



L'édito

En cette fin d'année, il est important de saluer le travail et les actions collectives accomplies par les acteurs de la vie publique, associative, sociale, culturelle et commerciale, car elles donnent du sens à l'action publique, elles sont le reflet des attentes et aspirations des habitants de Saint Nazaire d'Aude.

Le déplacement de notre Centre de Secours, le recalibrage de la traversée du village, la mise en place d'un service de Police pluricommunale, la création de salles associatives, la construction d'une Ecole maternelle, la création d'un circuit de vélos à bosses, la réfection des voiries, la création de voies cyclables vers le Collège, sont autant de réalisations ou de projets qui permettront d'apporter plus de service, plus de sécurité, plus de confort au plus grand nombre. Ces choix sont partagés par les élus et les habitants, lors de réunions publiques ou rencontres et sont co construites avec les principaux utilisateurs en lien avec les services publics, SDIS, Police, Corps Enseignant, Agglomération du Grand Narbonne, Département, Région.

Votre équipe municipale vous souhaite de belles fêtes et un bon début d'année 2024 !

Adissiatz plan a totes, Bien à Vous

Monument remarquable

1923 - 2023 : le monument aux morts inauguré il y a 100 ans.

Le 11 novembre 2023, lors de la Cérémonie du souvenir de la guerre 14-18, **Henri Bourges**, adjoint au maire et ancien instituteur, a partagé son travail d'étude d'archives concernant le monument aux morts. Une exposition s'est tenue salle municipale du Sophora en ce mois de novembre et nous remercions les personnes qui ont œuvré pour transmettre cette histoire avec le prêt d'objets ou documents et la tenue de permanences. Une riche correspondance échangée entre les personnes à l'origine du monument nous permet d'en retracer l'histoire. Dans un courrier en date du 16 décembre 1919 la Vicomtesse d'Artois recommande à **Jules AZEMA**, Maire de St Nazaire d'Aude, le sculpteur sur bronze **José CLARA**. Le Vicomte d'Artois et son épouse résidant à St Nazaire rue St Jean connaissaient parfaitement le milieu des arts qu'ils côtoyaient au cours de leurs nombreux voyages dans la capitale. Sculpteur espagnol de renommée internationale José CLARA Membre de l'Académie Royale des beaux- arts de Madrid, élève d'Auguste RODIN, ami d'Aristide MAILLOL expose ses œuvres dans les principales villes européennes Paris, Londres, Rome, Berlin, Barcelone, ... L'artiste, informe M. le maire en 1921 que le bas- relief bronze est terminé et exposé au Salon d'Automne à Paris. Ce bas-relief représente "La Gloire, la Douleur et la Mort". Il précise dans son courrier : "vu par Mme la Vicomtesse d'Artois". Le 22 novembre 1922 J. CLARA confirme à J. AZEMA le choix du piédestal qui recevra le bas-relief bronze. Le monument est en pierre de taille de La Palme, de forme pyramidale, posé sur une première assise également en pierre de taille, constituant le support.

1923



2023



L'ensemble de l'œuvre a été financé avec une subvention votée au conseil municipal et par dons rassemblant 214 souscripteurs de la commune. José CLARA est venu à St Nazaire en août et plusieurs personnalités politiques (ministre, sénateur, député, ...) également pour l'inauguration le 28 octobre 1923. Une photographie témoigne d'une foule considérable, de la population et d'élus des communes environnantes venus assister à l'inauguration de ce monument célébrant les 34 soldats St Nazairois morts pour la France.

Retour sur les moments de rencontres et partage

Depuis le dernier Jornalet, nous nous sommes retrouvés à de nombreuses reprises pour partager des moments conviviaux, certains organisés par les associations, d'autres par les commerces, et d'autres encore par la municipalité. Merci à toutes les personnes qui donnent de leur temps pour faire vivre, de multiples façons, les liens entre les habitants de la commune.

► Les Journées de l'Environnement

Les journées de l'environnement proposées par la municipalité à l'automne 2022 ont permis de partager des informations sur le barrage hydraulique présent sur notre village. Nous avons également pu échanger avec la population sur la question de l'extinction de l'éclairage public sur une partie de la nuit lors de réunions publiques au Somail et à St Nazaire.

► Chants lyriques

De magnifiques concerts de chants lyriques dans l'église ont enchanté ceux qui, présents en décembre 2022 et en juillet 2023, ont répondu à l'invitation de l'association "Entraide et partage". Merci pour cette belle idée, généreuse en plus puisqu'il s'agissait de récolter des fonds pour aider à la rénovation de l'église. Récemment c'est la chorale du village qui a animé l'église, bravo !

► Le Marché de Noël 2023

Le marché de Noël 2023 organisé par l'association du marché de St Nazaire au jardin public a été une belle réussite avec un marché de produits locaux, des artisans, des animations pour les enfants, les poneys et des concerts...



► Comité des Fêtes de St Nazaire

Le comité des fêtes de St Nazaire a été très actif toute l'année avec l'organisation d'un réveillon pour le nouvel an, une soirée déguisée et le carnaval en mars, une chasse à l'œuf pour les enfants en avril, les journées de fête locale au jardin public de St Nazaire en juillet, la fête de la châtaigne en octobre, une terrifiante animation halloween et un loto! Rendez-vous en 2024 pour d'autres festivités et de bons moments partagés !



► Loto de l'école

Comme tous les ans, carton plein pour le loto de l'école organisé par l'Association des Parents d'Elèves !

Un après-midi qui rassemble tous les âges autour d'un jeu et qui permet de récolter des fonds pour aider à l'épanouissement des enfants (les actions de l'APE permettent de participer au financement des sorties scolaires par exemple).

Les parents de l'APE œuvrent régulièrement dans l'année et encore récemment avec la Bourse aux jouets.



► Randonneurs St Nazairois

L'association des randonneurs St Nazairois, en collaboration avec une association de danse de Cuxac, nous a fait danser en ce début d'année avec 2 bals country et un thé dansant !



► La Fête des familles

La fête des familles des structures de la petite enfance du CIAS s'est déroulée cette année au Relais Petite Enfance de St Nazaire.

► Comité des Fêtes du Somail

Le comité des fêtes du Somail s'est encore énormément investi ! 4 grands moments pour le début d'année : la soirée du nouvel an, la soirée crêpes, la soirée déguisée et le fameux grand vide grenier du Somail au printemps ! L'été a été animé aussi avec la fête du village début juillet et la soirée Rock Moules Frites début août !

► Evènements divers

Des associations ont organisé **des vides greniers**, l'association l'Ange et l'Autisme un concert. La bibliothèque a proposé un **conte pour enfants**. La **Chorale du village** participe régulièrement aux cérémonies de commémoration et organise un évènement annuel de rencontre inter chorales.

Le comité Basket-ball d'Aude-Pyrénées a choisi le Basket club Sud Minervois pour organiser la **fête du Mini-Basket** ! Le club a su rassembler joueurs et spectateurs au gymnase du collège pour une chouette journée sportive !

Le mois de juin a été chargé en festivités avec **les animations sportives des différents clubs**, comme par exemple le gala de danse et de comédie musicale de l'association Attitude. Le club de pétanque rencontre un succès tant pour les performances des joueurs que pour l'organisation des **concours de pétanque des jeudis soirs en période estivale**.

Bravo pour toutes les activités des clubs sportifs, Football Club Saint-Nazairois et l'Olympique Corbières Sud Minervois qui s'engagent sur un temps long durant toute l'année !



► Association Les Jardins de Bernard

L'association des Jardins de Bernard s'est mobilisée pour tenter de faire gagner un projet en faveur de la biodiversité au budget participatif de l'Aude (pour l'implantation sur notre commune d'une ruche pédagogique). Il n'a manqué que 4 voix à ce projet qui réunissait 3 associations du territoire. Merci à tous ceux qui ont voté... et la prochaine fois espérons être tous réunis pour faire gagner cette belle idée !

► Association du marché

L'association du marché a proposé des animations musicales sur plusieurs marchés du dimanche matin place des muriers et au jardin public en saison estivale. L'animation "argile sur les arbres" pour les enfants a une nouvelle fois cette année inauguré joyeusement les vacances d'automne. Le marché en lui-même est une animation pour le village tous les dimanches matins de l'année, venez y remplir vos paniers et faire le plein de convivialité !

► L'École

L'école a participé à diverses sorties scolaires, animations et rendez-vous importants qui ponctuent l'année pour les enfants, l'équipe enseignante et les familles : par exemple le carnaval, les olympiades, la kermesse, le spectacle de l'école.



► Les commerces de St Nazaire

Les commerces de Saint-Nazaire se sont associés à plusieurs reprises cette année pour nous proposer des animations : concerts, journée vintage avec vieilles belles voitures,... Merci pour ces belles idées ! Les restaurants du Somail organisent également des soirées concerts l'été. Bien sûr nous vous encourageons à faire vivre les commerces du village et du hameau, c'est important pour qu'une commune reste bien vivante !



► Les Nettoyeurs Ramasseurs Volontaires

Les N.R.V (Nettoyeurs Ramasseurs Volontaires) ont organisé plusieurs ramassages sur les bords des routes d'accès au village les dimanches matins. Si vous aussi vous souhaitez donner occasionnellement du sens à vos promenades, si le nettoyage de la nature vous motive pour marcher avec les NRV, ou encore si vous ne pouvez pas marcher mais que vous souhaitez participer (dons pour achats de pinces par exemple, ou pour faire de la sensibilisation pour que plus rien ne soit jeté dans la nature,...), contactez les N.R.V !



REJOIGNEZ LES N.R.V
Nettoyeurs Ramasseurs Volontaires
(asso.lol1901)

- ➔ Ramassage des déchets au bord des routes
- ➔ Nettoyage de la nature

► Association Picolo

L'association Picolo a organisé avec grand succès une **1ère Scène Ouverte au jardin public** fin septembre.

Ce fut l'occasion pour des chanteurs et musiciens amateurs (enfants, ados et adultes) de se produire sur scène en solo, duo ou en groupe avec de belles conditions et un public nombreux et enthousiaste ! **Bravo pour cette 1ère !**



► Octobre Rose 2023



► Association Sportive CORSA

L'association sportive CORSA a mis en place des ateliers sportifs hebdomadaires au Somail et a organisé fin octobre une matinée sportive avec des courses pour petits et grands (course à pieds, marche nordique,...). Quel beau départ !



► Santé et Solidarité

Corinne Marais, adjointe aux solidarités, à la santé, et aux associations est à l'initiative des actions santé comme cette **initiation aux gestes qui sauvent** qui s'est faite en lien avec l'ARS.

Sur 2 ateliers, des professionnels ont accueilli des habitants de la commune, adultes et ados, qui s'étaient inscrits préalablement. Tous ont été très contents du contenu (théorie et pratique).

N'hésitez pas à participer à ce type d'ateliers (gratuit pour vous) en vous informant grâce à l'application Panneau Pocket.



► Carnaval du Village : Belle fête !!!

Le carnaval à Saint Nazaire est une tradition que chacun est heureux de voir perdurer ! C'est une journée de fête, où petits et grands, déguisés ou spectateurs, se retrouvent le temps d'un défilé animé. C'est aussi en amont des heures de travail pour ceux qui se réunissent notamment pour la conception des chars et la création des milliers de fleurs colorées... là encore du temps passé ensemble parce que finalement c'est ça le plus important ! Bravo et merci au Comité des fêtes qui sait réunir les St Nazairois autour de cette joyeuse fête familiale et amicale !



► Les aînés du village

Les aînés du village sont à la fois force vive dans de nombreuses associations, mémoire du village et transmetteurs. Nous espérons que chacun trouve à s'épanouir et selon son désir se reposer, se retrouver à plusieurs, s'engager pour partager son expérience et continuer à apprendre au contact des autres... Si vous avez des idées rapprochez-vous d'une association, ou du CCAS qui pourra faire remonter les besoins.

Dans l'année des événements sont proposés aussi par la municipalité : les colis de Noël en décembre, une fête avec repas en mars, et des ateliers comme cette année des séances d'Art floral. Aussi, pour traverser les périodes difficiles, comme la canicule par exemple des attentions sont destinées spécialement aux aînés, n'hésitez pas à vous manifester.



► Nouvelles associations

Deux nouvelles associations se sont créées cette année et viennent renforcer le tissu associatif qui constitue un maillage essentiel pour que "le vivre ensemble" ne soit pas seulement une formule mais bien qu'il fasse sens ! Ces deux nouvelles associations étaient présentes, avec de nombreuses autres, au Forum des asso organisé par la municipalité le 16 septembre.

Rendez-vous culturels

Cette année nous avons eu de nouveau la chance d'accueillir en juillet un concert dans le cadre du festival **Convivencia** au Somail, et en septembre le festival de cinéma "**Coups de projecteur**". Les journées "**Artistes au Somail**" sont également l'occasion de profiter du hameau pour découvrir peintres, sculpteurs et leurs œuvres.

En septembre l'équipe municipale de St Nazaire et le syndicat du hameau du Somail ont accueilli le Directeur de "**Théâtre-cinéma**", **scène nationale de Narbonne**, et ensemble nous avons présenté la saison culturelle aux habitants.

Formidable passionné passionnant **Fabien Bergès** a su nous ouvrir l'appétit pour une nourriture culturelle variée (théâtre, musique, danse, cirque, cinéma...) à consommer sans modération !

Les propositions ne se limitent pas à la salle de spectacle du théâtre de Narbonne, elles sont diverses et inventives, ouvertes sur la vie de la Cité et du territoire, avec un fort désir de créer du lien et de permettre à tous les habitants de rencontrer l'art.

Ainsi, cette année, des propositions "hors les murs" seront jouées dans presque vingt villages, par exemple à **St Nazaire d'Aude le 28 janvier 2024 à 17h salle poly du Somail avec le spectacle "L'origine du monde" de Nicolas Heredia.**

"À partir d'un fait minuscule, quotidien, c'est toute une aventure intellectuelle que propose Nicolas Heredia.(...)
Un conte d'aujourd'hui, vivant et cérébral, sur la valeur des choses et de la vie".



Info et réservation en mairie de St Nazaire, au Syndicat du Somail, ou au Théâtre-cinéma de Narbonne. Spécifiez bien que vous habitez St Nazaire Le Somail, vous bénéficierez d'un tarif réduit.

Etat Civil 2022

7 mariages célébrés



Naissances :

Eloïse GIANET
Oïan JACQUELIN
Abel KHATTAB
Aimélia MARIA
Marceau MASSIN
Elyna MORGANTI
Emma NOT
Amalya SAADOUN BARBIER
Gabriel SAMAZAN
Maël SERRANO
Alba TOBIEN BAYARD
Alya YURT



Décès :

Françoise BARBIER
François BLANC
Christian BOSCARINO
Marleine CUSTODY née CHAPE
Gilbert ECHINIER
Pierre GALLOUX
Jean Baptiste GARCIA
Marie GERARD née GOUZILLE
Marie GIBERT née HONS
Jacqueline GOILLOT née BARBOSA
Alberte KREBS née ROULET
Raymond KREBS
Jean Louis MAYNADIER
Joseph MENDOZA
Jeffrey MORRIS
Danielle PERREIRA née HERVE
Maurice PRIVAT
Gérard QUERVELLE
Danielle ROIG née DUBOIS
Jean ROIG
Jacques ROUGE
Patrick SELLERON DU COURTILLET



TRAVAUX

AMÉNAGEMENT



► Plan Communal de Sauvegarde

Avec ce numéro 7 du bulletin municipal "Lo Jornalet", nous vous adressons le DICRIM pour St Nazaire d'Aude- le Somail (Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs). Le DICRIM est une émanation du PCS et est destiné à la sensibilisation de la population.

Le Plan Communal de Sauvegarde (PCS) est un document de planification élaboré par le maire à partir des informations transmises par le préfet mais également sur la base d'un diagnostic communal.

Le PCS comporte **plusieurs outils utiles en situation de crise** (cartographie de la commune et de ses risques, annuaire opérationnel, organigramme de crise...). Des exercices et formations sont réalisés par les acteurs communaux de la gestion du risque (élus municipaux en lien avec préfet, pompiers, bénévoles, ...).

Le PCS a pour objectif l'information préventive et prévoit l'organisation nécessaire pour assurer l'alerte, l'information, la protection et le soutien de la population au regard des risques. A quels types de risques la commune pourrait-elle être confrontée ? Inondations, incendies, risques industriel et chimique, ...

Parmi les outils d'information qui seront utiles en cas de crise, nous vous invitons à **télécharger l'application de la commune Panneau pocket** et bien sûr de garder le DICRIM pour le consulter si besoin (vous le retrouverez également sur le site internet de la commune : www.saintnazairedaute.fr).

► Le barrage hydraulique en travaux

pour la préservation de la biodiversité.

C'est le groupe Aventron, basé en Suisse, qui en 1992-1993 s'est engagé dans la construction d'une petite centrale hydraulique sur la rivière Aude, dans notre commune. Aventron investit dans les pays européens pour la production d'énergie verte (hydraulique comme ici, mais aussi solaire et éolien). Roland GERARD en charge de l'entretien quotidien précise que la centrale, malgré quelques dégâts, a résisté aux deux grandes crues de 1999 et 2018. Le système électrique a été refait en 2018. La production électrique pour cette petite centrale représente l'équivalent des besoins de 1300 foyers.

Depuis l'origine le barrage comporte une passe à poissons. **En lien avec l'Office Français pour la Biodiversité (l'OFB), le groupe Aventron a engagé cette année d'importants travaux pour améliorer la fluidité piscicole avec une nouvelle passe à poissons.**

Les travaux ont débuté par la construction de 2 batardeaux en amont et aval du moulin pour détourner les eaux et permettre de travailler sur un sol sec, tout en conservant un écoulement naturel de l'Aude. Une grue de grande importance a été montée en juillet sur le chantier (avec une flèche de plus de 50 m). De l'autre côté du barrage côté Raissac, la passe à canoë va être améliorée.



Don à la commune d'un ancien pressoir par une famille du village. Merci.



Pose de la 1ère pierre du futur centre de secours. Depuis les travaux ont bien avancé, bientôt le déménagement !



► Info avancement nouveau PLU

Le projet de révision générale du PLU de la commune est clôturé, le bilan de concertation a été traité en conseil municipal le 09 novembre 2023. Ce projet est maintenant en phase d'analyse par l'ensemble des administrations concernées, puis suivra une étape de présentation et d'enquête publique durant plusieurs semaines au terme desquelles le document définitif sera adopté par le Conseil Municipal.

Cette révision générale du principal document d'urbanisme de notre commune est un outil permettant une meilleure gestion des espaces, urbanisés, agricoles, naturels, et publics nécessaires à notre vie quotidienne et au développement raisonné de Saint Nazaire/ Le Somail.

► Travaux de réfection de la traversée du village.

Le 17 octobre la municipalité a convié la population à une réunion publique concernant la 2nd phase des travaux de l'avenue de la République. La 1ère phase a été réalisée en 2022 (entrée du village et carrefour des écoles), les 3ème et 4ème s'étaleront sur les prochaines années pour couvrir toute la traversée du village (côté caserne, salle poly, stade).

En résumé concernant les travaux de la RD 124, 2nd tranche :

Quand ? Début de la 2nd phase des travaux : novembre 2023. Fin prévue au 2ème trimestre 2024.

Où ? Avenue de la République (du croisement des écoles au croisement rue de la poste) + rue de la cave.

Objectifs ? Enfouissement + amélioration des réseaux (eaux, elect, tel). Sécurisation des piétons et PMR avec ralentissement circulation + réfection trottoirs.



Et pendant les 6 mois de travaux ? Circulation alternée sur

des courtes distances pour réduire les effets d'attente. Attention portée aux nuisances sonores pour les riverains (travail de nuit possible à certaines périodes, mais pas de bruits importants après 22h). Travaux pris en compte pour les transports en commun (scolaires notamment).

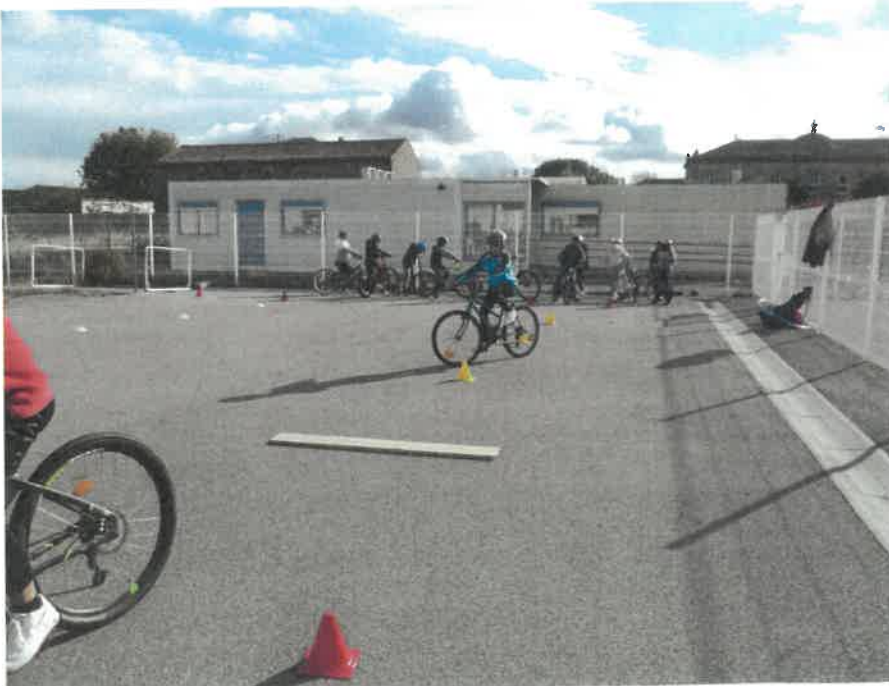
Informations à la population tout au long des travaux via les réseaux : site internet, panneau Pocket (et plus spécifiquement aux riverains).

Toute période de travaux est compliquée et perturbe les habitudes des usagers de la route et des riverains. Cela demande de l'adaptation et de la patience. Nous souhaitons que chacun fasse cet effort pour le bien de tous. Merci.

Certains se questionnent sur le choix des rues à refaire. L'ensemble des travaux se projette au niveau municipal en lien avec les autres instances (département, GN...) et en cohérence avec l'ensemble des projets communaux. Nous travaillons par exemple, entre autres actuellement, à l'étude et au financement de la route du Somail, ou encore à la création d'une voie "mode actif" vers le collège (piétons, vélos).

► Voies Mode Actif, Qu'es aquò ?

Se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre à l'Ecole ou au Collège, pour aller faire ses courses au village, se promener vers le Somail ou vers les villages voisins, faire du cycloTourisme, tout cela sera bientôt plus facile et plus sûr sur notre territoire. Notre commune s'inscrit en effet dans le programme de création des liaisons "Mode Actif" avec l'ensemble des partenaires (l'Agglomération du Grand Narbonne, le Département, la Région). Ces programmes coordonnés vont nous permettre de créer et de connecter plusieurs types de voies dédiées aux piétons et aux cyclistes pour proposer des modes de déplacement, entre nos communes, sécurisés et décarbonés. Deux voies principales sont déjà à l'étude : entre la Commune et le Collège Marcelin Albert ainsi qu'entre le Somail et le Collège.



Les enfants de l'école ont bénéficié d'ateliers de sécurité routière pour apprendre à se déplacer à vélo avec prudence... Nous encourageons les familles à se déplacer pour les trajets maison-école à pied ou à vélo, c'est bon pour la santé et c'est souvent tout aussi rapide ! Chaque automobiliste doit respecter évidemment la réglementation notamment les limitations de vitesse, soyons prudents et pensons à nos enfants.

En 2024 la création d'un circuit de vélo (pump-track) va venir compléter les équipements de loisirs autour du stade ! Enfants et ados, préparez vos vélos et trottinettes, vos casques et équipements de protection !



Au printemps on essaie de programmer des journées de l'environnement sur ce thème pour suivre l'avancement des projets, ça vous dit ?

L'entrevista

Bravo aux sportifs !

Rencontre avec Laurent LAUGER (et Anne son épouse) qui a fait en octobre la fameuse course trail "la diagonale des fous" avec 2 autres St Nazairiens, Marc VERA et Benoit PHALIPPOU.



"La diagonale des fous" porte bien son nom tellement cette course paraît incroyable, tu nous en dis un peu plus ?

Il s'agit d'un trail (course en nature, pas sur route) de montagne puisque l'itinéraire traverse l'île de la Réunion de St Pierre à St Denis : 165 km et 10 000 m de dénivelé +. Nous étions 2866 au départ le 19 octobre à 21h... le 1er arrivé a mis 23 heures (ce qui est fou oui !), certains ont mis 65 heures et d'autres n'ont pas pu aller jusqu'au bout. Moi je suis content de ma course, les conditions météo étaient bonnes, je me sentais bien et les paysages tellement beaux! ...Et là où je suis passé de nuit, j'ai bien envie d'y retourner pour admirer !

Un ultra trail comme celui-ci ça se gère comment ?

Le parcours est bien indiqué, on ne peut pas se tromper, par contre les écarts se creusent vite et on court souvent seul. Tous les 20 km il y a un lieu de ravitaillement et à certains endroits on peut retrouver notre sac préparé en amont si on veut changer de chaussures par exemple. En trail on gère sa course et sa fatigue comme on veut, moi par exemple je me suis allongé pour dormir deux fois sur le bord du chemin (une fois ¼ d'heure et une fois 1heure). L'organisation est pro et au-delà de ça, c'est une véritable fête pour les Réunionnais et l'ambiance est top à vivre ! Ce qui était super aussi c'est d'avoir vécu l'aventure avec les copains du club et la famille.

Qu'est ce qui a été le plus stressant pour toi Laurent et pour toi Anne ?

Laurent : Prendre l'avion ! Je suis plus à l'aise les pieds sur terre !

Anne : Il y a toujours le risque d'une blessure, mais c'est quand même un grand plaisir que de l'accompagner, être en nature, et les ambiances de courses sont toujours très sympas !

Laurent : Avec Valentin, tu as quand même pris la route aux 400 virages de nuit pour monter à Cilaos, un point où vous pouviez me voir passer...

D'où est venue l'idée de faire cette course mythique ?

Il y a 20 ans je ne faisais pas de sport, j'ai commencé avec le vélo et le club des randonneurs St Nazairiens, puis je me suis mis à la course à pied. Mes 1ères courses c'était par ici



comme celle de Gruissan. Depuis une dizaine d'années nous nous entraînons en club (GinestasXtrail). Plusieurs copains avaient déjà fait "la diagonale des fous", ça m'a fait rêver et s'y inscrire à plusieurs du club c'était super ! J'avais couru l'ultra trail du Mont Blanc, le grand raid des Pyrénées, et pour préparer le trail de la Réunion j'ai fait plusieurs grands trails en début d'année.

Et la préparation au quotidien ?

Habiter ici c'est fabuleux parce que les possibilités sont nombreuses et les paysages superbes ! Pour les entraînements quotidiens il y a tous les chemins qui nous entourent ! Avec le club pour la préparation de la diagonale, en semaine après le boulot on faisait par exemple la montée du Pech de Bize 10 fois, le week-end on partait courir dans le Caroux, à l'Alaric, au Canigou,... Courir pour moi c'est un très grand plaisir, être dans la nature, par tous les temps, j'aime vraiment ça !

C'est passionnant d'échanger avec des passionnés qui partagent ce qui les anime, merci beaucoup Laurent et Anne! Faire "la diagonale des fous" c'est un peu extrême, mais ils font également de la marche, de la course et du vélo au quotidien pour les déplacements courts, et ça pour nous tous c'est inspirant !

D'autres sportifs St Nazairiens vivent des défis, comme Selena CORSALETTI, qui cet automne s'est distinguée à la coupe du monde de marche nordique à Marrakech, ou encore des jeunes du collège à travers les compétitions de l'UNSS.

Bravo à tous !!!

Bonas festas de fin d'annada ! Al jornalet que ven

Suivez l'actualité de la commune sur l'application Panneau Pocket "Saint-Nazaire-d'Aude/Le Somail" et sur Facebook "Commune de Saint-Nazaire-d'Aude". Pour nous contacter : lo.jornalet@gmail.com