

CAP 33

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), et les Comités sportifs départementaux.



C'est 30 centres en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

* 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : 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 TOURNIS

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

Activités accessibles aux personnes en situation de handicap, merci de contacter :

Chef de centre CAP33
Vincent PEYROT
☎ 06 23 76 64 42

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 **Bonnetan** ▶ Parc de la mairie
- 08/07 **Eysines** ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 **Léognan** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 **Langon** ▶ Parc des Vergers
- 12/07 **Andernos-les-Bains** ▶ Plage du Bety
- 13/07 **Port Ste Foy et Ponchapt** ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 **Bègles** ▶ Bègles Plage
- 19/07 **Cenon** ▶ Parc Palmer
- 20/07 **Soulac-sur-Mer** ▶ Plage CAP33
- 21/07 **St-Médard-en-Jalles** ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Grayan-et-L'Hôpital** ▶ Le Gurg
- 23/07 **Bassens** ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 **Vendays-Montalivet** ▶ Plage CAP33
- 27/07 **Podensac** ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 **Coutras** ▶ Lac des Nauves
- 02/08 **Carcans** ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 **La Teste-de-Buch** ▶ Cazaux Lac
- 04/08 **Lanton** ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 **Lacanau Océan** ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 **Salles** ▶ Parking du collège
- 10/08 **Mios** ▶ Parc Birabeille
- 12/08 **Belin-Beliet** ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 **Arès** ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 **Biganos** ▶ Parc Lecoq
- 26/08 **Marcheprime** ▶ Stade René Delest
- 27/08 **Mérignac** ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie (à partir de 10 ans en famille)
- ▶ **Flu-Flu/Sarbacane 17h-19h** Bonnetan, Parc de la mairie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Badminton 20h-22h** ▶ Carignan, Gymnase avec la participation du "CAC section Badminton" Port de chaussures de salle obligatoire

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Festi foot 17h-19h15** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Basket shoot (concours) 18h-19h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT GRATUITES

- ▶ **Poterie 17h-19h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor 12/07, 19/07, 9/08, 23/08 avec atelier "poterie de tresses"
- ▶ **Préparation Physique 19h30-20h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Tresses Running"
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Yoga Elka"

LES TOURNOIS (2€/équipe)

- ▶ **Pétanque 19h30-22h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (limite d'inscription 19h15) Venez avec votre cochonnet, places limitées. Partie au temps !!! Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pala 16h30-17h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (gymnase)
- ▶ **Initiation Pala (20/07) 18h30-20h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (gymnase) avec "la Pala Pompignacaise"
- ▶ **Hockey 17h30-18h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (gymnase)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT GRATUITES

- ▶ **Foot en Marchant (20, 27/07, 10 et 24/08)** (uniquement au août en juillet Foot salle) **17h30-18h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (gymnase) avec le "Football club des Coteaux Bordelais"

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en Salle 19h-21h30** ▶ Pompignac, Gymnase

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc-Golf 16h30-18h30** ▶ Camarsac, City Stade
- ▶ **Volley sur Herbe 19h-21h30**
 - ▶ Camarsac, City Stade (juillet et 4/08)
 - ▶ Bonnetan, Parc de la mairie (11/08)
 - ▶ Fargues-Saint-Hilaire, Terrain de foot (18/08)
- ▶ **Volley en Salle (25/08) 19h-21h30** ▶ Sallebœuf, Gymnase

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis Ballon, Corn Hole 16h-18h30**
 - ▶ Sallebœuf, Bourg
- ▶ **Animations grands jeux en bois de 17h-18h15**
 - ▶ avec "la Ludothèque Terres de Jeu" (8, 22/07, 12 et 19/08)
- ▶ **Jeux d'adresse 19h-21h30**
 - ▶ Pompignac, Centre bourg (juillet)
 - ▶ Tresses, Place Fuenmayor (5/08)
 - ▶ Carignan, Gymnase (12/08)
 - ▶ Fargues-Saint-Hilaire, Terrain de foot (19/08)
 - ▶ Croignon, Centre bourg (26/08)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnées 9h30-11h30** ▶ Rendez-vous devant les églises (les chiens sont interdits)
 - ▶ Bonnetan (9/07 et 13/08)
 - ▶ Camarsac (23/07 et 6/08)
 - ▶ Croignon (30/07 et 20/08)

Associations partenaires de CAP33

CDC : Football club des Coteaux Bordelais ; Ludothèque Terres de jeu ; UFCV Sallebœuf ; Rizibizi recyclerie ; Pompignac : Pala Pompignacaise ; Tresses : Yoga Elka ; Tresses Running ; Atelier Poterie Tresses ; Tennis Club Tresses ; Rando'tresses

● Activités culturelles

Informations pratiques

- ▶ Activités accessibles aux personnes en situation de Handicap - merci de contacter Vincent PEYROT au 06 23 76 64 42.
- ▶ La venue d'un groupe sur une activité est conditionnée par une prise de contact et une validation en amont par le chef de centre : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications
- ▶ Gymnase de Carignan une paire de chaussures propres adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

Consignes pour la pratique

- ▶ Utilisation de gel Hydro alcoolique systématique pour accéder aux activités

CET ÉTÉ, À LA CDC LES COTEAUX BORDELAIS

Comités sportifs départementaux

CAP33'tour

Jeudi 7 juillet 17h-21h Bonnetan, Parc de la Mairie Athlétisme, Badminton (Air Badminton), Escrime, Handisport, Hockey sur gazon et Sport en milieu rural

Balade Naturaliste

Jeudi 7/07 10h-12h ▶ Rendez-vous au Domaine de la Frayse.

sebastien.buhr@ufcv.fr, isabelle.gallais@ufcv.fr

Mercredi 27/07 14h-16h ▶ Rendez-vous à la salle polyvalente de Camarsac

Renseignements et contact pour l'inscription au Pôle environnement : 07 57 48 15 58

Frayse'Toch

Jeudi 21/07 18h-20h30 ▶ Domaine de la Frayse CAP33 vous propose Jeux d'adresse et Beach Tennis

Balade Crépusculaire

Samedi 20 et 27/08 20h-21h ▶ Rendez-vous au domaine de la Frayse.

Renseignements et contact pour l'inscription au Pôle environnement : 07 57 48 15 58

Tremplin Jeunesse

Mercredi 31/08 10h-17h ▶ Domaine de la Frayse CAP33 vous propose Course d'orientation, Jeu du palet et Molkky

**CAP
33
juniors**

**Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !**

Pour les 8/15 ans

Mardi

Sports collectifs 9h-12h

Initiation : Foot, Hand, Basket, spike ball

Mercredi

Course d'orientation 9h-12h

Initiation ou perfectionnement

Jeudi

Jeux de lancer 9h-12h

Molkky, Palet, disc Golf

Accueil des enfants au "Local CAP33"

Domaine de La Frayse, Fargues Saint-Hilaire