

ARTICLES DE PRESSE DU MOIS DE JUILLET 2026

Article du 11 septembre 2026 : la reprise pour les ROC-Ailleurs de la MJC

Coursan

Reprise entre ombre et lumière pour les ROC-Ailleurs MJC

Les randonneurs de la MJC qui se font volontiers appeler les ROC-Ailleurs ont très peu pris de repos cet été. Après leur randonnée de fin de saison, le 26 juin, à Terra Vinea, à Portel, ils en ont organisé une autre, dès le 28 juin, au mythique Mont Caroux. Mais cette bande de passionnés semble décidément ne pas tenir en place, car, presque un mois après, ils se sont essayés à une sortie nocturne, il est vrai, à la fraîche, à Roquefort-des-Corbières. Ils étaient déjà une bonne vingtaine, soit près du tiers du total des participants de l'année ! Buffet très copieux, signe évident de la très bonne organisation générale, rodée, il est vrai, par des années de randonnées, mais aussi et surtout, par une gestion des repas très affinée.

Dès qu'il commence à faire sombre, le groupe reprend sa marche, bien rassasié, et la lampe frontale est de rigueur pour essayer de ne pas se perdre. Une première expérience nocturne riche d'enseignements pour tous. Le mois de juillet, pourtant très chaud, n'était pas terminé, avec, le 29, une sortie en semi-nocturne, cette fois du côté de Cuxac et Sallèles-d'Aude, avec toujours pas mal de monde pour marcher à la fraîche.

Après la journée portes ouvertes de la MJC, où bon nombre de ROC-Ailleurs étaient présents, puis le forum des associations de la ville, quelques jours plus tard, et même si le calendrier de rentrée n'est pas tout à fait présentable, une randonnée classique et facile pour se remettre en jambes est prévue, ce **vendredi 11 septembre**, du côté de Peyriac-de-Mer et, du 5 au 11 octobre, un groupe ira à Cadaqués. C'est donc la reprise, même si elle est en douceur, et les sorties vont désormais s'enchaîner et reprendre un rythme plus régulier avec, comme toujours, des randonnées pour tous les niveaux.

Les bénévoles établissent actuellement la liste « officielle » des escapades. Elle sera, bien sûr, communiquée à tous, dès qu'elle sera finalisée. Chacun peut rejoindre ces passionnés et participer à une ou deux sorties d'essai. L'accueil est toujours très chaleureux et amical. Enfin, les personnes intéressées peuvent se renseigner à la MJC, 10, place Voltaire, ou consulter leur blog, qui est très bien fait et très documenté, en photos et commentaires, parfois croustillants et pleins d'humour.

C. d. - P.

> <https://photorandos.blogspot.com>



Un groupe à la semi-nocturne de Capeatang.

Coursan

La boxe thaï fait sa rentrée



Un groupe détendu.

À la MJC, les combattants de boxe thaï ont repris le chemin des tatamis.

Présente depuis plus de 25 ans à la MJC, cette discipline porte plusieurs noms. Cet art est appelé muay thaï, mais aussi, plus populairement, boxe des 8 membres, car on utilise les poings, les jambes, les coudes et les genoux, ou plus communément boxe thaïlandaise.

Comme tous les ans, l'heure de la reprise a sonné pour les adultes et les jeunes à partir de 14 ans. C'est au dojo des trois salles municipales de la zone de la Condamine que les cours ont lieu, sous la responsabilité de trois entraîneurs bénévoles : Olivier Clowez, Bernard Pétrac et Jean-Paul Pech. Ce dernier est d'ailleurs à l'origine de la section.

Les cours se déroulent **tous les lundis et jeudis**, de 19 h à 21 h, et accueillent les pratiquants de 14 à 84 ans. Les femmes, qui ne sont pas les dernières au combat, sont aussi les bienvenues et sont d'ailleurs plusieurs à participer.

Près de vingt-cinq élèves étaient présents lors de ce premier rendez-vous, qui s'est très bien passé, bien que l'été ait laissé quelques traces que les entraîneurs, très motivés, ont eu un peu de mal à faire disparaître. La bonne ambiance du groupe a permis à chacun de bien travailler et de lancer une nouvelle saison prometteuse.

Il est possible de découvrir ce sport directement aux trois salles, les jours de cours. Une première séance d'essai est proposée avant toute inscription.

C. d.-P.

> Renseignements et inscriptions : aux trois salles les jours de cours ou à la MJC, 10, place Voltaire. Tél. 04 68 33 37 21.



De bons premiers échanges.

Volley : bons débuts des seniors filles

En finissant l'année dernière vice-championne d'Occitanie Est du championnat Régionale 2, l'équipe seniors filles gagnait le droit de monter en Régionale 1. Après une préparation commencée fin août (un grand merci à la municipalité de Coursan qui a autorisé l'utilisation du gymnase) et un bon match amical à Saint-Estève, le championnat commençait ce samedi avec un déplacement périlleux à Montpellier pour affronter le club de Croix d'Argent.

Malgré une légère appréhension de jouer pour la première fois à ce niveau, les Coursannaises commencent très bien le match grâce à de bons services qui mettent à mal la réception adverse et se dé-

tachent rapidement suite à de belles attaques pour remporter ce premier set facilement 25/16. Malgré un début de deuxième set difficile, les filles se reprennent et les changements de joueuses effectués à 16/16 permettent aux filles de gagner ce set 25/21 en faisant preuve de caractère.

Le troisième set est une copie conforme du premier et permet de remporter le set 25/19 et donc le match.

Félicitations aux 12 joueuses présentes qui ont toutes participé à cette première victoire qui lance très bien la saison. Prochain match, le **samedi 3 octobre** à Coursan, à 19 heures au gymnase Michel-Barrière avec la réception du club de Castries.



L'équipe seniors filles de la MJC /AJP.

Les M18 Régionales vont débiter leur saison le **samedi 26 septembre** lors de la coupe de France. Le club organise ce premier tour en

accueillant les clubs de Narbonne et de Béziers Angels. Premier match programmé à 14 heures.

C.d.-P.

Coursan

Reprise en force du karaté

De nombreux cours sont proposés pour tous les âges.

Ce troisième sport de combat proposé par la MJC locale séduit de nombreux pratiquants.

Avec la boxe thaï et le judo, le karaté complète l'offre de sports de combat de la MJC. En effet, pour la troisième année, des cours aussi bien aux adultes qu'aux enfants sont proposés sur le tatami des trois salles de la zone de la Condamine. Tous les mardis de 10 h à 20 h 30 et les vendredis, l'éducateur très expérimenté Serge Lafitte, ceinture noire 4^e dan, enseigne cet art martial japonais traditionnel. Les adultes sont accueillis dès 14 ans, sans limite d'âge. Hommes, femmes et adolescents s'y retrouvent, tous très motivés. Le karaté traditionnel y est enseigné avec ses codes ancestraux. Sportif et rapide, il demande aussi concentration, maîtrise et contrôle de soi. Selon les pratiquants, cette discipline procure également un calme intérieur reposant, en contraste avec la vie trépidante moderne. Il n'y a pas pour l'instant de compétition possible, mais chaque membre peut se former. La saison der-



Un groupe bien motivé

nière, trois pratiquants ont brillamment obtenu leur ceinture noire. Tous les amateurs, débutants compris, peuvent venir essayer gratuitement une ou deux séances avant de s'inscrire. L'ambiance y est très détendue, même si, bien sûr, une certaine discipline de travail et un minimum de sérieux sont respectés par tous.

C. D.P.

> Renseignements et inscriptions à la MJC de Coursan, 10 place Voltaire, tél. : 04 68 33 37 21, site internet : <https://www.mjc-coursan.fr> ou sur place aux trois salles de la zone de la Condamine les mardis et jeudis.

POINT VIRCULE

● LOTO AVEC L'AEPECM

Ce dimanche 27 septembre l'amicale des parents d'élèves de Casanova et Miquel propose un grand loto à partir de 15 h dans la salle J Miro. Buvette, restauration, tombola et nombreux lots sont en jeu le tout dans une belle ambiance.

● VENTES D'AUTOMNE POUR L'ASSOCIATION CÉLIAN

À partir du lundi

28 septembre et jusqu'au vendredi 2 octobre dans la salle J Miro, l'association Célian présente les ventes d'Automne de 10 h à 12 h et 15 h à 18 h. De très nombreux objets très divers seront à la vente au profit de l'association. Par ailleurs la même association présentera son grand défilé de mode le samedi 3 octobre de 14 h à 18 h toujours dans cette même salle J Miro (entrée 2 €).

Coursan

À la MJC, le karaté c'est aussi pour les enfants



Les enfants avec leur professeure.

On l'a vu il y a quelque temps, le karaté s'est développé à la MJC auprès des adultes. Mais cette activité sportive ne leur est pas exclusivement réservée puisqu'il existe également des cours pour les enfants.

Ils sont dispensés avec beaucoup de sérieux, mais aussi de convivialité, par la professeure expérimentée Karine Bauravd, ceinture noire 4^e dan. **Tous les mercredis**, de 17 h 30 à 18 h 30, et les **vendredis**, de 18 h 15 à 19 h 15, elle accueille dans le dojo des trois salles municipales de la zone de la Condamine une quinzaine d'enfants âgés de 7 à 13 ans.

Après avoir enseigné à La Rochelle et à Narbonne, c'est désormais au sein de la MJC de Coursan qu'elle exerce pour la troisième année. Elle transmet aux enfants les bases de ce sport de combat exigeant, qui permet également de se détendre et d'apprendre à se contrôler.

Les débutants sont les bienvenus et peuvent assister à des cours d'essai afin de découvrir la discipline et voir si elle leur convient.

C. d.-P.

> Contact : MJC de Coursan,
10, place Voltaire,
tél. 04 68 33 37 21.