

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 Océan



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

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 21 centres CAP33 en 2016

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	07 87 92 55 66
CDC* DES COTEAUX MACARIENS	06 33 14 20 83
CDC* DU PAYS FOYEN	06 35 95 63 26
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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 93 73 82
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 34 63
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 anglaise, Boxe française, Course d'orientation, Char à voile, Echecs, Escrime, Etude et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sport de Boules, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley-ball.

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

RUGBY À LA PLAGES :

8 juillet : Biganos, Parc Lecoq
11 juillet : Castillon-la-Bataille, La Pelouse
19 juillet : Audenge, Bassin de Baignade Orten
20 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord
22-23 juillet : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale
26 juillet : Lanton, Bassin de baignade du Braou
27 juillet : Port Sainte-Foy-et-Ponchapt, Plage des Bardoulets
28 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde, Fontet
2 août : Andernos-les-Bains, Betey
4 août : Lacanau, Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND CHELEM DE GIRONDE :

8 juillet : Saint-Médard-en-Jalles, Ball' en Jall'
10 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord
14 juillet : Andernos-les-Bains, Betey
17 juillet : Lacanau, Plage Maison de la glisse
14 août : Carcans-Maubuisson, Lac
15 août : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale
21 août : Vendays-Montalivet, Esplanade Nord



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



PROGRAMME ÉTÉ 2016

Commune de Lacanau



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





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30-10h30 : Tir à l'arc - Stade 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 inscription)

19h-20h : Pilates - 9 rue J. Michel. 5 €

TOURNOIS (2 €/ pers.)

21h : Badminton Double - COSEC, Lacanau Ville

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h30 : Ludothèque « La Ludocaine » (sauf 30/08)
16 av A. François, Lacanau Ville
11h-12h30 : Parcours d'orientation
Parcours du Lion Plage Super Sud
14h-16h : Peinture - Pôle de l'Aiguillon, Lacanau Ville
(sur inscription)
16h-18h : Visite du musée « Mémoire Canaulaise »
Av. de la Libération, Lacanau Ville

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscription)

10h-11h30/ 11h30-13h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse.
7 € la séance, 13 € les 2
11h-12h : Wave Ski (dès 12 ans) - Plage des Océanides. 10 €
14h-16h30 : Arc Trap - Vital parc, Route du Baganais. 7 € les 35 mn.
19h-20h : Zumba - Esplanade Maison de la glisse. 5 €
Pilates petit matériel - COSEC, Lacanau Ville. 5 €

TOURNOIS (2 €/ pers.)

21h : Futsal - COSEC, Lacanau Ville

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h-9h30 : Prévention Océan - Poste de secours, Plage centrale
16h-17h : Krav Maga - Plage du Moutchic
(20/07 et 3/08, dès 8 ans)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscription)

10h-12h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse. 7 €
10h-12h30 : Ludothèque « La Ludocaine »
16 av A. François, Lacanau Ville. 2 €
13h30-15h : Sauvetage côtier (dès 8 ans)
Bas Maison de la glisse. 10 € la séance
14h-18h : Kite surf (dès 10 ans) - Plage de la Grande Escoure. 90 €

TOURNOIS (2 €/ pers.)

21h : Volley-ball - COSEC, Lacanau Ville

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h30 : Marche Nordique - Boulodrome, av. Marie Curie

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscription)

10h-12h30 : Ludothèque « La Ludocaine »
16 av A. François, Lacanau Ville. 2 €
10h-12h/ 14h-16h : Arts plastiques - Pôle de l'Aiguillon
10 €/ 1h ou 15 €/ 2h, matériel fourni
10h30-12h : Marche Nordique - Boulodrome
av. Marie Curie. 5 €
10h30-13h : Course d'orientation.
Parcours du Lion, Plage Super Sud. 3 €
16h-17h : Krav Maga (28/07 et 11/08)
Plage de la Grande Escoure. Adulte : 10 €
17h30-19h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse.
7 € la séance, 13 € les 2
19h-20h : Zumba - Esplanade Maison de la glisse. 5 €
Stretching - Plage du Moutchic. 5 €

TOURNOIS

18h-20h : Arc Attack (7, 21/07, 4 et 18/08)
Plage du Moutchic. 3 €
21h : Badminton simple - COSEC, Lacanau Ville. 2 €

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h30 : Marche Nordique - Boulodrome, av. Marie Curie
16h-18h : Visite du musée « Mémoire Canaulaise »
Av. de la Libération, Lacanau Ville

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscription)

10h-11h30/11h30-13h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse
7 € la séance, 13 € les 2
10h-12h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse. 7 €
10h-12h30 : Ludothèque « La Ludocaine »
16 av A. François, Lacanau Ville. 2 €
10h30-12h : Marche Nordique Boulodrome av. Marie Curie. 5 €

TOURNOIS

16h-19h : Beach Volley - Plage Maison de la glisse. Gratuit
21h : Futsal - COSEC Lacanau Ville. 2 €/ pers.

SAMEDI

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscription)

10h-12h30 : Ludothèque « La Ludocaine ». 2 €
16 av A. François, Lacanau Ville
10h-12h/ 14h-16h : Arts plastiques.
10 €/ 1h / 15 €/ 2h, matériel fourni
Pôle de l'Aiguillon

DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

14h-19h : Jeux de société (10 et 24/07, 7 et 21/08)
Ludothèque, Lacanau Ville
16h-17h30 : Golf - UCPA Golf du Baganais
(Inscription : office de tourisme)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscription)

Voile - Plage de la Grande Escoure. 10 €
14h-15h : Planche à voile ou Stand up (dès 12 ans)
15h-16h : Optimist (7/10 ans)
16h-17h : Catamaran (dès 14 ans)

REMISE EN FORME

Du lundi au vendredi, 9h-10h :

Réveil musculaire - Esplanade Maison de la glisse. Gratuit

Lundi*

10h15-11h15 : Renforcement musculaire⁽²⁾
11h15-12h15 : STEP⁽²⁾
12h15-13h15 : Gym posturale⁽²⁾
18h-19h : Aéro Dance⁽¹⁾

Mardi*

10h15-11h15 : CAF⁽¹⁾ / 11h15-12h15 : Cardio Fit⁽¹⁾
18h-19h : Body sculpt⁽²⁾

Mercredi*

10h15-11h15 : STEP⁽²⁾ / 11h15-12h15 : Street Workout
(musculature avec mobilier urbain)⁽²⁾

Jeudi*

10h15-11h15 : Circuit training⁽²⁾
11h15-12h15 : Swiss ball⁽²⁾
12h15-13h15 : Cardio fit⁽²⁾

Vendredi*

10h15-11h15 : CAF⁽¹⁾ / 11h15-12h15 : Aéro dance⁽¹⁾
18h-19h : Renforcement musculaire⁽²⁾
19h-20h : Lia Latino⁽²⁾

Samedi* (du 16/07 au 20/08)

18h-19h : Circuit training⁽³⁾
19h-20h : Jam Party (Cardio dansé)⁽³⁾

*CARTE OBLIGATOIRE

Disponible à l'Office de tourisme Médoc Océan

1^{ère} et 12^{ème} séances gratuites

5 € la séance / 12 € les 3 / 15 € les 5 / 20 € les 10

Lieux d'activités : (1) Esplanade Maison de la glisse
(2) 9 rue Jean Michel
(3) COSEC, Lacanau Ville

Si mauvais temps RDV 9 rue Jean Michel

Les associations partenaires :

Arkhan Asso ; Association Culturelle de Lacanau ; ASL Badminton, Rugby, Volley Ball ; Aventure Sport JA ; Canoë Kayac Lacanau Guyenne ; Corps Activ' ; Kitesurf Club Lacanau ; La Ludocaine ; Les Artistes Canaulais ; Les tigres de l'océan ; Mémoire Canaulaise ; Sauvetage Côtier Lacanau ; Ski Nautique Lacanau Guyenne ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Office de Tourisme Médoc Océan

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

Beach Volley « Grand chelem » - Plage Maison de la glisse
17 juillet de 10h à 19h

Water-polo - Plage du Moutchic
15h-18h : 18, 22, 25, 29 juillet, 1, 2, 4, 11, 12, 19, 23, 25 et 26 août

Aquagym - Plage du Moutchic
18h-19h : 22, 29 juillet, 12, 19 et 26 août

Beach Tennis - Tournée des plages / Tournoi
22 juillet de 10h à 18h - Plage Maison de la glisse

CAP SUR LE SPORT - Plage Maison de la glisse
26 juillet de 15h à 19h : Beach Basket, Escrime, Skate board

Echecs - Esplanade Souleyreau
Du 1^{er} au 5 août de 16h à 23h

Drop de Béton « Rugby à la plage » - Plage Maison de la glisse
4 août de 10h à 18h

Escrime - Plage du Moutchic
12 août de 15h à 19h

CAP SUR LE SPORT - Plage du Moutchic
16 août de 15h-19h : Boxe anglaise, Hockey-sur-gazon, Sports de boules

LES IRREELLES, Festival de jeux - Salle des fêtes, Lacanau Ville
2 juillet de 14h à 2h et 3 juillet de 10h à 19h. 2 €/ pers.

Judo Tour été Aquitaine - Plage du Moutchic
12 juillet : 15h-19h. Gratuit

Baby Ski nautique - Plage de la Grande Escoure
14 juillet de 14h à 17h : 4 à 10 ans. 2 €/ pers.

STAGES

Inscription Office de Tourisme Médoc Océan
GOLF - UCPA golf du Baganais. 57 €/ pers.

Lundi, mardi, mercredi
14h-15h30 ou 17h30-19h