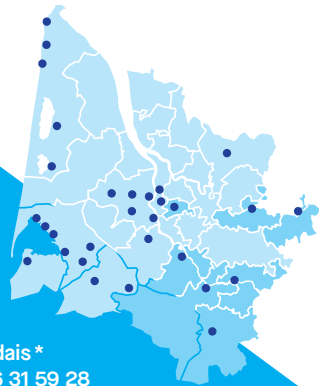




est une opération
initée par
le Département
de la Gironde...

...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		
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74	Lacanau 05 56 03 21 01	

* 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

Sur les lieux d'activités
et au bureau de tourisme Médoc Atlantique
☎ 05 56 03 21 01



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 Betey
- 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 ▶ Gup
- 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



Gironde
LE DÉPARTEMENT



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
COMMUNE DE CARCANS

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle (poste de secours)
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Danse contemporaine 20h-21h30** ▶ Carcans Ville, Salle Enavans

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Maubuisson, Esplanade derrière salle de l'Estran
- ▶ **Catamaran/Planche à voile 10h ou 14h** ▶ (horaire défini à l'inscription, 30€ la séance)
Appeler le CVBCM au 05 56 03 30 19

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Carcans Océan (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Initiation Beach Soccer 10h30-12h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Beach Tennis 16h30-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Course d'orientation 17h-19h** ▶ Carcans Océan, RDV 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

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Tennis (2×2) 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse contemporaine 10h30-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Badminton 19-20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton simple 20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Maubuisson (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Carcans Océan, RDV parking sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching 9h-10h** ▶ Maubuisson, Esplanade derrière salle de l'Estran
- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Maubuisson, Esplanade derrière salle de l'Estran
- ▶ **Marche nordique 10h-11h30** ▶ Maubuisson, RDV parking du cinéma
- ▶ **Aquagym 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle (poste de secours)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Volley de plage (3 à 4 joueurs) 15h30** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Basket (3×3) 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis/Beach Volley 15h-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Badminton 19h-20h** ▶ 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

LES TOURNOIS*

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports
Les 29/07 et 19/08 l'organisation sera au profit du « Badminton Club Carcans ».

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Catamaran/Planche à voile 10h** ▶ Domaine de Bombannes (places limitées, inscription la veille à l'office de tourisme de Maubuisson)
- ▶ **Découverte et Initiation au Grappling Fight 18h-20h** ▶ Plage sud de Carcans
Venez avec une gourde, un tee-shirt et un short sans zip - Inscription : 06 82 51 26 10 ou par Messenger : Carcans Fight Club

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley (2×2) 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

Informations pratiques

▶ LES TOURNOIS*

Tarif unique : 2€ par personne, inscriptions sur place auprès des animateurs
Lots CAP33 à gagner (Tee-shirts, sacs, etc....)

▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Inscriptions sur place auprès de l'animateur
• **Remise en forme** : du 4/07 au 29/08
Tarifs : 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12
Tapis personnel, gourde et chaussures de sport souples type running conseillées
• **Marche nordique** : Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33, 8€ la séance
Découverte de notre milieu naturel avec cadre technique de l'association « Corps Activ' »
• **Surf** : Inscription au mini stage de 3 jours (3×2h) de surf ou body board au Carcans Océan Surf Club (06 320 320 63) pour la semaine à venir, dans la limite des places disponibles.
Horaires déterminés suivant les marées
Tarif : sur présentation de cette plaquette tarif préférentiel de 78€ par personnes le mini stage
▶ 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

Associations partenaires de CAP33

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

CAP33'tour

Mardi 2 août 15h-19h Place du Pôle, Maubuisson
Venez découvrir gratuitement : Course d'orientation, Escrime, Lutte, Water-polo, Roller et Skateboard, Rugby et Stand up paddle

Juillet

Championnat de France Minimes de voile du 9 au 15/07

- ▶ Régates de voile (400 bateaux) organisé par le CVBCM (05 56 03 30 19)

Fête nationale

Jeudi 14

- ▶ Cérémonies le matin, repas et soirée dansante, feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Fête du Lac

Dimanche 31

- ▶ De nombreuses animations gratuites sur la journée, animation musicale de rue, soirée dansante et grand feu d'artifices musical.

Août

Grand Tournoi de Tennis

Du 1^{er} au 1/08

- ▶ Organisé par le Tennis Club de Maubuisson (06 19 99 08 88)

Fête de la Mer

Lundi 15

- ▶ Cérémonie le matin, banda, soirée dansante et feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Juillet/Août

Concert

Tous les mardis à 21h30

- ▶ à Carcans-Océan

Concert

Tous les mercredis et samedi à 21h30

- ▶ à Maubuisson

Foire artisanale et gastronomique

Tous les jeudis de 17h à 23h

- ▶ à Carcans-Océan

Soirée dansante

Tous les vendredis à 21h30

- ▶ à Carcans-Océan

Soirée dansante

Tous les dimanches à 21h30

- ▶ à Maubuisson

Un renseignement ?
Facebook « Carcans'anime »,
le site de la Commune www.carcans.fr,
un téléphone : 05 56 03 90 28
et un guide animation dans tous les commerces