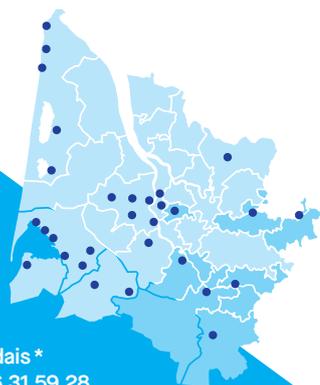


CAP 33

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

* 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 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

☎ 05 56 03 21 01



CAP 33 'tour

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 Bety
- 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 ▶ Le Gurg
- 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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
COMMUNE DE LACANAU

PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE LACANAU

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30/11h30-12h30**

▶ Stade de l'Ardilouse

▶ **Pilates 18h15-18h45** ▶ École primaire Antonia Guittard

▶ **Padel Tennis 20h-21h** ▶ Pôle de l'Ardilouse

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Wave Ski 12h-13h** ▶ Plage des Océanides (11€, dès 10 ans)

▶ **Pilates 19h-20h** ▶ École primaire Antonia Guittard (7€)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Badminton Double 21h** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Pétanque 10h-12h** ▶ Bouldrome, 75 avenue Marie Curie

▶ **Parcours d'orientation 11h-12h30** ▶ Parking Plage Super Sud

▶ **Pelote (19/07 au 23/08) 11h30-12h30**

▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Escalade 20h-20h50** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (dès 7 ans en famille) (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Escalade 21h-22h15** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (5 €, dès 7 ans en famille)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Beach Handball 18h-20h** ▶ Plage Maison de la glisse

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Marche nordique 9h-9h45** ▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Squash (20/07 au 17/08) 11h15-12h**

▶ Pôle de l'Ardilouse (Chaussures semelles blanches obligatoires)

▶ **Échecs 14h-17h** ▶ Square Souleyreau, Lacanau Océan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Surf casting Pêche 9h-12h** ▶ Accès Plage Sud La forestière (10 €/pers)

▶ **Tir à l'arc 10h-11h30/11h30-13h** ▶ Stade de l'Ardilouse (7€ la séance/12€ les 2)

▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (8 €)

▶ **Kitesurf 14h-18h** ▶ Plage de la Grande Escoure (110€, dès 10 ans en famille)

▶ **Course à pied Trail 18h30** ▶ 3 groupes de niveau (lieu de départ communiqué à l'inscription) (2€)

▶ **Padel Tennis 20h-21h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse (7€ la séance, 12€ les 2)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Volley Ball 21h** ▶ COSEC, Lacanau Ville

Jeudi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Course d'orientation 10h30-13h** ▶ Parking Plage Super Sud (3€)

▶ **Pelote 11h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (5€)

▶ **Pilates 19h-20h** ▶ Stade de l'Ardilouse (7€)

LES TOURNOIS

▶ **Badminton simple 21h** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (à partir du 14/07)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Marche nordique 9h-9h45** ▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Pétanque 10h-12h** ▶ Bouldrome, 75 avenue Marie Curie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (8 €)

▶ **Squash 11h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (5€, Chaussures semelles blanches obligatoires)

▶ **Tir à l'arc 11h-12h30** ▶ Stade de l'Ardilouse (7€ la séance, 12€ les 2)

▶ **Stretching/Pilates 19h-20h** ▶ Plage du Moutchic, Chalet CAP33 (7€)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Beach Volley 16h-19h** ▶ Plage Maison de la glisse (Gratuit)

▶ **Padel Tennis 21h** ▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Football (8, 22/07, 5 et 19/08) 21h**

▶ Complexe sportif de la Cousteyre

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Golf 16h30-18h** ▶ UCPA Golf du Baganais (sur Inscription)

▶ **Skateboard débutant 20h-20h45** ▶ Skatepark, Lacanau Ville (dès 5 ans, Baskets obligatoires) (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Surf Horaires en fonction des marées**
▶ Maison de la Glisse, Lacanau surf club Niveau débutant (25 €) (dès 9 ans)

▶ **Voile** ▶ Plage de la Grande Escoure (10€) (à partir du 10/07)

▶ **Planche à voile 14h-15h** ▶ (dès 12 ans)

▶ **Optimist 15h15-16h15** ▶ (7/10 ans)

▶ **Catamaran 16h30-17h30** ▶ (dès 14 ans)

▶ **Skateboard débutant 21h-22h** ▶ Skatepark, Lacanau Ville (5€, de 6 ans à 12 ans, Baskets obligatoires)

Animations Plages Gratuites

▶ **Plage Maison de la Glisse**

tous les jours de **15h30 à 19h**

▶ **Plage du Moutchic**

tous les jours de **16h à 19h** (sauf le samedi)

Beach Volley, Beach Handball, Beach Tennis, Slackline

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites

Beach Volley Tour

Dimanche 17/07 - **15h-19h** ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse (Initiation et tournoi)

Beach Tennis Tour

Jeudi 21/07 - **15h30-19h30** ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse (Initiation et tournoi)

Drop de Béton Soli'Rugby

Jeudi 28/07 - **10h-12/14h-18h** ▶ Plage CAP33, Le Moutchic

Water-polo

Jeudi 4/08 - **15h30-18h30** ▶ Plage CAP33, Le Moutchic

Beach Soccer/Futnet

Mardi 9 août - **10h-12h/14h-18h30** ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse (Initiation et tournoi)

CAP33'tour

Vendredi 5 août de **16h-20h**, Plage CAP33

Maison de la Glisse, Initiations Athlétisme, Course d'orientation, Escrime, Hockey sur gazon, Lutte, Rugby et le CDOS

Informations pratiques

*LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ Réservation Office de tourisme Médoc Atlantique

▶ Renseignements : aux Chalets CAP33 et à l'Office de tourisme Médoc Atlantique

▶ Notre programme peut être modifié en raison des intempéries

Associations partenaires de CAP33

ASL Volley Ball, Rugby ; Krav maga ; Canoë Kayac Lacanau Guyenne ; Lacanau Escalade ; Corps Actif ; Kitesurf Club Lacanau ; Lacanau Océhand ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc Atlantique ; Lacanau Surf Casting Club ; Association Roues Libres Skateboard ; Lacanau Surf Club ; LOSA ; Lacanau Accueil ; Pétanque Océane

CET ÉTÉ, À LACANAU

Krav Maga

14, 20/07, 7, 13 et 19/08 - 16h-17h

▶ Pôle de l'Ardilouse, Découvertes et perfectionnement (10€/pers, inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique)

Soirée Beach Volley

Jeudi 14/07, 4 et 25/08 - 19h30

▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

Nocturne Course d'Orientation

Jeudi 21/07 et 18/08 - 20h30

▶ Complexe de La Cousteyre, Lacanau Ville

Soirée Jeux traditionnel

Jeudi 28/07 et 11/08 - 20h Stade de l'Ardilouse, Pétanque, Mölkky, Quilles landaises, Palets bretons... Avec « ASL Rugby », restauration possible sur place

Stages de Golf

Lundi, mardi et mercredi 14h-15h30 UCPA Golf du Baganais (Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique, 72 €/pers)

Remise en forme *

Serviette personnelle obligatoire et tapis personnel conseillé

Réveil musculaire 9h-10h ▶ du lundi au vendredi (GRATUIT)

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Mardi sur la Plage ▶ rdv Chalet CAP33, Maison de la Glisse

Lundi

Body Sculpt 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Yoga débutant 11h30-12h30 ▶ École Primaire Antonia Guittard

Gymnastique adaptée seniors 11h30-12h30 ▶ COSEC, Lacanau Ville (GRATUIT)

Mardi

HIIT/Circuit training 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Stretching 11h30-12h30 ▶ École Primaire Antonia Guittard

Mercredi

Soca Cardio 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Swiss Ball 11h30-12h30 ▶ École Primaire Antonia Guittard

Jeudi

Cuisses/Abdos/Fessiers 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

STEP 11h30-12h30 ▶ École Primaire Antonia Guittard

Beach training 11h15-12h15 ▶ Rdv Chalet CAP33, Maison de la Glisse

Vendredi

Zumb'fit 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Yoga 11h30-12h30 ▶ École Primaire Antonia Guittard

Si mauvais temps, École Primaire Antonia Guittard

Inscriptions à l'Office de tourisme ou aux Chalets CAP33
* Achat Carte : Office de tourisme
1^{er} et 12^e séances gratuites
5€ la séance / 12€ les 3 / 15€ les 5 / 20€ les 10