

# 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 aussi 29 centres en 2020



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne* 07 76 11 41 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.

📍 Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2020

## Plus de 80 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.

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

### 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

Sur les lieux d'activités et au bureau de tourisme Médoc Atlantique

📞 05 56 03 21 01

## Réglementation COVID-19\*

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées  
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

### Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m<sup>2</sup> est prévu pour chaque participant

### Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

\*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



# CAP 33

## 80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020  
COMMUNE DE CARCANS



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching 9h-10h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Danse contemporaine 20h-21h30**  
▶ Carcans Ville, Salle Enavans

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Catamaran/Planche à voile 10h ou 14h**  
▶ Horaire défini à l'inscription (20€ la séance)  
Appeler le CVBCM au 05 56 03 30 19
- ▶ **Fit and Run 10h-11h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Carcans Océan, sur inscription
- ▶ **Course d'orientation 17h-20h** ▶ Carcans Océan, Parking sud

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 10h-11h**  
▶ Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Marche nordique 10h-11h30** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Fit cardio 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse contemporaine** (sauf le 22/07 et le 12/08) **10h30-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Aquagym 9h-9h45** ▶ Plage de Maubuisson  
Sur inscription (place limitée à 9) au 06.86.84.01.33
- ▶ **Badminton 19h-22h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aquagym 10h-18h** ▶ Plage de Maubuisson  
Cours de 45 mn, sur inscription (place limitée à 9) au 06.86.84.01.33 - 15€ la séance (possibilité de forfait pour 10 séances)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Maubuisson, sur inscription
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Stretching 9h-10h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle
- ▶ **Fit and Run 10h-11h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle
- ▶ **Marche nordique 10h-10h30** ▶ Maubuisson parking du cinéma
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach tennis + Slackline 15h30-17h30**  
▶ Maubuisson, au bord du lac
- ▶ **Badminton 19h-22h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 10h-11h**  
▶ Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Fit cardio 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Catamaran/Planche à voile 10h**  
▶ Domaine de Bombannes (places limitées, inscription la veille au bureau de Tourisme de Maubuisson)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aquagym 9h-18h** ▶ Plage de Maubuisson  
Cours de 45 mn, sur inscription (place limitée à 9) au 06.86.84.01.33  
15€ la séance (possibilité de forfait pour 10 séances)

## Informations pratiques et tarifs

En raison des dispositions sanitaires, le nombre de places est limité dans toutes les activités proposées.

Les séances d'approfondissement\*  
Inscriptions sur place auprès de l'animateur (9 places)

### Remise en forme :

- ▶ Fit and Run, Stretching, Pilates, Cuisses/Abdos/Fessiers, Fit cardio  
Du 6 juillet au 28 août  
5€ la séance  
25€ les 6 séances  
45€ les 12 séances  
Chaussures de sport souples type running conseillées.

Fit and Run, une alternance de courses (petite distance) et d'exercices physiques qui peuvent sans problème se pratiquer en famille.

### Marche nordique :

- ▶ Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33  
Découverte de notre milieu naturel avec cadre technique de l'association «Corps Activ'» 8€ la séance  
Prévoir une petite bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

Le programme d'animations pourra évoluer pendant la saison et s'adapter à l'évolution des mesures sanitaires Covid-19.

### Foires artisanales et gastronomiques

Tous les jeudis de 17h à 23h

- ▶ Place Marcel Prévot à Carcans-plage

### Mini chars radiocommandés (si vent) ou essais de biscaudics (sans vent)

Tous les mardis et jeudis de 17h à 20h

(sauf 06/08 et 13/08 remplacés respectivement par 08/08 et 14/08)

- ▶ Place du Pôle  
Payant 2€, tout public à partir de 8 ans, organisés par l'association Windygliss

## Associations partenaires

Médoc Atlantique ; Cercle de voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson (CVBCM) ; Badminton Club de Carcans ; Corps Activ'