

GUIDE *des* ASSOCIATIONS

SPORTS
CULTURE ET LOISIRS
SOCIAL

2025/2026

CAPENDU

Sommaire

Sports pages 3 à 8

Alaric Cyclos Club

Ateliers Gym'santé Séniors

ACCA

AICA

La Boule Sportive Capenducienne

Danse et Lumière

Football Club Alaric

Foyer Culturel Laïque

Handball Club Barbaira-Alaric

La Carpe Capenducienne

Rugby Club Alaric

Culture et loisirs pages 8 et 10

Les Thés Dansants de l'Alaric

Club du 3^{ème} Age

Foyer Culturel Laïque

Objectif Image 11 Alaric

Comité des Fêtes

Les Thés Dansants de l'Alaric

Entraide page 11

Alaric Solidarité

Pot-potes de l'Alaric

ALARIC CYCLOS CLUB



Président : W. MARCH



06.26.84.62.52

Deux sorties hebdomadaires à 8h les mercredi et dimanche, au départ du parking du Terroir.



ATELIERS GYM'SANTE SENIORS



Présidente : B. POLLET
M. LAUZE



06.15.83.69.27



mavie.apa@gmail.com



Facebook : MAVIE.APA

Tous les mercredis de 10h45 à 11h45 au Foyer des Campagnes.



ACCA



Président : R. D'ANGELO



06.15.60.79.65/

06.60.11.18.80



Domframire@gmail.com

Chasse d'août à février. TAN Concours de chasse pour les jeunes chien Samedi 4 juillet 2026 au stade de CAPENDU.



AICA



Président : F. BELONDRADE

J-L. DOUTE

M. MERCIER



07.68.01.06.90 / 06.81.76.77.44



j.doute@orange.fr

Chasse de grand gibier les mercredis, samedis et dimanches de 7h à 19h dans le massif de l'Alaric.



LA BOULE SPORTIVE CAPENDUCIENNE

 Présidente : S. VIDAL

 06.31.91.26.19

 capenduboule@gmail.com

Repas et
concours

Tous les mardis de
début mai à début
octobre de 17h à
00h

Grill du stade
et terrain de
pétanque



DANSE ET LUMIERE

 Président : C. JUFFROY

Professeur : C. SERRE

 06.83.56.60.23

 cocofdl@orange.fr

Cours enfants à
partir de 4 ans

Mardi 17h15-18h15 (salle
omnisport)

Cours Pré-ados

Mardi 18h15-19h15 (salle
omnisport)

Cours Adultes

Mardi 19h15-20h15 (salle
omnisport)



FOOTBALL CLUB ALARIC

Président : D. LACOTE

06.80.81.68.33

footclubalaric@gmail.com

Facebook : FCA-Football Club Alaric



Mini foot (enfants nés en 2020 et 2021)	Mercredi 17h30 à 18h30
U7 (enfants nés en 2019 et 2020)	Mercredi 17h30 à 18h30
U9 (enfants nés en 2017 et 2018)	Vendredi 17h30 à 18h30
U11 (enfants nés en 2015 et 2016)	Lundi et jeudi 17h30 à 18h30
U13 (enfants nés en 2013 et 2014)	Lundi et jeudi 18h à 19h30
U15 (enfants nés en 2011 et 2012)	Lundi et jeudi 18h à 19h30
Séniors Féminines à partir de 16 ans	Mardi et jeudi 19h30 à 21h
Séniors Masculins	Mardi et vendredi 19h30 à 21h

FOYER CULTUREL LAIQUE

Présidente : N. EININGER
M. CAMEL

04.68.79.19.96



Fitgym (V. Abadie) 07 83 26 89 10	Judo (M. Plantade/G. Huber) 06 14 47 63 92/ 06 16 44 49 32
Lundi/mercredi 17h30 à 18h30 et 18h45 à 19h45	Jeudi 17h15/18h 4-6 ans, 18h/19h 7-10 ans, 19h/20h 10 ans et plus
Au Foyer des Campagnes	A la Salle omnisport (entre maternelle et élémentaire)

HANDBALL CLUB BARBAIRA ALARIC

Président : C. LETUVE
A. GOMEZ

07.81.41.41.72

hbcbarbaira-alaric@outlook.com

Facebook : HBCBarbairaAlaric

Entraînements BabyHand	Mercredi 17h-18h
Entraînements -9 ans mixte	Mercredi 17h30-18h30
Entraînements -11 ans mixte	Mardi 17h30-19h
Entraînements -15M	Lundi et mercredi 18h30-20h
Entraînements -18M	Mercredi 18h30-20h Vendredi 19h-20h30
Entraînements Loisirs mixte	Jeudi soir



LA CARPE CAPENDUCIENNE

Président : J. GARCIA
J. LACOMA

06.66.36.54.94

jean.lacoma@sfr.fr

Lâcher de truites à partir du mois de mars (ouverture générale) environ tous les 15 jours jusqu'à mai au Lac. Le permis de pêche est pris sur Internet, choisir l'AAPPMA : UPA (Union des Pêcheurs de l'Aude 24, rue Minerve 11800 TREBES). Pour pêcher au Lac, en plus du permis, une carte est obligatoire.



RUGBY CLUB ALARIC

Présidents : S. DARZENS
et C. AMOUROUX

06.88.12.97.01

rugby.club.alaric@gmail.com

<https://www.rcalaric.fr/>
Facebook : Rugbyclubalaric

6 à 12 ans	Mardi 18h à 19h	CAPENDU
- de 14 ans	Lundi et mercredi 18h	CARCASSONNE (Mini-bus du club)
Filles (minimettes)	Lundi 18h30 Mercredi 18h30	CARCASSONNE DOUZENS
Filles (cadettes)	Mercredi 19h Vendredi 21h	CARCASSONNE
Séniors filles	Mardi 19h Vendredi 21h	DOUZENS CARCASSONNE
Garçons (cadets et juniors)	Mercredi et vendredi	CARCASSONNE
Garçons 17/18 ans (juniors)	Mercredi et vendredi	CARCASSONNE
Séniors garçons	Mercredi 19h30 Vendredi 19h30	CAPENDU DOUZENS



LES THES DANSANTS DE L'ALARIC

Président : J-C. MIRALLES
C. GALLIGO

06.77.71.33.46



Lesthesdansantdelalaric.2023@gmail.com

Thé dansant un dimanche par mois au Grand Foyer.



CAP'SENIORS

 Président : M. CYRVAN

 06.62.65.02.95

 Maryse.cyrvan@gmail.com

 Facebook : Le Cap'Séniors

Loto	Le premier jeudi de chaque mois (sauf juillet et août) à 14h30 au Grand Foyer.
Concours de belote	Les mercredis soir à partir de 21h à la salle du 3 ^{ème} âge.
Jeux de société	Les mardis à partir de 14h à la salle du 3 ^{ème} âge.
Repas	4 repas dansant dans l'année
Voyages	A la journée et pour plusieurs jours
Fête de mères, concert musical	



FOYER CULTUREL LAIQUE

 Présidente : N. EININGER
M. CAMEL

 04.68.79.19.96

Peinture sur soie	Lundi 13h30 à l'ancien SIVOM place de la Mairie
Chorale	Lundi 20h30/22h au Foyer des Campagnes
Peinture	A la salle face à la poste
Centre de loisirs/ALAE 04 68 79 17 47	<u>Période scolaire</u> : 7h15/8h45, 12h/13h45, 16h30/18h30 Mercredi 7h15/18h30
Capado au stade 04 68 26 05 43	<u>Période scolaire</u> : lundi, mardi, jeudi, vendredi : 16h30/18h, Mercredi : 14h/19h <u>Période vacances</u> : du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 19h
Atelier d'écriture	Jeudi 17h30 à 19h30 au Café de la Terrasse
Cartonnage	A l'ancien SIVOM place de la Mairie



OBJECTIF IMAGE 11 ALARIC

 Président : P. MILIAN

 06.66.34.48.88

 pcoi.alaric11@gmail.com

 Instagram : objectifimagealaric11

Facebook : Objectif Image 11

Réunion ordinaire	Un mercredi sur deux à la Salle du Temps Libre à 18h
Rencontres photographiques de l'Alaric	Du 12 au 14 juin 2025 à la salle du Trésor (ancienne perception), au Lavoir, à la médiathèque le Chai, à l'EHPAD les Figuières et au Grand Foyer.



COMITE DES FETES

 Présidente : M. FOURES

 06.77.71.56.32

 mariedol.foures@yahoo.fr

 Facebook : Comitattedelasfèstas Campendut

Primeur	Vendredi 17 octobre 2025 au Terroir
Fête de la Saint Martin	11 novembre 2025 au Grand Foyer
Muguet	1 ^{er} mai 2026 dans le village
Fête d'été	13 juillet 2026 au stade



ALARIC SOLIDARITE (Association d'entraide pour personnes en difficultés)



Présidente : S. CARRERAS



06.59.33.23.93



alaricsolidarite@gmail.com



Facebook : Alaric solidarité



Distribution
alimentaire
(sur
inscription)

Lundis et jeudis, les semaines
paires de 14h à 16h à
l'association, 19 avenue du
Languedoc

Vente friperie
et brocante
(ouvert à tous)

Tous les mardis de 9h à 12h30 et
14h à 17h00

Les lundis et jeudis, semaines
paires de 9h à 12h et de 14h à
16h, à l'association 19 avenue du
Languedoc

POT-POTES DE L'ALARIC (groupement d'achat bio et local)



B. TISSEYRE



07.82.27.63.61



Bene.tisseyrebopp@free.fr



<http://www.pot-potes.fr/>

Pot-Potes de l'Alaric



Achat groupé pommes et dérivés, agrumes, fruits
secs, huile, fromages, beurre

Des ateliers tout au long de l'année.



MAIRIE DE CAPENDU - PLACE DE LA MAIRIE - 11700 CAPENDU
Tél. : 04.68.79.15.16 - contact@capendu.fr