

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.

Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.

• LES TOURNOS

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 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
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* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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
HOURTIN	05 56 73 28 43
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
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, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
18 août : Andernos-les-Bains - Betey
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

Département de la Gironde - DCIP - CD - Juin 2018

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



CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2018

Commune de **CARCANS**





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* (Cardio aquatique) - Plage
Selon la marée : **Initiation Surf (8 pers.)** - COSC, Maison de la
Glisse, inscription le week-end précédent au
bureau de Tourisme de Maubuisson

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-12h ou 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) - Plage

TOURNOIS**

15h-18h : Tournoi de Sandball - Carcans-Océan, Plage nord
20h : Basket (3x3) - Carcans-Ville, Salle des sports

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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 (Cuisses/Abdos/Fessiers) - Salle
10h30-11h30 : Marche nordique
11h-12h : Remise en forme (Stretching/relaxation) - Salle

TOURNOIS**

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

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Randonnée Rollers - Rdv Bureau CAP33
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 - *Chaussure fermées*
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 25/07 et 08/08
organisation Badminton Club de Carcans)

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h-10h : Réveil musculaire au bord du Lac - RDV plage du Pôle,
Maubuisson
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 (Cardio aquatique) - Plage
10h30-12h : Marche nordique
11h-12h : Remise en forme (Stretching/relaxation) - Plage

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 (Cuisses/Abdos/Fessiers) - Salle
11h-12h : Remise en forme (Circuit training) - Salle

TOURNOIS**

20h : Badminton (double) - Carcans-Ville, Salle des sports,
Organisation CAP33 (sauf 27/07 et 10/08 organisation
Badminton Club de Carcans)

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Informations pratiques et tarifs

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Inscription sur place auprès de l'animateur

Remise en forme : du 9 juillet au 30 août.

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

Lundi et jeudi : Plage 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 e la séance.
Maubuisson, Rdv à l'Office de tourisme ou Carcans-
Océan (marée basse), RDV parking Plage sud.

Prévoir une petite bouteille d'eau et des chaussures adaptées

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
Inscription 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 ; 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

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

CAP33'TOUR 2018

Mardi 24 juillet de 14h à 20h
Maubuisson, Plage et Place du Pôle
**Découvertes des Échecs, Escrime, Hockey, Lutte,
Pelote basque, Roller, Savate et Water-polo**
Sous réserve de conditions météorologiques

Dimanche 12 août
TOURNOI DE SANDBALL
Maubuisson, Plage du Montaut, 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 : 9 au 20 juillet
Réservation et inscription gratuite
à partir du 1^{er} juin sur
gironde.fr/objectif-nage
Renseignements au 06 03 61 76 14