

# 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

Accueil « Chalet en Bois » CAP33  
devant le Camping municipal du Gurp  
(Samedi et Dimanche de 10h à 12h/15h à 18h)  
Plage du Gurp

Ouvert tous les jours de 15h à 19h

☎ 06 70 30 17 62

# 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 Gurp
- 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](http://gironde.fr/sorties)



GRAYAN-ET-L'HÔPITAL



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022  
COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Total body 10h45-11h45** ▶ En face du campin du Gurp
- ▶ **Initiation Golf Practice 11h-12h** ▶ Golf de Grayan *(sur inscription)*

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Pétanque au chapeau 20h** ▶ En face du Camping du Gurp

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 9h30-10h30**
  - ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Stretching 10h40-11h20** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Surf (6/07 au 24/08) 14h-15h30** ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade *(sur inscription)*

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Soccer 15h30** ▶ Plage du Gurp

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Nordic Yoga® 9h-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 10h45-11h45** ▶ En face du camping du Gurp

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Tennis au chapeau 9h30** ▶ Camping du Gurp
- ▶ **Sandball 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping du Gurp

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Pilates/étirement/Yoga 9h30-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Step 10h45-11h45** ▶ En face du camping du Gurp

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Foot 20h** ▶ Grayan, stade de foot

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cardio training 9h30-10h30**
- ▶ **Total Body 10h45-11h45**
- ▶ **Battle Archery 10h30-12h30**
  - ▶ En face du camping du Gurp *(sur inscription)*

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping du Gurp

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Nordic Yoga® 9h-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 10h45-11h45**
  - ▶ En face du camping du Gurp

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 4v4 15h30** ▶ Plage du Gurp

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Surf adulte initiation (4/07 au 29/08) 9h45-10h45** ▶ Plage du Gurp, Le Gurp surf club *(Sur inscription)*

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Tennis 9h30** ▶ Camping du Gurp
- ▶ **Beach Volley 3v3 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Camping, Local CAP33

## Informations pratiques

### ▶ Toutes les animations du programme sont gratuites

- ▶ Activités « Plage Dynamique » (Beach Volley, Beach Tennis, Spikeball...)

- ▶ Évolution du programme pendant la saison (affichage à l'Accueil CAP33)  
FB : CAP33 Grayan/Le Gurp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- Inscriptions au Local CAP33  
Plage du Gurp ou par téléphone

### LES TOURNOIS\*

- Inscriptions à l'heure et lieu indiqué sur ce programme

- ▶ Consignes pour la pratique

- ▶ Renseignement auprès de l'office de tourisme de la municipalité

- ▶ Retrouvez toutes les informations sur l'évolution du programme de cet été : [www.grayan.fr](http://www.grayan.fr) et le Facebook : CAP33 Grayan/Le Gurp

- ▶ En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-l'Hôpital

## Associations partenaires de CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gurp Surf Club ; Arc Aventure ; Nouvelle Vague

## CAP33'tour

Vendredi 22 juillet 16h-20h

En face du camping du Gurp Course d'orientation, Escrime, Hockey sur gazon, Football, Lutte, Roller et Skateboard, Volley Ball

## Lundi

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- Golf (5/07 au 23/08) 10h-11h** ▶ Grayan *(sur inscription)*
- Pétanque 20h30** ▶ En face du Camping du Gurp

## Mardi

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- Surf (6/07 au 24/08) 14h-15h30** ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade *(sur inscription)*
- Beach Soccer 15h30** ▶ Plage du Gurp

## Mercredi

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- Sandball 15h30** ▶ Plage du Gurp
- Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33

## Jeudi

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- Foot 20h** ▶ Grayan, Stade

## Vendredi

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- Battle Archery (9/07 au 27/08) 10h30-12h30**
  - ▶ Face au camping du Gurp *(sur inscription)*
- Tennis de Table 18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33

## Samedi

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp

## Dimanche

- Activités « Plage Dynamique » 15h-19h**
  - ▶ Plage du Gurp
- Surf à partir de 10 ans (4/07 au 29/08) 11h-12h** ▶ Plage du Gurp, Le Gurp Surf Club *(sur inscription)*
- Tennis 9h30** ▶ Face au camping du Gurp
- Tennis de Table 18h** ▶ Camping, Local CAP33

Accueil des enfants au « Local CAP33 », camping du Gurp