

JOURNÉE DE NETTOYAGE DES BERGES DE L'AUDE

25 février 2024

QUILLAN

RDV à partir de 8h, sur les spots du "Championnat du monde de pêche à la mouche 2024 en HVA" des Gorges de la Pierre Lys à Limoux. Cette journée de nettoyage organisée par la Fédération de pêche de l'Aude et l'AAPPMA de Quillan est sur inscription au 06 13 27 20 40 car le repas de midi est offert.

LES JEUX DE LA TRAVERSE

25 février 2024

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'en avril, 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.

STATION - ATELIER FABRICATION DE FUSÉES

26 février 2024

CAMURAC

De 16h à 17h30, à la station, Emmanuel Pélegrin, médiateur scientifique animera l'atelier de fabrication décoration et lancement de fusées hydropneumatiques pour enfants et ados. Il se déroulera en extérieur, sauf en cas de mauvais temps. Les bolides sont réalisés à base de bouteilles en plastique vides, atteignant les 180km/h et une hauteur de 60 à 80 m. Après la fabrication, lancement vers 17h30, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE ITINÉRANTE

27 février 2024

ESPEZEL

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



6 ÈME CONCOURS DE NOUVELLES DU CHAT PITRE

Jusqu'au 14 juillet 2024

ROQUEFEUIL

Ouverture du concours annuel de nouvelles du Chat Pitre destiné à un public de 10 à 99 ans. Thème libre pour les plus de 18 ans, inscription : 5 €. Thème : « Personne ne venait jamais ici par hasard » pour les 10-17 ans (scolaire et individuel). Participation jusqu'au 14/07/2024, règlement et modalités sur le site de l'association : <http://lechat-pitre11340.e-monsite.com> ou à demander par mail : lechat.pitre11340@gmail.com

ATELIER - L'ALIMENTATION ET LE SOMMEIL DES SÉNIORS

1er février 2024

CHALABRE

De 14h à 16h, à la salle Amouroux, 8 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.

CINÉ CLUB - ASSAUT

1er février 2024

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Adilkhan Yerzhanov, 2023 / 1h30 / Thriller, Kazakhstan, info au 07 68 31 47 11.

RANDONNÉE AVEC UN FAUCONNIER

A partir du 1er février 2024

QUILLAN

Cyril Orliac, maître fauconnier, vous propose une randonnée hors normes, sur la découverte de l'ornithologie, la fauconnerie et l'aérologie, où vous partagerez les acrobaties aériennes de son aigle "Aguilar". Vous aurez aussi la chance de revêtir le gant pour tenir le rapace ou le réceptionner, si vous souhaitez tenter l'aventure, contactez le au 06 88 46 42 54.

VTT SUR NEIGE

Du 2 au 4 février 2024

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 - CIRCLE SONG

Du 3 au 4 février 2024

CHALABRE

De 10h à 18h, 12 cours Sully, stage de chant et d'impro vocale animé par Raphaël Mateos. Inscription auprès de Myriem au 06 89 13 97 10.

A blue banner with a white wavy top edge. On the left, there are three circular icons: the first is the 'Pyrénées Audoises Tourisme' logo, the second is a stylized human figure in blue and red, and the third is a QR code. To the right of these icons, the text 'Office de Tourisme des Pyrénées Audoises' is written in white. Below this, in orange, it says 'Retrouvez notre agenda en ligne sur' followed by the URL 'https://www.pyreneesaudioises.com/accueil/agenda/' in white.

MATINÉE CONTES

3 février 2024

ESPERAZA

RDV à 10h15 à la médiathèque, les conteuses invitent les enfants à partir de 6 ans, accompagnés des adultes qui le désirent, à une matinée de contes, d'écoute et de détente, gratuit, inscription souhaitée au 04 68 74 13 51.

ATELIER - DANSE CONTEMPORAINE

3 février 2024

ESPERAZA

Au dojo, ouvert à tous de 10h à 12h, retrouver la joie de la danse et l'exultation du mouvement tout en expérimentant les fondamentaux de la danse, le poids, l'espace, le temps, la sensation et l'énergie...animé par Christelle PICCITTO, titulaire du DE en danse contemporaine. Participation : 15 € la séance + 5 € de cotisation dojo, 06 41 08 24 88.

ATELIER - THÉÂTRE IMPROVISATION

3 février 2024

ESPERAZA

Au dojo, ouvert à tous de 13h30 à 17h30, exercices pour développer l'écoute, la concentration, la réactivité et le sens de la répartie. Travail de recherche autour de l'imagination créatrice, du corps de l'acteur et du personnage grâce à des exercices transmis par Michael Tchekhov. Participation : 30 € la séance + 5 € cotisation association, info et inscription au 06 32 58 29 88.

CAMUBASQUETTE

4 février 2024

CAMURAC

RDV à la station de Camurac, venez découvrir plusieurs parcours rando au choix, avec plusieurs niveaux, accompagnés ou libres, qui vous amèneront au dessus de la station pour découvrir un panorama époustouflant sur les Pyrénées enneigées. Tarifs de 2 à 5 € pour les parcours, repas 12 €, résa au 04 68 20 07 78.

TREMPETTE EN EAU FROIDE - COLD WATER KNEES UP

4 février 2024

QUILLAN

RDV à 11h au lac, pour une trempette en eau froide (Cold Water Knees Up) organisée par Cancer Support France qui apporte un soutien linguistique, pratique et émotionnel aux anglophones vivant dans le Languedoc qui sont touchés par le cancer en tant que patient, membre de la famille ou soignant. Boisson chaude offerte, info au 04 68 20 00 44.

ATELIER - DANSE LONGO

4 février 2024

ESPERAZA

Au Dojo, de 14h30 à 16h30, que voulons nous semer autour de nous en 2024 ? Venez danser la semence et ensemencez votre être de l'abondance qu'est la vie pour l'offrir au monde avec Evelyne Naudet. La danse LONGO vient du Congo et est inspirée des sagesses ancestrales de l'Afrique. Tarif 20€ (15€ pour les adhérents), inscription au 06 82 88 18 93.

LOTO DE L'UBQ

4 février 2024

QUILLAN

A 15h, au gymnase municipal, info au 06 76 51 12 17.

LOTO

4 février 2024

SAINTE-COLOMBE-SUR-L'HERS

RDV à 15h, au foyer rural, organisé par le comité des fêtes, info au 04 68 69 22 20.

ESPACE JEUNES - RANDO RAQUETTES

22 février 2024

QUILLAN

Toute la journée, randonnée en raquettes à la station de Camurac. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, inscrits à l'espace jeunes. Participation 10 €, inscription obligatoire au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr

SORTIE RAQUETTES - L'ESCAPADE

22 février 2024

CAMURAC

De 9h à 15h30, au départ de la station de ski, randonnée raquettes à la journée axée aventure. En fonction du niveau du groupe, nous partirons hors des traces et itinéraires balisés à la frontière entre l'Aude et l' Ariège. Dès 14 ans, 4h30-5h de marche, +300 à +500m, adultes / 35 €, - de 16 ans / 20 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 90 €, pack (2 + 2) / 100 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17

SORTIE RAQUETTES - FULL MOON TRIP

22 février 2024

CAMURAC

De 17h30 à 20h30, au départ de la station de ski, balade raquettes familiale, à dominante ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 9 ans, 1h30 - 2h de marche, +100 à +200m, adultes / 35 €, - de 12 ans / 25 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 90 €, pack (2 + 2) / 100 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

ESPACE JEUNES - ATELIER CUISINE ET FILM

23 février 2024

QUILLAN

De 14h à 18h : atelier cuisine, en soirée, repas + film. Entrée gratuite, info au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr

VTT SUR NEIGE

Du 23 au 28 février 2024

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.

SORTIE RAQUETTES - LA DÉCOUVERTE

24 février 2024

CAMURAC

De 1h à 15h, au départ de la station de ski, randonnée raquettes familiale axée sur la découverte de l'activité et de l'environnement montagnard hivernal, avec lecture de traces et d'indices de la faune sauvage. Dès 10 ans, 3h30 de marche, avec pique-nique +200 / 300 D+, adultes / 30 €, - de 12 ans / 20 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 80 €, pack (2 + 2) / 90 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

SORTIE RAQUETTES NOCTURNE - LA RACLETTE

24 février 2024

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, équipés nos frontales, nous partirons en raquettes sur un parcours ludique et familial à la découverte des forêts de hêtres endormies et figées sous la neige, et nous rejoindrons le restaurant pour déguster une raclette. Dès 9 ans, 2h de marche, +100 à +200m, adultes / 20 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

SOIREE OBSERVATION DES ÉTOILES

20 février 2024

CAMURAC

De 17h30 à 19h30, à la station de ski, Emmanuel Pèlerin, médiateur scientifique vous entraînera dans une expérience originale, intimiste, loin des foules des nuits des étoiles. Au programme : présentation de notre Univers proche, observation des étoiles et planètes, découverte des constellations. Adultes : 20€, 10€ pour les -18ans, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

ESPACE JEUNES - ATELIER LIGHTPAINTING

20 février 2024

QUILLAN

Matin - accueil libre, jeux. De 14h à 18h - atelier lightpainting. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, gratuit, info au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr.

ATELIER - DÉLICE DE NÈFLE

21 février 2024

ESPERAZA

RDV de 8h30 à 17h, au Jardin de la Haute Vallée, avec l'asso ATOUT FRUIT pour découvrir les étapes de fabrication d'une purée de nêfles communes. Ouvert à tous, inscription et info au 06 56 80 23 66.

SORTIE RAQUETTES - LA FAMILY

21 février 2024

CAMURAC

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, balade raquettes familiale, à dominante ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 6 ans, 2h-2h30 de marche, +100 à +200m, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 60 €, pack (2 + 2) / 70 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

MJC - PÉTANQUE

21 février 2024

ESPERAZA

De 13h30 à 16h30, la MJC d'Espérazza propose pour les enfants de 8 à 15 ans de découvrir la pétanque et bien d'autres activités : tir à l'arc, golf Inscription avant le 13 février au 06 44 80 94 89, gratuit pour les adhérents et 12 € l'adhésion annuelle pour les nouveaux.

MISSION SURVIE - GOÛTER TRAPPEUR

21 février 2024

CAMURAC

De 15h à 17h30, au départ de la station de ski, grand jeux d'équipe collaboratif sur la thématique de la survie, à partager en famille ou entre amis. Au programme construction d'igloo, feu dans la neige, le tout suivi. Dès 4 ans, 2h-2h30 d'activité, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

ESPACE JEUNES - SORTIE AU BOWLING

21 février 2024

QUILLAN

Sortie au bowling et laser Game de Carcassonne, participation de 20 € demandée, info au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr.

SORTIE RAQUETTES - LA FAMILY

7 février 2024

CAMURAC

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, balade raquettes familiale, à dominante ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 6 ans, 2h-2h30 de marche, +100 à +200m, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 60 €, pack (2 + 2) / 70 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

ATELIER SÉNIORS - YOGA SUR CHAISE

Du 7 février au 15 mai 2024

AXAT

RDV à 14h30, salle polyvalente de la gare, tous les mercredis, 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.

MISSION SURVIE - GOÛTER TRAPPEUR

7 février 2024

CAMURAC

De 16h à 18h30, au départ de la station de ski, grand jeux d'équipe collaboratif sur la thématique de la survie, à partager en famille ou entre amis. Au programme construction d'igloo, feu dans la neige, le tout suivi. Dès 4 ans, 2h-2h30 d'activité, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

VTT SUR NEIGE

7 février 2024

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.

VTT SUR NEIGE

Du 9 au 21 février 2024

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.

ATELIER - DANSE CONTEMPORAINE ET HYPNOSE

9 février 2024

ESPERAZA

De 18h à 20h, une fois par mois, au Dojo, retrouver la joie de la danse et l'exultation du mouvement tout en expérimentant les fondamentaux de la danse, le poids, l'espace, le temps, la sensation, l'énergie... et l'hypnose pour la profondeur de la perception des sens, animé par Christelle PICCITTO et Ana GARCIA. Participation : 15 € la séance + 5 € de cotisation au dojo, info au 06 41 08 24 88.

SORTIE RAQUETTES - LA DÉCOUVERTE

10 février 2024

CAMURAC

De 9h à 14h, au départ de la station de ski, randonnée raquettes familiale axée sur la découverte de l'activité et de l'environnement montagnard hivernal, avec lecture de traces et d'indices de la faune sauvage. Dès 10 ans, 3h30 de marche, avec pique-nique +200 / 300 D+, adultes / 30 €, - de 12 ans / 20 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 80 €, pack (2 + 2) / 90 €, résa sur tracenature.fr ou 06 61 14 80 17.

ATELIERS POUR LES ENFANTS AU MUSÉE DES DINOSAURES

Du 10 au 25 février 2024

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.

VISITE GRATUITE DU MUSÉE DE LA CHAPELLERIE

Du 10 au 25 février 2024

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.

VÉLORAIL

Du 10 au 25 février 2024

AXAT

De 12h30 à 16h30, départ de la gare avec plusieurs parcours. Ouvert du mardi au jeudi et le dimanche. Résa en ligne sur : www.letrainrouge.fr ou au 04 68 200 400.

VENTE À LA FERME DE SPIRULINE

10 février 2024

CAMPAGNE-SUR-AUDE

De 14h à 16h, vente à la ferme de spiruline, super-aliment à découvrir absolument ! Info au 06 32 92 02 91.

ATELIER - CALLIGRAPHIE

10 février 2024

NEBIAS

De 14h30 à 16h30, proposé par la MJC, qui vous invite à venir découvrir la calligraphie. Ouvert à tous, adhérents MJC Puivert ou Espéza ou pas! Possibilité d'adhérer sur place, pour les adultes 15 €/ an et les enfants 12 €/ an. Inscription obligatoire au 06 61 65 68 76.

LOTO DE L'A.S.E

10 février 2024

ESPERAZA

A 15h, au centre culturel, 10 € la plaque, 18 € les deux plaques, info au 04 68 20 07 78.

LOTO DE LA SAINT VALENTIN

10 février 2024

QUILLAN

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

SOIRÉE CARNAVAL

10 février 2024

CAMPAGNE-SUR-AUDE

A 19h au foyer communal, suivie du duo NADAL, organisée par les associations "Ecurie du Verrou" et "ICC". Repas à 20 € et 12 € pour les - de 10 ans ; salade de Gésiers, aligot - saucisse, crêpes, vin et café compris. Résa à l'épicerie Arc en ciel, info au 06 63 79 71 45.

SORTIE RAQUETTES NOCTURNE - LA RACLETTE

10 février 2024

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, équipés de nos frontales, nous partirons en raquettes sur un parcours ludique et familial à la découverte des forêts de hêtres endormies et figées sous la neige, et rejoindre le restaurant pour déguster une raclette. Dès 9 ans, 2h de marche, +100 à +200m, adultes / 20 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

SORTIE DÉCOUVERTE DES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

17 février 2024

VAL-DU-FABY

De 14h à 16h à Rouvenac, RDV place Saint Barthélémy, venez trouver des plantes sauvages intéressantes dans la nature qui nous entoure, même en hiver ! Nous aborderons leur propriétés comestibles et médicinales. Sortie proposée par l'ORTIE, participation 15 € + adhésion prix libre, info au 06 99 53 71 24.

ATELIER - BIODANZA

18 février 2024

ESPERAZA

Au Dojo, de 13h30 à 19h, 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 (+5€ de cotisation), info au 06 37 62 37 74.

ATELIER - THÉÂTRE IMPROVISATION

Du 19 au 23 février 2024

PUIVERT

Dans la salle de la mairie, travail de recherche autour de l'imagination créatrice, du corps de l'acteur et du personnage grâce à des exercices transmis par Michael Tchekhov. De 14h à 15h pour les 8 - 11 ans, tarif à la semaine 35 €, de 15h15 à 16h30 pour les 12 - 15 ans, tarif à la semaine 40 €, 5 € de réduction si adhérent MJC. Info et inscription au 06 61 65 68 76.

STATION - ATELIER FABRICATION DE FUSÉES

19 février 2024

CAMURAC

De 16h à 17h30, à la station, Emmanuel Pélegrin, médiateur scientifique animera l'atelier de fabrication décoration et lancement de fusées hydro-pneumatiques pour enfants et ados. Il se déroulera en extérieur, sauf en cas de mauvais temps. Les bolides sont réalisés à base de bouteilles en plastique vides, atteignant les 180km/h et une hauteur de 60 à 80 m. Après la fabrication, lancement vers 17h30, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

MJC - SKI DE FOND

19 février 2024

ESPERAZA

La MJC d'Espéza et le Service Plein Air Jeunesse du Département Aude proposent, pour les enfants de 8 à 15 ans, une journée ski de fond au col du Chioula. Inscription avant le 16 février au 06 44 80 94 89, tarif 6 € pour les adhérents et plus 12 € l'adhésion annuelle pour les nouveaux.

ESPACE JEUNES - ROAD TRIP GEOCACHING

19 février 2024

QUILLAN

Matin - création géocache, de 14 h à 18 h - partez à la recherche d'un max de géocaches grâce à l'appli mobile (chasse au trésor mondiale). Sortie gratuite, inscription obligatoire au 06 12 74 97 33.

ESPACE JEUNES - SORTIE SKI**15 février 2024****QUILLAN**

Toute la journée à la station de Camurac, avec raclette le soir, participation de 20 € demandée. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, inscrits à l'espace jeunes, inscription obligatoire au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr

ATELIER SÉNIORS - YOGA SUR CHAISE**Du 16 février au 7 juin 2024****GINOLES**

RDV à 10h, salle polyvalente, tous les vendredis, 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 et la commune, inscription gratuite au 06 23 82 75 81.

ESPACE JEUNES - FABRICATION DE SAVONS**16 février 2024****QUILLAN**

Matin - accueil libre, jeux. De 14h à 18h - atelier fabrication de savons. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, gratuit, info au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr.

STAGE DE GREFFE D'HIVER DES ARBRES FRUITIERS**17 février 2024****NEBIAS**

De 9h à 17h, salle Linou Respaud, pour apprendre la greffe fruitière et mettre ces nouveaux acquis en pratique, sous les conseils personnalisés d'un pépiniériste professionnel. Vous repartirez avec vos jeunes plants greffés, 40 € pour les adhérents, prise en charge VIVEA possible, info au 07 77 77 95 02.

ATELIER D'ÉCRITURE SENSORIELLE**17 février 2024****PUIVERT**

De 9h à 12h, Chez Marius - café associatif, un samedi par mois. Les sensations et les émotions comme sel de l'écriture. Un temps pour soi, avec les autres. Bienveillance, propositions, imagination et partage vous attendent ! Pour adultes et ados, participation 15 €, inscription au 06 29 58 25 77.

PIANGERELLI EN CONCERT**17 février 2024****ESPERAZA**

Au Dojo, de 19h30 à 21h, repas bio sur résa, suivi du concert de ce groupe local dès 21h. Pinagerelli c'est 20 ans de carrière, plus de 500 concerts à travers la France et la francophonie ! Accompagné de sa guitare, d'une batterie, d'un accordéon et d'une contrebasse, ce groupe a tout pour vous faire swinguer ! Entrée 5 € ou 3 € pour les adhérents du dojo, info et résa repas au 07 49 49 69 37.

LOTO DU SPORT EN PAYS DE SAULT**17 février 2024****ESPEZEL**

RDV à 20h30, dans la salle des fêtes, à remporter 16 quines et 5 cartons pleins. Buvette sur place, info au 06 79 64 13 76.

LOTO DU FOOTBALL**17 février 2024****QUILLAN**

A 21h, salle de la Cigale, le FCQ vous attend nombreux, info au 04 68 20 00 44.

SPECTACLE - CRÉATION AUTOUR DES MOTS**10 février 2024****NEBIAS**

A 17h30, dans la salle des fêtes, proposé par la MJC, avec Maria Mercadal (artiste chorégraphe), France Affidi (compositrice musicienne), Gunbadrakh Ryenchinkhorol (calligraphe mongol). A plusieurs mains, ils composent une toile vivante, animent des sons, les corps, les mots, l'encre et les images numériques, info au 06 61 65 68 76.

STAGE - KARMA NON RÉSOLU**Du 10 au 11 février 2024****ESPERAZA**

Au Dojo, animé par Jai Kartar Kaur, formatrice en Kundalini Yoga, 3 clés pour guérir notre karma non résolu : 1 - Lâcher prise, 2 - Pardon, 3 - Amour Inconditionnel. Pratique du Kundalini Yoga, méditations, ateliers, gong, soins « la trame »...Tarif 190€ le week-end, inscription obligatoire au 07 44 74 94 40, repas et hébergements possibles sur place, info et résa au 07 49 49 69 37.

STAGE - SOUTENIR ET RENFORCER NATURELLEMENT SES DÉFENSES**10 février 2024****SAINT-JEAN-DE-PARACOL**

Proposé par l'association l'Ortie, formatrice Ioana, ce stage de 2 jours vous permettra de découvrir la physiologie du système immunitaire, ses pathologies, connaître des plantes et remèdes utiles pour entretenir et stimuler son immunité pour être préparé à l'arrivée des virus/épidémies saisonnières. Prix libre à partir de 55 €, info au 06 99 53 71 24.

LE DADA PYRÉNÉEN - REPAS**11 février 2024****ROQUEFORT-DE-SAULT**

RDV à 12h dans la salle des fêtes, apéritif en mouclade, seiche en rouille à l'aioli, croustade aux pommes, vin et café compris . Tarif 20 €, résa avant le 3 février au 06 78 31 33 52.

SORTIE RAQUETTES - LA FAMILY**11 février 2024****CAMURAC**

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, balade raquettes familiale, à dominante ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 6 ans, 2h-2h30 de marche, +100 à +200m, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 60 €, pack (2 + 2) / 70 €, résa sur tracenaire.fr ou 06 61 14 80 17.

LES JEUX DE LA TRAVERSE**11 février 2024****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'en avril 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.

LES BASES DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES POUR UN USAGE FAMILIAL**11 février 2024****SAINT-JEAN-DE-PARACOL**

Proposé par l'asso l'Ortie, formatrice Ioana, connaître les principales huiles essentielles et savoir les utiliser sans risque. Prix libre à partir de 55€, info et inscription : ioana@lortie.asso.fr ou 06 99 53 71 24.

MISSION SURVIE - GOÛTER TRAPPEUR

11 février 2024

CAMURAC

De 16h à 18h30, au départ de la station de ski, grand jeu d'équipe collaboratif sur la thématique de la survie, à partager en famille ou entre amis. Construction d'igloo, feu dans la neige, le tout suivi. Dès 4 ans, 2h-2h30 d'activité, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

ACTIVITÉS CHIENS DE TRAÎNEAU

Du 11 février au 10 mars 2024

CAMURAC

Au cœur de la station de ski de Camurac, proposés par par Tiphaine et la Team Doggy'sport 85. Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac !

BAPTÊMES ET BALADES CHIENS DE TRAÎNEAU : Adultes 60 € / enfant (- de 10 ans) 40 €, personne seule 100 €.

BAPTÊMES CONDUITE CHIENS DE TRAÎNEAU : Adultes (+ de 15 ans) 80 €.

CANI RANDO : Adultes 40 €, enfants (de 6 à 12 ans) 30 €

CANI RANDO NOCTURNE : Adultes 50 €, enfants (de 6 à 12 ans) 40 €

CANI VTT : à partir de 14 ans / 50 €

Réa au 06 69 04 49 49 ou contact@doggysport85.fr.

ESPACE JEUNES - CRÉATION FILM D'ANIMATION

12 février 2024

QUILLAN

Matin - Accueil libre, jeux De 14h à 18h - création d'un film d'animation. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, entrée gratuite, info au 06 12 74 97 33.

STATION - ATELIER FABRICATION DE FUSÉES

12 février 2024

CAMURAC

De 16h à 17h30, à la station, Emmanuel Pélegrin, médiateur scientifique animera l'atelier de fabrication décoration et lancement de fusées hydro-pneumatiques pour enfants et ados. Il se déroulera en extérieur, sauf en cas de mauvais temps. Les bolides sont réalisés à base de bouteilles en plastique vides, atteignant les 180km/h et une hauteur de 60 à 80 m. Après la fabrication, lancement vers 17h30, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

SALLE D'ESCALADE - PROGRAMME VACANCES

Du 13 au 24 février 2024

BELCAIRE

RDV dans la salle d'escalade "Daniel Du Lac" pour découvrir auprès de Florian tout sur l'escalade. De 10h à 12h, les mercredis 14 et 21 février, pour les + de 7 ans - cours collectifs /15 €. De 10h à 13h pour tous - cours particulier - du mardi au samedi / 20 €. De 13h à 18h pour tous - séance libre /10 € en présence de Florian pour le matériel, résa au 07 67 75 64 84.

ESPACE JEUNES - RETROGAMING

13 février 2024

QUILLAN

Matin - accueil libre, jeux, de 14h à 18h - rétrogaming. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, inscrits à l'Espace Jeunes, gratuit, inscription obligatoire au 06 12 74 97 33.

SOIREE OBSERVATION DES ÉTOILES

13 février 2024

CAMURAC

De 17h30 à 19h30, à la station de ski, Emmanuel Pélegrin, médiateur scientifique vous entraînera dans une expérience originale, intimiste, loin des foules des nuits des étoiles. Présentation de notre Univers proche, observation des étoiles et planètes, découverte des constellations. Adultes : 20€, 10€ pour les -18ans, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

SORTIE RAQUETTES - LA FAMILY

14 février 2024

CAMURAC

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, balade raquettes familiale, à dominante ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 6 ans, 2h-2h30 de marche, +100 à +200m, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 60 €, pack (2 + 2) / 70 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

MISSION SURVIE - GOÛTER TRAPPEUR

14 février 2024

CAMURAC

De 16h à 18h30, au départ de la station de ski, grand jeu d'équipe collaboratif sur la thématique de la survie, à partager en famille ou entre amis. Au programme construction d'igloo, feu dans la neige, le tout suivi. Dès 4 ans, 2h-2h30 d'activité, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

MJC - SPELEOLOGIE

14 février 2024

ESPERAZA

La MJC d'Espérazza et le Service Plein Air Jeunesse du Département Aude proposent, pour les enfants de 8 à 15 ans, une journée d'exploration d'un réseau souterrain comme des spéléologues dans la grotte des Cazals. Inscription avant le 6 février au 06 44 80 94 89, tarif 6 € pour les adhérents et plus 12 € l'adhésion annuelle pour les nouveaux.

ESPACE JEUNES - BÉNÉVOLAT RECYCLERIE

14 février 2024

QUILLAN

Matin - accueil libre, jeux, de 14h à 18h - bénévolat au Secours Populaire. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans, gratuit, info au 06 12 74 97 33 ou espacejeunes@pyreneesaudois.fr

SORTIE RAQUETTES - L'ESCAPADE

15 février 2024

CAMURAC

De 9h à 15h30, au départ de la station de ski, randonnée raquettes à la journée axée aventure. En fonction du niveau du groupe, nous partirons hors des traces et itinéraires balisés à la frontière entre l'Aude et l'Ariège. Dès 14ans, 4h30-5h de marche, +300 à +500m, adultes / 35 €, - de 16 ans / 20 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 90 €, pack (2 + 2) / 100 €, résa sur tracnature.fr ou 06 61 14 80 17.

CINÉ CLUB - MY LOVE AFFAIR WITH MARRIAGE

15 février 2024

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Signe Baumane, Lettonie / 1h48 / animation, romance, info au 07 68 31 47 11.