NOVEMBRE 2026

AGENDA DU MOIS

01 FÊTES & SOIRÉES

Nos animations au fil des jours

02 ATELIERS & THÉATRE

Stages et les ateliers, peintures, animations ludiques...

03 MARCHÉS & EXPOSITIONS

Les marchés récurrents, les festivals et expositions d'art

DU MINERVOIS AU CAROUX
EN HAUT LANGUEDOC
OFFICE DE TOURISME

VOTRE PROCHAIN SORTIE ? DEMANDEZ-NOUS L'AVONS !

FÊTE DE LA BASE VTT FFC

L'épicurienne
EPIC RANDURO 2026

CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

MONS LA TRIVALLE | 01 NOV 26

INFOS & RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

SITES VTT-FFC

DU MINERVOIS AU CAROUX
EN HAUT LANGUEDOC OFFICE DE TOURISME

VELO CAROUX

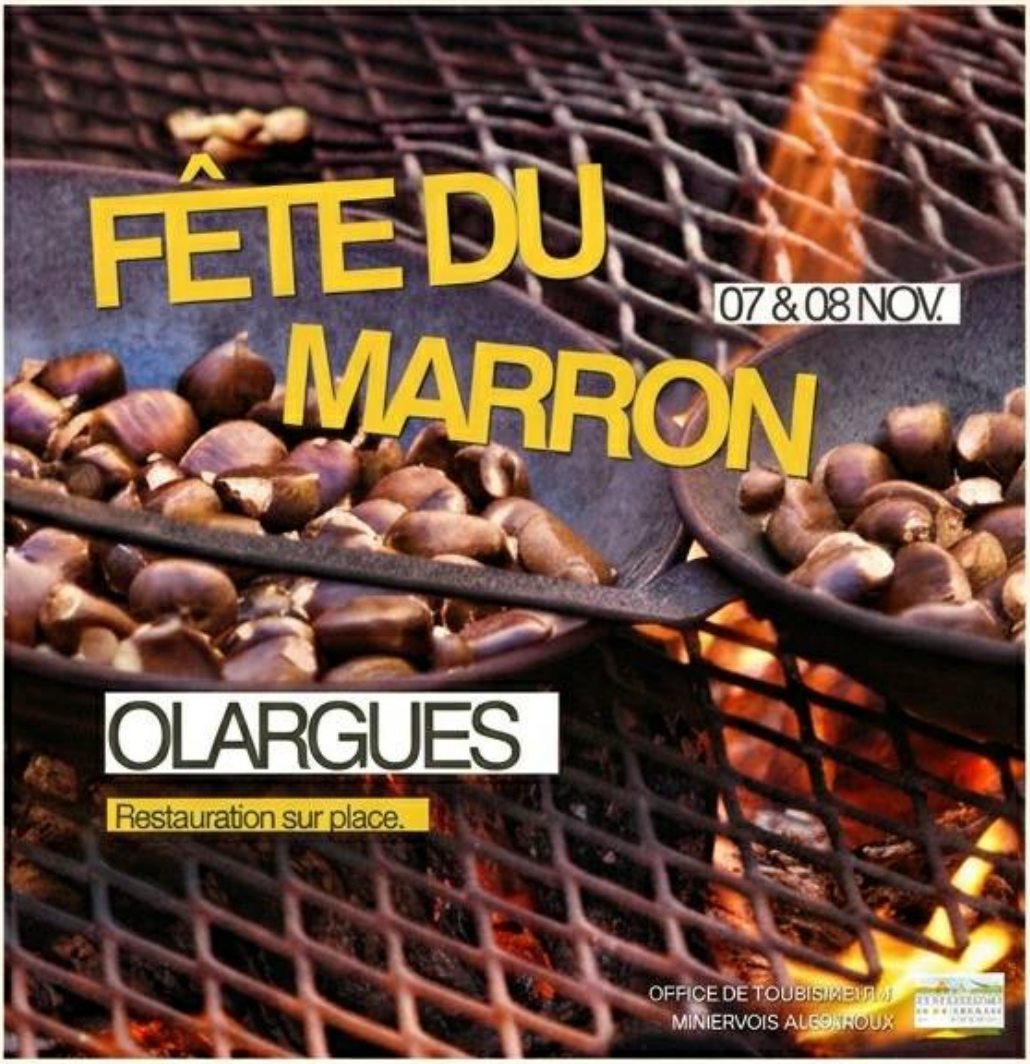
Sport Herault

04 67 97 06 65

OFFICE DE TOURISME
MAISON DES MONTAGNES DU CAROUX

À vos agendas !

Une véritable regalade !



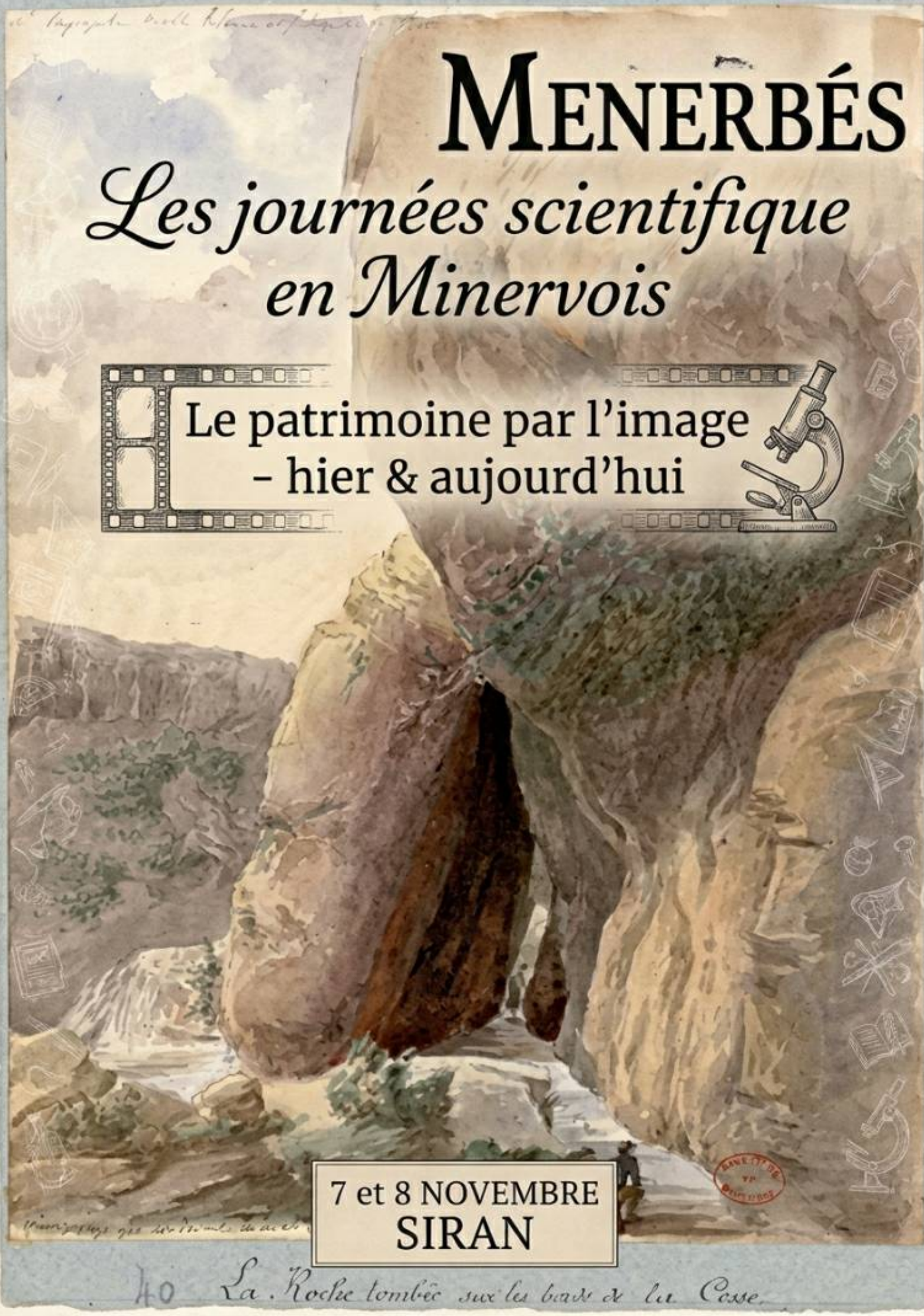
Dégustation & Convivialité

Ne manquez pas !

MENERBÉS

Les journées scientifique en Minervois

Le patrimoine par l'image - hier & aujourd'hui



7 et 8 NOVEMBRE
SIRAN

Animations au fil des jours

FÊTE DE LA BASE VTT FFC CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

dimanche 01/11

MONS-LA-TRIVALLE

Animation locale

Venez fêter la base VTT FFC Caroux en Haut-Languedoc n°217 avec plusieurs animations le long de la journée : - L'Épicurienne – Épic Randuro : 60 km, 2 600 m de D+, sans chrono - Balade découverte VTT/VTC (accessible dès 12 ans) - Sortie VTT encadrée - groupe débutants (accessible dès 6 ans) -

113 Avenue de la Gare
34390 MONS

Entrée libre

LE MARCHÉ DU MARRON

dimanche 01/11

SAINT-VINCENT-D'OLARGUES

Marché

La 7e édition du Marché du Marron rassemble producteurs et artisans au cœur du village. Venez savourer la châtaigne d'Olargues sous toutes ses formes et découvrir le savoir-faire local lors de ce marché éphémère convivial et gourmand.

10h-17h

CENTRE VILLAGE
34390 SAINT-VINCENT-D'OLARGUES

Entrée libre

FINISSAGE DE LA SAISON {CÒLA}

dimanche 01/11

AIGNE

Animation locale

Finissage de la saison de la Còla.

17h

22 Rue du Minervois
34210 AIGNE

Entrée libre

CAUSERIE AVEC MARIE GROSSIORD

vendredi 06/11

RIOLS

Dédicace et rencontre d'artiste

La Bibliothèque Municipale de Riols vous invite à une rencontre littéraire exceptionnelle avec l'autrice Marie Grossiord autour de son ouvrage Ici et Au-delà.

18h30

salle des anciens
34220 RIOLS

Entrée libre

« DR RENAUD, CÔTÉ TENDRESSE »

vendredi 06/11

PREMIAN

Concert

Spectacle hommage Dr Renaud, côté tendresse présenté par Au Fil des Arts. Une relecture intimiste et poétique des plus belles chansons de Renaud, mettant à l'honneur la sensibilité et l'humanité de son répertoire.

20h30

4 place amans
34390 PREMIAN

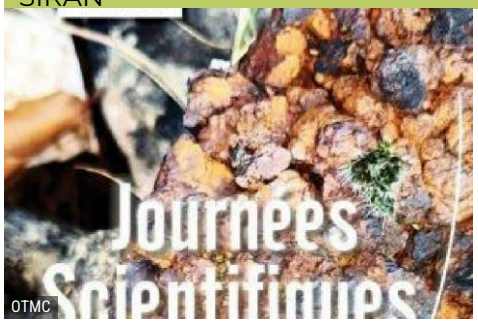
Plein tarif : à partir de 12 €

LES JOURNÉES SCIENTIFIQUES EN MINERVOIS

samedi 07/11- dimanche 08/11

SIRAN

Festival



Découvrez l'histoire locale et les recherches scientifiques à travers des conférences et rencontres thématiques à Siran chaque mois de novembre.

34210 SIRAN
menerbes.association@gmail.com

Entrée libre

MUSEAUX, CORNES ET SABOTS !

samedi 07/11

OLARGUES

Randonnée, balade

A l'heure où la nature se pare de couleurs chatoyantes, le mouflon, lui, entre en rut : un moment idéal pour son observation.

07h30

Avenue du Champ des Horts
34390 OLARGUES

Tarifs : Enfant : à partir de 9 €, Enfant : à partir de 6 € Plein tarif : à partir de 11 €

FÊTE DU MARRON

samedi 07/11- dimanche 08/11

OLARGUES

Animation locale, Feux d'artifice

Grand marché de producteurs et d'artisans, dégustation de marrons chauds, animations, chorale, ouverture du musée et feu d'artifice illuminent le village médiéval d'Olargues.

de 09h à 18h

Centre-ville / Champ des Horts / Musée
34390 OLARGUES

Entrée libre

SALON DU MARIAGE ET DES FESTIVITÉS

samedi 07/11- dimanche 08/11

SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Salon

Découvrez le Salon du Mariage et des Festivités à la Chapelle des Pénitents. Profitez des exposants, admirez de sublimes ensembles et robes de mariés lors des défilés et échangez avec les professionnels pour organiser vos événements.

de 10h à 19h

Chapelle des Pénitents
34220 SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Entrée libre

THÉATRE "LE CENTENAIRE. QUE D'HISTOIRES!"

samedi 07/11

MONS-LA-TRIVALLE

Théâtre

Cie UTOPIE

La Cie Utopie d'Olargues présente à Mons une comédie dramatique théâtralisée pour une durée d'une heure avec le Théâtre au Pays de l'Orb et du Jaur.

18h

Salle polyvalente
Avenue de la Gare -

Entrée libre

LOTO SOLIDAIRE

samedi 07/11

BEAUFORT

Loto

mairie

Grand loto festif et solidaire organisé à la salle des fêtes de Beaufort au profit d'Octobre Rose et Movember.

20h30

Salle des fêtes
34210 BEAUFORT

Entrée libre

VIDE-GRENIER DE MOVEMBER

dimanche 08/11

OUPIA

Vide-grenier

mairie

Vide-grenier solidaire organisé à Oupia dans le cadre du mois de sensibilisation Movember

Le village
34210 OUPIA

Entrée libre

RAND'OUPIA

dimanche 08/11

OUPIA

Randonnée, balade

Carreaux sans frontières

Découvrez le terroir d'Oupia et du Minervois avec les randonnées régulières "Rand'Oupia", initiées par l'association Carreaux sans Frontières. Des balades conviviales en pleine nature, parfaites pour s'aérer l'esprit et partager un moment chaleureux.

05h-11h

34210 OUPIA
+33 4 68 91 20 87

JOUONS ENSEMBLE À LA BIBLIOTHÈQUE

dimanche 08/11

COLOMBIERES-SUR-ORB

Evènement jeune public

Bibliothèque de Colombières/Orb

Animation "jouons ensemble", avec Arnaud Malabre et Claudine Jacquet.

15h-18h

34390 COLOMBIERES-SUR-ORB
04 67 95 64 46

Entrée libre

DECOUVERTE DU CIRCUIT NOTRE-DAME DE TRÉDOS / RIOLS

lundi 09/11

SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

Randonnée, balade

Gemini_Generated_Image

Une grande boucle de randonnée au départ de Riols menant au site emblématique de Notre-Dame de Trédos. Profitez de paysages automnaux remarquables, d'un patrimoine préservé et d'un bol d'air pur Caractéristiques techniques :13 km • Dénivelé : +496 m

09h30

Rdv devant l'accrobranche à La Pomarède
34390 SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

CONCERT FLÛTE INDIENNE

mardi 10/11

AZILLANET

Concert

JA JAYANT/LE COUVENT

Jeune virtuose de la flûte, J.A. Jayant est flûtiste, collaborateur, pédagogue et compositeur. Il se produit aux quatre coins du monde et contribue à populariser l'art de la flûte.

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

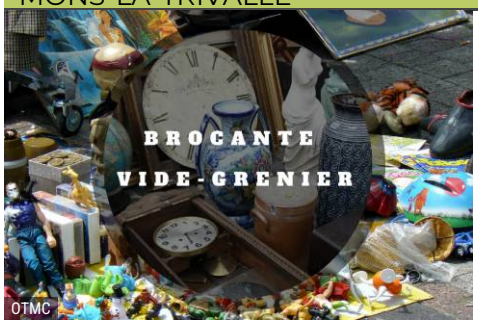
Entrée libre

VIDE GRENIER

mercredi 11/11

MONS-LA-TRIVALLE

Vide-grenier



OTMC

Rendez-vous place de la mairie pour un vide grenier organisé par le foyer rural de Mons la Trivalle. Ouvert à tous

07h-15h

Avenue de la Gare
34390 MONS

Entrée libre

THÉATRE "LE CENTENAIRE. QUE D'HISTOIRES!"

vendredi 13/11

RIOLS

Théâtre

La Cie Utopie d'Olargues présente à Riols une comédie dramatique théâtralisée pour une durée d'une heure avec le Théâtre au Pays de l'Orb et du Jaur.

18h

Salle polyvalente
34220 RIOLS

Entrée libre

CHEZ NOUS EN MÉDITERRANÉE

vendredi 13/11

COLOMBIERES-SUR-ORB

Théâtre

Voyage théâtral et musical retraçant les mythes de la Méditerranée. 2 artistes, 12 instruments et 16 personnages pour un spectacle drôle et poétique. Dès 5 ans.

19h

Salle des fêtes
34390 COLOMBIERES-SUR-ORB

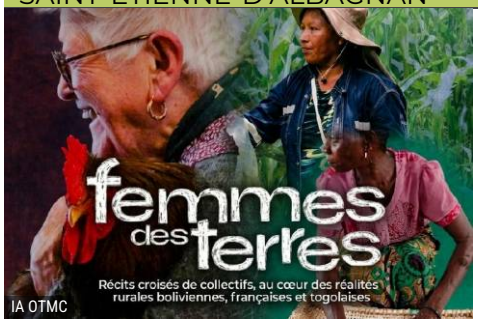
Plein tarif : à partir de 5 €

DOCUMENTAIRE « FEMMES DES TERRES »

vendredi 13/11

SAINT-ETIENNE-D'ALBAGNAN

Projection, cinéma



Projection Ciné-Club du documentaire Femmes des terres. Un hommage vibrant et sincère retraçant le quotidien, les défis et la passion des femmes engagées dans le monde agricole contemporain.

20h30

Salle polyvalente Place de la gare
34390 SAINT-ETIENNE-D'ALBAGNAN

Entrée libre

ZONE DE GRATUITÉ — samedi 14/11

OLONZAC — Animation locale

Événement solidaire « Donnez Prenez - Zone de gratuité vêtements ». Venez donner ou récupérer gratuitement des vêtements et accessoires propres et en bon état à la Salle Georges Brassens.

10h-17h

Boulevard Pasteur Salle Georges Brassens
34210 OLONZAC

Entrée libre

JOURNÉE AUTOUR DE L'EXIL RÉPUBLICAIN ESPAGNOL — samedi 14/11

COLOMBIERES-SUR-ORB — Animation locale, Débat / Conférence

Cours de danse Sevillane - Ruma - Flamenco . Cours d'essai adolescents et adultes : Expo, conférence, projection et petite restauration sur place.

15h

44 Chemin des Gorges
Salle Polyvalente -

SUPER LOTO — samedi 14/11

SIRAN — Loto

Grand loto traditionnel organisé par le Foyer Rural de Siran avec de nombreux lots de terroir et une formule informatisée

21h

Salle Socioculturelle
34210 SIRAN

Plein tarif : 10 € - 20 €

ZONE DE GRATUITÉ — dimanche 15/11

OLONZAC — Animation locale

Événement solidaire « Donnez Prenez - Zone de gratuité vêtements ». Venez donner ou récupérer gratuitement des vêtements et accessoires propres et en bon état à la Salle Georges Brassens.

10h-12h

Boulevard Pasteur Salle Georges Brassens
34210 OLONZAC

Entrée libre

LOTO DES POMPIERS — dimanche 15/11

RIOLS — Loto

SP Riols

Venez tenter votre chance au loto des pompiers de Riols organisé à la salle polyvalente. Profitez d'un après-midi convivial et repartez avec de nombreux lots : cochons, bons d'achats, paniers garnis et bien d'autres surprises.

14h30

Salle polyvalente
34220 RIOLS

LE 20 C'EST LE VIN — vendredi 20/11

LA LIVINIERE — Carnaval

Château Faiteau

Rejoignez-nous, soutenez notre démarche et faites partie de l'histoire ! Le 20, c'est le vin — chaque 20 du mois, célébrons le vin et le plaisir d'être ensemble.

19h-23h30

17 bis Route des Mourgues
34210 LA LIVINIERE

Entrée libre

SAISON DES RUGISSANTES #5 -VIVA ! — samedi 21/11

FELINES-MINERVOIS — Animation locale

MMAISONNEUVE

VIVA ! est un spectacle de théâtre d'objets poignant retraçant l'histoire d'une famille espagnole sous la dictature. Entre humour, mémoire et émotion, une pièce captivante qui sublime la grande Histoire. Dès 12 ans.

18h

Le Cellier
34210 FELINES-MINERVOIS

Tarifs : Enfant : à partir de 6 € Plein tarif : à partir de 12 €

RAND'OUPIA — dimanche 22/11

OUPIA — Randonnée, balade

Carreaux sans frontières

Découvrez le terroir d'Oupia et du Minervois avec les randonnées régulières "Rand'Oupia", initiées par l'association Carreaux sans Frontières. Des balades conviviales en pleine nature, parfaites pour s'aérer l'esprit et partager un moment chaleureux.

05h-11h

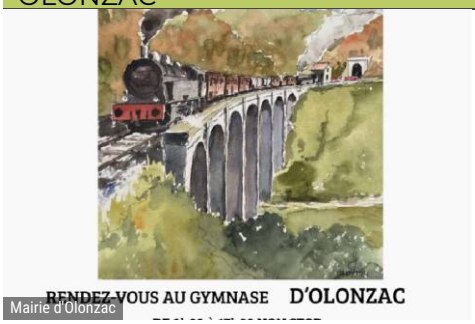
34210 OUPIA
+33 4 68 91 20 87

FESTIRAIL

dimanche 22/11

OLONZAC

Animation locale



Mairie d'Olonzac

Cet événement est à la fois une bourse d'échange de jouets anciens et de Trains miniatures à la vente, et plus spécifiquement une exposition de modélisme ferroviaire divers avec quelques associations bénévoles de maquettistes de petits Trains de la région Occitanie, de quoi ravir autant les

09h-17h

Gymnase
34210 OLONZAC

Entrée libre

SAISON DES RUGISSANTES #5 - CINE DU VIVANT TOURNÉE DU DOC ALIMENTERRE

lundi 23/11

Animation locale

Ateliers Du Vivant

CULTURE(S)

MMAISONNEUVE

Tournée documentaire ALIMENTERRE par Les Ateliers du Vivant dans le Minervois : 4 films inspirants dans 4 villages pour débattre d'alimentation durable, d'écologie et de solidarité au plus près de chez vous.

20h

Le Cellier
34210 FELINES-MINERVOIS

SAISON DES RUGISSANTES #5 - CINE DU VIVANT TOURNÉE DU DOC ALIMENTERRE

mardi 24/11

Animation locale

Ateliers Du Vivant

CULTURE(S)

MMAISONNEUVE

Tournée documentaire ALIMENTERRE par Les Ateliers du Vivant dans le Minervois : 4 films inspirants dans 4 villages pour débattre d'alimentation durable, d'écologie et de solidarité au plus près de chez vous.

20h

Le Cellier
34210 FELINES-MINERVOIS

SAISON DES RUGISSANTES #5 - CINE DU VIVANT TOURNÉE DU DOC ALIMENTERRE

mercredi 25/11

Animation locale

Ateliers Du Vivant

CULTURE(S)

MMAISONNEUVE

Tournée documentaire ALIMENTERRE par Les Ateliers du Vivant dans le Minervois : 4 films inspirants dans 4 villages pour débattre d'alimentation durable, d'écologie et de solidarité au plus près de chez vous.

20h

Le Cellier
34210 FELINES-MINERVOIS

LE COUVENT - TROC DE MOTS

mercredi 25/11

AZILLANET

Conte / Lecture

Le couvent

Le foyer rural propose ses soirées "Troc de mots", rencontres poétiques, organisées autour d'un thème et animées par deux ou trois personnes. Les sessions ont donné lieu à des moments d'écriture. Il a été proposé de réunir les textes pour qu'ils soient mis à disposition.

20h-20h30

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Entrée libre

SAISON DES RUGISSANTES #5 - CINE DU VIVANT TOURNÉE DU DOC ALIMENTERRE

jeudi 26/11

Animation locale

Ateliers du Vivant

CULTURE(S)

MMAISONNEUVE

Tournée documentaire ALIMENTERRE par Les Ateliers du Vivant dans le Minervois : 4 films inspirants dans 4 villages pour débattre d'alimentation durable, d'écologie et de solidarité au plus près de chez vous.

20h

Le Cellier
34210 FELINES-MINERVOIS

RENCONTRE D'AUTEUR - AVEC RÉJANE D'ESPIRAC

vendredi 27/11

COLOMBIERES-SUR-ORB

Dédicace et rencontre d'artiste

l'Arbre à Palabres

Rencontre avec Réjane D'Espirac autour de son roman «Ils seront nos enfants », publié aux éditions miltikulti. Petite restauration sur place

18h30

Chemin des Gorges
34390 COLOMBIERES-SUR-ORB

Entrée libre

CULTURE D'AUTOMNE (4ÈME ÉDITION)

samedi 28/11

SAINT-VINCENT-D'OLARGUES

Animation locale

Quatrième édition de Culture d'Automne à Saint-Vincent-d'Olargues. Un rendez-vous littéraire et artistique rythmé par des rencontres, partages et découvertes culturelles à la bibliothèque et à la salle polyvalente.

Bibliothèque municipale et Salle polyval
34390 SAINT-VINCENT-D'OLARGUES

« CINÉ-DÉBAT PARENTALITÉ »

samedi 28/11

MONS-LA-TRIVALLE

Débat / Conférence, Projection,

Soirée ciné-débat sur la parentalité organisée par Au Fil des Arts. Projection suivie d'un échange interactif et bienveillant pour partager réflexions, doutes et astuces sur le quotidien éducatif.

16h30

chemin de la base de plein air -
34390 MONS

Entrée libre

COSMOGONIA

samedi 28/11

SAINT-VINCENT-D'OLARGUES

Concert

Concert de musique traditionnelle languedocienne . Accordéon, chant et percussions pour un voyage poétique et rythmé au cœur de la culture locale. Tout public.

19h

34390 SAINT-VINCENT-D'OLARGUES
+33 4 67 97 06 65

Plein tarif : à partir de 5 €

Expositions

LE COIN D'ART "DE LA TERRE AUX HORIZONS" - SCULPTURES METALLIQUES & PEINTURE

samedi 10/10- mardi 03/11

Exposition

©Coin d'Art

Rejoignez le vernissage de Olivier DE KERKOV et Jean-Pierre MONTARON le samedi 10 Octobre 2026 à 18h00. L'exposition est ensuite visible aux heures d'ouverture habituelles de la galerie : mardi 9h30–12h00, vendredi 17h00–19h00 et dimanche 10h00–12h00, jusqu'au mardi 03 Novembre.

23 Grand rue
34210 OLONZAC

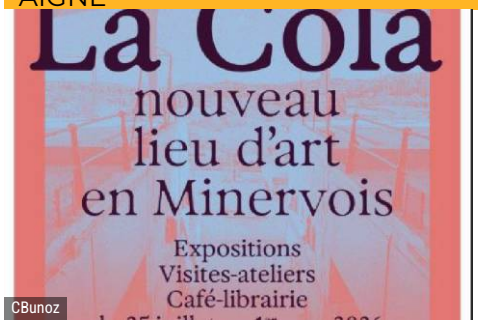
Entrée libre

EXPOSITION : D. PONTEREAU, C. MERCADIER ET M. CHARVOLEN

AIGNE

dimanche 26/07- dimanche 01/11

Exposition



CBunoz

Découvrez la première exposition de La Còla à Aigne ! Au cœur d'une ancienne cave coopérative, explorez les sculptures de Daniel Pontereau, les clichés de Corinne Mercadier et une œuvre in situ monumentale de Max Charvolen.

22 Rue du Minervois
34210 AIGNE

Entrée libre

EXPOSITION « ENCORDÉS AVEC LES PIONNIERS DU CAROUX »

MONS-LA-TRIVALLE

dimanche 13/09- jeudi 31/12

Exposition

Sam Bé / Pays d'Art de d'HIstoire Haut Languedoc et Vignobles

Découvrez une exposition photo originale dédiée à l'histoire de l'escalade dans le massif du Caroux, entre clichés d'archives et prises de vue actuelles.

113 Avenue de la Gare
34390 MONS

Entrée libre

L'ENVERS DU DÉCOR

mardi 01/09- lundi 30/11

MONS-LA-TRIVALLE

Exposition

Exposition mettant en lumière les richesses du monde souterrain, un patrimoine inaccessible mais tellement précieux !

113 Avenue de la Gare
34390 MONS

Entrée libre

EXPO "DANS LES YEUX D'UNE ASSISTANTE MATERNELLE, MÉTIER ESSENTIEL ET VOCATION"

jeudi 19/11- mardi 15/12

Exposition

A l'initiative du service Petite Enfance de la Comcom, une exposition itinérante sur le métier d'assistant maternel.

Médiathèque Léon Cordes
34210 SIRAN

Entrée libre

EXPO "DANS LES YEUX D'UNE ASSISTANTE MATERNELLE, MÉTIER ESSENTIEL ET VOCATION"

mardi 13/10- mardi 10/11

Exposition

A l'initiative du service Petite Enfance de la Comcom, une exposition itinérante sur le métier d'assistant maternel.

Maison des services
34390 OLARGUES

Entrée libre

EXPOSITION VOYAGE D'ENCRES

vendredi 16/10- mercredi 25/11

MINERVE

Exposition

Ayuko Miyakawa, originaire de Tokyo, est une artiste passionnée par l'art de l'encre depuis son enfance. Formée par sa mère, elle a poursuivi ses études aux Beaux-Arts en France et s'est consacrée à la peinture.

8 Rue des Martyrs
34210 MINERVE

Entrée libre

Les Marchés

Mardi :
OLONZAC

MERCREDI :
ST PONS DE THOMIERES,
ST JULIEN (été en nocturne)
VELIEUX (Juin à mi-Septembre 18h)

JEUDI :
MONS
AGEL (tous les 15 jours de 17h à 19h)

VENDREDI :
ROQUEBRUN

SAMEDI :
FELINES MINERVOIS

DIMANCHE :
OLARGUES
ST JULIEN
FERRALS-LES MONTAGNES (matin de fin Juin à fin Août)

OFFICE DE TOURISME
DU MINERVOIS AU CAROUX
HAUT-LANGUEDOC COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Offices de Tourisme de France

EN SAVOIR +

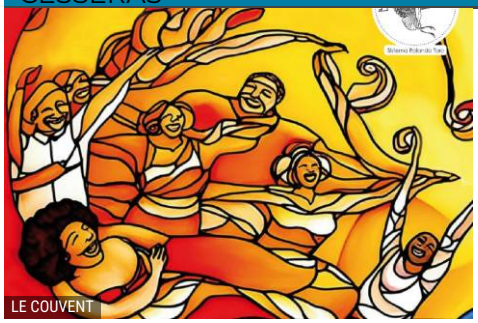
À l'année, avec nos associations

LE COUVENT : ATELIER DE BIODANZA

mercredi 04/11- mercredi 26/05

CESSERAS

Atelier de formation



Atelier de Biodanza. Une pratique mêlant musique et mouvement pour stimuler la joie, la vitalité et le lien aux autres. Ouvert à tous, sans prérequis technique. Venez danser en toute liberté !

de 18h45 à 20h45

Salle polyvalente
34210 CESSERAS

Plein tarif : 15 €

RANDONNÉE L'HIVERNALE

samedi 28/11

FERRALS-LES-MONTAGNES

Atelier de formation

Participez à L'Hivernale, une randonnée de 15 km à Ferrals-les-Montagnes proposée par Rythm'n Marche. Un circuit équilibré entre forêt et panoramas pour marcheurs réguliers. Départ de Siran à 8h45. Repas tiré du sac, sur inscription.

08h45

Rdv parking Mairie de Siran
34210 FERRALS-LES-MONTAGNES

Plein tarif : à partir de 12 €

RYTHM'N MARCHE — MARCHE AQUATIQUE AVEC AGATHÉAQUA

mercredi 18/11- mercredi 12/05

SIRAN

Atelier de formation

Profitez des bienfaits de la mer avec les sorties mensuelles de marche aquatique à Gruissan proposées par Rythm'n Marche et Agathéaqua. Activité accessible à tous Covoiturage au départ de Siran sur réservation

13h15

Parking de la Mairie
34210 SIRAN

Plein tarif : à partir de 25 €

ENTRAÎNEMENT PÉTANQUE ENFANTS

mercredi 04/11- mercredi 30/06

OUPIA

Atelier de formation

Séances d'initiation et d'entraînement à la pétanque spécialement dédiées aux enfants. Rendez-vous tous les mercredis après-midi au boulodrome d'Oupia sous la conduite de La Serre Pétanque.

de 14h à 16h

Salle des Fêtes
34210 OUPIA

Plein tarif : à partir de 5 €

RÉPÉTITIONS DE LA CHORALE

mardi 03/11- mardi 29/06

OUPIA

Atelier de formation

Répétitions de chant choral organisées un mardi sur deux à la Salle des Fêtes d'Oupia. Activité proposée par le Foyer Rural d'Oupia pour travailler son répertoire musical en groupe et en toute simplicité.

de 18h à 20h

Salle des Fêtes
34210 OUPIA

Entrée libre

CONCOURS DE PÉTANQUE EN DOUBLETTE

mardi 03/11- mardi 29/06

OUPIA

Atelier de formation

Concours de pétanque nocturne en doublette formée . Rendez-vous convivial proposé et encadré par l'association La Serre Pétanque.

de 21h à 23h

Salle des Fêtes
34210 OUPIA

Plein tarif : à partir de 5 €

ATELIERS CRÉATIFS ET LUDIQUES

mardi 03/11- mardi 29/06

OUPIA

Atelier de formation

Ateliers créatifs et ludiques . Un temps de partage et de création ouvert à tous pour des moments très conviviaux.

de 14h à 17h

Foyer de l'Amitié
34210 OUPIA

Entrée libre

CONCOURS DE BELOTE

lundi 02/11- lundi 28/06

OUPIA

Atelier de formation

Concours de belote organisé par La Serre Pétanque à la Salle des Fêtes d'Oupia tous les lundis soir. Récompenses distribuées à l'ensemble des participants, gagnants comme perdants.

de 21h à 21h30

Salle des Fêtes
34210 OUPIA

Plein tarif : à partir de 10 €

PÉTANQUE NOCTURNE

lundi 02/11- lundi 28/06

OUPIA

Atelier de formation

Rencontres hebdomadaires de pétanque au boulodrome d'Oupia organisées par Carreaux Sans Frontières. Venez profiter d'un moment convivial en plein air tous les lundis soir si le temps le permet.

de 18h à 22h

Boulodrome
34210 OUPIA

Entrée libre

ATELIER CONVERSATION LANGUE D'OC

mercredi 04/11- mercredi 23/06

OUPIA

Atelier de formation

Atelier de conversation en langue d'oc à la Bibliothèque d'Oupia tous les mercredis en période scolaire., organisé pour échanger et faire vivre la culture occitane.

de 18h à 20h

Espace Guiraud Riquier
34210 OUPIA

Entrée libre

LE COUVENT : ATELIER D'IMPROVISATION VOCALE

jeudi 05/11- jeudi 20/05

AZILLANET

Atelier de formation

Atelier d'improvisation vocale. Une invitation à explorer sa voix par le jeu et l'écoute mutuelle. Créez des paysages sonores spontanés dans une ambiance ludique et bienveillante. Ouvert à tous.

de 18h30 à 20h30

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Entrée libre

LE COUVENT : PERCUSSIONS CORPORELLES

jeudi 12/11- jeudi 27/05

AZILLANET

Atelier de formation

Venez explorer le rythme avec votre corps au Couvent d'Azillanet ! Une pratique ludique et collective mêlant mouvement, coordination et musicalité. Accessible à tous, pour vibrer ensemble, sans instrument, juste avec l'énergie du corps et du groupe.

de 19h à 20h30

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Plein tarif : 10 €

LE COUVENT : ATELIER DE BIODANZA

jeudi 05/11- jeudi 27/05

AZILLANET

Atelier de formation

Atelier de Biodanza. Une pratique mêlant musique et mouvement pour stimuler la joie, la vitalité et le lien aux autres. Ouvert à tous, sans prérequis technique. Venez danser en toute liberté !

de 10h à 12h

Chemin de Roumyre
34210 AZILLANET

Plein tarif : 12 €

LE COUVENT : COURS DE YOGA

mercredi 04/11- mercredi 30/06

AZILLANET

Atelier de formation

Cours de yoga à Azillanet pour développer force, équilibre et souplesse dans le respect de votre corps. Une pratique progressive et adaptée à toutes les morphologies grâce à des supports spécifiques (briques, sangles, couvertures).

de 18h30 à 20h

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Plein tarif : 5 €

LE COUVENT : CHANT POLYPHONIQUE OCCITAN

mardi 17/11- mardi 15/06

AZILLANET

Atelier de formation

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir du chant en groupe avec notre atelier mensuel de chant polyphonique (majoritairement en occitan). Un moment convivial à travers des exercices ludiques et progressifs, vous explorerez la richesse de cette tradition vocale de chants polyphoniques.

de 18h30 à 21h

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Plein tarif : 20 €

LE COUVENT : LA RECLAME - CHANT POLYPHONIQUE

mardi 03/11- mardi 29/06

AZILLANET

Atelier de formation

Rejoignez le chœur A cappella "La Réclame" avec Héloïse Saunal ! Exercices corporels et vocaux autour d'un répertoire de chants polyphoniques du monde. Une pratique vivante, accessible à tous, pour explorer la voix et le corps en collectif.!

de 18h30 à 20h30

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

LE COUVENT : CHEMINS CRÉATIFS

mardi 10/11- mardi 25/05

AZILLANET

Atelier de formation

Les chemins créatifs pour apprivoiser le dessin. Au Couvent d'Azillanet, cette activité vous invite à explorer les trais sous toutes leurs formes.

de 17h45 à 20h

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Entrée libre

LE COUVENT : PING-PONG

mercredi 04/11- mercredi 30/06

AZILLANET

Atelier de formation

Ambiance détendue, parties amicales et bonne humeur garanties. Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, le ping-pong est ouvert à tous.

de 18h à 20h

7 Rue du Couvent
34210 AZILLANET

Entrée libre

ATELIER THÉÂTRE POUR ENFANTS & ADO

mercredi 04/11- mercredi 30/06

LA CAUNETTE

Atelier de formation, Théâtre

L'Ostal de la Cesse accueille tous les mercredis après-midi (hors vacances scolaires) un atelier théâtre pour enfants et adolescents. L'animation est faite par Emmanuelle Osmont - comédienne professionnelle.

de 14h à 16h

L'Ostal de la Cesse
5 Rue de la Poterie -

Plein tarif : 60 €

ENVIE YOGA

mercredi 04/11- mercredi 30/06

OUPIA

Atelier de formation

Séquences de Viniyoga adaptées pour tous, organisées en plein air dans le cadre apaisant du Parc d'Oupia.

de 18h30 à 19h

Parc d'Oupia
34210 OUPIA

Plein tarif : à partir de 10 €

PILATES ET FITNESS

jeudi 05/11- jeudi 24/06

OUPIA

Atelier de formation

Reprenez votre bien-être en main ! Découvrez nos cours de Pilates pour tonifier votre corps et nos séances de fitness rythmées pour vous dépenser. Encadrement professionnel, ambiance conviviale et semaine d'essai gratuite.

de 17h30 à 18h30-de 18h45 à 19h45

Salle des fêtes, Place des écoles,
34210 OUPIA

STAGES MENSUELS DE TANGO (SAISON 2026-2027)

mardi 03/11- mardi 25/05

CESSERAS

Atelier de formation

Développez votre passion et perfectionnez votre danse tout au long de la saison ! Organisés par Tango Minervois et animés par Audrey et Patrice, ces rendez-vous mensuels sont spécialement conçus pour les danseurs de niveau intermédiaire souhaitant approfondir leur pratique.

de 19h à 21h

Salle des fêtes
34210 CESSERAS

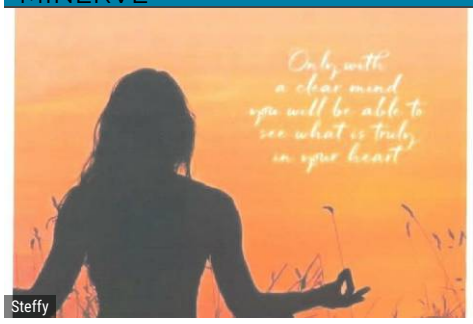
Plein tarif : à partir de 20 €

COURS DE HATHA YOGA AVEC STEFFY

mardi 03/11- mardi 29/06

MINERVE

Atelier de formation



Profitez des cours de Hatha yoga dispensés par Steffy . Une pratique idéale pour cultiver le bien-être, la sérénité et l'équilibre intérieur.

de 18h à 19h30

Salle du Peuple
34210 MINERVE

MOSOAM — YOGA, DANSE LIBRE & RESPIRATION

lundi 02/11- mercredi 30/06

RIOLS

Atelier de formation

Alliance de yoga, danse libre et respiration.

de 18h30 à 19h45

Lieu-dit Condades
34220 RIOLS

ATELIER TRICOT & CROCHET

jeudi 05/11- jeudi 17/06

BEAUFORT

Atelier de formation

Ateliers tricot et crochet organisés . Un temps d'échange convivial autour des travaux d'aiguilles

de 14h à 17h

Salle des Fêtes de Beaufort (1er étage),
34210 BEAUFORT

Entrée libre

ATELIERS VOIX Y AGE

lundi 02/11- lundi 28/06

AIGUES-VIVES

Atelier de formation

Découvrez les ateliers Voix y age : chant de groupe, séances individuelles de technique vocale/respiration et ateliers thématiques ponctuels. Profitez de deux cours découverte offerts en groupe !

de 19h30 à 20h30

Devant le cabinet médical,
34210 AIGUES-VIVES

ASCSP COURS DE FUTSAL

mercredi 04/11- mercredi 30/06

SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Atelier de formation

Découvrez le futsal à Saint-Pons-de-Thomières avec Rabah Hatchane ! Des entraînements dynamiques sur le grand plateau du gymnase le mercredi pour travailler technique, vitesse et esprit d'équipe dans une ambiance sportive dynamique.

de 17h30 à 19h

Gymnase (Grand plateau)
34220 SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Plein tarif : à partir de 25 €

ASCSP COURS DE CAPOEIRA

vendredi 30/10- mercredi 30/06

SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Atelier de formation

Découvrez la capoeira avec Laurence Prevost à Saint-Pons-de-Thomières ! Cet art martial brésilien allie mouvement, musique et expression corporelle pour enfants, ados et adultes.

de 14h à 16h

Maison des Loisirs (Salle des miroirs)
Gymnase (Salle expression libre) -

Plein tarif : à partir de 155 €

ASCSP COURS DE DANSE, GYM & PILÂTES

mercredi 04/11- mercredi 30/06

SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Atelier de formation

Un éventail d'activités corporelles à la Maison des Loisirs de Saint-Pons par Géraldine Gammella : éveil corporel, danse classique/moderne, Pilates et gym entretien. Des cours adaptés pour petits et grands le mercredi.

de 16h à 19h

Maison des Loisirs
34220 SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Plein tarif : à partir de 30 €

ASCSP COURS DE BASKET

vendredi 30/10- mardi 29/06

SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Atelier de formation

Pratiquez le basket à Saint-Pons-de-Thomières avec l'ASCSP ! Des entraînements adaptés pour enfants (dès 4 ans), ados et adultes sur le plateau sportif du gymnase. Esprit d'équipe, plaisir du jeu et convivialité garantis.

de 17h30 à 20h

Gymnase (Salle plateau sportif)
34220 SAINT-PONS-DE-THOMIERES

ASCSP COURS DE KARATÉ

samedi 31/10- jeudi 24/06

SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Atelier de formation

Cours de karaté dispensés par Marc-Antoine Serriè au gymnase de Saint-Pons-de-Thomières. Séances ouvertes aux enfants dès 6 ans, ados et adultes pour développer maîtrise de soi, technique et condition physique dans un cadre convivial.

de 17h40 à 18h40

Gymnase (Salle expression libre
34220 SAINT-PONS-DE-THOMIERES

Plein tarif : à partir de 55 €

COURS DE GYMNASTIQUE

lundi 02/11- mercredi 30/06

RIOLS

Atelier de formation

Retrouvez la forme avec les cours de gymnastique de la Gym Tonic Riolaise à la salle polyvalente de Riols ! Séances les lundis et mercredis soir. Une activité physique accessible à tous. Cours d'essai sans engagement.

de 19h à 20h

Maison des Loisirs (salle des miroirs)
34220 RIOLS

COURS D'AÉROCLASSIC

mercredi 04/11- mercredi 30/06

RIOLS

Atelier de formation

Participez aux cours d'Aéroclassic de la Gym Tonic Riolaise à Riols ! Séances adultes adaptées à tous niveaux dans la salle des miroirs. Une activité conviviale pour garder la forme. Première séance découverte offerte

de 18h15 à 19h

Maison des Loisirs (salle des miroirs)
34220 RIOLS

COURS D'ESCALADE

vendredi 30/10- vendredi 25/06

OLARGUES

Atelier de formation

Le club CAROUX MONTAGNE organise des séances d'escalade dans la halle des sports d'Olargues. Il y a différents créneaux au cours de la semaine.

de 17h à 21h30

Chemin de Coulayro
Halle de sport -

LES ACTIVITES DU FOYER DE SIRAN

lundi 28/09- lundi 31/05

SIRAN

Atelier de formation

Activités hebdomadaires au Foyer Rural de Siran : gymnastique, stretching, Qi Gong, danse, West Coast Swing ados, ateliers peinture, arts créatifs, tricot/crochet, verre soufflé et jeux de société du lundi au samedi.

de 10h à 11h-de 11h à 12h-de 14h à 17h

3 Avenue du Château
34210 SIRAN

ATELIER SOPHROLOGIE **dimanche 08/11**

OLONZAC Atelier de formation

La sophrologie caycédienne permet de développer une conscience sereine. Elle s'applique à de nombreux événements de la vie. Elle offre de mener à bien sa vie grâce à une gestion active du stress et la maîtrise des émotions négatives. Cours animé par Véronique Leray

de 09h30 à 11h30

SALLE GEORGES BRASSENS
34210 OLONZAC

Entrée libre

LA SOUPE aux châtaignons

La sopa de castanhons (bajanat)

PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS

6 personnes

- 500 g de châtaignons
- 200 g de lard gras de porc de Lacaune + 6 fines tranches
- Poivre du moulin

- *500 g de castanhons*
- *200 g de ventresca de pòrc de La Cauna + 6 tindelons*
- *Pebre del molin*

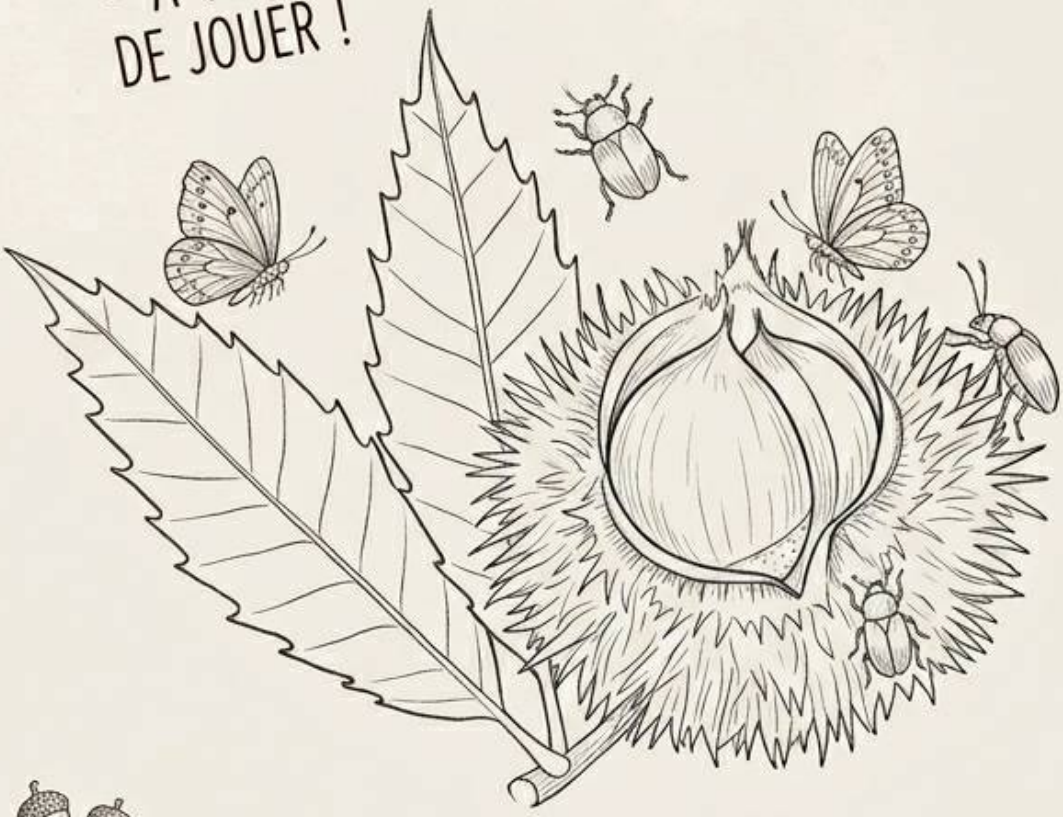
PRÉPARATION

1. Faire tremper *(far trempar)* les châtaignons dans de l'eau claire pendant 24 heures.
2. Tailler *(talhonar)* le lard en gros cubes et le mettre à fondre *(lo metre a se graisfondre)* à feu doux dans une casserole.
3. Ajouter *(ajustar)* ensuite les châtaignons, quatre fois leur volume d'eau et laisser cuire *(daissar còire)* à petit feu une bonne heure.
4. Ajouter de l'eau si besoin en cours de cuisson.
5. Retirer *(traire)* quelques châtaignons et les écraser *(los escrachar)*.
6. Mixer *(mesclar)* le reste avec l'eau de cuisson.
7. Assaisonner *(assasonar)* de poivre.
8. Décorer *(ondrar)* avec les tranches de lard grillées à la poêle à sec et les châtaignons écrasés.

Retrouvez les produits Valeurs Parc naturel régional sur : www.parc-haut-languedoc.fr

MODÈLE DE CHÂTAIGNE ET FEUILLAGE EN COULEURS

TEMPLATE DE COLORIAGE – À VOUS DE JOUER !



OFFICE DE TOURISME
DU MINERVOIS AU CAROUX
HAUT-LANGUEDOC COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Offices de Tourisme de France

Office de tourisme du Minervois au Caroux

+33 4 67 97 06 65
tourisme@minervois-caroux.com
www.minervois-caroux.com

NOS BUREAUX D'ACCUEIL

MINERVE
2 place du Monument aux Morts
Musée archéologique

MONS LA TRIVALLE
Maison des montagnes du Caroux
113 avenue de la Gare

ST PONS DE THOMIERES
2 place du Foirail

ROQUEBRUN
Accueil saisonnier
Rue du Barry (bibliothèque)

Consultez l'agenda dynamique sur notre site web
https://www.minervois-caroux.com/agenda-complet