

## 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 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 :

En MAIRIE

Du lundi au vendredi de 10h à 12h

OU

06 75 28 86 61 - [pij@mairie-hourtin.fr](mailto:pij@mairie-hourtin.fr)

# 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	06 75 28 86 61
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 PLAGES :

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<sup>er</sup> 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

# CAP33



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



## PROGRAMME ÉTÉ 2018

Commune de Hourtin



Département de la Gironde - DCP - CID - Juin - 2018

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





## DIMANCHE

### DÉCOUVERTES GRATUITES\*

9h30-12h30 : Sortie VTT\* - Océan, Surfing Médoc

## LUNDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES\*

10h30-11h30 : Zumba - Village, Salle USCH

11h30-12h30 : Pilates - Village, Salle USCH

Marche nordique\* - Port, March Ô Lac

12h-14h : Surf\* - Océan, Surfing Médoc

13h30-14h30 : Paddle / Canoë\* - Piqueyrot, Plein'r"loc

14h-15h30 : Catamaran\* (6 et 13/08) - Piqueyrot, CVHM

### TOURNOIS (inscription et règlement sur place)

20h : Ultimate - Village, Gymnase (2 €/pers.)

## MARDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES\*

9h30-10h30 : Yoga\* - Village, Salle USCH

9h30-11h : Tir à l'arc\* (3, 17/07, 7 et 21/08)

Village, Salle des fêtes

10h30-11h30 : Basic Step - Village, Salle USCH

11h30-12h30 : Body Sculpt - Village, Salle USCH

14h-15h30 : Catamaran\* (17 et 30/07) - Piqueyrot, CVHM

20h : Badminton\* (3, 17, 31/07, 14 et 28/08) - Gymnase

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*\*

9h-11h : Marche nordique - Port, March Ô Lac

11h30-12h30 : Paddle/Canoë - Piqueyrot, Plein'r"loc

### TOURNOIS (inscription et règlement sur place)

20h : Tennis de Table (10, 24/07, 7 et 21/08)

Gymnase (2 €/pers.)

## MERCREDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

11h30-12h30 : Cuisses/Abdos/Fessiers - Village, Salle USCH

12h-12h30 : Stretch (sauf 22/08) - Village, Salle USCH

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*\*

9h-11h : Marche nordique (8 € la séance/18 € les 3)

Port, March Ô Lac

9h30-10h30 : Yoga - Village, Salle USCH

Pilates - Port, Salle Ile aux enfants

10h30-11h30 : Zumba (sauf 22/08) - Village, Salle USCH

11h30-12h30 : Paddle/Canoë - Piqueyrot, Plein'r"loc

### TOURNOIS (inscription et règlement sur place)

15h-20h : Beach Volley Qualifications (2 €/pers.)

Beach Volley ¼ finales, ½ finales et finale

Ile aux enfants les : 4, 18/07, 1 et 8/08

Océan les : 11, 25/07, 15, 22 et 29/08

## JEUDI

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*\*

9h30-10h30 : Yoga\* - Village, Salle USCH

9h30-11h : Tir à l'arc\* (5, 19/07, 9 et 23/08)

Village, Salle des fêtes (8 €)

10h30-11h30 : Cuisses/Abdos/Fessiers\* (sauf 26/07)

Village, Salle USCH

11h30-12h30 : Stretch\* (sauf 26/07) - Village,

Salle USCH

## VENDREDI

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*\*

9h-11h : Marche nordique - Port, March Ô Lac

9h30-10h30 : Pilates - Port, Salle Ile aux enfants

10h30-11h30 : Zumba (sauf 13/07)

Village, Salle USCH

11h30-12h30 : Paddle/Canoë - Piqueyrot, Plein'r"loc

Body Sculpt (sauf 13/07)

Village, Salle USCH

### TOURNOIS (inscription et règlement sur place)

20h : Badminton : Village, Gymnase (2 €/pers.)

## ANIMATIONS PLAGES GRATUITES

15h- 18h

Lundi/vendredi : Ile aux enfants

Mardi/Jeudi : Océan

Beach Tennis, Beach Volley, Sandball,  
Jeux divers...

Animations proposées au gymnase  
en cas de mauvais temps

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

## LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

### Animations gratuites

#### CAP33'TOUR

Jeudi 26 juillet 2018 : 14h-18h - Île aux enfants

Athlétisme, Course d'orientation, Handisport, Hockey sur gazon, Lutte, Savate, Stand-up Paddle, Water-polo

Jeudi 2 août 2018 : Beach Volley

14h-18h - Île aux enfants

## Informations pratiques et tarifs

### ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

#### \*Découvertes gratuites

nombre de places limitées, renseignements au :

Badminton : 06 70 67 97 12

Catamaran : 06 86 43 90 89

Marche nordique : 06 75 67 96 98

Paddle/Canoë : 06 75 67 96 98

Pilates : 06 81 26 42 97

Sortie VTT ou Surf : 05 56 09 02 47

Tir à l'arc : 06 16 74 56 41

Yoga : 06 24 16 48 69

#### \*\*Séances d'approfondissement

Basic Step, Body Sculpt, Cuisses/Abdos/Fessiers,

Stretch, Zumba : 2 € la séance / 8 € les 5 séances

Marche nordique : 8 € la séance / 18 € les 3 séances

Paddle/Canoë : 18 € la séance / 59 € les 4 séances

Pilates : 6 € la séance / 20 € les 4 séances

Tir à l'arc : 8 € la séance

Yoga : 8 € la séance / 20 € les 3 séances

#### VISITE DU MUSÉE GRATUITE

Sur réservation au 06 84 15 51 42 / 06 78 89 82 48

#### OBJECTIF NAGE !

**Savoir nager en gironde, c'est indispensable !**

En partenariat avec le Département de la Gironde au camping des Écureuils en bassin fermé

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, groupe de 6 enfants et encadré par un éducateur sportif professionnel de l'activité  
10 séances : du 9 au 20 juillet et du 20 au 31 août  
Réservation et inscription gratuite à partir du 1<sup>er</sup> juin  
fr/objectif-nage / 06 03 61 76 14

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

### juillet

Yoga lever et coucher du soleil

Jeudi 12 : 20h-21h - Océan

Vendredi 27 : 7h30-8h30 - Piqueyrot

Sur inscription - 8 €/pers.

One Shot Zumba

Vendredi 13 : 10h30-11h30 - Océan, Place Fourès  
Gratuit

Beach Games

Samedi 14 : 15h-18h - Île aux enfants

Inscription chez les commerçants

### août

Yoga lever et coucher du soleil

Vendredi 10 : 7h30-8h30 - Piqueyrot

Jeudi 23 : 20h-21h - Océan

Sur inscription - 8 €/pers.

One Shot Zumba

Mercredi 22 : 10h30-11h30 - Port, Esplanade Christian  
Renard Gratuit

#### Les partenaires :

Union Sportive et Culturelle Hourtin ; Demain Hourtin  
Mon Village ; Club de Voile Hourtin Médoc ; ADN ;  
Les commerçants de la commune ; Mouv And Go ;  
Médoc Va'a 33 Pirogues polynésiennes ; Plein'r"loc ;  
March Ô Lac ; Géraldine Eude