



# CARCASSONNE

SAISON  
**2024**

# **GUIDE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES**



13 rue Antoine Armagnac  
11000 CARCASSONNE  
☎ 06 82 73 14 42

**LE VESTIAIRE HOMME** est un concept store de prêt à porter bijoux et accessoires.

On y trouve de très belles marques de vêtements comme Minimum, Casual Friday, Solid, Stoke and Woke Clothing. Accessoires Billybelt, Atelier de Gaspard, Wabiks socks, Scratchy's casquettes.

Le vestiaire homme touche plusieurs styles du plus jeunes aux moins jeune : du casual, du street ou bien du chic avec un large choix au niveau des tailles.

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 19h.



665 av. P. H. Mouton - La Ferraudière III  
11000 CARCASSONNE

**Tél : 04 68 100 000**

Centre Contrôle Automobile Agréé N° 50110086

 [dekranoriskocarcassonne](https://www.facebook.com/dekranoriskocarcassonne)



15 rue Antoine Armagnac  
11000 CARCASSONNE  
☎ 06 30 72 90 32  
[levestiairedecharline.fr](http://levestiairedecharline.fr)

**LE VESTIAIRE DE CHARLINE** est un espace dédié dans lequel Charline vous propose des produits sélectionnés au préalable, qui lui correspondent : habillement, accessoires, maroquineries... Tout pour parfaire le style de chacune.

Dans sa boutique les clientes se sentent comme chez elles, quitte à acheter une partie du mobilier !

De la décoration d'intérieur, aux bougies parfumées : tout pour aménager son intérieur.

Quelques accessoires complètent le tout si vous souhaitez offrir des petites attentions à votre entourage !

Venez également découvrir un petit bout de son univers au travers du site e-commerce.

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h non stop.

*EURC, LE PALAIS GOURMAND*  
Boulangerie  
Pâtisserie Artisanale  
Chocolat

Rue Jean Jaurès  
11570 Cazilhac  
04 68 79 74 57





24 rue Jean Monnet  
11000 Carcassonne  
☎ 04 68 72 77 57  
[mondoaudevelo.com](http://mondoaudevelo.com)

**Horaires :**  
10h-13h / 14h-19h  
du mardi au samedi



Galerie carrefour  
ZI Pont Rouge  
11000 Carcassonne  
☎ 04 68 77 66 81

**Horaires :**  
9h30-19h30  
du lundi au samedi



450 rue Magellan  
ZI Pont Rouge  
11000 Carcassonne  
☎ 04 68 72 07 22  
[mondoaudevelo.com](http://mondoaudevelo.com)

**Horaires :** 10h-19h  
du lundi au samedi



## La grande bouffe



40 Route Minervoise - 11000 CARCASSONNE  
Tél. 06 41 97 25 83  
<https://lagrandebouffe.eatbu.com>

**LA GRANDE BOUFFE** est un restaurant ancré dans la vie des Carcassonnais.

Depuis plusieurs années ce restaurant à toujours fait le même style de cuisine. La cuisson de la viande au feu de bois reste sa marque de fabrique, c'est le cœur même du restaurant.

Venez découvrir dans un cadre chaleureux et convivial ce mode de cuisson avec notre cheminée ouverte.

Venez déguster du bœuf black Angus maturée venu tout droit de la boucherie Izard de Carcassonne. Selon les disponibilités la grande bouffe vous proposera des cotes de bœuf, des T-bones, de l'entrecôte et du faux-filet.

N'hésitez pas à la découvrir au restaurant.



**CARCASSONNE**

ZI du pont rouge - rue André Cayatte  
(Face CGR CINEMA)

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

Retrouvez-nous aussi sur    



**Magasin : 23 rue Albert Tomey**  
**11000 Carcassonne**  
**www.pikastore.fr**  
**Tél. : 05 31 61 61 29**



**cartes**  
**figurines**  
**accessoires**





France Publishing

Agence de communication  
Editeur - Régie publicitaire

**Siège social :**  
20 rue Pierre Demours - 75017 Paris  
Tél. (33) 01 45 72 12 19  
**Délégation régionale Sud-Est :**  
Immeuble le François - 305 rte de Nîmes  
34170 Castelnau-le-Lez  
Tél. 04 30 96 52 92  
Site : [www.france-publishing.com](http://www.france-publishing.com)

- Direction : Mickaël MIMOUNI
- Maquette : [www.imagein.fr](http://www.imagein.fr)
- Impression : Impact Imprimerie
- Photos : Shutterstock

Reproduction même partielle interdite. Toute contrefaçon ou utilisation de nos modèles à des fins commerciales, publicitaires ou de supports, sans notre autorisation, sera poursuivie (art. 19 de la loi du 11/03/57). Les informations contenues dans ce guide ne sont pas exhaustives et vous sont données à titre indicatif. Malgré les efforts de l'éditeur, elles peuvent être partielles, périmées ou comporter des inexactitudes. France publishing ne garantit pas l'exactitude et l'exhaustivité des informations qu'il contient.

Selon une jurisprudence constante, les éditeurs ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans les ouvrages qu'ils publient.

**Nous remercions tous les partenaires et annonceurs d'avoir contribué à la réalisation de cette publication.**

**Nous invitons nos lecteurs à aller découvrir leurs produits et services et à s'identifier comme lecteur du guide afin de pouvoir bénéficier des offres qui figurent sur les publicités.**



## GIANT

CARCASSONNE

VTT | EBIKE | ROUTE | CITY | GRAVEL | KID

### ATELIER MULTIMARQUES



04 68 78 61 79

115 allée Jean Lambert  
Carcassonne

[www.giant-carcassonne.com](http://www.giant-carcassonne.com)

<b>5</b>	<b>ÉDITO DU MAIRE</b>
<b>7</b>	<b>ÉDITO DU MAIRE ADJOINT</b>
<b>8</b>	<b>LA FLAMME OLYMPIQUE</b>
<b>10</b>	<b>LA CITÉ DES SPORTS</b>
<b>15</b>	<b>LOISIRS</b>
<b>17</b>	<b>LES ASSOCIATIONS SPORTIVES</b>
<b>34</b>	<b>LES ASSOCIATIONS MULTISPORTS</b>
<b>37</b>	<b>LES COMITÉS SPORTIFS</b>
<b>37</b>	<b>LES ASSOCIATIONS SPORTIVES SCOLAIRES</b>
<b>39</b>	<b>SPORTS &amp; INFRASTRUCTURES</b>

# O<sub>2</sub> AVENTURE

## PARCOURS ACROBATIQUE FORESTIER

4 TYROS GEANTES  
AU DESSUS DU LAC !

**LAC DE LA CAVAYERE CARCASSONNE**

04 68 25 33 83 / 06 07 96 04 55    [www.o2aventure.com](http://www.o2aventure.com)



**NOUVEAU NEW**

### DES CHEMINS ENTRELACÉS

UNE QUÊTE INTERACTIVE  
DANS UN CADRE MAJESTUEUX,  
AUTOUR DU LAC DE CAVAYÈRE !

Réservations : [exploregames@o2aventure.com](mailto:exploregames@o2aventure.com)

# CARPA-FESTIVITA

## L'Art de la Fête

Pour les Clubs Sportifs et leurs supporters

Déco - Maquillage - Perruques et des centaines d'articles

7 bis, rue Auguste Rodin - 11000 CARCASSONNE - Tél. 04 68 25 44 80

E-mail : [carpa@festivita.com](mailto:carpa@festivita.com) - [www.festivita.com](http://www.festivita.com)

### CARPA-FESTIVITA

Bientôt 50 ans que le magasin CARPA-FESTIVITA a été créé à Carcassonne : une institution !

Magali, la dirigeante, Marie, Edwige, Stella et José vous accueillent dans le paradis de la fête !

Des milliers d'articles pour la déco de vos salles : Guirlandes fanions résistantes de toutes les couleurs, du maquillage, perruques, trompettes, ballons et tout ce qu'il faut pour soutenir votre équipe favorite.

Et pour la troisième mi-temps, Gobelets, serviettes, nappes de fabrication française ou Européenne.

Nous sommes grossistes et détaillants et nos tarifs sont dégressifs selon la quantité.

Nous sommes à votre service tous les jours sauf le dimanche et le lundi matin.

Vous pouvez également voir la plupart de nos articles sur notre site : [www.festivita.com](http://www.festivita.com)

A bientôt de vous recevoir dans notre magasin.

### SOUMMAM PNEUS

**ENTRETIEN ET RÉPARATION AUTOMOBILES**  
**VENTE DE PNEUS NEUFS ET OCCASIONS**

Vidange • Freinage • Amortisseurs • parallélisme • Diagnostique  
Distribution • Embrayage • Vulcanisation de pneus



7 rue Joachim Estrade - 11000 Carcassonne  
06 73 70 12 60 / 09 51 73 92 58  
[soummam.pneus@hotmail.com](mailto:soummam.pneus@hotmail.com)



## AQUA Résines

société spécialisée en revêtement résine






### PISCINES • ÉTANCHÉITÉ RÉNOVATION • POLYESTER

Davy DECHAPPE

☎ 06 50 39 28 46

2 Ter, avenue Général de Gaulle - 11800 TREBES  
[www.aqua-resines.com](http://www.aqua-resines.com)

# EDITO DU **MAIRE**



**A** lors que nous entamons cette nouvelle année, je suis ravi de faire un retour sur l'année 2023, marquée par un événement majeur pour notre communauté sportive : le lancement tant attendu de la Cité des sports. Ce projet ambitieux, fruit de nombreuses années de travail et de dévouement, représente un véritable tournant dans le paysage sportif de notre ville.

Avec ses installations modernes et ses équipements de pointe, la Cité des Sports offre désormais un cadre idéal pour la pratique de nombreuses disciplines, un nouvel espace de travail pour les associations sportives de la Ville qui dispensent leurs cours mais également des espaces de formation et de rencontre pour tous les Carcassonnais.

En cette année 2024, de nouveaux défis et de grandes opportunités s'ouvrent à nous. Parmi eux, je suis heureux de vous annoncer que notre Ville aura l'honneur d'accueillir le passage de la flamme olympique le 16 mai prochain. Cet événement symbolique, qui célèbre l'esprit du sport et de l'unité, sera l'occasion pour nous tous, de nous rassembler et de célébrer les valeurs qui nous animent.

Par ailleurs, je tiens à saluer les nombreux succès obtenus par nos sportifs carcassonnais au cours de l'année écoulée. Leur talent, leur détermination et leur engagement sont une source d'inspiration pour nous tous, et témoignent du dynamisme et de la vitalité de notre communauté sportive.

Enfin, je souhaite mettre en lumière l'importance du guide des associations sportives, qui constitue un outil précieux pour permettre à chacun d'accéder au sport dans les meilleures conditions. Ce guide, qui recense toutes les informations nécessaires sur les différentes associations et activités sportives disponibles dans notre ville, est la représentation même de l'engagement des nombreux bénévoles et partenaires dans le développement du sport à Carcassonne.

Ensemble, continuons à faire du sport un vecteur de bien-être, de cohésion et de solidarité pour tous les Carcassonnais.

**Gérard LARRAT**  
*Maire de Carcassonne*



**SUD-OUEST  
CLÔTURES<sup>2</sup>**  
les professionnels de la clôture

**FOURNITURE et POSE CLÔTURES  
PORTAILS EN TOUS GENRES  
SERRURERIE METALLIQUE  
MENUISERIE ALU et PVC  
AUTOMATISMES**

ZI Croix Sud - Rue René Panhard - BP 60538 11105 NARBONNE CEDEX  
tél. 04 68 41 34 41 fax. 04 68 41 11 23

Agence : ZI de La Bouriette, allée Kepler - 11000 CARCASSONNE  
tél. 04 68 25 43 58 fax. 04 68 41 11 23

contact@soc-2.fr

**BUT**

**vos  
envies  
sans  
attendre**

**CARCASSONNE - Tél. 04 68 25 45 08**

**Du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h**

**Ouvert jour & nuit 7/7**  
selon réglementation en vigueur

**de 8h à 2h du matin**

16 route minervoise  
11000 carcassonne  
(à proximité de la gare)

Service de livraison sur  
[www.sacrearmand.com](http://www.sacrearmand.com)

☎ : 09.82.44.68.68  
f : [epicerieducanal](https://www.facebook.com/epicerieducanal)  
i : [epicerieducanal16](https://www.instagram.com/epicerieducanal16)  
📍 : [epicerie du canal CARCASSONNE](https://www.google.com/maps/place/Epicerie+du+Canal)

**EPICERIE  
DU CANAL**



**Les déménageurs bretons**

2165 Boulevard François-Xavier Fafeur  
11000 Carcassonne  
[carcassonne@demenageurs-bretons.fr](mailto:carcassonne@demenageurs-bretons.fr)

**04 68 47 04 08**  
[www.demenageurs-bretons.fr](http://www.demenageurs-bretons.fr)

**NOS MÉTIERS**

Déménagements

Particuliers

Entreprises

National

International

Garde-meubles

Self Storage

Archivage

**Demandez un  
DEVIS GRATUIT**



# EDITO DU MAIRE ADJOINT

Carcassonne a toujours été une cité tournée vers le sport et sa pratique. Avec plus de 130 associations rassemblant un grand nombre de disciplines individuelles ou collectives, des milliers de licenciés et des équipements sportifs à la hauteur de son ambition, notre ville est exemplaire par sa capacité à répondre aux besoins et aux exigences de sa population. Une volonté affichée qui permet à tout un chacun de pratiquer une activité sportive dans des conditions optimales et qui favorise l'émergence de champions qui brillent aussi bien à l'échelle régionale que nationale et aussi, à l'international. Ces champions portent haut les couleurs de notre ville et les voir triompher est une fierté pour les Carcassonnais.

Mais le sport, ce n'est pas seulement la formation des champions de haut niveau. C'est également une formidable école de la vie, qui permet d'inculquer des valeurs de respect, de solidarité et de dépassement de soi à nos jeunes pousses, et de les aider à se développer aussi bien physiquement que mentalement.

Au cœur de cet apprentissage se trouvent les bénévoles auxquels je tiens, ici, à rendre hommage pour tout le travail qu'ils accomplissent au quotidien. Pour accompagner cette dynamique, la Ville de Carcassonne a toujours soutenu les clubs dans leurs projets en organisant ou en accueillant des manifestations à grande échelle. Des événements qui font aujourd'hui la renommée de notre cité et qui prouvent, si besoin en était, que le travail effectué conjointement entre la Ville et le tissu associatif permet d'accomplir de grandes choses.



L'événement majeur cette année sera bien entendu les Jeux Olympiques de Paris 2024. Cette grande fête, qui va rassembler les meilleurs athlètes mondiaux et des millions de spectateurs, est une chance pour notre pays et pour tous nos territoires, en particulier Carcassonne, qui accueillera la Flamme Olympique le 16 Mai 2024.

Depuis plusieurs années, à Carcassonne, nous nous sommes positionnés pour participer, à notre échelle, aux Jeux Olympiques de Paris 2024. Ainsi, nous avons été labellisés « Terre de Jeux 2024 », un label venu saluer l'engagement et le dynamisme de notre ville en matière de sport et la qualité de nos infrastructures sportives. Nous avons également désigné des « Ambassadeurs du sport », de jeunes sportifs qui brillent dans leurs disciplines respectives, afin d'en faire des étendards et des modèles auprès des autres jeunes sportifs Carcassonnais afin de promouvoir les valeurs du sport et porter haut les couleurs de notre ville!

Grâce à l'édition de ce Guide des Sports, mis à jour et actualisé, vous avez accès à toutes les informations nécessaires pour vous permettre de découvrir ou de pratiquer une activité sportive, ici, à Carcassonne.

Sportivement,

**Yazid LAREDJ**

*Adjoint au Maire délégué aux sports*

# LA FLAMME OLYMPIQUE

## FERA ÉTAPE À CARCASSONNE LE



**CARCASSONNE**  
Ville étape > 16 mai 2024

**RELAIS DE  
LA FLAMME  
DE PARIS 2024**

RELAYS DE LA FLAMME OLYMPIQUE PARIS 2024

VILLE DE CARCASSONNE

Pour retrouver  
l'intégralité  
des informations  
concernant la  
flamme olympique



# 16 MAI 2024 !

Le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques (COJO) via son association « Paris 2024 » et le Conseil Départemental de l'Aude, ont choisi Carcassonne, déjà labellisée Terre de Jeux 2024, comme ville étape dans le relais de la flamme olympique.

Un événement majeur et un outil de promotion unique pour mettre en lumière la ville et son territoire sur le plan national et international.

La Ville de Carcassonne et le Département de l'Aude, en lien avec le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques (COJO), organiseront une grande fête populaire le 16 mai 2024 pour célébrer l'arrivée de la flamme à Carcassonne.

Un événement gratuit ouvert à tous qui permettra au dernier relayeur de la flamme d'allumer le chaudron au pied de la Cité médiévale, sur le site de célébration (parking de la Cité) où de nombreuses animations attendent les visiteurs.

Une fête que la Ville a souhaité étendre du 16 mars au 16 mai 2024 avec des animations gratuites tous les samedis ainsi que tous les jours durant les vacances scolaires sur le square André Chénier ainsi qu'à la Cité des sports, en collaboration avec les associations sportives carcassonnaises.

Au programme : rugby flag, basket, handball, volley, vélo, golf, hockey...

## LES VALEURS DE L'OLYMPISME À CARCASSONNE !

La flamme, symbole de paix et d'unité entre les peuples, sera allumée à Olympie avant d'être portée, sous la responsabilité du Comité Olympique, d'Athènes jusqu'au pays hôte : la France. Elle arrivera à Marseille et traversera ensuite le territoire français amenée par des porteurs de la flamme sélectionnés pour l'occasion, jusqu'au soir de la cérémonie d'ouverture des Jeux où le dernier relayeur allumera la vasque, marquant ainsi officiellement l'ouverture des Jeux 2024.

## 3 PREMIERS CARCASSONNAIS CONFIRMÉS POUR PORTER LA FLAMME OLYMPIQUE

Confirmés par le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, 3 relayeurs carcassonnais porteront la Flamme Olympique le 16 mai 2024 à l'occasion de la grande fête organisée à Carcassonne pour l'arrivée de la flamme.

Des visages bien connus dans le monde du sport carcassonnais, Estelle Gaspard (3 fois championne du monde de Jujitsu), Lina Hamria (Championne de France de judo 2022), Damien Crambes (Vice-champion de France handisport de Boccia 2023).



Infos sur [www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)

# LA CITE DES SPORTS

Pour retrouver  
l'intégralité  
des informations  
sur la  
Cité des Sports



En septembre 2023, la Ville de Carcassonne inaugurerait un des plus grands complexes sportifs de la région : la Cité des sports.

Une structure de 9 700 m<sup>2</sup> entièrement réhabilitée à neuf qui propose plus de 25 disciplines sportives sur un même site. Gymnastique, sports de combats, padel, tennis, squash, espace aquatique, cours de fitness, salle de musculation ... et un club house qui vous accueille et vous propose de vous restaurer ou boire un verre après l'effort.

La Cité des sports est labellisée Centre de préparation pour le JO de Paris 2024 dans 3 disciplines : Breaking / Gym / Judo. Grâce à la qualité de ses infrastructures, ce complexe peut prétendre à l'accueil des plus grands événements sportifs nationaux et internationaux.

Plus qu'un simple complexe, la Cité des sports est un véritable lieu de vie et de pratique sportive ouvert à tous !

Informations sur les activités : [www.citedessports.fr](http://www.citedessports.fr)







## LA CITÉ DES SPORTS EN DÉTAIL :

- 1 espace « raquettes » de 5 354 m<sup>2</sup> avec :  
4 courts de Tennis en terre battue, 3 courts de Squash, 2 courts éclairés de Padel,
- 1 salle de Gymnastique de 1 163 m<sup>2</sup> équipée à neuf
- 1 dojo de 650 m<sup>2</sup>
- 1 salle de musculation de 444 m<sup>2</sup> équipée à neuf
- 1 salle de Breaking/Kendo de 250 m<sup>2</sup>
- 1 salle d'évolution de 35 m<sup>2</sup>
- 1 espace aquatique de 450 m<sup>2</sup> équipé d'un bassin couvert de 15 m x 6 m avec espace vestiaires
- 1 espace sport / santé de 60 m<sup>2</sup> ouvert aux personnes souffrant de différents handicaps
- 1 club house de 250 m<sup>2</sup>
- 1 sauna
- 1 espace de cryothérapie
- Des bureaux et salles entièrement équipées à la location pour les professionnels du sport, comités d'entreprises, associations...
- 1 centre de formation équipé de 4 salles de cours de 60 m<sup>2</sup> qui propose un accompagnement des jeunes vers les métiers du sport et de l'animation.  
Des salles de cours également à la location pour les organismes de formation.



Actuellement la Cité des sports propose plusieurs formations dont le BPJEPS AAN pour devenir Maître-Nageur Sauveteur, le BPJEPS Activités de la forme, le BP AF + APT (Activités Physiques pour Tous).

**LA CITÉ DES SPORTS : 10 avenue Général Sarraill**

**Tél. 04.68.77.70.02**

**Email : [contact@citedessports.fr](mailto:contact@citedessports.fr)**

**Site : [citedessports.fr](http://citedessports.fr)**

**Ouverture de la structure :**

**Du lundi au vendredi de 8h à 22h**

**Le samedi de 9h à 19h**

**Le dimanche de 9h à 13h**



# Construction Languedocienne

## "PÔLE D'ARTISANS RÉUNIS"



- Etude de financement
- Réalisation de plans
- Terrassement
- Maçonnerie générale
- Toiture - Etanchéité
- Electricité
- Plomberie
- Placoplâtre / plâtrerie
- Chauffage - Climatisation
- Carrelage
- Façade
- Menuiserie
- Décoratrice
- Désamiantage (entreprise qualifiée QUALIBAT)
- Aménagement paysager, allées etc...

## RÉNOVATION - NEUF



## Construction Languedocienne

1095 Bd Denis Papin / Espace Rey

11000 CARCASSONNE - 04 68 79 39 07

[www.constructionlanguedocienne.com](http://www.constructionlanguedocienne.com)



[constructionlanguedocienne](https://www.facebook.com/constructionlanguedocienne)

[constlang@orange.fr](mailto:constlang@orange.fr)



## ASSOCIATIONS PRESENTES À LA CITÉ DES SPORTS

### AÏKIBUDOKAS DE L'AUDE

(ART MARTIAL)

Contact : Olivier Delrieu

Tél : 06 14 57 22 37

Email : delrieu.olivier31@gmail.com

### AÏKIDO, AIKI SAN

Contact : Mme Navarro

Tél : 06 08 84 49 01

Email : beanavarr@wanadoo.fr

### BOXE ABC

Contact : M. Bouhénia

Tél : 06 87 91 01 63

Email : Abcboxe11@yahoo.fr

### ONE ONE DANSE HIP-HOP

(DANSE : BREAKING)

Contact : Camille Casteignau

Tél : 06 09 92 63 43

Email : Contact@one-one.net

### GYMNASTIQUE CARCASSONNE OLYMPIQUE

(GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

FÉMININ /MASCULIN,

GYMNASTIQUE PHYSIQUE ADAPTÉE)

Contact : Mme Quentin

Tél : 06 62 43 24 26

Email : carcassonneolympiquegym@gmail.com

### JUDO/JUJITSU

Contact : Didier Fonghetti / Cyril Juffroy

Tél : 06 15 32 17 65

Email : alliancejudoouestaudois@gmail.com

### CARCASSONNE OLYMPIQUE KARATÉ

Contact : Nicole Gaich

Tél : 06 70 19 55 87

(karaté contact, tradi technique, tradi kata)

Email : carcaolympiquekarate@gmail.com

### ECOLE DE KARATÉ DE CARCASSONNE

Contact : K. Sébbar

Tél : 06 14 42 23 08

krimoseb11@gmail.com

### SHOSHIN CARCASSONNE

(KENDO)

Contact : Gilles Vessilier

Tél : 06 16 36 12 52

Email : gillespezens@gmail.com

### POLE COMBAT

(JU JI TSU)

Contact : M. Berrebi

Tél : 06 30 27 99 17

Email : emmanuelberrebi@yahoo.fr

### ACACIA TENNIS ACADEMY

Présidents : M. Sabater et M. Larregain

Tél : 06 98 14 53 78 / 06 20 29 99 12

Tél contact : Olivier Rame 06 88 75 83 01

Email : acaciatennisacademy@gmail.com

### ARCHERS DE LA CITÉ

(TIR A L'ARC)

Président : M. Danesin

Tél : 06 79 58 78 31

Email : archer.citerange.fr



# Et si vous passiez à la TV ?

LA PUISSANCE ET L'EFFICACITÉ DE LA TÉLÉVISION EN LINEAIRE AVEC LA GRANULARITÉ ET LA PRÉCISION DU DIGITAL

Pour le coût d'une campagne internet, Peeks vous propose l'opportunité d'établir une campagne publicitaire sur les chaînes TV de groupes nationaux.

En tant qu'entreprise, vous avez toujours voulu diffuser un spot publicitaire largement relayé, mais réceptif à vos offres.

La TV segmentée est une offre qui révolutionne le marché de la publicité. Une prouesse technologique des opérateurs et des chaînes de télévision.



## Soyez visible

AUPRÈS D'UNE CIBLE  
PREMIUM ET ATTENTIVE !  
PUB TV, EFFICACITÉ

Mesure et tracking des KPI  
(indicateurs brut de performance).

### GÉOLOCALISEZ VOS CAMPAGNES

- ✓ Ciblez le type de clientèle recherchée
- ✓ Boostez vos ventes
- ✓ Spots de 20 ou 30 secondes
- ✓ Bilan de fin de campagne



# LOISIRS

## LA VILLE DE CARCASSONNE PROPOSE « EN FORME APRÈS 50 ANS »

Pour les 50 ans et +, deux activités par semaine, au choix, golf, vtt, avirons, kayak, marche nordique, randonnée, tir à l'arc, gymnastique douce encadrée par les ETAPS de la Ville de Carcassonne.

### Résidents carcassonnais :

Tarifs 25,50 € le trimestre en 2024

### Résidents non Carcassonnais :

Tarifs 39 € le trimestre en 2024

Fournir un justificatif de domicile pour toute inscription, un certificat médical et 2 photos d'identité.

La validation des inscriptions aux activités souhaitées s'effectue uniquement sur rendez-vous auprès de :

La Direction des sports - Tél : 04 68 77 73 56  
sport@mairie-carcassonne.fr

## NATATION SENIORS

Mardi ou jeudi Piscine de Grazaillles

**Tarifs résidents Carcassonnais :** 35,50 € 2024

**Résidents non Carcassonnais :** 49,50 € 2024

**Renseignements et inscriptions à la Direction des sports :** 04 68 77 73 56

## PROJET SPORT/SANTÉ

L'objectif est de permettre à des personnes atteintes de pathologies reconnues comme affection de longue durée (A.L.D) de pratiquer

des activités physiques et sportives, dans un cadre adapté, sécurisé, le tout dispensé par des professionnels du sport que sont les éducateurs de la ville.

**Renseignements et inscriptions à la Direction des sports :** 04 68 72 11 68.

## PISCINE DE GRAZAILLES

(Réservée aux associations et scolaires)

Ecole municipale de Natation :

samedi matin entre 9h10 et 11h30

(plus de 6 ans et non nageurs).

**Tarifs Résidents Carcassonnais :** 35,50 €

**Résidents non Carcassonnais :** 71 €

**Renseignements et inscriptions à la Direction des sports :** 04 68 77 73 56.

## PÔLE AQUALUDIQUE

Quai du Paicherou - 11000 Carcassonne

Tél. 04 11 20 03 30

www.polequaludique-carcassonne.fr

### Période scolaire :

Lundi, mercredi et jeudi : 10h - 20h

Mardi et vendredi : 10h - 22h

Samedi et dimanche : 9h - 12h et 14h - 18h

**Vacances scolaires (hors vacances d'été):**

Lundi, mercredi et jeudi : 10h - 20h

Mardi et vendredi : 10h - 22h

Samedi et dimanche : 9h - 12h et 14h - 18h

Piscine couverte

Piscine découverte ouverture : Toute l'année

**Le Parc  
AUSTRALIEN**  
Carcassonne



**Désormais...  
INCONTOURNABLE !**

# NOS PARTENAIRES

## LE PARC AUSTRALIEN

Faites un saut aux Antipodes à deux pas de la Cité Médiévale de Carcassonne ...

Découvrez un parc animalier et de loisirs unique en son genre et désormais incontournable sur le thème de l'Australie. Une aventure ludique et culturelle au pays des kangourous, des chercheurs d'or et des Aborigènes.

Suivez les animateurs, tous passionnés, au cours d'une visite guidée, pour une expérience **dépaysante et interactive** au contact direct des animaux.

De très nombreuses animations supplémentaires cette année pour l'anniversaire des 20 ans du Parc !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



**SUSHIBOAT**  
Restaurant Japonais à Carcassonne  
sur place - à emporter - en livraison



**04 68 77 88 62**  
**68, rue A. Marty - Carcassonne**

Retrouvez votre  
**poids idéal** dietplus  
sans interdits  
ni frustrations



**Rendez-vous au  
06 51 46 81 61**

**30/32 av. Franklin Roosevelt - 11000 Carcassonne**

## DIETPLUS

Bonjour, je suis Séverine, coach dietplus du centre de Carcassonne.

Grâce à mon accompagnement, la méthode dietplus permet à mes clients de **perdre du poids** en découvrant le plaisir de manger différemment, sans frustration ni contrainte, et ce durablement et de manière saine.

Mon soutien et mes conseils accompagnent mes clients durant **3 phases** : perte de poids, stabilisation, puis entretien qui leur permet de **maintenir ce poids sur le long terme**.

Le protocole dietplus s'articule autour d'un **plan alimentaire personnalisé** ainsi que de **compléments alimentaires exclusifs et adaptés** à chaque phase de la perte de poids pour la santé et le bien-être de chacun.

**Plus de 500 000 clients ont perdu du poids grâce à dietplus, pourquoi pas vous ?**

Aujourd'hui, je vous propose de vous faire bénéficier d'un **bilan dietplus offert**.

Au plaisir de vous accompagner vers une nouvelle vie !



# LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

© Shutterstock

## AERONAUTIQUE

### AERoclub DES PILOTES AUdOIS

**Président :** Patrick Buoro

**Adresse :** Route de Montréal Aéroport de Salvaza - Hangar 1 - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 71 38 78 / 06 85 20 73 68

**Email :** amicalepilotesaudois@orange.fr

Aviation de loisirs (formation au pilotage privé d'avions et baptêmes de l'air).

## AÏKIDO

### CARCASSONNE AÏKIDO TRADITIONNEL

**Président :** Rudolphe Bertroux

**Adresse :** 43 avenue Gabriel Fauré  
09500 Mirepoix

**Lieux d'activité :** Gymnase des Serres

**Contact :** 07 82 38 44 30

## ALPINISME

### CLUB ALPIN FRANÇAIS ET PYRENEISTE DE L'AUDE

**Président :** Cutullic Alain

**Adresse :** 1 Raoul Duffy - 11000 Carcassonne

**Email :**

club-alpin- club-alpin-carcassonne@live.fr

**Tél :** 07 50 71 58 76 (club) - 06 11 37 46 04

**Site :** pyreneiste.aude.ffcam.fr

**Présence sur Facebook :** Club-Alpin Français de Carcassonne

Alpinisme + cours d'escalade (halle aux sports Nicole ABAR) à Carcassonne

## AQUABIKE

### CITE DES SPORTS

**Adresse :** 10 avenue du Général Sarraill  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 77 70 02

**Email :** contact@citedessports.fr

**Site :** citedessports.fr

### CLUB NAUTIQUE CARCASSONNAIS

**Président :** MARTEL Guy

**Adresse :** 14 Chemin du Matelait  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06.30 58 85 43

**Email :** clubnautiquecarca@gmail.com

**Catégorie d'âge :** à partir de 4 ans, perfectionnement, aquagym, compétition.

**Lieux d'activité :** piscine de Grazailles et Pôle Aqualudique



© Shutterstock

## ARTS MARTIAUX HISTORIQUES

### BEHOUD SPORT CARCASSONNE

**Président :** Cessa Adrien

**Adresse :** 4 chemin du Vieux Canal  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06 73 30 47 36

**Email :** behourd sportcarcassonne@gmail.com

**Pratique :** gymnase Camille ST Saens

## ATHLETISME

### ASSOCIATION SPORTIVE CARCASSONNAISE ATHLÉTISME

**Présidente :** MARILLER Nadine

**Adresse :** avenue Sarraill stade A. Domec  
11000 Carcassonne

**Tél :** 07 88 02 42 54 (club)

06 37 87 19 77 (Présidente)

**Email :** asc-athle@wanadoo.fr

**Pratique :** Complexe Puig Aubert (Stade A. Domec)

## AUTOMOBILE

### ASSOCIATION AUDIOISE AMATEURS AUTOMOBILES ANCIENNES (5A)

**Président :** ARNAUD Régis

**Adresse :** BP 563 - 11000 Carcassonne

**Tél :** 06 18 24 53 42 (secrétariat)

**Pratique :** 06 14 41 09 19

**Email :** secretariat.club@gmail.com

## AVIRON

### AVIRON CARCASSONNE

**Président :** DELARUE David

**Adresse :** 33 rue Bara - 11000 Carcassonne

**Tél :** 06 22 13 26 40

**Email :** avironcarcassonne@gmail.com

**Catégorie d'âge :** enfants, adolescents, adultes, seniors

**Lieu de pratique :** Canal du midi

**Pratique :** Loisirs et compétition

## BADMINTON

### BADMINTON TREBES CARCASSONNE

**Président :** RAYNAUD Yves

**Adresse :** 1 av. Pierre Curie - 11800 Trébes

**Lieu d'entraînement :**

gymnase de Grazaillès - Carcassonne

**Site :** bctrebes.fr

**Tél :** 06 35 58 02 67

**Activité :** Badminton enfants et adultes, école de badminton, loisir et compétition.

## BASKET

### SPORT OLYMPIQUE CARCASSONNAIS BASKET-BALL

**Président :** Aval Gérard

**Adresse :** 10 allée des Bruyères  
11090 Carcassonne

**Tél :** 06 85 47 34 86

**Email :** aval.gerard@orange.fr

**Pratique :** du basketball ; entraînements et matchs au gymnase des serres et à la salle Nicole ABAR.

Enfants accueillis dès 7 ans





## BOXE

### ASSOCIATION BOXE CARCASSONNAIS

**Président :** Dambo Thierry  
**Adresse :** 10 avenue Général Sarraill  
 Cité des sports - 11000 Carcassonne  
**Tél :** Président 06 74 67 80 10  
 M. Bouhénia 06 87 91 01 63  
**Email :** abcboxell@yahoo.fr

### CARCASSONNE BOXING

**Présidente :** Sylvie Fryed-Leclerc  
**Adresse :** complexe sportif du 3<sup>ème</sup> RPIMa  
 11012 Carcassonne Cedex  
**Tél :** 07 66 07 71 06  
**Email :** carcassonneboxing@gmail.com  
**Pratique :** Club de boxe anglaise

## KICK BOXING

### POLE ARTS MARTIAUX

**Adresse :** 13 rue Chartran  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 48 02 72 01  
**Email :** oscar@sportsantehygienevitale.com  
**Contact :** NAULEAU Oscar, professeur  
 diplômé d'état loisir et perfectionnement,  
 de kick boxing, muay thai  
**Lieu de pratique :** Nicole Abar Mardi  
 et mercredi (réservé aux enfants)

### PUNCHING CARCASSONNE

**Président :** PRICZEP Serge  
**Adresse :** 3 rue Chardonnay - 11800 Monze  
**Lieu de pratique :** Gymnase des Serres  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 79 32 85 35  
**Email :** serge.priczep@orange.fr

## CAPOÏERA

### ARTE CAPOÏERA

**Adresse :** 4 rue Voltaire - 11000 Carcassonne  
**Email :** capoeiraarteoccitanie@gmail.com  
**Contact :** HUCK Marie Aude 06 43 14 18 51  
**Lieu activité :** Gymnase des Serres

### LES MESSAGERS DU VENT

**Président :** BARDET Loïc  
**Adresse :** 6 rue Trassanel - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 20 48 63 81  
**Email :** lesmessagersduvent@hotmail.fr  
**Lieu activité :** Gymnase des Serres

## COURSE A PIEDS

### TEAM PAPYCOACH

**Présidente :** BOYER Catherine  
**Adresse :** 18 bd Barbes - 11000 Carcassonne  
**Email :** teampapycoach@gmail.com  
**Tél :** 06 63 16 26 88



# OC résidences

**depuis 1983**

## Construction et rénovation de Maisons

Depuis 1983, OC Résidences, constructeur de maisons individuelles, est une société dynamique, s'appuyant sur un produit de qualité, des modèles très divers, des matériaux traditionnels. OC Résidences devient très vite leader et fait l'unanimité dans les milieux professionnels bancaires.

Depuis 1992, la société connaît un fort développement et ouvre plusieurs agences dans la région. L'objectif de OC Résidences est toujours resté le même : garder son image d'entreprise sûre, qui propose des prestations de qualité avec des clients satisfaits. Fort de son expérience dans la construction de maisons, notre société propose également des prestations de rénovation, ainsi que des terrains à vendre, et des solutions terrains + maison, pour un accompagnement total de ses clients.

OC Résidences a réalisé plus de 9000 maisons dans la région ! Ce qui en fait une référence incontournable.



**CASTRES** (siège social)  
70, Route de Toulouse  
Zone de Mérou  
05 63 62 50 91

**TOULOUSE**  
27, boulevard des Minimes  
05 61 13 70 03

**NARBONNE**  
6, avenue Pierre-semart  
04 68 65 20 30

**ALBI**  
«Les Impériales»  
30, Av. Albert Thomas  
05 63 46 16 03

**REVEL**  
3, Gal du Levant  
05 34 66 62 46

**BEZIERS**  
1, avenue du Viguié  
sortie autoroute Béziers Est  
04 67 76 46 46

**MAZAMET**  
30, Av de La Richarde  
05 63 98 65 25

**CARCASSONNE**  
1 bis, square Gambetta  
04 68 71 61 28

**PERPIGNAN**  
78, av Général Gilles  
04 68 38 53 37

**GAILLAC**  
5, Bd Gambetta  
05 63 33 06 66

**CASTELNAUDARY**  
64, rue de Dunkerque  
04 68 23 07 68





**PLANS SUR MESURE / FICHIERS TERRAINS**



**[www.oc-residences.fr](http://www.oc-residences.fr)**



© Shutterstock

## COURSES DE CHEVAUX

### COURSES DE CHEVAUX SUR L'HIPPODROME DE LA FAJEOLLE A CARCASSONNE

**Président :** CAZAUX François

**Adresse :** Domaine ST Roch

11620 Villemoustausou

**Tél :** 06 82 30 16 14

**Email :** ch-st-rochcazaux@hotmail.fr

**Événement :** courses hippiques de la Fajeolle  
1er mai 2024

## COURSES DE LEVRIERS

### CLUB DE COURSES DE LEVRIERS

**Président :** COMMETZ Jean

**Adresse :** 5 rue Fructidor - 11000 Carcassonne

**Tél :** 06 10 98 06 06

**Email :** itmjc@orange.fr

**Lieu de pratique :** Hippodrome de La Fajeolle

**Pratique :** Compétition

## CYCLISME

### ASSOCIATION SPORTIVE CARCASSONNAISE CYCLISTE

**Président :** Nicolas DREYER

**Adresse :** 7 rue Hugues Bernard

11000 Carcassonne

**Email :** hbeaubois@hotmail.com

**Site :** ascyclistecarca.com

**Contact :** BEAUBOIS Hubert 06 78 33 03 78

Président 07 86 95 03 15

**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 11 ans) - Adulte

**Lieu de pratique :** Sur route

lundi, mercredi, jeudi, samedi, dimanche

**Pratique :** Compétition

## CYCLOTOURISTES CARCASSONNAIS

**Président :** AMAT Jean-Pierre

**Adresse :** 6 rue St Exupéry

11000 Carcassonne

**Tél :** 06 74 42 98 29 - 04 68 47 48 60

**Email :** jp.amat@orange.fr

**Lieu de pratique :** Sorties le dimanche matin  
à partir du Dôme

**Site :** <http://www.ctc-carcassonne.org>

## CYNOPHILIE

### CLUB CANIN CARCASSONNAIS

**Président :** JAUBERT Julien

**Adresse :** stade Gilbert Benassus

route de Bram - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 71 38 03 / 06 95 70 08 23

**Email :** president@clubcanincarcassonnais.fr

**Pratique :** Club affilié à la société Centrale  
Canine. Pratique de l'école du chiot,  
éducation canine, agility, obéissance.  
Intégration du chien dans la ville.

## DANSE SPORTIVE

### CITE CLUB SPORTIF CARCASSONNE

**Adresse :** 25 avenue du Président Wilson

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 52 26 - 06 79 30 49 84

**Email :** jeanitrant@orange.fr

**Contact :** TRANCHANT 06 79 30 49 84

**Catégorie d'âge :** Adulte

**Lieu de pratique :** Gymnase Saint-Saëns

**Pratique :** Loisirs - Compétition



## ONE ONE DANSE HIP-POP

**Président :** Hervé Reslinger

**Adresse :** 13 rue Gabriel Fauré  
11000 Carcassonne

**Contact :** Camille Casteignau 06 09 92 63 43

**Email :** Contact@one-one.net

**Lieu activité :** Cité des sports

## ECHECS

### ECHIQUEIR CARCASSONNAIS

**Président :** MAUGARD Michel

**Adresse :** 9 rue de la Loubatière  
Hameau de Montredon - 11000 Carcassonne

**Tél :** 06 33 85 16 72

**Email :** maugardmichel@yahoo.fr

**Site :** www.echiquiercarcassonnais.fr

**Pratique :** Loisirs - Compétition

## EQUITATION

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL ÉQUITATION

**Président :** CASTEL Pierre Yves

**Adresse :** 8 rue Camille St Saens  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06 86 86 26 98

**Email :** pyc.jumping@orange.fr

### ÉTRIER DE L'AUDE

**Président :** Christian Schmitt

**Adresse :** Ch. des Serres - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 75 67 - 06 80 65 04 21

**Email :** schmitzch@wanadoo.fr



### LANGUEDOC AMAZONE EVENT

**Présidente :** FAUGERAS Isabelle

**Adresse :** 32 allée d'Iéna - 11000 Carcassonne

**Tél :** 06 86 57 37 37

**Email :** isabelle@faugeras.com

Organisation du rassemblement  
internationale des Amazones

## ESCALADE

### CLUB ALPIN FRANCAIS ET PYRENEISTE DE L'AUDE ESCALADE

**Président :** CUTULLIC Alain

**Tél :** 06 11 37 46 04

**Email :** cutullic@gmail.com

Halle aux Sports Nicole Abar à Carcassonne  
située avenue des Berges de l'Aude

**Adresse :** 1 rue Raoul Duffy Maquens

11000 Carcassonne

**Tél :** 07 50 71 58 76

**Contacts :** club-alpin-carcassonne@live.fr



**La Bombotte**  
Équipement cheval et cavalier

40 bis avenue Franklin Roosevelt  
11000 CARCASSONNE



Suivez-nous



06 74 22 49 33



© Shutterstock

## FITNESS

### CITE DES SPORTS : MUSCULATION/CROSSTRaining / BIKING/CARDIO /CUISSes, ABDOS, FESSIERS/YOGA /PILATES /STEP/ STRETCHING/TRAMPO FITNESS / ZUMBA

**Adresse :** 10 avenue du Général Sarraill  
11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 77 70 02  
**Email :** contact@citedessports.fr  
**Site :** citedessports.fr

## FOOTBALL

### ASC DES ILES

**Président :** Bacar Saindou  
**Adresse :** 14 rue Gabriel Faure  
11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 27 31 81 25  
**Email :** bacar\_saindou@hotmail.fr  
**Compétition :** Stade de Domairon

### ASSOCIATION MAHORAIRE CARCASSONNAIS

**Président :** ABOU ABASSE Ahmed  
**Adresse :** 64 rue Salvador Dali  
11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 74 91 72 04  
**Email :** abasse.ahmed.abdou@gmail.com

### DISTRICT AUDE FOOTBALL

**Président :** MICHEAU Pierre  
**Adresse :** 7 rue Haute - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 47 39 60  
**Email :** secretariat@aude.fff.fr

### FOOTBALL AGGLOMÉRATION CARCASSONNAIS

**Président :** BOSOM Guillaume  
**Adresse :** Stade Jean-Claude Mazet  
Rue André Le Notre - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 07 66 03 17 18  
**Club :** 04 68 72 35 60  
**Secrétariat :** 06 76 31 46 13  
**Email :** 548132@footoccitanie.fr

### FOOTBALL FÉMININ BASSIN CARCASSONNAIS

**Président :** VIVO Sébastien  
**Adresse :** rue Pierre Coubertin  
Stade Domairon - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 62 75 44 57 / 06 60 02 72 87  
**Email :** ffbclaposte.net  
**Compétition :** Stade de Domairon

### OLYMPIQUE DE CARCASSONNE

**Responsable :** Karim Aiouaret  
**Contact :** 06 87 88 51 81  
**Catégories :** UI0 -11 Entr stade de Grèzes



© Shutterstock

## FUTSAL

### CARCASSONNE FUTSAL AGGLOMÉRATION

**Président :** FRIYED Aniss  
**Adresse :** Rue Jules Verne  
 Centre Social Jean Montsarrat  
 11000 Carcassonne  
**Email :** anniss3076@hotmail.fr  
**Tél :** 06 12 72 62 86  
 Compétition Ligue Charles Cros

### LA BASTIDE FUTSAL

**Adresse :** Plaine Mayrevieille (chez M. Flores)  
 11000 Carcassonne  
**Email :** davidlr4@hotmail.fr  
**Contact :** FLORES David  
**Tél :** 06 42 17 23 53  
**Activité :** Gymnase Charles Cros

## GOLF

### ASSOCIATION SPORTIVE DU GOLF DE CARCASSONNE

**Président :** Gilles Chevallier  
**Adresse :** Route de St Hilaire  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 72 57 30 - 06 13 20 85 43  
**Email :** president@as-golfcarcassonne.com

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININ/MASCULIN

### CITE DES SPORTS CARCASSONNE OLYMPIQUE GYM

**Contact :** Mme Quentin 06 62 43 24 26  
**Tél :** Cité des sports 04 68 77 70 02  
**Email :** contact@citedessports.fr  
**Site :** citedessports.fr  
**Tél :** 04 68 77 70 02

## GYMNASTIQUE PHYSIQUE ADAPTEE

### CITE DES SPORTS

**Adresse :** 10 avenue du Général Sarraill  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** Mme Quentin 06 62 43 24 26  
**Email :** gwen.quentin@gmail.com  
**Tél :** Cité des sports 04 68 77 70 02  
**Email :** contact@citedessports.fr  
**Site :** citedessports.fr

## GYMNASTIQUE CORRECTIVE

### CLUB LEO LAGRANGE

**Présidente :** MARIUS Aude  
**Adresse :** 36 rue Mazagran  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 71 04 57 / 06 77 26 95 64  
**Email :** contact@clircarcas.fr  
**Site :** www.clubleolagrangecarcassonne.com  
**Catégorie d'âge :** Enfant et Adultes

### GYM DE MONTLEGUN

**Présidente :** Bernadette Faucher  
**Adresse :** 28 rue des Frères  
 11000 Carcassonne  
**Contact :** 04 68 71 08 63  
**Email :** faucherbernadette@orange.fr

### GYM VOLONTAIRE DU VIGUIER

**Présidente :** Martine Petriacq  
**Tél :** 07 60 49 65 17  
**Adresse :** Centre social Montsarrat  
 Av Jules Vernes - 11000 Carcassonne  
**Email :** gym.viguiier@laposte.net

## HANDBALL

### HAND-BALL CLUB CARCASSONNAIS

**Président :** Roger Bousquet  
**Adresse :** Halle Nicole ABAR  
 Av. des Berges de l'Aude,  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 47 00 77 / Club 07 84 16 40 27  
**Email :** hbccadmi1@gmail.com r  
**Site :** www.hbccarcassonnais.com  
**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 5 ans) - Adultes  
**Lieu de pratique :** Gymnase Charles Cros/  
 Halle Nicole Abar  
**Pratique :** Adultes Loisirs - Compétition  
 Affilié à la FFHB

## HANDISPORT

### TOUS EXAEQUO HANDISPORT

**Présidente :** Jeanine VINCENT  
**Adresse :** Maison départementale des Sports  
 8 rue Camille Saint-Saëns - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 07 66 33 37 93  
**Email :** teahandisport@gmail.com  
**Activités :** basket-ball, boccia, canoë-kayak,  
 pirogue, cyclisme handcycle, cyclisme  
 tandem, handball, natation, randonnée-  
 joëlette, randonnée pédestre, rugby,  
 sarbacane, tennis, tir sportif, tir à l'arc, voile  
**Pratique :** Loisirs - Compétition

## HOCKEY SUB-AQUATIQUE

### CARCASSONNE ASSOCIATION PLONGÉE

**Adresse :** Domaine de Lamerue  
 11250 Villebazy  
**Contact :** Cedric Braun  
**Tél :** 06 11 10 14 65  
**Email :** unite.chiedo@gmail.com

## JIJITSU

### PÔLE COMBAT

**Président :** Gilles Arsène  
**Adresse :** 21 bd Omer Sarraut  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 30 27 99 17  
**Email :** emmanuelberrebi@yahoo.fr  
**Pratique :** à la Cité des sports  
 11000 Carcassonne

## JUDO

### ASSOCIATION CARCASSONNE JUDO 11

**Adresse :** Cité des sports  
 10 avenue Général Sarraut  
**Tél :** 04 68 77 70 02 1 dojo de 650 m²  
**Contacts :** Didier Fonghetti 06 15 32 17 65  
 Cyril Juffroy 06 63 07 76 10  
**Email :** alliancejudooouestadois@gmail.com





## BUDO CLUB CARCASSONNE

**Président :** Bouttaga Mustapha  
**Adresse :** New Gym - 21 bd Omer Sarraut  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 07 85 62 70 54  
**Email :** budoclub.11@gmail.com  
**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 3 ans) - Adulte  
**Lieu de pratique :** Dojo New Gym  
 Horaires variables selon l'activité et l'âge du pratiquant  
**Pratique :** Loisirs - Compétition

## KARATE

### ECOLE DE KARATÉ

**Responsable :** KATRIM Sebbar  
**Adresse :** 3 place de Chalon  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 06 82 90 70  
**Email :** krimosebl@gmail.com  
**Lieu de pratique :** Cité des sports/Gymnase du Viguié

### CARCASSONNE OLYMPIQUE KARATE

**Présidente :** Nicole Gaich  
**Adresse :** 11 rue de la Caramagne  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 70 19 55 85  
**Email :** carcaolympiquekarate@gmail.com  
**Lieu activité :** Cité des sports

## KARTING

### KARTING CLUB AUDOIS

**Président :** SOGUEL Claude  
**Adresse :** voie romaine, Route de Bram  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 25 67 07  
**Email :** contact@winkart.fr

## KICK BOXING

### POLE ARTS MARTIAUX

**Adresse :** 13 rue Chartran  
 11000 Carcassonne  
**Contact :** Oscar NAULEAU 06 48 02 72 01  
**Email :** oscar@sportsantehigienevitale.com

## MODELISME

### ASS. CARCASSONNAISE DE MODELISME

**Président :** DE PRADA Bruno  
**Adresse :** 21 rue Auguste Delaune  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 25 83 31



## MODELISME

### ASSOCIATIONS DES MODELISMES FERROVIAIRES

**Président :** Raulet Jean Luc

**Adresse :** Domaine de Colombies

Rte de Bram - 11000 Carcassonne

**Contact :** François Truillet 06 32 35 03 14

**Email :** anfa11-carcassonne@orange.fr

### CARCASSONNE VOL INDOOR

**Adresse :** 17 rue des Monts de l'Espinouse

11000 Carcassonne

**Tél :** 06 42 24 46 58

**Contact :** GALIBERT Maurice

**Lieu de pratique :** Gymnase de Grazaillès

## MUSCULATION/FITNESS

### CITE DES SPORTS

**Adresse :** 10 avenue du Général Sarraill

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 77 70 02

**Activités :** Musculation/Crosstraining /Biking/

Cardio /Cuisses, abdos, fessiers/Yoga /Pilates /

Step/Stretching/Trampo fitness/Zumba

**Email :** contact@citedessports.fr

**Site :** citedessports.fr

## NAGE AVEC PALMES

### CLUB SAUVETAGE SECOURISME CARCASSONNAIS

**Président :** CANO André

**Adresse :** Ancienne école de Maquens

Raoul Dufy - 11000 Carcassonne

Piscine de Grazaillès

**Tél :** 06 03 49 87 71

**Email :** csscl@wanadoo.fr

## NATATION

### CITE DES SPORTS

**Adresse :** 10 avenue du Général Sarraill

11000 Carcassonne

**Activités :** Aquagym/ Aquabike /Bébés

nageurs/ Ecole de natation

**Tél :** 04 68 77 70 02

**Email :** contact@citedessports.fr

**Site :** citedessports.fr



© Club Carstock

## CLUB NAUTIQUE CARCASSONNAIS

**Président :** MARTEL Guy

**Adresse :** 14 chemin Matelait  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06 30 58 85 43

**Email :** clubnautiquecarca@gmail.com

**Catégorie d'âge :** A partir de 4 ans

**Lieu de pratique :** Piscine de Grazaillies et  
Pole Aqualudique

**Activité(s) :** Ecole de natation,  
perfectionnement, aquagym, compétition

**Pratique :** Loisir et compétition

**Affilié à la FF NATATION**

## LES DAUPHINS CARCASSONNAIS

**Président :** BARBIS Raymond

**Adresse :** Domaine de la Madeleine  
Montredon - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 73 80 - 06 07 82 93 78

**Email :** ent.barbis@orange.fr

## PELOTE

### ASSOCIATION SPORTIVE CARCASSONNAISE PELOTE BASQUE

**Président :** FANGEAUX Robert

**Adresse :** 6, rue PASTEUR - 11570 Cazilhac  
**Tél :** 04 68 79 60 22 - 06 85 52 97 46

**Email :** asc.pelotebasquell@orange.fr

**Lieu de pratique :** Gymnase de Grazaillies

## PETANQUE

### CITE PETANQUE CLUB

**Président :** FARO David

**Adresse :** 2 rue du Grand Puit  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 78 75 91 - 06 13 79 80 77

**Email :** david.faro@outlook.fr

### CLUB DE PETANQUE DU VIGUIER

**Adresse :** 1 rue de la Bruyère  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 89 02

**Contact :** Michel Cantalou

### ENTENTE BOULISTE CARCASSONNAISE DE JEU LYONNAIS

**Président :** BONNAFOUS Jean

**Adresse :** Boulodrome Municipal  
avenue de Bourriac - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 70 27 27 25

### ENTENTE PETANQUE CARCASSONNAISE

**Président :** Fabrice Raynaud

**Adresse :** Boulodrome Municipal  
avenue de Bourriac - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 72 63 39

**Contact :** Jean Bonnafous 06 70 27 27 25



## PETANQUE

### LA BOULE MERIDIENNE

**Présidente :** SARDA Raymonde

**Adresse :** 3 rue Louis Jouvett  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06 11 78 00 34

**Email :** sarda.raymonde@hotmail.fr

### PETANQUE CLUB FAMILY

**Président :** SERVIOLE Jean PAUL

**Adresse :** 27 rue des Rainettes  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06 44 82 26 09

**Email :** serviole@aol.com

### PETANQUE CLUB DE MAQUENS

**Président :** Roland Baron

**Adresse :** 3 Impasse des Ecoles  
11 000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 06 19

### PETANQUE CLUB DE MONTLEGUN

**Président :** Falcou Christophe

**Email :** ch.falcou@gmail.com

**Tél :** 06 71 63 19 14

### PETANQUE CLUB DU STADE

**Président :** BONNAFOUS Jean

**Adresse :** Boulodrome Municipal  
avenue de Bourriac - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 72 63 39 - 06 70 27 27 25

## UNION BOULISTE CARCASSONNAISE

**Président :** Henry Dasy

**Adresse :** Boulodrome Municipal  
av. de Bourriac - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 72 63 39 - 06 22 09 06 31

## PILATES

### CLUB LEO LAGRANGE

**Présidente :** Aude Marius

**Adresse :** 36 rue Mazagran  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 71 04 57 / 06 77 26 95 64

**Email :** contact@clicarcas.fr

**Site :** www.clubleolagrangecarcassonne.com

**Catégorie d'âge :** Enfant et Adultes

## PLONGEE

### CLUB LEO LAGRANGE

**Présidente :** Aude Marius

**Adresse :** 36 rue Mazagran  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 71 04 57 / 06 77 26 95 64

**Email :** contact@clicarcas.fr

**Site :** www.clubleolagrangecarcassonne.com

**Présidente :** Aude Marius

**Catégorie d'âge :** Enfant et Adultes



## RANDONNEE

### SPORT 2 FUN

**Président :** THIL Frédéric

**Adresse :** 25 chemin du Til

Hameau de Grezes - 11000 Carcassonne

**Tél :** 06 12 21 93 58

**Email :** sport2fun@gmx.fr

**Site :** <http://sport2fun.fr>

**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 10 ans) - Adulte

**Activité(s) :** samedi, dimanche ou week-end

(rendez-vous Géant Salvaza ou autre)

4 niveaux de difficulté

Randonnée pédestre, rando santé, rando challenge (expert et découverte), ski, VTT, canoë, cheval, spéléo, sorties culturelles...

**Pratique :** Loisirs et compétitions

### CARCASSONNE RANDO

**Présidente :** Fries Guilaine

**Adresse :** 36 rue Coste Reboulh

11000 Carcassonne

**Tél :** 06 87 01 54 49

**Email :** carcassonne.rando@gmail.com

## RUGBY XIII

### CARCASSONNE XIII ELITE 1

**Présidents :** Joel BERGE, Francis CAMEL,

Rémi BERTRAND

**Adresse :** 3 avenue Général Sarraill

stade Albert Domec - 11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 77 59 01

**Email :** [contact@carcassonne13.fr](mailto:contact@carcassonne13.fr)

**Lieux de pratique :**

Matches : Stade ALBERT DOMEC

Entraînements : Stade GILBERT BENAUSSE/  
Domec

Affilié à la FFR XIII

### ACADEMY SPORTIVE CARCASSONNE

**Président :** Daniel MARTINEZ

**Adresse :** stade Albert Domec

avenue Général Sarraill - 11000 Carcassonne

Ecole de rugby à XIII

**Tél :** Président 06 56 78 17 80

secrétariat 06 15 42 00 61

**Email :** [contact@academyc13.fr](mailto:contact@academyc13.fr)

**Lieu de pratique :** Stade Gilbert Benausse



### RUGBY POLE ESPOIRS CARCASSONNE (LYCEE PAUL SABATIER)

**Adresse :** 36 rue Alfred de Musset

11000 Carcassonne

**Email :** [f.tost@ffr13.fr](mailto:f.tost@ffr13.fr)

**Contact :** TOST Florent 07 83 53 10 60

## RUGBY XV

### ECOLE DE RUGBY U.S. CARCASSONNE

**Responsable :** Gérard Varalda 06 08 07 05 14

**Adresse :** 32 rue Antoine Marty

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 60 35

**Email :** [contact@uscrugby.com](mailto:contact@uscrugby.com)

**Activités pratiquées :** RUGBY A XV (enfants de 5 à 14 ans - baby rugby à partir de 3 ans)

### UNION SPORTIVE CARCASSONNE (CENTRE DE FORMATION)

**Président :** Alain Macchion

**Adresse :** 32 rue Antoine Marty

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 47 18 52 - 06 79 37 44 81

**Email :** [secretariat@uscrugby.fr](mailto:secretariat@uscrugby.fr)

### UNION SPORTIVE CARCASSONNAISE (SAPS) STATUT PRO (NATIONALE)

**Président :** Benoît Mestre

**Adresse :** 32 rue Antoine Marty

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 47 18 52

**Email :** [secretariat@uscrugby.fr](mailto:secretariat@uscrugby.fr)

**Lieu de Résidence :** Stade Albert Domec

## SECOURISME

### CLUB SAUVETAGE SECOURISME CARCASSONNAIS

**Président :** CANO André  
**Tél :** 06 03 49 87 71 - 06 71 20 05 27  
**Email :** cssc11@wanadoo.fr

## SKI

### SPORT2 FUN

**Président :** THIL Frédéric  
**Adresse :** 25 chemin du Til  
 Hameau de Grezes - 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 12 21 93 58  
**Email :** sport2fun@gmx.fr  
**Site :** <http://sport2fun.fr>  
**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 10 ans) - Adulte  
**Pratique :** Loisirs

### SKI CLUB AUDOIS GENEVE

**Président :** RAYNAUD Patrice  
**Adresse :** 1 rue Raoul Duffy, Maquens  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 25 23 95 - 06 86 00 56 19  
**Email :** skiclubaudois@orange.fr  
**Site :** <http://www.skiclubaudois.com> <https://www.facebook.com/audois.skiclub>  
**Licence :** Fédération Française de Ski (FFS)  
**Activité(s) :** Ski Alpin, Snowboard et Sport Santé SKI« LOISIR » :  
 Pour qui : pour les Enfants dès 5 ans, Ados, Adultes et « Vieilles Spatules ».  
 Niveau : de débutants à confirmés (niveau Flèche, Chamois).  
 Sorties encadrées : Samedis à la neige et stage dans les Alpes  
 Encadrement : plus de 40 moniteurs diplômés de la FFS 1er et 2nd degrés.  
 Tests : Passage des tests ESF (Etoiles, Chamois, flèches et surfs) et FFS (brevets)  
 Lieux de **pratique** : Puyvalador, Monts d'Olmes, Formigüeres

## SPORTS DE RAQUETTES

### CITE DES SPORTS

**Activités :** Padel/Squash/ Tennis  
**Tél :** 04 68 77 70 02  
**Email :** [contact@citedessports.fr](mailto:contact@citedessports.fr)  
**Site :** [citedessports.fr](http://citedessports.fr)

## TAEKWONDO

### TAEKWONDO MAIN CARCASSONNE

**Président :** GROS Pierre  
**Adresse :** 3 Impasse Benet  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 76 81 42 02  
**Email :** [pierre.keops@orange.fr](mailto:pierre.keops@orange.fr)  
**Lieux :** Gymnases Serres /Abar

## TAÏ CHI CHUAN

### LE FIL DE SOIE

**Contact :** Hélène Duchemin  
 Responsable Pédagogique  
 Enseignement, de la pratique et de la promotion du taï chi chuan de style Wu  
**Tél :** 06 03 92 08 88  
**Email :** [helene.duchemin.hd@gmail.com](mailto:helene.duchemin.hd@gmail.com)  
**Pratique :** Gymnase La Conte

## TENNIS

### ACACIA TENNIS ACADEMY

**Présidents :** Mrs Sabater 06 98 14 53 78  
 et Larregain 06 20 29 99 12  
**Adresse :** 14 avenue Général Sarraill  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** Meline Suisse 06 98 14 53 78  
 Stéphane Decoster 06 12 49 59 94  
**Email :** [acaciatennisacademy@gmail.com](mailto:acaciatennisacademy@gmail.com)



## TIR

### CARCASSONNAISE TIR

**Président :** CHURLET Stéphane  
**Adresse :** Centre de tir sportif municipal  
 rue Magellan - ZI du Pont Rouge  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 47 38 22  
**Email :** carcassonnaise.tir@gmail.com  
**Activités :** Air comprimé carabine et pistolet.  
 Armes anciennes. Tir à l'arme réglementaire  
 (T.A.R.).  
**Pratique :** Loisirs - Compétition

## TIR A L'ARC

### LES ARCHERS DE LA CITE

**Président :** DANESIN Patrick 06 79 58 78 31  
**Adresse :** 13 avenue Général Sarraill  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 04 68 72 58 87  
**Email :** archer.cite@orange.fr

## TRAIL

### GRAND RAID DES CATHARES

**Adresse :** Maison des sports  
 8 rue Camille ST Saens - 11000 Carcassonne  
**Email :** organisationgrandraid-cathare.fr  
**Contact :** CEREZUELA Michel 06 87 50 37 97  
**Email :** organisationgrandraid-cathare.fr

### CARCASSONNE TRAIL CLUB

**Président :** Gérard Courtejaire  
**Adresse :** 2 rue Paul Lacombe  
 11000 Carcassonne  
**Contact :** Mélanie Egalon 06 50 10 62 16  
**Email :** carcassonnetrailclub@gmail.com

## TRIATHLON

### TRIATHLON CLUB CARCASSONNE

**Président :** BEDMAR Véronique  
**Adresse :** 8 avenue Arthur Mulot  
 11000 Carcassonne  
**Tél :** 06 82 15 10 95  
**Email :** tccarcassonne@gmail.com  
**Site :** www.tccarcassonne.com

## VOLLEY-BALL

### CARCASSONNE VOLLEY-BALL

**Président :** ARNAUD MALLET  
**Adresse :** 163 chemin du Cassoulet  
 11570 Cavanac  
**Email :** volley.carcall@gmail.com  
**Contact :** Arnaud MALLET 06 59 12 61 64  
**Lieu de pratique :** gymnase du Viguier



#### Construction et rénovation de Maisons

Depuis 1983, Oc Résidences, constructeur de maisons individuelles, est une société dynamique, s'appuyant sur un produit de qualité, des modèles très divers, des matériaux traditionnels. OC Résidences devient très vite leader et fait l'unanimité dans les milieux professionnels bancaires. Depuis 1992, la société connaît un fort développement et ouvre plusieurs agences dans la région. L'objectif de Oc Résidences est toujours resté le même : garder son image d'entreprise sûre, qui propose des prestations de qualité avec des clients satisfaits. Fort de son expérience dans la construction de maisons, notre société propose également des prestations de rénovation, ainsi que des terrains à vendre, et des solutions terrains + maison, pour un accompagnement total de ses clients. OC Résidences a réalisé plus de 9 000 maisons dans la région ! Ce qui en fait une référence incontournable.



© Shutterstock

# LES ASSOCIATIONS MULTISPORTS

## ASPTT CARCASSONNE

**Président :** Jean Michel Votier

**Adresse :** Rue Marceau Perrutel Prolongé

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 25 37 84

**Email :** bureau.carcassonne@asptt.com

**Site Internet :** carcassonne.asptt.com

**Président :** Jean-Michel VOTIER

**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 3 ans) - Adulte

**Activités :** Tennis, badminton, cirque, danse à deux, fitness, gymnastique enfants, gymnastique d'entretien, kidsport (3-6 ans), krav maga, jeu au flag, musculation, randonnée pédestre, ski alpin, ski nordique, sophrologie, yoga, pilates, marche nordique  
**Pratique :** Loisirs - Compétition

## FOYER D'EDUCATION POPULAIRE DE GRAZAILLES

**Président :** Olivier SANVICENTE

**Adresse :** 1 rue du Moulin de la Seigne

11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 71 32 80

**Email :** fepgrazailles@orange.fr

**Catégorie d'âge :** à partir de 4 ans selon activité - adultes

**Activités multisports :** Aquagym, activités gymniques forme et force, gym douce et gymnastique enfants, danse adultes et enfants, natation et judo enfants, équilibre mémoire senior, pilates, sport santé, yoga



## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE CARCASSONNE

**Adresse :** 91 rue Aimé Ramond  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 11 17 00

**Email :** [mjc@carca.org](mailto:mjc@carca.org)

**Site Internet :** [www.mjc-carca.org](http://www.mjc-carca.org)

**Directrice :** Sandrine BERITO

**Catégorie d'âge :** Enfant - Adulte

**Activités :** Aïkido, body tonic, danse (adaptée, country, modern jazz, hip hop, rock, salsa, tango, traditionnelle), échecs, escrime (sportive, médiévale), gymnastique, marche détente, plongée subaquatique, tennis de table, volley-ball, zumba, yoga

**Pratique :** Loisirs - Compétition

## SKI CLUB AUDIOIS

**Président :** RAYNAUD Patrice

**Adresse :** 1 rue Raoul Duffy, Maquens  
11000 Carcassonne

**Tél :** 06 86 00 56 19

**Email :** [skiclubaudiois@orange.fr](mailto:skiclubaudiois@orange.fr)

**Site :** <http://www.skiclubaudiois.com>

<https://www.facebook.com/audiois.skiclub>

**Licence :** Fédération Française de Ski (FFS)

**Activité(s) :** Ski Alpin, Snowboard et Sport Santé

## UFOLEP

**Adresse :** 22 rue Antoine Marty - BP 21065  
11870 Carcassonne Cedex

**Tél :** 04 68 11 43 09

**Email :** [ufolep@ligueul.org](mailto:ufolep@ligueul.org)

**Site Internet :** [www.ufolepaude.org](http://www.ufolepaude.org)

**Président :** Jean-Marc Lafon

**Catégorie d'âge :** Enfant (dès 3 ans) - Adulte

**Activités :** Randonnée pédestre, marche nordique, moto-trial, cyclo-tourisme, canoë-kayak, gymnastique (éveil corporel, entretien, artistique, rythmique et sportive) natation, futsal, VTT, tir à l'arc, musculation Formation BAFA, CQP, PSEI, Brevet fédéral animateur

**Pratique :** Loisirs

## CITE DES SPORTS

**Adresse :** 10 avenue du Général Sarraill  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 77 70 02

**Email :** [contact@citedessports.fr](mailto:contact@citedessports.fr)

**Site :** [citedessports\\_fr](http://citedessports_fr)

La Cité des sports est un centre omnisports de 9.700 m<sup>2</sup> situé entre la cité et le coeur de ville. Doté d'un parking facile d'accès et gratuit.

**Horaires :** Le centre est ouvert tous les jours du lundi au vendredi de 8h à 22h, le samedi de 9h à 19h, le dimanche de 9h à 13h.

**Horaires ouverture accueil :**

du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Samedi 9h-19h - Dimanche 9h-13h

**Possibilité de pratiquer les activités suivantes :**

Centre aquatique :

Enfants : BB nageurs et école de natation

Adultes: aquagym, aquabike, aquacircuit, aqua stand up, aquapalm

Centre de Mise en Forme : Musculation, cardiotraining, cours collectifs de fitness et de biking, crosstraining, TRX

Arts martiaux : judo/jujitsu, karaté, aikido/aïkibudo

Danse : Ecole de danse : classique, modern-jazz et contemporaine, danse de salon

Gymnastique : Baby gym et éveil gymnique, gym loisir, gymnastique artistique féminine et masculine, gym adultes, gym adaptée

## CLUB LEO LAGRANGE

**Présidente :** MARIUS Aude

**Adresse :** 36 rue Mazagran  
11000 Carcassonne

**Tél :** 04 68 71 04 57 / 06 77 26 95 64

**Email :** [cllcarcassonne@gmail.com](mailto:cllcarcassonne@gmail.com)

**Site Internet :**

[www.clubleolagrangecarcassonne.com](http://www.clubleolagrangecarcassonne.com)

**Catégorie d'âge :** Enfant et Adultes

**Activités :** yoga, fitness, gymnastique corrective, pilates, taï-chi, qi-gong, capoeira, kravmaga, plongée, méthode Feldenkrais

LACPO AQUA STADIUM

VOTRE ESPACE SPORT ET LOISIRS  
**À CARCASSONNE !**



PISCINE | NATATION ADULTE & ENFANT |  
AQUAGYM | BÉBÉS NAGEURS | AQUABIKE |  
BALNÉO | FITNESS

 **Pôle Aqualudique**  
CARCASSONNE  
poleaqualudique-carcassonne.fr

Ouvert 7/7  
aux berges de l'Aude  
à Carcassonne




  
**LE MEEZ**  
RESTAURANT  
& BOUTIQUE HÔTEL

290, avenue du général Leclerc - 11000 Carcassonne  
04 48 36 00 00 - [contact@lemeez.com](mailto:contact@lemeez.com)  
[www.le-meez.com](http://www.le-meez.com)

 Le Meez - Restaurant & Boutique Hôtel  
 Lemeez\_carcassonne

**LAC DE LA CAVAYERE**  
LOCATION DE PÉDALOS - PADDLE  
SNACKING - GLACE  
DE 11 H00 À 19H30 - 7/7 SAUF INTEMPÉRIES  
SANS RÉSERVATION  
**06 20 06 27 28**



**LE MEEZ**, c'est avant tout un lieu de vie chaleureux, une cuisine conviviale, des équipements et des prestations haut de gamme dans une ambiance jeune et dynamique.

Proche de la Cité médiévale de Carcassonne, notre hôtel de charme Le Meez, dans son écrin de verre, vous présente, ses 10 chambres & suites, son restaurant, son bar, son espace de fitness/bien-être, sa salle coworking/séminaire et sa piscine « aquarium ».

Son architecture atypique se caractérise par des passerelles aménagées sous verrières reliant l'ancienne bâtisse à une construction plus moderne. Bienvenue au Meez.

 **ESPACE SANTÉ DU  
MERIDIEN**  
PHARMACE | PARAPHARMACIE | MATÉRIEL MÉDICAL

[meridien.aprium-pharmacie.fr](http://meridien.aprium-pharmacie.fr)

48 avenue Franklin Roosevelt  
11000 CARCASSONNE  
Tél. 04 68 25 05 82

# LES COMITES SPORTIFS

## FOOTBALL

### COMITE DEPARTEMENTAL FOOTBALL (DISTRICT)

**Président :** MICHAUD Pierre  
**Catégorie :** Football  
**Adresse :** BP 1037 - 7 rue Haute  
11860 Carcassonne Cedex  
**Tél :** 04.68.47.39.60  
**Email :** secretariat@aude.fff.fr

## HANDBALL

### COMITE DEPARTEMENTAL HANDBALL

**Président :** LETUVE Cédric  
**Adresse :** Maison Départementale des Sports  
8 rue Camille Saint Saëns  
11000 Carcassonne  
**Tél :** 04.68.72.34.50/ 06.72.11.03.31  
**Email :** 611000@ffhandball.net

## RUGBY XIII

### COMITE DEPARTEMENTAL RUGBY XIII

**Président :** Jacques RODRIGUEZ  
**Adresse :** 46 route Minervoise  
11000 Carcassonne  
**Tél :** 04.68.25.44.61  
**Email :** comite-aude@ffrl3.fr

## RUGBY XV

### COMITE DEPARTEMENTAL RUGBY XV

**Président :** Alain PALAUSSE  
**Adresse :** 74 AV Maître Mouly  
11100 Narbonne  
**Tél :** 04.68.45.35.95 - 06.81.30.84.98  
**Email :** comitederugby.ffr.fr

# LES ASSOCIATIONS SPORTIVES SCOLAIRES

### ASS. RUGBY A XIII POLE ESPOIRS

**Adresse :** Lycée Paul Sabatier  
36 rue Alfred de Musset  
11000 Carcassonne  
**Email :** f.tost@ffr13.fr  
**Contact :** TOST Florent 07.83.53.10.60

### UNSS AUDE

**Président :** Benoit QUIEF  
**Adresse :** Inspection Académique  
8 rue Camille St Saens  
11000 Carcassonne  
**Tél :** 04.68.72.44.94 - 06.81.77.14.72  
**Email :** sd011@unss.org



## PARC AQUAVIVA

Situé au Lac de la Cavayère, le Parc Aquaviva est un parc aquatique de plus de 3 000 m².

Accessible dès 5 ans, de multiples modules gonflable sont à tester : des murs d'escalade, des tapis de glisse, des trampolines, des toboggans, des parcours d'obstacles et bien d'autres.

Des animations et des challenges sont organisés au cours de l'été.

Si vous êtes adeptes des sensations fortes, Vous pourrez affronter le premier Water-Jump flottant d'Europe avec ses 10 pistes évolutives et ses 2 plateformes de saut.

Des départs à 5 mètres et 9 mètres de hauteur sont proposés selon vos capacités.

Les activités sont encadrées par des surveillants de baignades diplômés.

**Ouverture** : Juin - Juillet - Août

7jrs/7 de 11h à 19h sans réservation.

Les actualités à suivre sur Facebook et Instagram.

**Renseignements** : [contact@parcaquaviva.com](mailto:contact@parcaquaviva.com)

**Site internet** : <https://parc-aquaviva.com>



## TRAMPOLINE PARC DE CARCASSONNE

**Adresse** : 810 rue Antoine Durand

Zone d'Activité de Salvaza - 11000 Carcassonne

**Tel** : 09.73.28.99.11

**Email** : [jump@rparc.fr](mailto:jump@rparc.fr)

**Site internet** : [www.jump-rparc.fr](http://www.jump-rparc.fr)

**Catégorie d'âge** : A partir de 8 ans hors horaires aménagés.

**Tarif** : 11€ pour toutes les activités

**Pratique** : Loisirs, Coaching, Entraînement.

**JUMP'ARENT** : sans réservation le mercredi, samedi et dimanche de 10h à 13h et le jeudi et vendredi soir. Créneaux accessibles dès 4 ans accompagné d'un adulte et 6 ans en accès libre.

**JUMP'ERF** : cour collectif de gym acrobatique et de perfectionnement trampoline pour ado et adulte accessible dès 8 ans.

Le mercredi de 18h à 19h et le vendredi de 19h à 20h.

Tarifs et renseignements sur notre site internet.

Complexe de loisirs sportif de 1000 m² offrant 6 ateliers de parcours Ninja Warrior, une tour de saut avec réception dans un Big Air Bag, poutre de joute, jeux interactif, jump basket, 27 trampolines dont deux de performance et tout dernièrement 2 murs d'escalades roulant pour l'apprentissage et le perfectionnement.

En famille, seul, ou entre amis pour un anniversaire, un team building ou une simple sortie sportive le Jump R Parc est fait pour vous.

## MG TEAM TRAINERS

Coach sportif expert en perte de poids, prise de masse musculaire et sèche.

Programme personnalisé, alliant entraînement et nutrition, pour atteindre vos objectifs rapidement et durablement.

Maximisez la combustion des graisses, développez votre musculature et sculptez votre corps.

Des résultats visibles grâce à un suivi attentif et des conseils adaptés.

Transformez votre vie avec un coaching efficace et motivant.



**MG TEAM TRAINERS /**  
**MG Studiofitness**  
**Educateur/Coach sportif**  
**Personal Trainer**  
**Géraldine MAZET**  
**06 10 30 90 04**

*Vos objectifs, notre priorité*

[mg.teamtrainers@gmail.com](mailto:mg.teamtrainers@gmail.com)  
[mg.studiofitness@gmail.com](mailto:mg.studiofitness@gmail.com)



# SPORTS & INFRASTRUCTURES

Tous les équipements sportifs sont gérés par la Direction des Sports  
située à la Cité des sports 10 avenue Général Sarraill - 11000 Carcassonne  
Tél : 04 68 77 73 56

## STADES ET HIPPODROME

### STADE ALBERT DOMEC

Av. du Général Sarraill - Tél : 04 68 10 45 09

### COMPLEXE GILBERT BENAUSSE

Voie Romaine - Tél : 04 68.25 43 51

### COMPLEXE PUIG AUBERT

Av. du Général Sarraill - Tél : 04 68 72 34 37

### HIPPODROME LA FAJEOLLE

Route de Montredon

### STADE DE MAYREVEILLE

Tél : 04 68.47 94 95

### STADE DOMAIRON

Rue Auguste Delaune - Tél : 04 68 25 03 37

### STADE GRACIA- BES

Villalbe

### STADE J-FRANÇOIS DARE

Grèzes - Tél : 04 68 71 89 67

### STADE J-CLAUDE MAZET

Rue André le Nôtre - Tél : 04 68 25 00 47

### STADE PETROSINO

Avenue St Martin - Tél : 04 68 72 00 14

### STADE ROGER BRIAN

Rue du Moulin de la Seigne  
Tél : 04 68 25 29 03

## GYMNASES

### GYMNASSE CHARLES CROS

Rue Michel Vergès - Tél : 04 68 72 01 78  
A noter : Une grande salle pouvant accueillir  
300 spectateurs.

### GYMNASSE DE GRAZAILLES

Rue du Moulin de la Seigne  
Tél : 04 68 25 29 03

### GYMNASSE DES SERRES

Rue des Etudes  
Tél : 04 68 25 56 37  
A noter : Une grande salle pouvant accueillir  
300 spectateurs, une salle de gymnastique,  
une salle de danse.

### GYMNASSE DU VIGUIER

Rue Emile Alain  
Tél : 04 68 71 32 52  
A noter : Une grande salle pouvant accueillir  
450 spectateurs.

### GYMNASSE JULES FIL

23 bd Joliot Curie  
Tél : 04 68 47 82 66

### GYMNASSE LA CONTE

21 boulevard Joliot Curie  
Tél : 04 68 25 33 32

### HALLE AUX SPORTS NICOLE ABAR

Complexe sportif - Av. des Berges de l'Aude  
11000 Carcassonne  
Tél : 04 68 77 66 42



© Shutterstock

## PISCINES ET LAC

### POLE AQUALUDIQUE

Quai du Paicherou - 11000 Carcassonne

Tél : 04 11 20 03 30

[www.polequaludique-carcassonne.fr](http://www.polequaludique-carcassonne.fr)

Période scolaire :

Lundi, mercredi et jeudi : 10h - 20h

Mardi et vendredi : 10h - 22h

Samedi et dimanche : 9h - 12h et 14h - 18h

Vacances scolaires (hors vacances d'été) :

Lundi, mercredi et jeudi : 10h - 20h

Mardi et vendredi : 10h - 22h

Samedi et dimanche : 9h - 12h et 14h - 18h

Piscine couverte

Piscine découverte

Ouverture : Toute l'année

Bassins : Bassin de 25 mètres - Pataugeoire

Équipements de bien-être :

Hammam - Sauna

Équipements ludiques :

Aire de jeux - Toboggan

Activités : Aquabiking - Aquaphobie Bébé

nageur - Cours d'aquagym Leçons de

natation

Accessibilité : Accessible aux personnes

handicapées

Prestations : Cours collectifs

### PISCINE DE GRAZAILLES

Rue du Moulin de la Seigne

Tél. 04 68 25 29 03

Réservé aux associations

[sport@mairie-carcassonne.fr](mailto:sport@mairie-carcassonne.fr)

### LAC DE LA CAVAYERE

A proximité de la Cité Médiévale à Carcassonne, en milieu naturel, le complexe de loisirs Raymond Chésa.

Cet espace de détente qui s'étend sur 40 hectares, abrite une végétation généreuse de type méditerranéen et occupe les vallons de trois cours d'eau (ruisseaux de Bazalac, de Mitgé, et de Montirat), ce qui lui donne une configuration originale.

En faisant le tour du lac (une heure environ), on découvre une diversité de paysages et de niches écologiques, en passant de la fraîcheur à l'aridité, des bois aux friches, de l'ombre à la pleine lumière.

Lieu de promenade, le complexe est aussi une aire de loisirs dans laquelle vous trouverez des aires aménagées pour un pique-nique, des flotteurs, un mini golf, plusieurs terrains de beach-volley ainsi qu'un parc acrobatique forestier.

Les baignades sont autorisées dans les zones surveillées délimitées par des bouées.

A noter : Ce complexe de loisirs est géré par la Communauté d'Agglomération du Carcassonnais : [www.carcassonne-agglo.fr](http://www.carcassonne-agglo.fr)



LAC DE LA CAVAYERE





**DEMETZ**

PERFECT VISION FOR SPORT

SINCE 1950



**Adoptez un nouveau point de vue**

 29 rue Jean Baptiste Charcot 11000 Carcassonne  04.68.26.05.29

# ECOCUISINE

LA CUISINE TOUT COMPRIS

[ecocuisine.fr](http://ecocuisine.fr)



Votre magasin **ECOCUISINE CARCASSONNE** vous accueille pour vous faire profiter de l'expertise de ses équipes et vous présenter sa large gamme de cuisines équipées, salles de bains et solutions de rangement, **TOUJOURS À PRIX ÉCO.**

**DEVIS GRATUIT, PRIX TOUT COMPRIS ET ENGAGEMENTS  
QUALITÉ ECOCUISINE GARANTIS !**

ZAE DE LA FERRAUDIÈRE  
175 RUE ALESSANDRO VOLTA

**CARCASSONNE**