

**Guide des
Associations
et Activités
de Capendu
2020-2021**



Sommaire

Sports pages 3 à 5

Alaric Cyclos Club

Ateliers Gym'santé Séniors

Aqu'Alaric

Chasse

Football Club Alaric-Puichéric

Foyer Culturel Laïque

Handball Club Barbaira-Alaric

La Boule Sportive Capenducienne

La Carpe Capenducienne

L'école de Plongée des Corbières

Rugby Club Alaric

Ecole de Rugby du RCA

Culture et loisirs pages 6 et 7

Art Culture et Amitié

Club du 3^{ème} Age

Comité des Fêtes

Objectif Image 11 Alaric

Foyer Culturel Laïque

Social page 8

Alaric Solidarité



SPORT

ALARIC CYCLOS CLUB

Président : A. BONNAUD 06.32.92.01.89 4 résidence la Roque del Dié
 Site internet : <http://clubcyclocapenducien.e-monsite.com> 11700 CAPENDU

Trois sorties hebdomadaires les mardis et jeudis 13h, les dimanches 7h30 départ devant l'ancienne pharmacie.

ATELIERS GYM'SANTE SENIORS

M. LAUZE 06.15.83.69.27 Mail : mavie.apa@gmail.com

Tous les vendredis de 9h à 10h au Foyer des Campagnes.

AQU'ALARIC

Piscine Intercommunale

Président : Jérôme BOUBA 06.51.61.90.13 www.aqualaric.com (inscription en ligne)

Aguagym

Lundi de 19h45 à 20h45
 Mercredi de 20h à 21h
 Jeudi de 19h à 20h
 Vendredi de 12h15 à 13h15
 Vendredi de 17h30 à 18h30

Nage libre

De 12h15 à 13h15

CHASSE

ACCA : R. D'ANGELO 04.68.79.01.87 AICA : Alain ROUQUETTE 06.21.31.44.79
acca.capendu@outlook.fr

Chasse de septembre à février.

DANSE ET LUMIERE

Président : C. JUFFROY Mail : cocofdl@orange.fr
 Professeur : C. SERRE 06.83.56.60.23

A partir de 4 ans

Mardi 17h15-18h15 (salle omnisport)

Cours adulte

Mardi 18h15-19h15 (salle omnisport)

FOOTBALL CLUB ALARIC

Président : G. VILAIN 13 rue du Pic de Nore
 Secrétaire : M. VILAIN 11700 CAPENDU
 Site internet : <http://fc-alaric.footeo.com/> 09.83.24.53.09
 Mail : bureau.fcalaric@gmail.com

U7 2014,2015

D. VAN MELKEBEKE

Mercredi 17h30-19h00

U9 2012,2013

J. GERKENS

Mercredi 17h30-19h00

U11 2010,2011

C. BERNAD

Mardi et jeudi 17h30-19h00

Seniors
à partir de 2003

D. RODRIGUES

Mardi et vendredi 19h30-21h30

Féminines
à partir de 14
ans

L. LEJEU

Lundi et jeudi 19h30-21h00

FOYER CULTUREL LAIQUE		
Présidente : Nicole EININGER		2 rue de Verdun 11700 CAPENDU
Trésorière : Michèle CAMEL 04.68.79.19.96		Secrétaire : M.PLANTADE 4 rue Gambetta 11700 CAPENDU
Judo	M. PLANTADE : 06.14.47.63.92 Mail : marieplantade@orange.fr	Jeudi : de 4 à 6 ans 17h15, à partir de 7 ans 18h et ados-adultes 19h à la Salle multisports
Fitness	V. ABADIE	Lundi et mercredi au Foyer des Campagnes 17h30 à 18h30 et 18h45 à 19h45
Zumba kids	Sarah	Mercredi 17h-17h47 au Grand Foyer
HANDBALL CLUB BARBAIRA ALARIC		
Ecole Handball Intercommunale		site: hcbalaric.wix.com/handball
Président : Cédric LÉTUVÉ 06.72.11.03.31		26 bis route de Carcassonne 11800 BARBAIRA
Secrétaire : Maggy LÉTUVÉ		06.84.12.82.99
Séniors-Loisirs : lundi 19h30, mercredi 20h - de 18 ans garçons : lundi 19h30 et mercredi 18h30 - de 15 ans garçons: mercredi 18h30 et vendredi 19h - de 15 ans fille : lundi 18h et vendredi 19h - de 13 ans garçons: lundi 18h et vendredi 17h30 - de 11 ans mixtes: vendredi 17h30		
LA BOULE SPORTIVE CAPENDUCIENNE		
Président : Marc BAYLÉ 04.68.76.34.28		9, rue Joliot Curie 11700 CAPENDU
Grillade et pétanque tous les mardis soirs de début mai à mi-septembre. Concours Martinez fin juillet réservé aux licenciés Capenduciens, Concours de la ville de Capendu fin août ouvert à tous les licenciés.		
LA CARPE CAPENDUCIENNE		
Président : Jérôme GARCIA 04.68.79.13.18		11 rue Joliot Curie 11700 CAPENDU
Lâcher de truites à partir du mois de mars (ouverture générale) environ tous les 15 jours jusqu'à fin juin. Quelques lâchers de truites, à Aude, en mars et avril. Le permis de pêche est pris depuis 2010 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. Pour plus de renseignements : J. LACOMA : 06.66.36.54.94		
L'ECOLE DE PLONGEE DES CORBIERES		
Président : Guy Delmas 06.43.31.05.49		Piscine Intercommunale rue de la Gare Mail : plongee.corbieres@gmail.com
Baptêmes, formations Niveau 1, 2 et 3, un entraînement physique hebdomadaire à la piscine de Capendu le jeudi (accueil de 20h à 22h), des sorties en mer chaque mois (selon la météo et le niveau des plongeurs).		

RUGBY CLUB ALARIC

Président :
Sébastien DARZENS-BARY
06.84.52.19.45

Secrétaire et toute
correspondance :
Christian COURSET
10, chemin des Crozes
11700 DOUZENS
06.60.54.34.56

rugby.club.alaric@gmail.com

Rugby à XV Seniors	B. BRILLET R. LAGOUTE	Mercredi 19h (Capendu) Vendredi 19h30 (Douzens)
Moins de 18 ans	P. FOURNIL B. PASCUAL	Mercredi 18h (Trèbes) Vendredi 18h (Trèbes)
Moins de 16 ans	N. VARALDA D. SANZ	Mercredi 18h (Carcassonne) Vendredi 18h (Carcassonne)
Filles cadettes 15-18 ans	L. JAMMES P. RAYSSAC R. LAGOUTE	Mardi 19h (Douzens) Jeudi 19h (Capendu)

ECOLE DE RUGBY du R.C. Alaric

Responsables :
C. DARZENS 06.88.44.68.03 darzens@wanadoo.fr
C. AMOUROUX 06.88.12.97.01

Moins de 14 ans	Mardi 18h (Capendu) Jeudi 18h30 (Carcassonne)
Moins de 12 ans	Mardi 18h (Capendu)
Moins de 10 ans, moins de 8 ans, moins de 6 ans	Mardi 18h (Capendu)

CULTURE ET LOISIRS

ART CULTURE ET AMITIE

Président : E. GARCIA
06.83.58.25.26

11 rue Joliot Curie
11700 CAPENDU

Peinture à l'huile, aquarelles, acrylique, fusain, verre,...

Tous les Jeudis 14h00-17h00 du 5 octobre à début juin 2018 au-dessus du PIJ, place de la mairie.

CLUB DU 3ème AGE

Président : 2020 : J. LACOMA 06.66.36.54.94 5 rue Marcovici 11700 CAPENDU

2021 : C. OSMONT 06.08.06.62.82 9 bis, rue du Moulin 11700 CAPENDU

Trésorier : 2020 : R. THOMAS 06.85.30.28.17 rue de la Mairie 11700 CAPENDU

2021 : J.M. LENFANT 06.29.52.77.65 rue P.P. Riquet 11700 CAPENDU

Mail : capendu3age@free.fr

Site internet : www.capendu3age.free.fr

Loto	Le bureau	En principe, le 1er jeudi de chaque mois (sauf juillet et août) au Grand Foyer.
Fête, repas, animation	LACOMA/OSMON THOMAS/LENFANT	De 12h à 18h au Grand Foyer.
Voyages une journée	J. LACOMA/C. OSMONT R. THOMAS/J.M. LENFANT	Se renseigner, le mardi après-midi au local du club (salle François Roche). En principe, un voyage tous les deux mois.
Jeux de société (belote, tarot, scrabble, dominos...)	Le Bureau	Salle François Roche, le mardi de 14h à 17h
Concours de belote	Le Bureau	Salle François Roche, le mercredi de 20h45 à 24h.
Voyage 5 jours	R. THOMAS/ J.M. LENFANT	Se renseigner, le mardi après-midi au local du club (salle François Roche) ou au 06.85.30.28.17/06.29.52.77.65

COMITE DES FETES

Présidente : M. FOURES
06.77.71.56.32

13 rue de la Marne
11700 CAPENDU

- Organisation de la fête d'été au stade le 13 juillet.
- Organisation du vin primeur.
- Organisation des fêtes de la Saint-Martin pour le 11 novembre.
- Organisation du 1^{er} mai (distribution du brin de muguet).
- Organisation de la Folie du loto.
- Organisation de la braderie des Galus.

OBJECTIF IMAGE 11 ALARIC		Ancien SIVOM
Président : M. PLANCADE Trésorier : A. AREVALO Secrétaire : G. GRASSAUD 06.98.28.62.98 06.20.16.61.76 06.81.04.28.87		
Mail : pcalaric@hotmail.fr		
Photographie argentique et numérique ; initiation et perfectionnement. Réunions 1er et 3ème mercredis de chaque mois. Le club possède imprimante pro et ordinateurs. Sorties photos entre les réunions permettant de se retrouver et échanger autour d'un thème fédérateur. Participation active à différents concours locaux et nationaux. Expositions permanente au RIAC de Carcassonne, annuelle au Chai et l'ancien Lavoir sur un thème précis (cette année : l'Alaric). Le club est composé de photographes amateurs, du débutant au plus expérimenté.		
FOYER CULTUREL LAIQUE		
Présidente : N. EININGER		2 rue de Verdun 11700 CAPENDU
Trésorière : M. CAMEL Secrétaire : M. Plantade 04.68.79.19.96		4 rue Gambetta 11700 CAPENDU
Peinture sur soie	A. LABRUNIE: 04.68.78.60.72 C. CHANDEYSSON : 06.30.09.33.90	Adultes: mercredi 14h30-16h30 Enfants: mercredi 16h30-17h30 Rue Joseph Quaranta
Chorale	H. ALRIC : 04 68 79 08 56 M. CAMEL : 04 68 79 19 96 A. BAURES 06 40 20 84 10	Lundi 20h30 - 22h Foyer des Campagnes
Centre de loisirs	G. VILAIN : 04.68.79.17.47	Mercredi 12h-18h30 Jours scolaires 7h30-8h45, 12h-14h, 17h-18h30
Animations	M. CAMEL : 04.68.79.19.96	
Espace jeunesse	G. VILAIN : 04.68.26.05.43	<u>Hors Vacances :</u> Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 16h30-18h30 Mercredi: 14h-19h <u>Vacances :</u> Du lundi au vendredi: 14h-19h
	M. BARUZZI : 06.26.64.16.89	Atelier danse : mercredi 17h-18h30

SOCIAL

ALARIC SOLIDARITE

Présidente : M.-F.VIMONT

Contact : alaricsolidarite@gmail.com

Local avenue du Languedoc

Face au Top du Roulier

06.59.33.23.93

Association d'entraide pour personnes en difficulté

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Jour de collecte au choix à l'inscription :

- Tous les lundis de 13h30 à 16h00,
- Tous les jeudis de 14h à 16h.

FRIPERIE—OUVERTE À TOUS

Les mardis de 14h à 17h30.



MAIRIE DE CAPENDU - PLACE DE LA MAIRIE - 11700 CAPENDU
Tél. : 04.68.79.15.16 - Fax. : 04.68.79.24.17 - contact@capendu.fr