

# CAP33



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.

Tarifs indiqués 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

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

05 56 03 21 01

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 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
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 RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
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
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



# CAP33'tour



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, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest  
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse  
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers  
12 juillet : Martignas-sur-Jalle  
Complexe sportif André Dolange  
13 juillet : Salles - Parking collège  
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse  
19 juillet : Lesparre Médoc - Cossec  
20 juillet : Bassens  
Plaine des sports Griffons-Séguinaud  
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt  
Plage des Bardoulets  
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles  
Espace des Bords de Jalle  
27 juillet : Mios - Allée de la Plage  
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33  
29 juillet : Langon - Parc des Vergers  
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac  
3 août : Bazas - Piscine  
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33  
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy  
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Orten  
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc  
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bety  
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle  
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue  
17 août : Biganos - Parc Lecoq  
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp  
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu  
28 août : Cérons - Plaine des Sports  
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal  
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

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

Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019



# CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille  
ou individuellement à partir de 15 ans.



## Programme ÉTÉ 2019

## Commune de Carcans





## Dimanche

### Découvertes gratuites

**10h-12h30 : Catamaran/Planche à voile** (Places limitées)  
Domaine de Bombannes - Inscription la veille  
au bureau de Tourisme de Maubuisson

### Tournois \*\*

**17h : Volley de plage (3 à 4 joueurs)**  
Maubuisson, Front du lac

## Lundi

### Découvertes gratuites

**10h-11h : Remise en forme\* (STEP)** - Place du Pôle  
**15h-18h : Animations plage** - Carcans-Océan, Plage nord

### Séances d'approfondissement\*

**10h-12h/14h-16h : Catamaran/Planche à voile**  
Horaire défini à l'inscription  
20€ la séance - Appeler le CVBCM  
au 05 56 03 30 19

**11h-12h : Remise en forme (cardio-aquatique)**  
Plage du Pôle

### Tournois\*\*

**20h : Basket (3x3)** - Carcans-Ville, Salle des sports

## Mardi

### Découvertes gratuites

**9h30-10h : Marche nordique** - Inscription : 06 10 77 46 33  
*Prévoir petite bouteille d'eau et chaussures adaptées*  
**16h30-17h30 : Beach Tennis** - Maubuisson, Front du lac  
**18h30-20h : Randonnée Rollers** - Rdv Bureau CAP33

### Séances d'approfondissement\*

**10h-11h : Remise en forme (Cuisses/Abdos/Fessiers)**  
Salle de l'Estran  
**10h-11h30 : Marche nordique**  
**11h-12h : Remise en forme (Aérofit)** - Salle de l'Estran

### Tournois\*\*

**15h30 : Volley de plage (3 à 4 joueurs)**  
Carcans-Océan, Plage nord  
**17h30 : Beach Tennis (2x2)** - Maubuisson, Front du lac

## Mercredi

### Découvertes gratuites

**15h-18h : Animations plage** - Carcans-Océan, plage nord  
**17h-18h : Char à voile** (20 places, 8 ans mini.)  
Entrée de Maubuisson, Le Montaut  
Inscription le week-end précédent au bureau  
de Tourisme de Maubuisson - *Chaussures fermées*  
**19h-20h : Badminton** - Carcans-Ville, Salle des sports

### Tournois\*\*

**20h : Badminton simple** - Carcans-Ville, Salle des sports  
Organisation CAP33 (Sauf 24/07 et 14/08  
organisation Badminton Club de Carcans)

## Jeudi

### Découvertes gratuites

**9h-10h : Remise en forme (Stretching)** - au bord du Lac  
RDV Plage du Pôle, Maubuisson  
**9h30-10h : Marche nordique** - Inscription : 06 10 77 46 33  
*Prévoir petite bouteille d'eau et chaussures adaptées*  
**10h30-12h30 : Initiation au Sandball**  
Maubuisson, Front du lac  
**15h-18h : Animations plage**  
Carcans-Océan, Plage nord

### Séances d'approfondissement\*

**10h-11h : Remise en forme (Aérofit)** - Place du Pôle  
**10h-11h30 : Marche nordique**  
**11h-12h : Remise en forme (Cardio-aquagym)**  
Plage du Pôle

### Tournois\*\*

**17h : Beach Volley (2x2)** - Maubuisson, Front du lac  
**20h : Futsal (5 joueurs)** - Carcans-Ville, Salle des sports

## Vendredi

### Séances d'approfondissement\*

**10h-11h : Remise en forme (Cuisses/Abdos/Fessiers)**  
Salle de l'Estran  
**11h-12h : Remise en forme (Step)** - Salle de l'Estran

### Tournois\*\*

**15h : Tournoi de Sandball (4 à 7 joueurs)**  
Carcans-Océan, Plage nord  
**20h : Badminton double** - Carcans-Ville, Salle des sports  
Organisation CAP33 (sauf 26/07 et 16/08  
organisation Badminton Club de Carcans)

## Informations pratiques et tarifs

### \*Séances d'approfondissement

Inscription sur place auprès de l'animateur  
**Remise en forme : du 4 juillet au 29 août**

**Tarifs :** 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12

**Lundi et jeudi :** Plage et place du Pôle, Maubuisson  
*Poste de secours, à côté de la baignade surveillée*

**Mardi et vendredi :** Salle de l'Estran, Maubuisson  
*Chaussures de sport souples type running conseillées*

**Marche nordique : Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33**  
Découverte de notre milieu naturel avec un cadre technique  
de l'Association Corps Activ' - 8€ la séance.  
Maubuisson, Rdv Office du tourisme  
Carcans-Océan (marée basse), Rdv Parking Plage sud  
*Prévoir une petite bouteille d'eau et des chaussures adaptées*

### \*\*Tournois

**Tarif unique : 2€ par personne**

Inscriptions sur place auprès des animateurs  
Lots CAP33 à gagner (Tee-shirts, sacs, etc...)  
*En cas de mauvais temps, des animations sportives vous  
seront proposées à la salle des sports de Carcans-ville  
ou salle de l'Estran à Maubuisson*

#### Les associations partenaires :

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

## Ça se passe cet été

### Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

#### CAP33'TOUR

**Mardi 13 août de 15h à 19h**  
Maubuisson, Plage et Place du Pôle

Découvertes de l'Escrime, Marche nordique, Pelote  
basque, Lutte, Roller, Rugby et Water-polo

Sous réserve de conditions météorologiques

**Dimanche 11 août**  
**TOURNOI DE SANDBALL**  
Carcans-Océan, plage nord, sur la journée  
**Tarif: 2€ par personne**

Inscriptions sur place auprès des animateurs  
Lots CAP33 à gagner (Tee-shirts, sacs, etc...)

### OBJECTIF NAGE !

*Savoir nager en Gironde, c'est indispensable !!*  
En partenariat avec le Département de la Gironde  
sur des plans d'eau en milieu naturel

**Pour les non-nageurs de 8 à 13 ans prioritairement**  
**Cycle de 10 séances d'1 heure** (après engagement pris de  
présence sur l'ensemble du cycle), pendant **2 semaines**  
**consécutives**, par groupe de 6 enfants et encadré  
par un éducateur sportif professionnel de l'activité.

**10 séances : 8 au 19 juillet**

**Réservation et inscription gratuite**  
**à partir du 1<sup>er</sup> Juin sur [gironde.fr/objectif-nage](http://gironde.fr/objectif-nage)**

**Renseignements au 06 03 61 76 14**