

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^{er} 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 - Bouldrome/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 Téchoueyres
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, Kub, 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^{er} : Vide grenier et exposition de peinture
Dès 8h : Salleboeuf, Centre bourg

Vendredi 6 : Festimarché
Dès 18h30 : Salleboeuf, Square Alban Téchoueyres

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 Téchoueyres