David Fragapane, le loup est de retour dans notre région ! Pourquoi attaque-t-il les animaux d'élevage ? Peut-on l'éviter ? Comment ? Comment vivre ensemble ? Tarifs 5 € / 7 € (non adh), info au 06 65 78 31 46.

14/03/2026

📍 ESPERAZA

### COURS DE CUISINE

De 9h à 13h, au Dojo, avec Dorothee Rouyer, élève d'Irène Grosjean. Venez découvrir et réaliser un menu vitalisant et régénérant, délicieux et sain sans lactose, ni gluten sans cuisson et cependant des recettes chaudes. Qui l'eût cru ! Des recettes simples, délicieuses et rapides, suivies d'un repas. Tarifs de 35 € à 40 € + adhésion au dojo, résa au 06 52 01 19 85.

14/03/2026

📍 **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.

14/03/2026

📍 **CHALABRE**

### **CRÉER-AGIR-ENTREPRENDRE**

A12h15 au Tiers Lieu Eckco, il vous propose de se retrouver pour échanger sur vos idées, projets, et envies pour vous et les habitants de nos villages autour d'une auberge espagnole. Thèmes abordés : économie sociale et solidaire, transition, dynamisme local, création d'association ou d'entreprise, développement d'activité, de réseau, de coopération et d'entraide. Info : contact@eckco.fr.

14/03/2026

📍 **ESPERAZA**

### **ATELIER BREATHWORK ET DANSE MÉDECINE**

De 15h à 19h, au Dojo, Vincent Mermet et Anita Faucher vous proposent un temps pour accueillir la vulnérabilité, libérer en douceur les tensions et les émotions contenues, et laisser le corps devenir le lieu vivant de la transformation, de la régénération et du renouveau. Tarifs entre 30 et 50 € + (5 € non adh), inscription au 07 81 61 23 30.

15/03/2026

📍 **ESPERAZA**

### **DANSE POÉTIQUE**

De 14h30 à 18h30 au Dojo, danse poétique avec Céline Campetto. Cet atelier aspire à entr'ouvrir la porte du cœur. C'est une quête artistique de reliance entre l'intérieur et l'extérieur. Prix libre et responsable entre 35 et 65 €, inscription au 09 56 96 66 12.

18/03/2026

📍 **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 MDS HVA au 04 68 69 79 64.

18/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **ATELIER PÊCHE NATURE**

De 14h30 à 17h au lac, l'AAPPMA de Quillan et la fédération de pêche de l'Aude, vous proposent un atelier pêche pour apprendre les meilleures techniques ! Inscription / 10 € au 06 13 27 20 40, matériel fourni, de 7 à 17 ans. Carte de pêche obligatoire, possibilité de l'acheter en ligne ou à l'office de tourisme de Quillan. Enfant - 12 ans / 8 €, enfant de 12 à 18 ans / 27 €.

19/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **CINÉ CLUB - JUSQU'AU BOUT DU MONDE**

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Viggo Mortensen, 2024 /2h09 / Drame, Romance, Western / Mexique, Canada, Danemark, info au 07 68 31 47 11.

20/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **NATUROPATHIE - ÉQUILIBRE, ACIDE, BASIQUE**

RDV au 6 rue Arago, de 15h30 à 17h30, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. Notre alimentation moderne acidifie le terrain entraînant des inconforts pour la santé : fatigue, insomnie, douleurs ... Il est possible de contrecarrer cette tendance par un changement d'hygiène de vie. Participation à prévoir, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

20/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **SPECTACLE - PAROLES DE CLITORIS**

A 19h dans la salle René Pont, spectacle de la comédienne et sexologue Stéphanie Agrain, proposé par l'Association Notre Vallée en Santé. Le spectacle aborde les questions de la place des femmes, du consentement, des injonctions, des violences visibles et invisibles, du corps, du plaisir et de la réparation — toujours avec humour, humanité et

pédagogie. Gratuit adhésion à l'asso apprécié, info au 06 99 64 58 21.

21/03/2026

📍 **CAMPAGNE-SUR-AUDE**

### **6ÈME RONDE CAMPENOISE**

A 9h, randonnée de navigation automobile proposée par "L'écurie du verrou", parcours d'environ 150 km, réservée aux voitures d'époque de 1950 à 1985 (plus de 30 ans). Participation pour 2 personnes avec repas et roadbook 120 €, inscription au 06 63 79 71 45 ou rogercrambes@hotmail.fr.

21/03/2026

📍 **ESPERAZA**

### **COURS DE CUISINE**

De 9h à 13h, au Dojo, avec Dorothee Rouyer, élève d'Irène Grosjean. Venez découvrir et réaliser un menu vitalisant et régénérant, délicieux et sain sans lactose, ni gluten sans cuisson et cependant des recettes chaudes. Des recettes simples, délicieuses et rapides, suivies d'un repas. Tarifs de 35 € à 40 €, résa au 06 52 01 19 85.

21/03/2026

📍 **QUILLAN**

### **THE BIG BAND MEET**

RDV à 15h à l'Espace Cathare, pour ce concert de jazz proposé par l'école de musique de Quillan "ADPMHVA". et 2 autres Big Bands de Carcassonne et Leucate. Gratuit, info : adpmhva11@orange.fr

21/03/2026

📍 ESPERAZA

### ATELIER DANTIAN

De 14h à 18h, au Dojo, animé par Jules Ertel. Ce cycle de 5 ateliers est adressé aux personnes désirant entrer dans la profondeur de la pratique interne chinoise et l'intégrer à leur vie quotidienne. Tout public, tarif : 50 €, 55 € (non adh) ou 220 € le cycle entier, résa au 06 20 99 23 57.

22/03/2026

📍 ESPERAZA

### OSTARA EQUINOXE ECSTATIC DANSE

Au Dojo, de 14h30 à 18h30, un rituel de danse libre pour semer nos intentions et célébrer l'équilibre entre ombre et lumière, avec Gaïa, Ben et Vincent. Tarifs de 20 € à 40 € + 5 € de cotisation, inscription au 06 78 12 30 08.

24/03/2026

📍 QUILLAN

### SCÈNES D'ENFANCE - LES OISEAUX BLUES

A 18h30 dans la salle René Pont, La Claranda vous propose de découvrir ce spectacle musical à la rencontre de l'histoire et la culture afro-américaines avec la Cie -Écoute comme il pleut. Durée / 55 min, à partir de 8 ans, entrée unique / 6 €. Billetterie sur place et en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/la-claranda/evenements/les-oiseaux-blues>.

25/03/2026

📍 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.

27/03/2026

📍 ROQUEFEUIL

### LE PRINTEMPS DES POÈTES À LA MÉDIATHÈQUE

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, venez écouter une sélection de textes sur le thème de La Liberté. Respirations musicales à la contrebasse. Animation gratuite info au 07 85 87 79 79.

29/03/2026

📍 QUILLAN

### CINÉ CLUB - FÊTE DU COURT MÉTRAGE

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

29/03/2026

📍 PUIVERT

### LES DIMANCHES SUSPENDUS

Atelier d'apprentissage du cirque aérien pour tout âges à Campferrier avec Marie Mercadal. Principalement dédiées aux familles, c'est l'occasion d'apprendre avec les autres et de devenir des créateurs ensemble et séparément sur des trapèzes. 10h30 – 11h30 : enfants de 6 mois à 3 ans  
14h30 – 15h30 : enfants de 4 à 16 ans,  
16h00 – 17h00 : enfants de 7 à 19 ans.  
Atelier gratuit + 5 € cotisation MJC  
mjcpuivert@g

31/03/2026

📍 AXAT

### JOURNÉE TOURISME

De 13h30 à 16h30, dans la salle de la gare. Vous pourrez rencontrer tous les prestataires d'activités du territoire. Les châteaux, les musées, les activités sportives et ludiques. Et d'autres acteurs du territoire dans l'environnement, l'accompagnement... Ouvert à tous gratuitement, info au 04 68 20 07 78.

01/04/2026

📍 ROQUEFEUIL

### 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 MDS HVA au 04 68 69 79 64.

Du 03/04/2026 au 04/07/26

📍 AXAT

### ATELIER SÉNIORS - L'ALIMENTATION ET LE SOMMEIL DES SÉNIORS

De 10h à 12h, dans la maison de santé, 10 ateliers coanimés par Elise Labye, sophrologue et Patricia Larcher, diététicienne. Comprendre ensemble les bases d'une alimentation adaptée aux séniors et d'un sommeil de qualité, essentiels à une bonne santé. Gratuit, inscription au 06 70 01 80 39.

### Exposition à l'office de tourisme

Du 2 au 27 mars 2026

**Paula Banks** vous présentera ses peintures et ses créations  
Du lundi au vendredi (fermé le jeudi)  
de 10h à 12h et de 14h à 17h

Office de Tourisme  
des Pyrénées Audoises



Retrouvez notre agenda en ligne sur  
[www.pyreneesaudois.com/agenda](http://www.pyreneesaudois.com/agenda)

