

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 :

Office de tourisme
Médoc Atlantique



Place de l'Europe, Lacanau Océan
Tous les jours de 9h à 19h

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 Lacanau

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





ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

ANIMATIONS PLAGES GRATUITES
Tous les jours 15h-19h
Plage Maison de la glisse et Plage du Moutchic :
Beach Volley, Beach Soccer, Beach Tennis, Slackline, Tournois

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Activités gratuites

8 juillet : LACANAU Fête le Sport - Pôle de l'Ardilouse
10h-17h : Beach Flag, Beach Soccer, Beach Tennis, Beach Volley, Escrime, Lutte, Sauvetage Côtier, Padel Tennis, Squash, Pelote, Tir à l'arc, Fitness et Krav Maga
13 juillet : Basket Ball - Skateboard - Plage Maison de la glisse
15h-19h : Port de chaussures fermées pour le skateboard
22 juillet : Beach Volley «Grand chelem»
9h30-19h : Tournoi 2x2 et familles - Plage Maison de la glisse
27 juillet : Beach Tennis «Tournée des Plages»
10h-18h : Tournoi - Plage Maison de la glisse
15h-18h : Escrime, Skate Cross Roller (chaussures obligatoires) - Plage Maison de la Glisse
Water-polo - Plage du Moutchic
15h-18h : 28, 31/07, 1, 4, 7, 9, 11, 14, 15, 16, 21, 24, 25, 28, 30 et 31/08
4 août : Drop de Béton «Rugby à la Plage»
10h-18h : Animations découvertes - Plage maison de la glisse
19h-22h : Tournoi Rugby Flag - Stade de l'Ardilouse
15 août : CAP SUR LE SPORT - Plage du Moutchic
15h-19h : Escrime, Hockey sur gazon, Natation, Water Polo

Tout l'été : Beach sports, Padel Tennis, Pelote, Squash, Tennis
7j/7 de 9h à 22h - Pôle de l'Ardilouse, Route du Baganais
Avec la carte multipass ou paiement à l'heure sur place
Beach soccer - District de Gironde
1^{er} juillet : 10h-12h Tournoi adulte/15h-19h Tournoi famille
8 juillet : Voir programme «LACANAU Fête le sport» - Pôle de l'Ardilouse
Krav Maga (Dès 10 ans)
5, 11, 19, 26 juillet, 3, 9, 16 et 22 août de 15h à 17h - Plage de la Grande Escoure (8€/pers.)
13 juillet de 15h à 17h - Plage du Moutchic (Gratuit)
Jeux de société pour joueurs avertis
13 juillet et 17 août à 21h - 2€/pers. - Ludothèque - 16 av Albert François, Lacanau Ville
Arc Trap - Stade de l'Ardilouse (à partir de 12 ans)
17 juillet et 7 août de 20h à 21h30 (3€/pers.)

STAGES DÉBUTANT
GOLF - UCPA Golf du Baganais. 58€/pers.
Lundi, mardi, mercredi / 14h-15h30
Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique

LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30-10h : Nordic'Fit - Parking Plage Super Sud
9h30-10h30 : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse
10h30-12h30 : Beach Sports - Pôle de l'Ardilouse
11h-12h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse
17h-18h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse
18h15-18h45 : Pilates - 9 rue J. Michel

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

10h-11h30 : Nordic'Fit - Parking Plage Super Sud (5€)
19h-20h : Pilates - 9 rue J. Michel (5€)

TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Badminton double - COSEC, Lacanau ville

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h30 : Parcours d'orientation/Randonnée pédestre
Parking Plage Super Sud
14h30-16h30 : Peinture - Pôle de l'Aiguillonne, Lacanau Ville
16h-18h : Visite du musée «Mémoire Canaulaise»
Av. de la Libération, Lacanau Ville
19h30-20h30 : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

9h30-12h30 : Ludothèque «La Ludocaine» (2€)
16 avenue A. François, Lacanau Ville
10h-11h30/11h30-13h : Tir à l'arc (7€ la séance, 12€ les 2)
Stade de l'Ardilouse
11h-12h : Wave Ski - Plage des Océanides (Dès 10 ans - 10€)
14h-16h : Arc Attack - Vital parc (Dès 10 ans - 5€ les 30 min)
16h-19h : Beach Sports (Beach Soccer, Beach Tennis, Beach Volley...) - Pôle de l'Ardilouse (2€)

TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Futsal - COSEC, Lacanau ville

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h-9h30 : Prévention Océan - Bas Maison de la glisse

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

9h30-12h30 : Ludothèque «La Ludocaine» (2€) - 16 av Albert François, Lacanau Ville
10h-12h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse (7€ la séance, 12€ les 2)
10h30-12h30 : Beach Sports (Beach Soccer, Beach Tennis, Beach Volley...) - Pôle de l'Ardilouse (2€)
14h-15h30 : Sauvetage côtier - Bas Maison de la glisse
(Dès 12 ans, savoir nager - 10€ la séance)
14h-18h : Kitesurf - Plage de la Grande Escoure
(Dès 10 ans - 90€)
20h-21h30 : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse (7€ la séance, 12€ les 2)

TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Volley-ball - COSEC, Lacanau Ville

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h : Squash - Pôle de l'Ardilouse

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

9h30-12h30 : Ludothèque «La Ludocaine» (2€)
16 av A. François, Lacanau Ville
10h30-12h30/14h-16h : Arts plastiques - Pôle de l'Aiguillonne
(Dès 7 ans-15€/2h, matériel fourni)
10h30-13h : Course d'orientation (3€) - Parking Plage Super Sud
18h-19h30 : Tir à l'arc (7€ la séance, 12€ les 2) - Stade de l'Ardilouse
19h15-20h15 : Pilates - Pôle de l'Ardilouse (5€)
19h30- 21h30 : Beach Sports (Beach Soccer, Beach Tennis, Beach Volley...) - Pôle de l'Ardilouse (2€)

TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Badminton simple - COSEC, Lacanau ville

VENREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h30 : Marche Nordique - Parking Plage Super Sud
16h-18h : Visite du musée «Mémoire Canaulaise»
Av. de la Libération, Lacanau Ville

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

9h30-12h30 : Ludothèque «La Ludocaine» - 16 av Albert François
Lacanau Ville (2€)
10h-11h30/11h30-13h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse
(7€ la séance, 12€ les 2)
10h30-12h : Marche Nordique - Parking Plage Super Sud (5€)
11h-12h : Squash - Pôle de l'Ardilouse (5€)
Chaussures semelles blanches obligatoires
19h-20h : Stretching - Plage du Moutchic (5€)

TOURNOIS (2€/pers.)

16h-19h : Beach Volley (gratuit) - Plage Maison de la glisse
21h : Futsal - COSEC Lacanau ville (2€/pers.)

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30-12h30 : Ludothèque «La Ludocaine» - 16 av Albert François
Lacanau Ville (du 11/07 au 25/08)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

10h30-12h30/14h-16h : Arts plastiques Pôle de l'Aiguillonne
(Dès 7 ans - 15€/2h, matériel fourni)

Les associations partenaires :
Arkhan Asso ; ACL ; ASL Badminton, Rugby, Volley Ball ;
Aventure Sport JA ; CKLG ; Corps Activ' ; KCL ; La Ludocaine ;
Les Artistes Canaulais ; Les Tigres de l'océan ; Mémoire
Canaulaise ; Sauvetage Côtier Lacanau ; UCPA ; Voile Lacanau
Guyenne ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc
Atlantique

DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

16h-17h30 : Golf - UCPA Golf du Baganais (Inscription Office de
tourisme)
14h-19h : Jeux de société (2, 16/07, 6/08 et 20/08)
Ludothèque, Lacanau Ville

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

8h30-10h : Surf (débutant -15 €/pers)
Voile - Plage de la Grande Escoure (10€)
14h-15h : Planche à voile (dès 12 ans)
15h-16h : Optimist (7/10 ans)
16h-17h : Catamaran (dès 14 ans)

REMISE EN FORME

Réveil musculaire (Gratuit)
Du lundi au vendredi
9h-10h : Esplanade Maison de la glisse

Lundi*
10h15-11h15 : Cuisses Abdos Fessiers - Esplanade Maison
de la glisse
11h15-12h15 : Yoga - Esplanade Maison de la glisse
18h-19h : Aquagym - Plage du Moutchic (du 31/07 au 28/08,
Gratuit)
18h-19h : Zumba - Esplanade Maison de la glisse

Mardi*
10h15-11h15 : Renforcement Musculaire - 9 rue Jean Michel
11h15-12h15 : Stretching - 9 rue Jean Michel
18h-19h : Street Training (muscultation avec mobilier urbain)
9 rue Jean Michel

Mercredi*
10h15-11h15 : Step - 9 rue Jean Michel
11h15-12h15 : Body gym - 9 rue Jean Michel

Jeudi*
10h15-11h15 : Cuisses Abdos Fessiers - Esplanade Maison de
la glisse
11h15-12h15 : Aéro - Esplanade Maison de la glisse
19h-20h : Street jam - Esplanade Maison de la glisse

Vendredi*
10h15-11h15 : Circuit training - 9 rue Jean Michel
11h15-12h15 : Swiss Ball - 9 rue Jean Michel
18h-19h : Step - 9 rue Jean Michel

***CARTE OBLIGATOIRE**
(Disponible à l'Office de tourisme Médoc Atlantique)
1^{er} et 12^e séances gratuites
5 € la séance / 12 € les 3 / 15 € les 5 / 20 € les 10
Si mauvais temps, RDV 9 rue Jean Michel