

## Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

### 3 formules sont à votre disposition :

#### • LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives.

Elles sont gratuites et sans inscription.

#### • Les séances d'approfondissement

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines.

Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.

#### • LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

## Renseignements et inscriptions :

**Du lundi au samedi**

**A partir de 17h**

Sur les lieux de pratique indiqués dans le programme d'activités :

**06 23 76 64 42**

# CAP33



CAP33 est une opération initiée par le Département de la Gironde en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), les Comités sportifs départementaux.

## Vos 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC* DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

\* CDC = Communauté de Communes

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.



## LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

### RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq  
 17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel  
 18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux  
 19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet  
 20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou  
 23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey  
 26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33  
 27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale  
 30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers  
 31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac  
 1<sup>er</sup> août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets  
 2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

### BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33  
 12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse  
 15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale  
 18 août : Andernos-les-Bains - Betey  
 19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

# CAP33



**100 disciplines sportives**  
à découvrir en famille ou  
individuellement à partir de 15 ans



## PROGRAMME ÉTÉ 2018

Communauté de communes  
**Les Coteaux Bordelais**



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.





## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

### LUNDI (Sauf 2/07)

Carignan de Bordeaux - City stade/Gymnase

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-18h30 : Tennis de Table/Hockey  
17h-17h30 et 18h30-19h : Tir à l'arc (sauf 30/07, 6 et 13/08)  
18h30-20h : Marche nordique/Tennis  
19h30-22h : Badminton

#### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

17h30-18h30 : Tir à l'arc (sauf 30/07, 6 et 13/08) - 5€/pers.  
19h-20h : Tir à l'arc (sauf 30/07, 6 et 13/08) - 5€/pers.

#### TOURNOIS (2€/équipe)

20h : Sports collectifs (Basket Ball, Handball ...)

### MARDI

Camarsac - Stade

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-18h30 : Baseball/Jeux athlétiques  
18h30-20h : CrossFit/VTT/Wa-Jutsu (sauf le 24/07)

#### TOURNOIS (2€/équipe)

20h : Tennis/Beach-tennis

### MERCREDI «Défi des Coteaux CAP33»\*

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-20h : Tir à l'arc/Sandball/Beach Tennis/Möllky  
Course relais  
17h-20h : Wa-Jutsu (18/07, 1 et 8/08)

#### TOURNOIS GRATUIT

20h : Möllky

### JEUDI Fargues-Saint-Hilaire - Stade municipal Sauf 19/07, au Domaine de la Frayse

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-18h30 : Tir à l'arc/Golf  
18h30-20h : Fitness/Badminton

#### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

19h-20h : Pilates (Juillet) - 5€/pers.  
Réservation possible (12 places maximum)

#### TOURNOIS (2€/équipe)

20h : Football

### VENDREDI (Sauf le 20/07)

Tresses - Boulodrome/City stade

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-18h30 : Kin-ball/Möllky  
17h-20h : Échecs (Juillet)  
18h30-20h : Marche nordique/Sandball

#### TOURNOIS (2€/équipe)

20h : Pétanque  
(Avec la «Pétanque Tressoise» les 27/07 et 24/08)

### SAMEDI

Pompignac - Plaine des sports

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-18h30 : Ultimate/Kin-ball  
18h30-20h : Renforcement musculaire

#### TOURNOIS GRATUIT

20h : Course d'orientation

## Informations pratiques et tarifs

### \*«DÉFI DES COTEAUX CAP33»

**Objectif : Amener le plus de points possibles à sa commune en venant participer chaque mercredi**

**4/07** : Tresses, Château de la Séguinie  
**11/07** : Pompignac, Plaine des sports  
**18/07** : Croignon, face au restaurant  
«Auberge du Petit Nice»  
**25/07** : Camarsac, Stade  
**1/08** : Bonnetan, Parc de la mairie  
**8/08** : Salleboeuf, Square Alban Téhoueyres  
**22/08** : Fargues St-Hilaire, Stade municipal  
**29/08** : Carignan de Bordeaux, Complexe sportif

*Pas d'activité les 14 juillet et 15 août*

*En cas de mauvais temps, les activités se dérouleront à :*  
Tresses, Salle des sports  
Camarsac, Salle des TRAMS  
Pompignac et Carignan, Gymnase  
Bonnetan, Croignon et Fargues-Saint-Hilaire, Salle des fêtes  
Salleboeuf, Salle multi-activités

*Programme prévisionnel, sous réserve de modifications*

Mais aussi !!!

### DÉCOUVERTES GRATUITES

Sur les lieux et jours de pratique indiqués dans le planning d'activités

**Aquarelle** : mardi 10/07 et jeudi 12/07 de 17h à 19h

**Pastel** : jeudi 12/07 de 17h à 19h

**Yoga-méditation** : vendredi 27/07 de 19h à 20h

**Randonnée pédestre** : vendredi 27/07 et 31/08 de 18h30 à 20h

**Salsa** : vendredi 6/07 de 18h à 19h30 et 31/08 de 18h à 19h

**Bachata** : vendredi 31/08 de 19h à 20h

**Samba en ligne** : vendredi 31/08 de 20h à 21h

**Mise en pratique des 3 danses précédentes** : vendredi 31/08 à partir de 21h

**Poterie** : vendredis 6, 13/07, 3 et 24/08 de 17h à 19h30

**Badminton** : vendredi 6 et 13/07 de 18h30 à 20h

**Jeux surdimensionnés (Möllky, Kubk, Speed-ball...)** :  
mercredi 4, 11, 18/07, 1 et 8/08 - lundi 13/08 - mardi 21/08  
jeudi 26/07 de 17h à 18h30

**Loisirs créatifs** : samedi 7/07 - vendredi 13/07 - jeudi 19/07  
mardi 24/07 - lundi 30/07 - jeudi 9/08 de 17h à 18h30

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

**Zumba Kids** : mardi 3/07 de 17h à 18h (5€/pers.)

**Danse en ligne/Danses de salon** : mardi 3/07 de 18h à 19h (5€/pers.)

**Zumba** : mardi 3/07 et 23/08 de 19h à 20h (5€/pers.)

**Salsa** : vendredi 6/07 de 20h à 21h30 (5€/pers.)

**Biodanza** : lundi 9, 23/07 et 27/08 de 19h à 21h (10€/pers.)

### TOURNOIS (1€/pers.)

**Tennis-ballon** : vendredi 6/07 de 20h à 21h30

**Football à 4** : vendredi 3/08 de 20h à 21h30

### Les associations partenaires :

Bonnetan et Croignon : Wa-jutsu ; Carignan : Club Athlétique Carignanaise ; Pompignac : Ekilibrio ; Salleboeuf : Big Apple ; Espace Création ; Rizibizi ; Tresses : L'Echiquier Tressois ; Pétanque Tressoise ; Poterie de Tresses ; Rando Tresses ; Rock'in Tresses ; Tennis Club ; Yoga Elka ; CDC Les Coteaux Bordelais : Ludothèque Terres de jeu ; Football club des Coteaux Bordelais

### LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

#### CAP33'TOUR

**Vendredi 20 juillet de 17 à 22h**  
Tresses, centre bourg de Tresses

**Athlétisme (Marche nordique), Badminton, Course d'orientation, Echecs, Handisport, Hockey sur gazon, Pelote Basque, Roller, Savate, Sport en milieu rural (jeux traditionnels)**

## juillet

**Dimanche 1<sup>er</sup> : Vide grenier et exposition de peinture**  
Dès 8h : Salleboeuf, Centre bourg

**Vendredi 6 : Festimarché**  
Dès 18h30 : Salleboeuf, Square Alban Téhoueyres

**Vendredi 6 : Marché gourmand**  
19h30 : Tresses, Place Fuenmayor

**Samedi 7 : Brocante du Secours Populaire**  
Tresses, Salle de la Fontaine

**Vendredi 13 : Fête nationale**  
Dès 18h : Croignon, Salle des fêtes

**Vendredi 13 : Fête nationale - Feu d'artifice**  
Dès 21h : Carignan, Plaine de Régeon

**Du lundi 16 au samedi 21 : Soirée Frayse Toch**  
Fargues Saint Hilaire, Domaine de La Frayse

**Vendredi 20 : Don du sang**  
De 15h à 19h : Pompignac, Salle des fêtes

## août

**Vendredi 3 : Festimarché**  
Dès 18h30 : Salleboeuf, Square Alban Téhoueyres