

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 et inscriptions :

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

05 56 03 21 01

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 24 centres CAP33 en 2017

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 04 52 34 07
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	06 44 34 96 53
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
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 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 95 34 65
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-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

* 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, Basket Ball, Boxe française, Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre, Volley Ball et l'association Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGE :

5 juillet : Tresses - *Domaine sportif de Pétrus*
12 juillet : Biganos - *Parc Lecoq*
18 juillet : Audenge - *Bassin de Baignade Orten*
19 juillet : Port-Sainte-Foy et Ponchapt - *Plage des Bardoulets*
20 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - *Fontet*
21 juillet : Lanton - *Bassin de baignade du Braou*
24 juillet : Castillon-la-Bataille - *La Pelouse*
25 juillet : Vendays-Montalivet - *Plage Nord*
26 juillet : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*
1 août : Andernos-les-Bains - *Betey*
4 août : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*
8 août : La-Teste-de-Buch - *Plage principale de Cazaux-Lac*
9 août : Langon - *Parc des Vergers*

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

14 juillet : Andernos-les-Bains - *Betey*
22 juillet : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*
23 juillet : La-Teste-de-Buch - *La Salie Nord*
5 août : Vendays-Montalivet - *Esplanade Nord*
6 août : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*

CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2017

Commune de CARCANS

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





DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

TOURNOIS**

17h : Volley de plage (3 à 4 joueurs) - Maubuisson, Plage du Montaut

LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-11h : Remise en forme (CrossFit)
14h-15h : 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
15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, Plage nord (sauf
le 7/08)
16h30-18h : Initiation Surf - COSC, Maison de la Glisse
Inscription le week-end précédent au bureau de Tourisme
de Maubuisson (8 pers.)

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 (Circuit-training)

TOURNOIS**

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

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h-10h : Réveil musculaire au bord du Lac (RDV au bureau CAP33)
10h-10h30 : Marche nordique - Inscription : 06 10 77 46 33
Prévoir petite bouteille d'eau et chaussures
adaptées
16h30-17h30 : Beach Tennis - Maubuisson, Plage du Montaut

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Remise en forme (Circuit training)
10h30-12h : Marche nordique
11h-12h : Remise en forme (Stretching)

TOURNOIS**

15h30 : Volley de plage (3 à 4 joueurs) (sauf 25/07)
Carcans-Océan, Plage nord
17h30 : Beach Tennis (2x2)
Maubuisson, Plage du Montaut

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Randonnée Rollers - Rdv Bureau CAP33
15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, Plage nord
19h-20h : Badminton - Carcans-Ville, Salle des sports

TOURNOIS**

20h : Badminton (simple) - Carcans-Ville, Salle des sports
Organisation CAP33 (Sauf 26/07 et 16/08
organisation Badminton Club de Carcans)

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h30 : Marche nordique - Inscription : 06 10 77 46 33
Prévoir petite bouteille d'eau et chaussures adaptées
10h-12h : Initiation au Handball - Carcans-Ville,
Salle des sports
15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, Plage nord

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Remise en forme (sauf 20/07 le 3/08 et 17/08)
(Renforcement musculaire : cuisses/abdos/fessiers)
10h30-12h : Marche nordique
11h-12h : Remise en forme (Stretching)

TOURNOIS**

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

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, Plage nord

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Remise en forme (séance cardio)
10h-16h : Découverte Voile habitable - 4 places, 35€/pers.
(20 € moins de 18 ans) Prévoir un pique-nique
Inscription au 05 56 03 30 19 ou sur place
Organisé par le CVBCM
11h-12h : Remise en forme (Renforcement musculaire :
cuisses/abdos/fessiers)

TOURNOIS**

20h : Badminton (double) - Carcans-Ville, Salle des sports,
Organisation CAP33 (sauf 28/07 et 18/08 organisation
Badminton Club de Carcans)

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Informations pratiques

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Inscription sur place auprès de l'animateur

REMISE EN FORME : du 7 juillet au 29 août.
Les séances des jeudis 20/07, 03/08 et 17/08 seront
déplacées aux mercredis 19/07, 2/08 et 16/08.
Tarifs : 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12
Cardio/Stretching/Renforcement musculaire
Circuit-training : Salle de l'Estran, Maubuisson
(Chaussures de sport souples type running conseillées)

MARCHE NORDIQUE : Découverte de notre milieu naturel
avec un cadre technique de l'Association Corps Activ',
8€ la séance. Prévoir une petite bouteille d'eau
et des chaussures adaptées
Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33.
Maubuisson, rdv à l'Office de tourisme ou Carcans-Océan
(marée basse), RDV parking plage sud.
SURF ET BODYBOARD - 65€ (tarif public 90€)
Accessible après l'initiation du Lundi. Horaires
et inscriptions à convenir avec le COSC, dans la limite
des places disponible.

TOURNOIS**

Tarif unique : 2€ par personne

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

Les associations partenaires :

Médoc Atlantique, Carcans-Océan-Surf Club (COSC),
Cercle de Voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson
(CVBCM), Windygliss de Carcans, Badminton Club
de Carcans, Corps Activ'

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

JOURNÉES MULTI-ACTIVITÉS avec les Comités sportifs départementaux

Animations gratuites Maubuisson, Place du Pôle

25 juillet :

10h-12h : Nordic Fit
10h-18h : Escrime et Jeux médiévaux et jeux
traditionnels
13h-18h : Hockey
14h-18h : Savate Boxe française

7 août :

10h-18h : Escrime, Jeux médiévaux et jeux
traditionnels
13h-18h : Hockey

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 spor-
tif professionnel de l'activité.

10 séances : 10 au 21 juillet
Réservation et inscription gratuite
à partir du 1^{er} juin sur
gironde.fr/objectif-nage
Renseignements au 06 03 61 76 14