

# audemAG

LE JOURNAL DE L'AUDE ET DES AUDOIS.ES

#11

NOVEMBRE/DÉCEMBRE

2017



CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DES JEUNES

## LA JEUNESSE S'ENGAGE

FOCUS

Un voyage au nom  
de la mémoire

DOSSIER

On se met  
au sport !





**Département de l'Aude**

8 octobre 2017, 11:40 • 🌐

Ah les vendanges ! Ce moment où, dans l'Aude, les machines et les vendangeurs animent notre paysage, ce moment où les vignes récompensent le dur labeur de nos vignerons, ce moment où nous rangeons les espadrilles et ressortons les bottes de pluie... Et vous, quelle image associez-vous aux vendanges ?

#CestBientotLaFinDesVendanges  
#FuturMillesimeEnCoursDePreparation  
#FelicitationsAuxVignerons #Aude



👍❤️ 83 personnes aiment ça 29 partages



**Marguerite Ligas** Les belles couleurs - les chants des sécheurs et des vendangeurs - l'odeur des raisins et amitié avec les vendangeurs étudiants et saisonniers !!!

J'aime - Répondre - 9 octobre 2017, 11:09



**André Urbain** Partagé dans mon groupe merci  
J'aime - Répondre - 8 octobre 2017, 11:44



## L'Aude, Au pré de l'assiette !

L'opération « Au pré de l'assiette », organisée au niveau national par Agrilocal, a fait une escale gourmande dans l'Aude début octobre. Les élèves de huit collèges – Pierre-et-Marie-Curie, Émile-Alain, Varsovie, Les Mailheuls, Marcelin-Albert, Alaric, Jean-Baptiste-Bieules et Joseph-Delteil – ont eu le plaisir de déguster un repas 100% local. Tous les ingrédients ont été achetés par le biais d'Agrilocal11. Initiée par le Département de l'Aude en 2015, cette plateforme Internet met en relation les producteurs locaux et les chefs de la restauration collective, dont ceux des collèges. Grâce à elle, certains établissements comme celui de Rieux-Minervois proposent des repas composés à 70% de produits audois.

📍 Plus d'infos sur [www.agrilocal11.fr](http://www.agrilocal11.fr)



Les conseillers départementaux Jean-Noël Lloze et Slone Gauthier.



APRÈS EXAMEN DE LEUR SITUATION SANITAIRE ET SOCIALE, CES MINEURS SONT ACCOMPAGNÉS PAR L'AIDE SOCIALE À L'ENFANCE.

TOUS SOLIDAIRES

Un centre d'accueil pour les mineurs isolés étrangers a ouvert ses portes à Villeneuve-Minervois en août. André Viola, le président du conseil départemental, a rencontré une vingtaine de jeunes dans cette structure gérée par le Département de l'Aude.

📺 Retrouvez la vidéo sur [audeTV](http://audeTV)

## Maltraitance des personnes âgées, comment prévenir, comment agir ?

Négligence active ou passive, violences physiques ou morales, une personne âgée sur dix est victime de maltraitance. Dans 80% des cas, celle-ci s'exerce au sein de la cellule familiale, dans 20% en institution. S'occuper d'un proche en situation de dépendance peut conduire à l'épuisement. Certains aidants familiaux, dépassés, glissent sans forcément s'en rendre compte vers un comportement maltraitant. L'association Alma 11, qui recueille les signalements de maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées, a ouvert une permanence téléphonique au **04 68 41 44 04**, le mardi de 9h à 12h. Le service d'action sociale du Département est également joignable au **04 68 11 77 11**.





INAUGURATION À ARGELIERS

# UN GIRATOIRE ZÉRO PHYTO ET 100% NATURE

Après sa création en juillet 2016, le rond-point d'Argeliers a eu le droit à une vraie séance de beauté. L'aménagement paysager a été entièrement réalisé par les équipes du Département de l'Aude. En plus d'être éthique, le nouvel espace vert est 100% Zéro phyto. Adapté au climat, ce jardin n'a plus besoin de pesticides ou de produits chimiques pour être entretenu. Il a d'ailleurs été inauguré début octobre en présence du vice-président Pierre Bardiès et des conseillers départementaux Dominique Godefroid et Christian Lapalu.

# SOMMAIRE



**DOSSIER**

# 20

**Bien dans ma tête,  
bien dans mon corps**



**FOCUS**

# 12

**Voyage au nom  
de la mémoire**



**PORTRAIT**

# 6

**La jeunesse  
passe à l'action**



**18** **#MOISENIOR,**  
le nouveau site Internet pour bien vieillir



**27** **15<sup>e</sup> tour de l'Aude  
Handisport**



**28** **René Piniès,  
gardien de l'intemporel**

Tirage : 25 000 exemplaires - ISSN : 0985-2247 - Directeur de la publication : **André Viola** -  
Directrice de la communication : **Laurence Perez** - Rédactrice en chef : **Estelle Tabeaud** -  
Rédaction : **Aurélien Tardiveau, Armelle Nébilon, Marie Pintado, Patrick Bessodes, Julie Subtil** -  
Secrétariat de rédaction : **Julie Subtil** - Graphisme : **Aurélie Houeix, Laurence Tixier** -  
Crédits photos : **Vicent Photographie (Une), Estef Fotografia, Idriss Bigou-Gilles, Yannis Bautreit, Istock.**

 Impression : **Imprimerie Debourg.**  
Imprimé sur du papier provenant de forêts gérées durablement.



Plus d'infos sur  
[www.aude.fr](http://www.aude.fr)



**Département  
de l'Aude**



## «MONSTRUEUX»



“ Le bouclage de ce numéro d'*audeMag* correspond avec le voyage Au nom de la mémoire où je suis en compagnie des collégiens et lycéens lauréats du concours national de la Résistance. Pour cette 20<sup>e</sup> édition, c'est en Pologne qu'il se déroule, à la découverte du camp de concentration d'Auschwitz et du camp de mise à mort de Birkenau.

L'émotion qui nous a envahis en découvrant ces lieux tragiquement chargés d'histoire ne se traduit pas aisément en mots. L'horreur et l'atrocité humaine sont-elles dicibles ?

La réponse n'est pas évidente. Mais il le faut. Il faut mettre des mots sur ce qui fut. Sur ce que nous voyons. Sur ce que nous ressentons. Pour ne pas oublier. Pour transmettre et transmettre encore aux jeunes générations et aux suivantes. Et qui mieux que les 60 élèves qui sont à mes côtés et aux côtés de leurs accompagnants peuvent porter ce témoignage.

« Pas de tristesse, pas de colère, rien de comparable à des émotions quotidiennes (...) Je ne sais pas si aujourd'hui j'ai appris. Je ne sais pas si la mémoire suffit. Mais, ce qui est sûr, c'est qu'aujourd'hui j'ai grandi. »

« Une violente stupéfaction, un vide émotionnel qui crée le malaise : c'est mortifiant, terriblement incompréhensible, inexplicable, injustifiable. C'est révoltant, c'est déchirant... »

« Monstrueux. Et ce qui l'est d'autant plus, c'est à quel point l'être humain peut "faire preuve d'intelligence" lorsqu'il s'agit de mettre en œuvre un processus de destruction d'autres êtres humains. »

Voici juste trois témoignages parmi tant d'autres... Ils nous invitent au respect, au souvenir mais surtout à conserver l'esprit acéré face aux barbaries. ●

**André VIOLA**

Président du conseil départemental de l'Aude



Reportages, documentaires, actus... Toute l'Aude en vidéo sur **audeTV**

## BIOGRAPHIE

### AURÉLIE ESPITALIÉ

- **Février 1990.** Naissance à Carcassonne.
- **2008.** Baccalauréat économique et social au lycée Saint-Lacroix de Narbonne.
- **2011.** Bénévole à la Croix-Rouge.
- **2012.** BTS économie sociale et familiale au lycée Beauséjour de Narbonne.
- **Situation actuelle.** Animatrice jeunesse à la MJC de Gruissan.

## BIOGRAPHIE

### KAMAL BOUAZZA

- **Mai 1994.** Naissance à Carcassonne.
- **2006.** Intègre le club de football du FAC, où il joue toujours.
- **2013.** Décroche un bac pro électrotechnique au lycée Jules-Fil de Carcassonne.
- **2016.** BTS
- **Situation actuelle.** Il cherche un emploi dans l'électrotechnique ou la fibre optique.





## Conseil départemental des jeunes

# LA JEUNESSE PASSE À L'ACTION

**Aurélie et Kamal sont de jeunes citoyens audois engagés. Déjà acteurs du monde associatif, ils se sont inscrits au conseil départemental des jeunes (CDJ) pour que leurs projets se concrétisent.**

**auDeMAG** Pourquoi et comment avez-vous intégré le conseil départemental des jeunes ?

► **Kamal** J'ai été invité au Forum de la jeunesse en Tunisie l'an dernier avec mon association Un bouchon, un don, une action. On a réfléchi à de nombreux projets pour la Tunisie au sein d'ateliers. Valérie Dumontet, vice-présidente en charge de la Démocratie et de la Participation citoyenne, nous a proposé de participer à la création de ce conseil des jeunes.

► **Aurélie** J'ai participé moi aussi au Forum de la jeunesse en Tunisie. C'est là que j'ai pris connaissance du projet. J'ai tout de suite adhéré. Il est intéressant de laisser la place aux jeunes. J'avais, de mon côté, envie d'apporter ma pierre à ce projet innovant.

**Comment fonctionne le conseil et quel y est votre rôle ?**

► **Kamal** Le conseil est une instance participative que l'on rejoint sur simple inscription sur [www.aude.fr](http://www.aude.fr). Pas de vote, ni d'assemblée, les membres font des propositions puis le conseil d'animation formule un projet qu'il soumet au Département. On prend souvent les jeunes à la légère. Avec ce conseil, on veut changer cela et faire entendre notre voix.

► **Aurélie** Cette instance va permettre de libérer la parole des jeunes qui se sentent parfois oubliés. Tous les jeunes de 16 à 25 ans peuvent le rejoindre. Ce conseil est vraiment une belle idée.

**Quel était votre engagement associatif auparavant ?**

► **Kamal** J'étais membre du centre social de la Roseraie. C'est là que j'ai rejoint l'association Un bouchon, un don, une action. On récolte des bouchons et, avec l'argent récupéré auprès d'entreprises de recyclage, on participe à des actions d'entraide comme l'achat d'une prothèse pour un jeune garçon amputé après un accident de scooter.

► **Aurélie** Ma mère est présidente d'une MJC. J'ai toujours baigné dans le social. Avec la Croix-Rouge, j'ai intégré les maraudes et j'ai aidé à l'épicerie sociale. Cela n'a fait que conforter mon envie d'agir pour les autres.

**Qu'est-ce qui vous lie au département de l'Aude ?**

► **Kamal** Je suis né à Carcassonne et j'ai grandi à La Conte. Je me sens chez moi ici. Si je devais partir un jour, je sais que j'y reviendrai.

► **Aurélie** J'y ai mes racines. Toute ma famille est audoise. J'ai grandi au milieu des vignes du Minervoises à Azille. J'ai essayé de partir un peu mais je suis revenue. On a tout ici. Et c'est chez moi.

**Un lieu que vous aimez particulièrement ?**

► **Kamal** Je dirais d'abord mon quartier à La Conte. C'est une sorte de grande famille. On a une image faussée du fait de certains incidents mais les jeunes qui sont à l'école veulent faire des études et travailler. Il ne faut pas généraliser. Et puis, j'aime la Cité, c'est l'identité de Carcassonne.

► **Aurélie** J'aime la garrigue à Trausse-Minervoises. Plus jeune, on s'y promenait avec mes grands-parents, Annette et Raymond, pour chercher des asperges sauvages. Ils m'ont appris à connaître les fleurs. Et aujourd'hui, quand j'ai le blues, je vais m'y ressourcer.

**Quel est votre livre ou votre film préféré ?**

► **Kamal** Je me reconnais dans les personnages de *L'Étranger* de Camus. Il m'arrive, dans certaines situations, de me sentir comme eux. Le corps est dans l'action mais l'esprit prend du recul et voit les choses de l'extérieur.

► **Aurélie** Je suis une grande lectrice mais j'aime particulièrement *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry. J'ai lu un grand nombre de fois ce livre qu'on m'avait offert. C'est poétique, beau et cela fait réfléchir sur l'être humain, sur notre relation aux autres. ●



**ATELIER DE TRANSFORMATION**

## UNE CRÈME DE MARRON FABRIQUÉE À CASTANS!

Une sacrée reconversion pour l'ancien presbytère de Castans. Début octobre, c'est entre ses murs qu'un atelier de transformation a été inauguré en présence des conseillers départementaux Alain Giniès, Françoise Navarro-Estalle et Régis Banquet ainsi que de la présidente de Région, Carole Delga. Fruits, légumes et végétaux des producteurs locaux sont désormais conditionnés dans cet atelier que l'on attendait depuis dix ans. Crème de marron, fruits secs ou autre produits finis, 100% audois, raviront les papilles des gourmets.



**Nouvelle caserne à Puichéric**



Attendue depuis une quinzaine d'années, la toute nouvelle caserne de Puichéric a été inaugurée début septembre en présence du président du conseil départemental André Viola et de nombreux sapeurs-pompiers. Le Département a investi 57 000 € dans ce centre de secours de proximité permettant d'agir rapidement pour protéger les habitants.

#CITADELLESDUVERTIGE



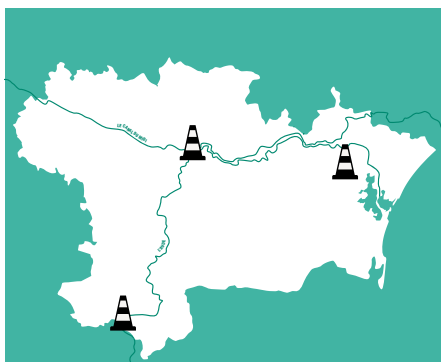
## On les aime, on les partage !

Vous voulez soutenir la candidature de nos châteaux à l'inscription au patrimoine mondial de l'Unesco ? Alors n'hésitez pas à poster vos photos sur #citadellesduvertige ! Une façon simple de capturer les images de ces belles forteresses audoises et de les partager.

N'hésitez pas non plus à participer au comité de soutien sur [citadellesduvertige.aude.fr](http://citadellesduvertige.aude.fr)







## Quoi de neuf sur la route ?



► Dernière tranche de travaux pour la rocade Nord de Carcassonne. Le renforcement de la liaison se poursuit. En dix ans, le Département de l'Aude a repris 80 % des rocades de Carcassonne, dont le dernier tronçon a été construit en 2008.



► L'enfouissement d'un câble de 63 000 volts par le Réseau de transport d'électricité est en cours sur la RD 118 entre Nentilla et Escouloubre, dans la Haute-Vallée. Ce chantier, mené sur plusieurs années, implique de creuser de larges tranchées en pleine chaussée. Le Département en profite donc pour renforcer chaque portion de cet axe desservant les stations de ski. Budget départemental en 2017 : 435 000 €.



► Le pont du Diable permet à la RD 8 de franchir le Canal du Midi. Afin de sécuriser la traversée des promeneurs et des cyclistes qui empruntent le chemin de halage le long du Canal, un passage va être créé sous le pont. Les travaux ont démarré début octobre et devraient se terminer fin janvier. Coût estimé : 230 000 €.

 Tout sur les travaux sur [www.inforoute11.fr](http://www.inforoute11.fr)



© Myr Muratet, Inrap

### COLLÈGE VICTOR-HUGO

## DEUXIÈME CHANTIER DE FOUILLES

Les fouilles réalisées au collège Victor-Hugo de Narbonne au printemps dernier par les 6<sup>e</sup> de la classe archéologie, en partenariat avec l'Inrap et le CNRS, ont tenu leurs promesses. Céramiques, éclats de marbre, deux chapiteaux ainsi qu'un pouce de statue de 10 cm ont été mis au jour, dans la cour du réfectoire. Voilà qui confirme le caractère remarquable du Capitole romain sur lequel le collège a été construit. À tel point que l'organisme d'État chargé de donner l'autorisation de fouilles a sollicité l'ensemble des partenaires, dont le conseil départemental, pour reconduire l'opération cette année. Des élèves de 5<sup>e</sup> fouilleront cette fois dans une autre cour où pourrait se trouver l'entrée de la Via Domitia. Les découvertes, qui ont fait l'objet d'un documentaire, viendront alimenter les collections du MuRéNa, futur musée de la Romanité à Narbonne.



### Zones blanches

## Et une de moins !

C'est au tour de Marquein d'être raccordé au réseau mobile. Dans le cadre du plan départemental de résorption des zones blanches, l'antenne installée à Salles-sur-l'Hers a été mise en service par l'opérateur Free début septembre. Désormais, les habitants peuvent appeler depuis leur mobile en toute liberté à Fajac-la-Rellenque, La Louvière-Lauragais, Mézerville, Sainte-Camelle, Saint-Michel-de-Lanès, Peyrefitte-sur-l'Hers et Salles-sur-l'Hers.



## Des mets locaux pour les fêtes !

Cette année, c'est décidé, la table de Noël sera authentique, savoureuse et audoise. Truffles, volailles, foie gras, la marque Pays Cathare met les petits plats dans les grands.

 Retrouvez toutes les bonnes adresses début décembre sur [www.aude.fr](http://www.aude.fr)





Le président du département André Viola lors de la pose de la première pierre.



CARCASSONNE

## LA CASERNE DE CARCASSONNE S'AGRANDIT EN TRAVAUX

Première pierre pour le chantier d'extension du Service départemental d'incendie et de secours (SDIS) de Carcassonne. Le futur bâtiment de 800 m<sup>2</sup>, situé dans la zone de Bourriette, accueillera les services médicaux de la caserne, le pôle logistique et une salle de réunion. Coût : 2 M€.



### EN OCCITAN



## Per Sant Sarnin, la nèu es en camin.

LE 29 NOVEMBRE, L'HIVER APPROCHE.

### Ecrans occitans

L'audio-visuel fa part dels mejans d'expression e de comunicacion per una lenga. Dans le domaine du cinéma, les films de création demandent des budgets énormes. En occitan, per l'ora, avèm doncas per l'ora mai que mai una tièra bèla de films corts e de documentaris. Unas seradas especialas Cinèma occitan devon èsser organizadas per d'associacions. Une autre option est d'assurer le doublage de films tournés dans d'autres langues. Atal, recentament, se virèron *Un hussard sur le toit*, *Ernest et Célestine*...

L'autre écran, es lo finestron de la television ont mai se trapa de cadenas, mens i a de plaça per las lengas minorizadas. França-3 prepausa un Jornalet (tous les samedis après les informations de 19h) e un magazine Viure Al País (deux dimanches sur trois – en principe –, à 10h45). Podètz tanben anar véser las émissions Vaquí sus França-3-Provença. L'émission setmaniera Lenga d'Òc passava sus TV-Sud que s'apèla ara Via Occitanie e que, logicament (?!!), fa pas mai de plaça per l'occitan! Mas las émissions novèlas se pòdon véser sus <http://teveoc.e-monsite.com>

Mai fornida es la programacion d'Òc-Tele, cadena de television del tot al tot en occitan de seguir sus Internet ([octele.com](http://octele.com)) : un programme varié chaque soir et toute une série d'émissions longues (films...) et courtes (dessins animés, chroniques...) à retrouver en podcast. Per vos faire una idèia, podètz anar véser l'émission D'Òc-Show virada lo 28 de setembre passat a Carcassona, sul tèma « L'eiretatge dels trobadors » qu'i participèron una tropelada d'actors culturals del país audenc.

Una bona resolucion de prene : Venètz telespectators occitans e vendretz mai intelligents!

**Initiative audio-visuelle : le 25 novembre, à Na Loba-Pennautier, Fasètz la Lenga en Cabardés organise la projection-concert Chronos, avec le groupe Asuèlh.**



# 150 000

C'est le nombre de m<sup>3</sup> de remblais utilisés sur le chantier de la rocade de Narbonne. Depuis mi-octobre, le chantier a été interrompu afin de favoriser le tassement des terrains. La durée de consolidation des sols, très compressibles, est estimée entre six et huit mois. Durant cette période, des relevés seront effectués sur les neuf « pîges de nivellement » mesurant l'évolution du tassement des sols. La reprise des travaux (reprofilage des remblais, collecte des eaux, bassins, chaussées et équipements) devrait avoir lieu entre mars et mai 2018.

 Tout sur les travaux de la rocade [www.aude.fr](http://www.aude.fr)



# TOUT SUR LES SENIORS de l'Aude

En 2030, 32,5% de la population aura plus de 60 ans. Accompagner les seniors pour qu'ils vivent le plus longtemps et le mieux possible est l'une des missions essentielles du Département de l'Aude. Au-delà de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), de nombreux dispositifs existent pour faciliter la vie des personnes âgées. Tour d'horizon d'une grande cause.



**57 M€**  
C'EST LE BUDGET CONSACRÉ PAR LE DÉPARTEMENT AUX SENIORS EN 2017. Une hausse de près de 6 % par rapport à l'an passé.

**5 000**

PERSONNES ONT PU RESTER CHEZ ELLES CETTE ANNÉE, grâce aux dispositifs d'aide à domicile du Département.



**4 733**



AUDOIS.ES BÉNÉFICIAIENT DE L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE À DOMICILE (APAD) EN JUIN 2017. Soit 200 personnes de plus qu'en 2016, grâce à la revalorisation des plans d'aide et à la diminution de la participation financière des bénéficiaires.

**85 ANS,**

c'est l'âge moyen d'entrée en maison de retraite.

**3 337 SENIORS**

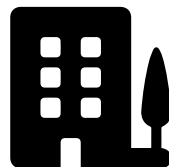
se sont vus attribuer l'Aide personnalisée d'autonomie en établissement (APAE) en 2017.

**1 043**

SENIORS AUX FAIBLES REVENUS REÇOIVENT L'AIDE SOCIALE, sous forme de services ménagers, de portage de repas, d'installation de la téléassistance ou d'aide à l'hébergement en établissement.

**30%**

DE LA POPULATION A PLUS DE 60 ANS DANS L'AUDE, SELON LE DERNIER RECENSEMENT DE L'INSEE\*. Soit 108 110 personnes. Un nombre en constante progression. En 2030, ils devraient représenter 32,5%.



**56**

ÉTABLISSEMENTS d'hébergement pour personnes âgées dépendantes dans l'Aude. Pour un total de 4 447 places.



**5 CLIC**

(conseils locaux d'information et de coordination) accompagnent les seniors et leurs familles au quotidien : démarches, prévention, conseils, bonnes pratiques, etc.

**30**

ATELIERS ET CONFÉRENCES GRATUITS

à destination des seniors audois sont proposés sur la seule période de septembre à décembre dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Au menu : sommeil, nutrition, initiation à l'informatique, etc. Voir aussi la rubrique « C'est pratique », p. 18.

\* en 2012.

Voyage au nom de la mémoire

# 20 ANS DÉJÀ!

Chaque année depuis 1998, le conseil départemental emmène les lauréats audois du Concours national de la Résistance et de la Déportation sur des sites rappelant les atrocités commises durant la Seconde Guerre mondiale. Pour qu'ils et elles témoignent et transmettent à leur tour ce que nous ne devons jamais oublier.



Remise des prix lors du Concours national de la Résistance et de la Déportation.

« Regardez. Et tirez-en les conclusions que vous souhaitez. » Par ces mots, Marcel Rainaud, alors président du conseil général de l'Aude et inquiet de voir que « les choses s'oublent petit à petit », invitait la jeunesse audoise à réfléchir sur les atrocités de la Seconde Guerre mondiale. Nous étions en 1998 et le premier Voyage au nom de la mémoire allait emmener 60 collégien.nes et lycéen.nes en Alsace, où fût construit le camp de concentration de Natzweiler-Struthof. Ces adolescents, tous lauréats du Concours national de la Résistance et de la Déportation, deviendraient alors à leur tour passeurs de mémoire auprès de leur génération. Pour que jamais telle horreur ne tombe dans l'oubli.

### « Changés à jamais »

Vingt éditions plus tard, la démarche est restée intacte. Les voyages, organisés par le Département de l'Aude, ont emmené près de 1200 jeunes sur les traces du nazisme en France et à l'étranger. Avec toujours

la même émotion, les mêmes images bouleversantes. « Les enfants en reviennent changés à jamais », témoigne Sylvie Caucanas. La directrice des Archives départementales accompagne les élèves depuis 2015, en compagnie d'élus, d'enseignants, de journalistes et d'anciens combattants. En 2016, le voyage les a notamment conduits à la « très émouvante Maison d'Izieu, avec ses dessins d'enfants sur les murs », où furent raflés 44 enfants juifs et leurs éducateurs avant d'être déportés à Auschwitz. C'est justement en Pologne, que le 20<sup>e</sup> Voyage au nom de la mémoire se rendra fin octobre. « Nous voulions un lieu emblématique. Auschwitz est un endroit où l'on comprend véritablement ce qu'a été l'extermination des juifs. On ne pouvait pas faire plus fort », explique Sylvie Caucanas. Cette expérience, forcément éprouvante, les élèves la partageront avec leurs camarades en alimentant un blog en écrits, images et vidéos, sous la direction de l'enseignante Céline Fabre-Tournier. Puis viendra une exposition multimédia. Parce qu'il ne faut jamais cesser d'en parler. ●



**SYLVIE CAUCANAS**

Directrice des Archives départementales

« Chaque voyage est un devoir de mémoire, toujours accompagné d'une vision historique sur les événements. Pour les enfants, il s'agit d'une véritable prise de conscience de ce qui s'est passé durant cette période qu'ils n'ont pas connue. Il faut voir leur regard, leur attention quand ils écoutent les guides et découvrent ces lieux. Les questions qu'ils posent... D'habitude très volubiles, ils sont tout à coup pris d'une gravité qui s'impose. Nous en discutons ensuite, ensemble, avec les enseignants. C'est indispensable. »





Camp d'Auschwitz en Pologne.



Durant ce 20<sup>e</sup> Voyage au nom de la mémoire, les élèves se rendront en Pologne. Au programme : visites du site de Birkenau et du camp d'Auschwitz, de l'ancien quartier juif de Kazimierz, du ghetto de Cracovie et enfin du musée aménagé dans l'ancienne usine de Oskar Schindler.



**TAMARA RIVEL**

Vice-présidente en charge de la Jeunesse

« Ce voyage permet de comprendre comment un régime totalitaire, celui des nazis, a voulu exterminer tout un peuple parce qu'il était différent. Il ne faut jamais oublier l'importance de la tolérance et du respect de l'autre. »



**JULIE**

15 ans, lycée Jean-Durand à Castelnaudary

« Être passeuse de mémoire à mon tour »

Toucher du doigt l'inimaginable, « ressentir ce que les déportés ont vécu ». Julie, 15 ans, qui a déjà « vu l'horreur dans les témoignages » qu'elle a lus, s'imagine l'émotion qui l'attend à Auschwitz. Pour autant, l'adolescente n'appréhende pas son voyage. Au contraire, « c'est une chance ! J'espère ressentir beaucoup de choses qui pourront illustrer ce que mon professeur d'histoire m'a expliqué, confie-t-elle. Pour, ensuite, pouvoir en parler aux autres, être passeuse de mémoire à mon tour. » Julie participera au blog « Au nom de la mémoire » créé pour l'événement et ne manquera pas de partager son expérience avec sa petite sœur de 10 ans à son retour. « Il faut que les enfants le sachent très tôt. C'est important qu'ils en prennent conscience. »



**JOSÉ CABRAL**

18 ans, ancien du lycée Jean-Durand à Castelnaudary

« C'est un devoir aujourd'hui »

Avec des grands-parents espagnols et portugais entrés en Résistance, José s'est intéressé très tôt à la Seconde Guerre mondiale. « Ils m'ont appris que la liberté était fondamentale et que l'on n'avait aucun droit de nous l'enlever. Il ne faut jamais baisser les bras quand on croit en quelque chose. » Lauréat du concours grâce à la création d'un Livre dont vous êtes le héros, José, aujourd'hui étudiant en première année d'école d'ingénieur, s'attend à vivre « des moments durs et chargés d'émotions ». Selon lui, « la mémoire, c'est un devoir aujourd'hui. Si on ne se souvient pas de son passé et des erreurs commises, alors on est appelé à les reproduire tant que l'on ne les aura pas comprises. » José en témoignera à son tour à travers les vidéos qu'il réalisera durant le voyage pour alimenter le blog « Au nom de la mémoire ».

Plus d'infos sur [aunomdelamemoire20.wixsite.com/2017](http://aunomdelamemoire20.wixsite.com/2017)

1 200

COLLÉGIEN.NES ET LYCÉEN.NES AUDOIS.ES ont participé au Voyage au nom de la mémoire depuis 20 ans.

15

SITES ONT ÉTÉ VISITÉS EN FRANCE ET EN EUROPE.

Parmi lesquels, Oradour-sur-Glane, Dachau, le camp d'internement de Drancy, le Mémorial de la Shoah à Paris, la Maison des enfants d'Izieu, le camp de concentration de Fossoli, le camp de Sachsenhausen à Berlin, etc.

# SENIORS, **3 BONS PLANS** **POUR BIEN VIVRE**



## **01** **APPRENDRE À SURFER SUR LE NET**

À l'ère du numérique, où tout se fait en ligne, il n'y a plus d'âge pour découvrir l'informatique ! Maîtriser les bases de l'ordinateur, explorer les sites dédiés aux seniors, utiliser les réseaux sociaux, s'initier à la réalisation d'un outil numérique... Deux sessions de dix ateliers de 2h, suivies par des groupes de 10-15 personnes, ont eu lieu à Soupeux et Salles-sur-l'Hers. Un début prometteur qui devrait voir l'action démultipliée sur le tout département en 2018.

## **GARDER LES BONS RÉFLEXES AU VOLANT**

## **02**


Continuer à conduire malgré l'âge est un gage d'une plus grande autonomie. Il est donc indispensable de garder les bons réflexes au volant. Les plus de 60 ans titulaires du permis de conduire sont donc invités à participer à l'atelier encadré par l'association Au Volant et la Sécurité routière. Au programme, sensibilisation aux risques de la circulation des piétons et des véhicules, mise au point sur les évolutions législatives du code de la route ou encore diagnostic sur les aptitudes à la conduite. Et, si cela s'avère nécessaire, il est possible de suivre des heures de conduite pour une remise à niveau.



## **03**

## **TESTER SON OÛË EN MUSIQUE !**

Marier plaisir et santé, c'est la bonne idée des conférences-concerts proposées par la Mutualité française. En écoutant de la musique, les participants à l'atelier sont sensibilisés aux problèmes auditifs et au repli sur soi qu'ils peuvent induire. Chaque session musicale de 3h est ponctuée d'interventions d'un expert audioprothésiste, présent pour expliquer les fonctionnements du son, évoquer les différentes pathologies, détailler le parcours du malentendant. Une prise de rendez-vous pour un test d'audition gratuit peut être pris, le cas échéant.

 Connectez-vous sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

 Pour connaître les prochaines dates et lieux, contactez votre Clic : Littoral (04 68 90 27 60), Corbières-Minervois (04 68 27 89 80), Moyenne et Haute-Vallée de l'Aude (04 68 69 79 60), Carcassonnais (04 68 11 35 40), Lauragais (04 68 23 71 90).



# LAURIE BOUSQUET

Responsable de coordination au Clic du Lauragais dédié aux plus de 60 ans

# SENIORS

## ÉCOUTER ET ORIENTER

► La première mission des centres locaux d'information et de coordination (Clic) est l'accueil des seniors. À Castelnaudary, nous gérons tous les mois de 100 à 150 situations. Nous pouvons préparer le retour à domicile d'une personne âgée hospitalisée pour une jambe cassée, chercher une solution pour une dame en perte d'autonomie qui ne peut plus rester seule chez elle. Nous examinons la situation familiale et administrative avec les proches pour choisir la solution la plus appropriée : recours à une auxiliaire de vie, mise en place de télésecrétariat, de portage de repas ou d'aides pour améliorer l'habitat.

## FACILITER LE QUOTIDIEN

► L'action des Clic vise à simplifier le quotidien des seniors et de leurs proches. La création d'une carte d'informations médico-sociales a permis de rassembler toutes les données administratives de la personne (caisse de retraite, mutuelle, contacts des intervenants, etc.) Quand le patient est hospitalisé, il donne sa carte aux services sociaux de l'établissement. Un plan d'aide au retour au domicile est alors facilité. Tous les intervenants – généraliste, infirmière ou aide à domicile – peuvent être

informés du retour du patient chez lui.

## AIDER LES PROCHES

► Depuis septembre 2015, le Département propose un programme gratuit dédié aux aidants familiaux. Les conjoints, les enfants ou parfois même un voisin peuvent accompagner au quotidien la personne âgée. Cet investissement non-stop peut conduire à l'épuisement, or l'aidant doit aussi prendre soin de lui et veiller sur sa santé, sans pour autant culpabiliser. Le Département a mis en place un soutien psychologique, individuel ou collectif, à destination des aidants familiaux. Des groupes de parole leur permettent aussi de mieux comprendre le lien aidant-aidé et d'échanger.

## ANIMER UN TERRITOIRE

► Je coordonne également les actions sur le territoire du Lauragais. Je travaille en réseau avec les professionnels de la gérontologie, les élus et les associations. J'ai eu, par exemple, des demandes d'ateliers informatiques. Le Clic a trouvé un prestataire, des salles et des ordinateurs grâce aux communes et a pu proposer dix ateliers de deux heures, en septembre, à Soupeix et Salles-sur-l'Hers. Les Clic jouent pleinement le rôle de régulateurs sur leur territoire.

“  
Simplifier le quotidien des seniors.”

## Cinq Clic pour un service public et gratuit

Les centres locaux d'information et de coordination du Département de l'Aude accompagnent les personnes de plus de 60 ans et leurs familles au quotidien. Accueillir, informer et orienter, les Clic ont reçu l'an dernier 6600 personnes. C'est gratuit et sans rendez-vous :

- CLIC DU CARCASSONNAIS : 18 rue du Moulin-de-la-Seigne - Carcassonne - 04 68 11 35 40 - cliccarcassonnais@audefr
- CLIC DU LAURAGAIS : 19 cours de la République - Castelnaudary - 04 68 23 71 90 - cliclauragais@audefr
- CLIC DE LA MOYENNE ET HAUTE-VALLÉE DE L'AUDE : avenue André-Chénier - Limoux - 04 68 69 79 60 - clicmoyennehaute-vallee@audefr
- CLIC CORBIÈRES MINERVOIS : rue Augustin-Richou - Lézignan-Corbières - 04 68 27 89 80 - cliccorbieres@audefr
- CLIC DU LITTORAL : 13 bd Gambetta - Narbonne - 04 68 90 27 60 - cliclittoral@audefr

# Les Basses plaines de l'Aude

audeMAG vous propose de partir à la découverte des cantons de l'Aude avec vos conseillers départementaux. Projets, spécificités locales, actualités... Séverine Mateille et Didier Aldebert nous présentent le canton Les Basses plaines de l'Aude.

# CANTON



## SÉVERINE MATEILLE

Conseillère départementale

- 42 ans
- Assistante sociale
- 2 enfants
- Aime l'écriture



## DIDIER ALDEBERT

Conseiller départemental

- 52 ans
- Dirigeant d'entreprise
- Marié, 2 enfants
- Ancien rugbyman, adore faire du VTT dans la Clape

## VEILLER À LA PROTECTION DES HABITANTS

« Chaque été, la population du canton passe de 25 000 à 75 000 habitants. Afin d'assurer la protection de toutes et de tous, les casernes de Salles-d'Aude, Coursan et Fleury-d'Aude tournent à plein régime. Surveillance des plages, prévention des feux, secours à la personne, entre juin et septembre, les sapeurs-pompiers ont effectué 596 interventions. Et leur vigilance a été d'autant plus accrue avec les forts risques d'incendie liés aux épisodes de sécheresse. Selon Météo France, l'été 2017 a d'ailleurs été le deuxième plus chaud depuis 1900. »

## DES RADARS PÉDAGOGIQUES À COURSAN

« Plus question de rouler à toute vitesse aux entrées de Coursan, notamment sur les D 6009 et D 1118. Dans le cadre de sa politique d'aides aux communes, le Département a donc accompagné Coursan dans son projet de sécurisation : la pose de deux radars et la création de deux passages surélevés. Ces aménagements, permettant de diminuer l'allure des automobilistes, ont été réalisés aux abords des commerces et des établissements scolaires. Là où la circulation piétonne est importante. »

## ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

« La construction d'une rocade à Coursan est très attendue sur le canton. Des études de trafic ont donc été réalisées. Pour construire cette infrastructure, il faudra que l'État et la Région s'engagent au financement dans le cadre d'un contrat pluriannuel, nous y travaillerons le moment venu. D'une moindre ampleur mais également très attendue, la sécurisation du hameau de l'Angel, à Armissan. Un plateau traversant ainsi qu'une chicane ont été mis en place sur la D 31 afin de contraindre les automobilistes à baisser leur vitesse à 50 km/h. Un trottoir permet de relier les deux domaines pour les piétons. Les travaux ont été réalisés par le Département de l'Aude en février dernier pour un montant de 90 000 €. »

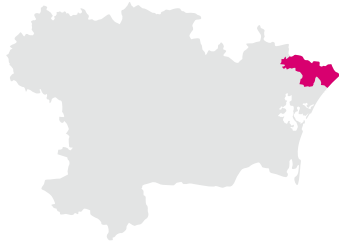
## DANS LES STARTING BLOCKS

« Le Relais des 5 clochers, c'est LA course mythique du canton. Cinq communes – Vinassan, Armissan, Coursan, Fleury-d'Aude et Salles-d'Aude – jalonnent ce parcours de 37,5 km. Chaque année, environ 300 équipes se relaient entre chaque village, avec moins de 10 km par étape. Familles, salariés, villageois, environ 1 600 coureurs participent à ce relais. Prochain rendez-vous le 19 novembre. »

## LEUR PRIORITÉ

« Créer du lien, être auprès des citoyens du canton est essentiel pour comprendre et répondre à leurs besoins. Nous sommes également auprès des vignerons et viticulteurs pour les accompagner face au changement climatique. »





**POPULATION**

21 135 hab.

**NOMBRE DE COMMUNES**

6

**SUPERFICIE**

137 km<sup>2</sup>



Toutes les infos  
sur **aude.fr**

**LES CONSEILLERS DÉPARTEMENTAUX**

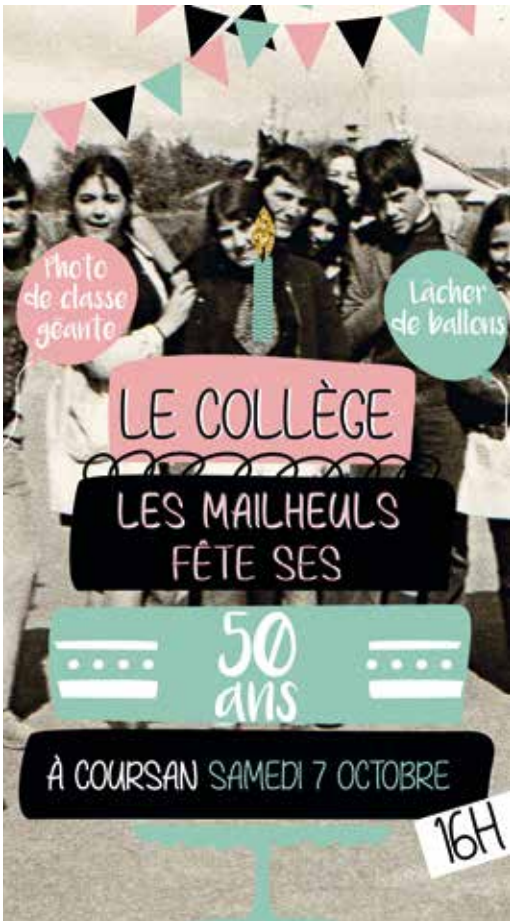
**Séverine Mateille**

[severine.mateille@aude.fr](mailto:severine.mateille@aude.fr)

**Didier Aldebert**

[didier.aldebert@aude.fr](mailto:didier.aldebert@aude.fr)

**CANTON LES BASSES PLAINES DE L'AUDE**



**COLLÈGE DE COURSAN  
UN  
ANNIVERSAIRE  
EN GRAND !**

Plus de 500 personnes se sont rassemblées au collège de Coursan à l'occasion de son 50<sup>e</sup> anniversaire, le 7 octobre dernier. Anciens élèves, professeurs ou membres du personnel ont partagé le souvenir de leurs années collège.



# #MOISENIOR, le nouveau site Internet pour bien vieillir

Créé dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées\*, le nouveau site Internet [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr) arrive sur tous vos écrans d'ordinateur, de tablette ou de smartphone. Destiné aux Audois.es de 60 ans et plus, à leurs proches et aux professionnels, ce nouvel outil recense toutes les activités mises en place en faveur des seniors et de leur autonomie sur le département ainsi qu'une foule de conseils pratiques. Bande-annonce en trois clics avant le lancement officiel de la plateforme courant novembre.



## UNE STRATÉGIE COMMUNE



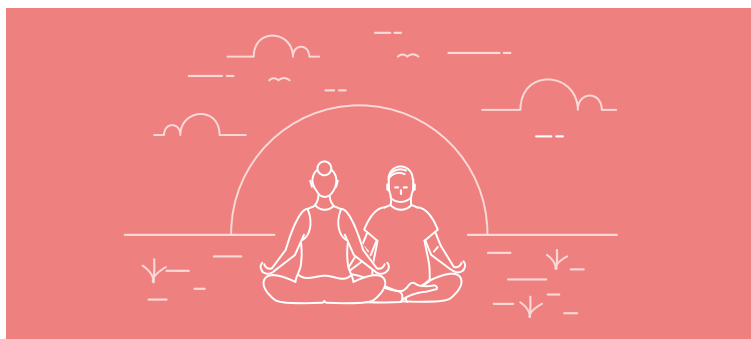
Préparer le passage de la vie active à la retraite, garantir le capital autonomie des seniors et prévenir les pertes d'autonomie évitables : trois objectifs clés pour permettre aux seniors de vivre le plus longtemps possible en autonomie. Pour les atteindre, le Département et ses partenaires, réunis au sein de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées ont établi un programme coordonné d'actions de prévention pour les années 2017-2021. C'est ce programme d'actions, à commencer par la mise en place en 2017 d'un vaste cycle d'ateliers et de conférence, dont se fera la vitrine le nouveau site Internet #MOISENIOR.



**HÉLÈNE  
SANDRAGNE**

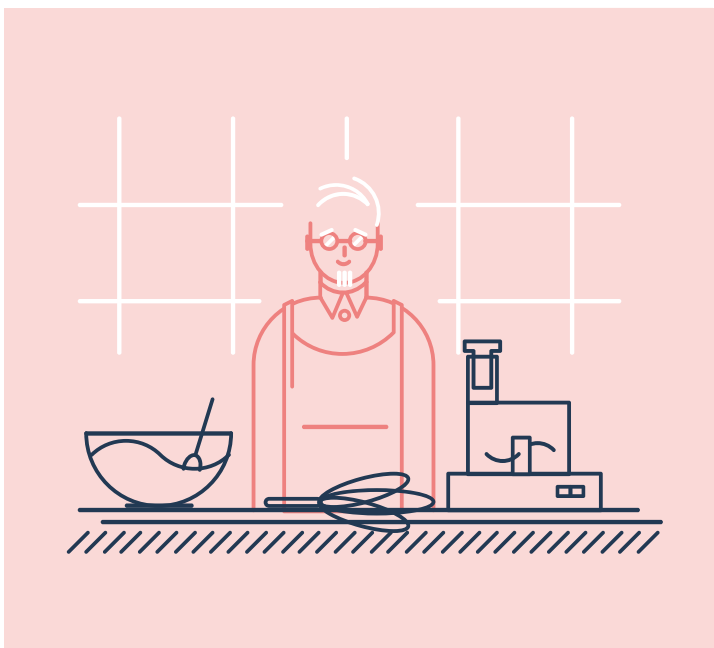
Vice-présidente  
en charge de  
l'Autonomie

« 80 % des Français souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible, et en pleine forme. L'objectif de ce nouveau site Internet est de leur en donner les moyens concrets, à travers un outil simple et lisible, présentant tous les dispositifs existant sur notre département en faveur des seniors et de leur autonomie. »



\* La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées (CFPPA) est l'un des dispositifs phares de la loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relatif à l'adaptation de la société au vieillissement. Dans l'Aude, il réunit le Département, l'Agence régionale de santé (ARS), la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), la Mutualité sociale agricole (MSA), la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT), l'Agence nationale de l'habitat (ANAH), les institutions de retraite complémentaire (AGIRC-ARRCO), le Régime social des Indépendants (RSI), la Mutualité française.





### TOUT LE PROGRAMME DES ATELIERS ET CONFÉRENCES SENIORS

Apprendre à préparer des repas sains facilement, s'initier au covoiturage, réviser son code de la route, découvrir les secrets de l'informatique, pratiquer des petits exercices quotidiens pour rester en forme... Le site #MOISENIOR dresse la liste de tous les ateliers et conférences organisés dans l'Aude par les associations et structures mandatées par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées et pilotées par le Département. Logement, santé, conduite, mémoire, informatique... vous pourrez les trier par thème ou par ville, ou les repérer directement sur la carte en fonction de la zone géographique de votre choix. Pour en savoir plus, il suffit de cliquer ! Vous découvrirez alors le programme détaillé de l'atelier ou de la conférence, son horaire, sa durée, le lieu de rendez-vous et les contacts de la structure organisatrice afin de vous permettre de réserver.



### DES CONSEILS PRATIQUES

Comment obtenir une aide pour faire votre ménage, comment faire votre déclaration en ligne pour les allocations de retraite, comment s'occuper de son jardin... Pour vous accompagner dans votre quotidien, faciliter vos démarches et votre accès à une meilleure autonomie, la partie « Magazine » du site #MOISENIOR vous propose de faire le plein de bons conseils sous forme de fiches pratiques, de tutoriels ou de vidéos. Classés selon cinq thématiques – « Quotidien », « Se loger », « Mobilité », « Santé » et « Loisirs » –, ces conseils se déclinent également en articles, reportages et interviews pour vous aider à profiter pleinement de votre âge et de votre retraite. Des articles à imprimer ou relayer sur les réseaux sociaux afin de les partager avec vos proches.

## 5 ANS C'EST LA DURÉE DU PREMIER PLAN D' ACTIONS

LANCÉ DANS L'AUDE PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES POUR 2017-2021.

## 80% DES FRANÇAIS SOUHAISENT RESTER CHEZ EUX LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE.



**GAGNEZ 3 ANS  
D'ESPÉRANCE  
DE VIE EN  
PRATIQUANT  
90 MN DE SPORT  
PAR SEMAINE!**

**L'ORGANISATION  
MONDIALE  
DE LA SANTÉ**

RECOMMANDE 2 H 30  
DE PRATIQUE SPORTIVE  
MODÉRÉE OU 1 H 30  
D'ACTIVITÉ INTENSE  
PAR SEMAINE.

**UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈRE**  
PERMET DE  
DIMINUER DE 18 %  
LES RISQUES DE CANCER  
DU CÔLON.

**LE SPORT** AMÉLIORE  
LA DENSITÉ OSSEUSE ET  
LIMITE L'APPARITION DE  
MALADIES CHRONIQUES  
COMME LES LOMBALGIES,  
RHUMATISMES  
INFLAMMATOIRES,  
OSTÉOPOROSSES OU  
ARTHROSES.

**LE SPORT**  
APPORTE UN  
SOMMEIL PLUS  
PROFOND ET PLUS  
RÉPARATEUR.



# BIEN DANS MA TÊTE, **BIEN DANS** **MON CORPS**

«No sport!», tel était le secret de la longévité disait William Churchill. L'ancien Premier ministre britannique, grand amateur de whisky et de cigares, était pourtant loin du compte. Selon les nombreuses études scientifiques, le sport est bon pour la santé, la performance et le moral! Les 90 000 Audois.es licencié.es l'ont bien compris: une activité sportive régulière améliore l'espérance de vie, diminue le stress et les risques de certains cancers, booste les capacités intellectuelles, etc. Dans ce dossier spécial sport, nous vous proposons un petit guide pour bien choisir votre activité en fonction de votre âge, de votre motivation, des bienfaits souhaités et de vos envies.

**90 000**

**AUDOIS.ES LICENCIÉ.ES,**  
**1 200 CLUBS ET 60 COMITÉS**  
DÉPARTEMENTAUX

**PLUS  
DE**

**1**

**FRANÇAIS SUR 2**  
PRATIQUENT LA MARCHÉ  
DE LOISIR, DEVANT  
LA NATATION (**24%**)  
ET LE VÉLO (**22%**)

**64%**

**DES FRANÇAIS**  
PRATIQUENT UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈRE

# LE SPORT C'EST BON POUR...

Le sport n'est pas juste le moyen d'affiner sa silhouette et de muscler ses gambettes. Il suffit de 30 minutes d'activité par jour pour booster sa santé, ses performances et son moral. Petit tour de stade pour découvrir tous ses bienfaits...



## La santé

La pratique de 1h30 d'activité physique par semaine permettrait de gagner trois ans d'espérance de vie. En renforçant les muscles, la densité des os et en améliorant le système cardiovasculaire, le sport (même doux) retarde les signes du vieillissement. Il freine l'apparition de maladies comme l'arthrose, les rhumatismes inflammatoires ou l'ostéoporose. Une activité physique régulière permet de réduire les risques de diabète, d'hypertension et diminue de 21% les risques de cancer du sein chez la femme ménopausée.

 Plus d'infos sur [www.naturaforce.com/2017/06/bienfaits-du-sport-sur-la-sante](http://www.naturaforce.com/2017/06/bienfaits-du-sport-sur-la-sante)



## Le moral

Le sport est un excellent allié contre le stress, l'anxiété, les pensées négatives ou encore la dépression. En 15 à 30 mn d'effort intense, le corps libère de l'endorphine et de la dopamine. Ces hormones du « bonheur » donnent une sensation de bien-être, les niveaux de stress et d'anxiété diminuent. De plus, la pratique de sports d'endurance améliore la qualité du sommeil et ses capacités réparatrices. Attention à ne pas faire d'activité le soir, ce qui empêcherait au contraire de dormir...



## La performance

Le sport, c'est bon pour l'intelligence et la performance. La pratique de 30 mn d'activité modérée libère la production d'une protéine<sup>(1)</sup>. Celle-ci améliore la concentration, la mémoire et la résolution rapide de problèmes. D'après une étude de 2015<sup>(2)</sup>, un employé sédentaire qui se met au sport booste sa productivité de 6 à 9%.

- (1) BDNF. Brain-Derived Neurotrophic Factor.
- (2) Étude de l'impact économique de l'Activité physique et sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile. Goodwill management.

 [www.huffingtonpost.fr](http://www.huffingtonpost.fr)



## LA MÉLODIE DU BONHEUR



À partir 30 mn d'effort (jogging, vélo, natation, balade en raquettes ou sports en salle), **le corps libère de l'endorphine** et élimine les hormones du stress.



Cet antalgique naturel de longue durée est proche de la morphine. Il est produit par les glandes près du cerveau (hypophyse et hypothalamus).



L'endorphine procure une sensation de bien-être, certains sportifs parlent d'euphorie.



Le sport d'endurance stimule la libido grâce à l'augmentation en température du corps. L'envie de son partenaire se fait donc plus sentir après l'effort.



La fin de journée est le meilleur moment physiologique pour faire du sport, car la température corporelle est la plus chaude.



# UN SPORT QUI NOUS VA BIEN

## YOGA OU TAI CHI



**Le yoga** est parfait pour se muscler, s'assouplir en douceur et se relaxer. L'important est de progresser à son rythme. Il existe différents types de yoga, du plus dynamique au plus relaxant, basé sur la méditation.



**Le tai chi** est un art martial venu de Chine, où l'on exécute une série de mouvements circulaires tout en lenteur. Il permet de travailler sur la visualisation et le ressenti des énergies. Une activité 100 % zen !

## MARCHE NORDIQUE OU JOGGING



**La marche nordique** (avec les bâtons) est l'activité santé par excellence. Elle améliore le système cardiovasculaire et tonifie les muscles. 1h de pratique équivaut à 30 mn de jogging allure modérée, sans les impacts de la course à pied.



**La course à pied** est bonne pour le système cardiovasculaire à condition d'y aller progressivement. Procurant un énorme bien-être, le jogging est l'un des sports les plus « addictogènes ».

## DANSE OU ZUMBA



**La danse** (moderne, classique ou contemporaine) a une histoire et elle est plus codée. Mais ceux qui aiment la créativité, l'expression corporelle et l'art seront séduits par cette discipline. En terme de dépense énergétique, il n'y a pas de différence avec la zumba.



**La zumba** a un côté très fun car les participants se dépensent sans s'en rendre compte. Les chorégraphies sont simples et changent régulièrement. Aucune chance donc de s'ennuyer ou de se sentir perdu.

 Pour choisir votre sport et retrouver toutes les associations sportive audoises, rendez-vous sur [aude.fr](http://aude.fr), rubrique jeunesse et sport, puis associations et clubs sportifs.



**PATRICK FRANÇOIS**  
Conseiller  
départemental  
en charge  
du Sport


### Du lien et des valeurs

« Le sport est formidable pour rencontrer du monde, créer du lien et se rassembler autour d'une passion commune. Quoi de mieux que de relever ensemble des défis ou de se serrer les coudes avant une compétition sportive ? Le sport permet de partager des valeurs de respect, de solidarité et de courage. C'est pourquoi le Département de l'Aude mène une politique volontariste et forte en matière de promotion du sport. »



## Quelle activité pour mon enfant ?

Entre 4 et 17 ans, l'OMS recommande la pratique de 60 mn d'activité physique par jour. Judo, danse, gym ou foot, choisissez un sport en fonction de leurs envies et de leurs besoins. Et les bonnes habitudes sont à prendre dès le plus jeune âge. Diminuez le temps passé devant les écrans et invitez vos enfants à prendre l'air : jardiner, aller au parc, promener le chien, randonner en famille, se balader à vélo, etc. Les trajets de l'école sont également l'occasion de les emmener à pied, à vélo ou en trottinette.

 **Votre enfant est boursier ?**

Demandez le chèque passerelle sur [www.aude.fr](http://www.aude.fr). Une aide de 50€ pour pratiquer le sport de son choix.

# LES 3 CONSEILS DU COACH



Le sport est à portée de tous, à condition de bien choisir son activité et de ne pas se mettre trop la pression. Suivez les conseils de la coach Gaëlle Caccia.



**GAËLLE CACCIA**

Coach sportif chez Studio C coaching concept, Narbonne.

## Peux-t-on pratiquer à tout âge ?

Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité physique ! Sans parler de performance ou de compétition, le sport permet de retrouver ou d'entretenir sa forme. Le corps est fait pour bouger, même si cela peut paraître difficile au début, notre organisme est une merveilleuse « machine », capable de progresser rapidement.

## Quelle est la fréquence idéale pour faire une activité physique ?

L'OMS recommande au moins 30 mn d'activité physique d'intensité modérée (léger essoufflement) par jour. Au quotidien, privilégiez les escaliers, faites les petits trajets à vélo ou à pied, jardinez, etc. Il est aussi intéressant de pratiquer des exercices de

renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. Un peu d'endurance chaque jour, un peu de renforcement musculaire et des étirements, vous serez toniques et vous allez gagner en capital santé.

## Comment faire une activité si on n'aime pas le sport ?

Il ne faut pas considérer le sport comme une punition ou quelque chose de désagréable. On n'est pas obligé de transpirer à grosses gouttes ou d'avoir le sentiment de produire un effort surhumain. Aujourd'hui, avec le large choix que le marché du sport propose (salles de sport, associations, applications mobiles, etc.), vous avez la possibilité de trouver l'activité qui vous convient.



**HÉLÈNE SANDRAGNE**

Vice-présidente en charge de l'Autonomie

## CÔTÉ SENIORS

### DU SPORT POUR BIEN VIVRE

« Avec l'augmentation de l'espérance de vie, nous souhaitons tous vieillir en bonne santé, longtemps. Tous les programmes de prévention, tels que Moisenior ou Seniors bien vivre, encouragent les bonnes pratiques comme le sport. En améliorant les capacités fonctionnelles et en limitant les risques de chute, l'activité physique adaptée est l'un des meilleurs alliés de l'autonomie des personnes âgées. »

 En savoir plus : [www.aude.fr/321-bien-vieillir.htm](http://www.aude.fr/321-bien-vieillir.htm)

**25%** DE RISQUES DE CHUTE EN MOINS QUAND L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPORTE DES EXERCICES D'ÉQUILIBRE.

## QUATRE ADRESSES POUR LES SENIORS QUI VEULENT GARDER LA FORME

**Carcassonne Olympique, section gym** : global gym, une approche en douceur où l'esprit et le corps ne font qu'un. Contact : 04 68 47 82 87 10 [www.carcassonne-olympique.fr](http://www.carcassonne-olympique.fr)

Bd du Général-Sarrail  
Carcassonne.

**La Chaurienne Gymnastique Castelnau** : séances de gym pour les plus de 60 ans. Contact : 06 25 35 23 03 [gymcastel18.wixsite.com/la-chaurienne-gym](http://gymcastel18.wixsite.com/la-chaurienne-gym)

Gymnase Le Millénaire  
Rue du Pic-de-Nore - Castelnau.

**Activités gymniques Narbonne-Méditerranée (AGNM)** : cours de pilate sur un coussin d'air ergonomique. Contact : 06 10 29 57 05 [www.agnm.fr](http://www.agnm.fr)

Gymnase Montplaisir  
Complexe de Montplaisir - RN 9  
Narbonne.

**Club Gymnastique sportive de Quillan** : gym senior/santé gym. Contact : 04 68 74 96 32 [www.gym-limoux-quillan-eglqhv.com](http://www.gym-limoux-quillan-eglqhv.com)  
36 av. Oscar-Rouge  
Limoux.

 Plus d'adresses auprès de votre CLIC !



# Quand le sport change une vie

Medhi Jouannard, animateur social et sportif au Comité handisport de l'Aude. Capitaine de l'équipe des Chevaliers cathares en rugby XIII fauteuil.

**L'ACCIDENT.** « Avant j'étais dans le bâtiment. En 2005, ma vie a basculé lorsque j'ai reçu 800 kg de charge sur la jambe droite. Je ne pouvais plus travailler comme avant. Durant sept ans, j'ai broyé du noir et subi la vie. Le jour où j'ai choisi d'être amputé, je suis redevenu un homme. C'est comme si on m'enlevait le poids du monde. »

**MA FORCE.** « Aujourd'hui, mon handicap est devenu mon outil de travail, ma force. En tant qu'animateur social et sportif, je vais dans les écoles pour sensibiliser la jeunesse aux différents handicaps. Je conseille aussi les enseignants pour intégrer les enfants handicapés dans les activités sportives. »

Le Comité handisport de l'Aude propose une vingtaine d'activités sportives pour les personnes en situation de handicap, en partenariat avec le Département.

**Inscription et renseignements :** Comité handisport de l'Aude  
Maison départementale des sports - 8 rue Camille-Saint-Saëns  
11000 Carcassonne - 04 68 47 28 56 / 06 72 32 04 80  
e-mail : [cd11@handisport.org](mailto:cd11@handisport.org) - site web : [aude-handisport.org](http://aude-handisport.org)

**LA RENCONTRE.** « En 2013, on m'a conseillé de faire du sport. Un jour, j'ai donc essayé le rugby XIII fauteuil grâce aux journées "Plein air" proposées par le Département. Cette expérience a été une révélation car j'ai pu me dépasser, être moi-même et rencontrer des gens comme moi. Sur le terrain, tout devient possible. Le sport m'a permis de me reconstruire, sans lui, je ne sais pas où j'en serais. »

**S'ENTOURER.** « Si j'ai un conseil à donner, c'est de ne pas rester seul et enfermé. Il faut rencontrer d'autres personnes, s'ouvrir. Le plus important est de faire le deuil de ce que l'on a perdu et d'être entouré. Après, tout est possible. Dans le sport, on oublie parfois même son handicap. D'ailleurs, j'en profite pour lancer un appel à tous ceux qui voudraient rejoindre l'équipe des Chevaliers cathares, valides comme non valides ! »

**ANNETTE EYCHENNE**

# Gymnaste devant l'éternel

Annette Eychenne, 86 ans, a consacré sa vie à la gymnastique. Cette professeure d'éducation physique a formé de nombreux champions, pendant 48 ans, au club de la Carcassonnaise. Hommage à cette femme volontaire, athlète et juge internationale, qui a donné son nom à la salle polyvalente de la nouvelle halle aux sports de Carcassonne.



« Je suis heureuse d'avoir fait aimer la gym à mes élèves. »

La poignée de main est ferme, le sourire sincère et le pas décidé. Annette Eychenne nous reçoit dans son pavillon, quartier Pasteur à Carcassonne. Sur la table du salon, un livre sur la gymnaste russe Bonginskaïa, et dédicacé de la main même de la triple championne olympique, rappelle un passé glorieux. L'évocation de ces belles années fait briller les yeux de l'ancienne professeure et juge internationale. En 48 ans, Annette Eychenne a vu passer des milliers d'Audois.es sur les tapis et les agrès du club de la Carcassonnaise. Ce dévouement quasi religieux pour la gymnastique, elle le doit à un homme, son père, Gabriel. Policier à Carcassonne, il fut champion d'Europe de boxe, poids plume et kiné de la glorieuse équipe de l'ASC XIII de Puig-Aubert. « Il m'a donné le goût du sport. Et m'a toujours encouragée. » La vieille dame se souvient de la petite fille de 8 ans qui multipliait les sauts pour atterrir dans une fosse de sable. Cette enfance joyeuse, mais modeste, à la campagne de Saint-Jean va forger un caractère aussi ferme que le bois des poutres sur lesquelles elle fera des arabesques jusqu'à ses 40 ans... Annette Eychenne a parcouru la planète en tant que juge internationale. De cette vie de globe-trotteuse, elle garde encore le goût des voyages. Habitée par une

grande humanité et exigence professionnelle, Annette n'a jamais vraiment raccroché. Elle a, certes, quitté son club en 1994, mais on la voit parfois près des tapis pour donner un conseil ou accompagner physiquement le mouvement d'une jeune athlète.

## Transmettre aux jeunes

Depuis toujours, elle cultive ce goût de la transmission aux plus jeunes. À 16 ans, elle devenait monitrice de colonies et cinq ans plus tard, elle enseignait la gym à des gaillards de terminale au lycée Sabatier de Carcassonne. Si cette travailleuse de l'ombre avoue une certaine fierté, c'est bien

celle d'avoir conduit aux sommets certaines de ses élèves, qui la considéraient parfois comme une « seconde mère ». « Je suis heureuse d'avoir fait aimer la gym à mes élèves, qu'elles aient eu ce goût de l'effort, et surtout aimé combattre. » Aujourd'hui, Annette conserve intact son engagement associatif au sein du Comité départemental de la jeunesse et des sports et de nombreuses manifestations. Et elle entend bien encore mettre en pratique cette phrase de Saint-François d'Assise, qui l'a guidée toute sa vie : « Commence par faire le nécessaire. Puis fais ce qu'il est possible de faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir. » ●



Annette Eychenne défile en 1948, avec son équipe de la Carcassonnaise sur la piste de Domec lors du championnat régional de gymnastique. Elle participe en tant qu'athlète et entraîneuse.



1988, Annette Eychenne, coach à La Carcassonnaise, accompagne l'équipe de benjamines pour des championnats inter-zone.



**15<sup>E</sup> TOUR DE L'AUDE HANDISPORT**

# SE DÉPASSER SOI-MÊME, ET ALLER VERS LES AUTRES



En tandem, handbike ou tricycle, 70 concurrent.es ont pris le départ de Narbonne pour rallier Leucate. Du 12 au 15 septembre, le peloton a parcouru 260 km et traversé 50 communes avec des arrêts dans les écoles et collèges à la rencontre des plus jeunes. Moment d'échange, entre cet homme paralysé depuis l'âge de 16 ans et des enfants de Sainte-Valière.

Parmi les tandems, celui de ces deux concurrents venus de Belgique. Le Tour de l'Aude handisport, est une épreuve internationale, portée par le Comité départemental handisport.



Le passage du peloton du 15<sup>e</sup> Tour de l'Aude handisport dans les communes permet de montrer que rien n'est insurmontable en matière de handicap. À droite, Georges Abbamonte, créateur du Tour de l'Aude handisport.

## AGENDA

### ► 40<sup>e</sup> Cross de la Cité

**Le 3 décembre à Carcassonne.**

Grand rendez-vous annuel inscrit au calendrier de l'ASC Athlétisme, le 40<sup>e</sup> Cross de la Cité devrait réunir près de 1 500 coureurs. Différents parcours (4, 9 et 9,3 km) sont proposés au départ de la Plaine Mayrevieille. Première course prévue à 10h. Contact : Michel Cerezuela au 06 87 50 37 97 ou 06 72 38 44 08.

[www.asc-athle.fr](http://www.asc-athle.fr)

### ► Le FUN reçoit le TFC

**Le 9 décembre à Narbonne.**



Les footballeurs du FUN accueillent pour cette journée du championnat de Nationale 3 (ex-CFA) l'équipe réserve du TFC. Les joueurs du coach, Gilles Sumalla auront à cœur de s'imposer. L'occasion aussi pour le public de voir certains pros du TFC à l'œuvre. Le match est programmé à 18h au stade Narbonne-Méditerranée.

[www.funarbonne.fr](http://www.funarbonne.fr)

### ► Le XIII Limouxin à domicile contre Saint-Estève

**Les 16 et 17 décembre.**

Le championnat élite de rugby à XIII reprend le week-end des 2 et 3 décembre mais il faudra attendre les 16 et 17 décembre pour assister au premier choc au stade de l'Aiguille de Limoux entre le champion de France en titre et le 3<sup>e</sup> de la dernière saison, Saint-Estève. Les Audois.es pourront applaudir l'ASC XIII à Domec le week-end précédent face à Saint-Gaudens.

[www.ffr13.fr](http://www.ffr13.fr)

# René Piniès

*Gardien de l'intemporel*

**René Piniès est directeur du centre Joe-Bousquet et de la Maison des mémoires de Carcassonne.**

**Sa volonté : tisser des liens entre l'œuvre du poète et notre époque.**

**L**e temps aurait pu s'arrêter au 53 de la rue de Verdun, à Carcassonne. Ce 28 septembre 1950, date de la mort de son habitant, Joe Bousquet.

La vie, pourtant, a repris dans la maison du poète surréaliste carcassonnais qui, bien qu'emprisonné dans cette chambre de quelques mètres carrés, cloué au lit par la paralysie à 21 ans, illumina et influença les milieux artistiques de son génie. Aujourd'hui, collégien.nes et lycéen.nes y croisent des amateurs de poésie ou des touristes curieux, des Audois.es attaché.es à leur histoire. Seule la chambre, visible depuis une fenêtre à petits carreaux, est restée intacte. Les autres pièces, elles, tissent des liens entre l'époque surréaliste et aujourd'hui.

René Piniès ne se lasse jamais de ces voyages dans le temps. Il a pris la direction de la maison en 1996, dès son ouverture au public, après son rachat par le Département en 1989. Les lieux ont été réaménagés en Maison des mémoires et centre Joe-Bousquet grâce à la contribution d'intimes du poète, attachés à en faire un espace vivant, comme à l'époque où artistes et écrivains se pressaient dans sa chambre pour converser avec lui. « *Ce lieu est le creuset de la modernité du 20<sup>e</sup> siècle. Ce qui doit vous animer, c'est la curiosité.* », note René Piniès. Ne pas hésiter donc à s'approcher d'une photo en noir et blanc pour y découvrir Paul Eluard, Max Ernst et autres visiteurs de Joe Bousquet. S'attarder sur une feuille griffonnée et raturée, « *qui montre que l'on peut se tromper* ». Puis, dans les salles aux plafonds peints, découvrir une exposition temporaire comme un fil tendu entre présent et vie de l'artiste. La dernière en date, bouleversante, était consacrée aux dessins des survivants d'Hiroshima et de Nagasaki. Ce besoin instinctif de retranscrire l'indicible, d'exprimer sa douleur, l'horreur, quand les mots ne suffisent plus. « *Je suis né à l'écriture blessé* », avait pour habitude de dire Joe Bousquet.

**CENTRE JOE-BOUSQUET ET MAISON  
DES MÉMOIRES - 53 RUE DE VERDUN  
CARCASSONNE - 04 68 72 45 55 -  
OUV. MAR.-SAM. 9H-12H ET 14H-18H.**



“

*Ce qui doit vous animer,  
c'est la curiosité.*





**Un auteur,  
un livre  
D'un livre  
à l'Aude**

Voilà un livre indispensable pour les amoureux de nature, les botanistes en herbe ou les professionnels curieux de l'Aude et de sa flore remarquable.

*L'Atlas de la Flore patrimoniale de l'Aude* recense, décrit et classe pas moins de 275 plantes patrimoniales.

Cet ouvrage est l'aboutissement d'un long travail de recherche, coordonné collectivement entre 2011 et 2014 par la fédération Aude Claire en partenariat avec le Conservatoire botanique national méditerranéen (CBNMED), le groupe botanique de la Société d'études scientifiques de l'Aude (SESA) et Les Ateliers de la Nature.

**Atlas de la Flore patrimoniale de l'Aude**, Biotope éditions, novembre 2016, 432 p., 35€  
**Le choix de la librairie de la Maison du Banquet & des générations**

Maison du Banquet & des générations, Abbaye publique de Lagrasse, 4 rive gauche - 04 68 32 63 89 - [librairie@lamaisondubanquet.fr](mailto:librairie@lamaisondubanquet.fr)



**LE  
COUP  
DE  
CŒUR  
d'Arts  
Vivants 11**

**Et BAANG!**

C'est une déflagration, la naissance d'un monde poétique. *Baaang!* redonne vie à la Panthère Rose, La Linéa et les Shadocks,

ces personnages de BD qui ont accompagné notre enfance. Dans cette création musicale de Jean-Michel Bossini, les artistes du quintet à vent Le Concert Impromptu sont à la fois musiciens et personnages. L'onomatopée, si chère à la BD, se joue sur des instruments à vent, flûte, hautbois, clarinette, cor ou basson, mais aussi avec la voix et le corps. De ce spectacle qui mixe en direct son, image et danse, la joyeuse troupe s'amuse des codes pour créer un art interactif et surprenant. Entre bulles, vignettes et pages, la scénographe Sophie Toussaint construit un monde abstrait et mouvant auquel répond la chorégraphe Marie-Lise Naud. Ce spectacle est proposé dans le cadre du dispositif HOP! Résidences de territoires et coordonné par Arts Vivants 11.

**Vendredi 24 novembre - 21h - Espace cathare de Quillan - Tarif 10€**  
[www.le-concert-impromptu.com](http://www.le-concert-impromptu.com)

Partenaires : Département de l'Aude, direction des Affaires culturelles Occitanie, Région Occitanie, Ville de Quillan. Projet Leader cofinancé par le Fonds européen agricole pour le développement rural.



**EXPOSITION**

**CONCENTRÉ DE PAYSAGES**

Des montagnes aux plaines viticoles, jusqu'aux forêts de chênes, aux étangs et collines sèches, remarquables ou ordinaires, naturels ou urbains, les paysages du département sont réunis dans *Regards croisés sur les paysages audois*, une exposition photo réalisée par le Conseil d'architecture, d'urbanisme et de l'environnement (CAUE) de l'Aude. Le public découvrira tout d'abord une sélection des meilleurs clichés réalisés par les Audois. es suite au concours lancé en avril dernier. La seconde partie, *Paysages en mouvement*, présente l'évolution de ces paysages grâce aux images réalisées chaque année par l'Observatoire photographique des paysages du CAUE. Une exposition originale qui nous rappelle combien notre cadre de vie, essentiel à notre bien-être, doit s'inscrire dans un projet commun de nos sociétés.

**Du 21 novembre au 26 janvier - Maison de l'architecture et de l'environnement - 28 av. Claude-Bernard - Carcassonne**



**UNE SÉLECTION DE SPECTACLES ET D'ANIMATIONS POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES.  
POUR RETROUVER TOUT CE PROGRAMME, RENDEZ-VOUS SUR AUDEALACULTURE.FR  
ET SUR GPS-SPECTACLES.FR.**

## NOVEMBRE

### MARDI 7 NOVEMBRE

#### *Les Résistances*

🕒 20H30 | DOCU | Carcassonne

Chaque région a son histoire de la Résistance portée par des héros inconnus. Depuis 2014, France 3 donne la parole à ces derniers témoins de l'armée de l'ombre et explore les fonds d'archives historiques. Ce documentaire, *Du Massif central à la Méditerranée*, révèle cet engagement de résistants anonymes, qui de Moulins à Perpignan, ont fait le choix de lutter.

**Gratuit - Archives départementales Salle Gaston-Defferre**

[lesresistances.france3.fr/home](http://lesresistances.france3.fr/home)

### DU 17 AU 19 NOVEMBRE

#### *La poésie aujourd'hui*

LITTÉRATURE | Lagrasse



© Idriss Bigou-Gilles

Les poètes d'aujourd'hui sont-ils encore entendus ? Faut-il se résigner à voir disparaître la

poésie ou renaît-elle déjà sous une autre forme ? Ce Banquet du livre d'automne sera rythmé par de belles rencontres, tables rondes et soirées lecture au côté des auteurs Olivier Barbarant, Arno Bertina, Jean-Yves Masson, Yvan Nignot, Serge Pey, Valérie Rouzeau et James Sacré.

**Conférences l'après-midi et lectures nocturnes - 5€ / gratuit le matin**

[www.lamaisondubanquet.fr](http://www.lamaisondubanquet.fr)

### MARDI 21 NOVEMBRE

#### *Jaurès, l'humaniste*

🕒 20H30 | RENCONTRE | Carcassonne

Professeur émérite d'histoire à l'Université de Toulouse, Rémy Cazals présentera son dernier ouvrage, *Jaurès, Combats pour l'humanité* (éd. Midi-Pyrénées). Soulignant la construction dans le temps de cette personnalité hors-norme et de ses convictions socialistes, l'auteur y évoque également l'ancrage régional de cette grande figure politique.

**Gratuit - Archives départementales Salle Pédagogique**

## DÉCEMBRE

### VENREDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

#### *Magie mentale*

🕒 20H45 | THÉÂTRE | Montréal



© Sybeks

Une scène fourre-tout comme un grand medley de pensées, un Bontempi qui rêve d'être un piano à queue, un escabeau qui se croit à Broadway... Cette compagnie explore avec humour les ponts entre magie, mentalisme et musique grâce au personnage de Raoul Lambert, crooner-looser presque digitateur !

**Tarifs : de 1€ (Acti city) à 16€**  
Salle des fêtes - [atpdelaude.com](http://atpdelaude.com)

### JEUDI 7 DÉCEMBRE

#### *La Mal Coiffée*

🕒 20H30 | CHANSON | Castelnaudary



© Amic-Bedel

Originaire du Minervois, La Mal Coiffée réinvente un chant polyphonique où la poésie et la langue occitane

sont indissociables de l'expression populaire. Avec *E los Leons*, leur nouveau spectacle, les voix et les percussions nous content l'histoire d'une jeune fille dont les lointains ancêtres sont des lions.

**Tarifs : 15€ - gratuit (Acti city) - Scène des Trois-Ponts - Rens. 04 68 94 60 85**

### VENREDI 8 DÉCEMBRE

#### *Prévert, sur la tête*

🕒 20H30 | THÉÂTRE | Couffoullens



© Jacques Prévert

Il y a le Prévert des bancs de l'école, celui du *Cancre* et des *Feuilles mortes*, et il y a l'autre, le « libertaire exquis », subversif, antimilitariste et anticlérical. C'est cet homme-là et son œuvre, moins populaire, que Laurent Pelly et les comédiens de L'Atelier du Théâtre national de Toulouse explorent avec une grande liberté de ton et d'esprit, dans une virée « prévertébrale ».

**Tarifs : de 1€ (Acti city) à 17€**  
[www.letheatredanslesvignes.fr](http://www.letheatredanslesvignes.fr)

### DU 8 AU 9 DÉCEMBRE

#### *La Dévorée*

🕒 21H | CIRQUE | Lagrasse



© Christophe Raynaud de Lage

Quel est cet être intérieur qui nous ronge et nous dévore ? La compagnie Rasposo plonge dans l'abîme et dévoile cette folie qui nous empare à travers l'icône inatteignable de la femme de cirque et de Penthésilée, personnage mythologique. Un spectacle sous chapiteaux chauffés, proposé par l'Espace culturel des Corbières dans le cadre de Temps de cirque dans l'Aude.

**Tarifs : de 6 à 14€ - [www.rasposo.net](http://www.rasposo.net)**

### SAMEDI 16 DÉCEMBRE

#### *Diabolique!*

🕒 16H | RENCONTRE | Lagrasse



© Yves Ravey

Roi du suspens et digne héritier du roman noir, Yves Ravey présente, à la Maison du Banquet, son dernier roman *Trois jours chez ma tante* (éd. de Minuit). Avec cette histoire de famille où la manipulation et le pouvoir de l'argent

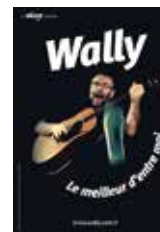
dominent, l'auteur nous entraîne une nouvelle fois dans un suspens oppressant.

**Gratuit - [www.lamaisondubanquet.fr](http://www.lamaisondubanquet.fr)**

### DIMANCHE 31 DÉCEMBRE

#### *Wally délire*

🕒 18H30/20H30 | RÉVEILLON | Narbonne



Chanteur-inventeur-farceur et musicien, Wally dégage ses textes plus vite que son ombre. Jouant les funambules de l'absurde entre humour et chansons, il réinvente pour cette soirée de réveillon une forme de music-hall

interactive et délirante.

**Tarifs : 20€ (spectacle + coupe champagne, 18h30) ou 45€ (dîner + spectacle, 20h30) - Café-théâtre de la Poste - [cafedelapostenarbonne.fr](http://cafedelapostenarbonne.fr)**





SALINS DE GRISSAN

## ENTRE SEL ET MER

Immenses, intacts, intemporels, les salins de Gruissan ont vu des générations d'hommes et de femmes récolter le sel de la mer. En plein cœur du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, le salin de l'île Saint-Martin s'étend sur 400 hectares. Le photographe Idriss Bigou-Gilles nous emmène à la rencontre de cet univers où l'espace et le temps semblent avoir disparu.

PHOTOGRAPHIE IDRIS BIGOU-GILLES

Chargement du sel dans une pelleuseuse.



Passage du tracteur pour tamiser le sel.





Impressions salines, comme dans un tableau surréaliste.



Groupe de la majorité départementale

# À vos côtés, à tous les âges de la vie



**HERVÉ BARO**

**Président du groupe majorité départementale**  
**Vice-président du conseil départemental**

Comme une ritournelle, certains technocrates en mal d'inspiration considèrent opportun de discuter de la suppression des Départements. Parce qu'ils sont nés de la Révolution et de l'organisation napoléonienne de notre pays, ils seraient forcément dépassés puisque provenant du passé. Ils seraient de « l'ancien monde » et n'auraient pas su s'adapter aux évolutions de la société moderne.

N'importe quel observateur de l'évolution des collectivités territoriales peut attester de la futilité de cette thèse. Et n'ayons pas peur de l'affirmer : le Département est sûrement la collectivité qui a fait preuve d'une adaptation la plus importante et la plus efficace.

En prenant en charge toujours plus de populations différentes et bien souvent en situation difficile, en voyant ses agents augmenter au fil des transferts de compétences (agents des routes et des collèges par exemple), en développant des réponses toujours plus individualisées et diversifiées, il montre tout autant son adaptation que son utilité.

De la naissance aux âges les plus avancés, dans nos centres urbains comme dans nos campagnes, le Département est présent : construction et entretien des routes, des collèges, accompagnement des jeunes, des enfants en difficulté,

des personnes âgées et en situation de handicap, etc.

Dans de nombreux domaines et auprès des plus larges populations, le Département accompagne ses administrés au quotidien et participe au développement harmonieux des territoires.

Et il entend bien continuer à le faire comme en témoignent toutes les actions qu'il mène au jour le jour.



**Abonnement gratuit**

► sur [www.aude.fr](http://www.aude.fr)

► soit en renvoyant le coupon ci-dessous à :  
**Département de l'Aude,**  
**Service communication,**  
**11855 Carcassonne**  
**cedex 9**

VOTRE MAGAZINE DÉPARTEMENTAL CHANGE DE FORMULE!  
**ABONNEZ-VOUS À AUDEMAG!**

**COUPON D'ADHÉSION**

**Je souhaite recevoir gratuitement audeMAG à cette adresse :**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Mail .....

UNE SEULE INSCRIPTION SUFFIT

Si vous étiez abonné.e à Perspectives, inutile de vous réinscrire ! Vous recevrez automatiquement audeMAG.



# La pomme de terre

En purée, en gratin, en potage, cuite à l'eau ou au four, frite ou incorporée dans des plats mijotés, la pomme de terre marque Pays Cathare du Pays de Sault est partout à son aise ! Les cinq variétés locales sont cultivées pendant 120 jours à 800 m d'altitude, dans les sols meubles et fertiles du piémont des Pyrénées audoises. Plantée au printemps, elle se récolte entre le 15 août et le mois d'octobre. Cette pomme de terre, qu'il faut juste brosser avant de cuisiner, affiche une qualité gustative exceptionnelle, qu'elle soit à chair blanche comme la Beauvais ou à chair jaune comme la Marabel.

**2010**

lancement officiel de la pomme de terre de marque Pays Cathare

**13** PRODUCTEURS

**250 tonnes** produites au cours de l'année 2016

**25** hectares CULTIVÉS

**5 variétés** Beauvais, Monalisa, Marabel, Anaïs, Altesse

**10 à 20** tubercules sont produits par chaque plant cultivé

LE CHEF PRÉSENTE

## Lapin et ses pommes de terre aux saveurs audoises

### INGRÉDIENTS

- ▶ 4 cuisses de lapin fermier
- ▶ 4 petites pommes de terre du Pays de Sault
- ▶ 2 oignons de Citou
- ▶ 6 carottes
- ▶ 1 bouteille de blanquette de Limoux demi-sec
- ▶ 2 œufs
- ▶ Graisse de canard de Belpech
- ▶ Farine du Lauragais
- ▶ Feuilles de laurier du bord du Canal du Midi
- ▶ Brins de thym ramassés dans l'Alaric
- ▶ Chapelure
- ▶ Sel de Gruissan
- ▶ Poivre
- ▶ Graines de sésame
- ▶ Persil
- ▶ Huile d'olive du domaine Saint-Martin, à Leuc



- 12 ans.
- Collège André-Chenier, à Carcassonne.
- Lauréat du 2<sup>e</sup> concours Défi en cuisine.

 DIFFICULTÉ  
**FACILE**

 PRÉPARATION  
Env. 3h

 CUISSON  
**Cocotte sur plaque de cuisson et four**

 **4 PERS.**

#### Pour le lapin

- Fariner les cuisses puis les faire dorer dans de la graisse de canard bien chaude. Réserver et laisser refroidir.
- Éplucher et émincer les oignons de Citou. Les faire dorer dans la graisse de canard. Réserver.
- Éplucher et détailler les carottes en lamelles. Les faire dorer et réserver.
- Remettre le lapin au feu, avec oignons et carottes. Ajouter 2 cuillères à soupe bombées de farine puis remuer jusqu'à ce qu'elle disparaisse.
- Ajouter progressivement la blanquette de Limoux pour recouvrir le lapin.
- Saler, poivrer, ajouter thym et laurier. Après ébullition, baisser le feu et laisser cuire,

à couvert et à feu doux, pendant 1h30, jusqu'à obtention d'une sauce assez épaisse.

#### Pour les pommes de terre

- Éplucher les pommes de terre, les rincer puis les couper en morceaux. Les faire cuire 30 mn dans une casserole d'eau salée en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Écraser les pommes de terre avec sel, poivre, un filet d'huile d'olive et les jaunes d'œufs.
- Façonner 16 boules à la main, soit 4 par assiette.
- Les tremper dans les blancs d'œufs puis dans la chapelure.
- Les mettre à cuire 20 mn au four à 160 °C avec une coupelle d'eau.

# LES CITADELLES DU VERTIGE

EN LICE POUR

L'UNESCO

♥ On aime

↪ On partage

✎ On soutient

Aguilar, Quéribus, Lastours, Peyrepertuse, Puilaurens, Termes dans l'Aude et Montségur dans l'Ariège... Du haut de leurs promontoires rocheux acérés, les citadelles du vertige<sup>(1)</sup> peuvent être fières ! Avec la Cité de Carcassonne, ces châteaux sentinelles de montagne réputés imprenables viennent d'être inscrits sur la liste indicative des biens français candidats à l'Unesco. Une étape indispensable avant de se hisser ensemble sur la prestigieuse liste du patrimoine mondial. Pour y parvenir, elles ont besoin de vous !

<sup>(1)</sup> Ainsi que les a désignées l'écrivain Michel Roquebert

Rejoignez le comité de soutien sur : [citadellesduvertige.aude.fr](http://citadellesduvertige.aude.fr)

 Suivez l'actualité des forteresses sur Facebook et Instagram avec le #citadellesduvertige

En partenariat avec les communes d'Aguilar, Carcassonne, Cucugnan, Duilhac-sous-Peyrepertuse, Lapradelle-Puilaurens, Lastours, Montségur, Termes, le Centre des monuments nationaux et le département de l'Ariège.

