

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 :

Sur les lieux d'activités
et au bureau de tourisme Médoc Océan
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 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-MÉDARD-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

CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2016

Commune de Carcans



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





DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h30 : Catamaran/ Planche à voile (places limitées)
Domaine de Bombanes - Inscription au bureau
de Tourisme de Maubuisson

10h-13h/ 14h-18h : Animation de découverte de la pêche
(pêche au bouchon, au lancer) Jetée du Montaut
Matériel fourni, pas besoin de carte

TOURNOIS**

17h : Volley de plage (3 à 4 joueurs) Maubuisson,
Plage du Montaut

LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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.
Chaussures fermées

15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, Plage nord
16h30-18h : Initiation Surf - COSC, Maison de la Glisse
8 pers. Inscription le week-end précédent
au bureau de Tourisme de Maubuisson

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Remise en forme (Cardio-Step)
10h-12h/ 14h-16h : Catamaran et Planche à voile
Horaire défini à l'inscription. 20 € la séance
Appeler le CVBCM au 05 56 03 30 19

TOURNOIS**

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*

10h30-12h : Roller free skate (patinage, virage, freinage
et slalom) - Rdv Bureau CAP33. *Chaussettes
indispensables*

16h30-17h30 : Beach Tennis - Maubuisson, Plage du Montaut
19h-20h : Remise en forme - Maubuisson, Place du Pôle

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Remise en forme (Circuit training)
10h30-12h15 : Marche nordique
11h-12h : Remise en forme (Stretching)

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
10h-13h/ 14h-19h : Animation Découverte de la pêche
(pêche au bouchon, au lancer) - Jetée du Montaut.
Matériel fourni, pas besoin de carte
15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, plage nord
19h-20h : Badminton - Carcans-Ville, Salle des sports

TOURNOIS

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

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES (sauf 11/08)

10h-11h30 : Roller free ride - Rdv au Skate-Park de Carcans-ville
Chaussettes indispensables
15h-18h : Animations plage - Carcans-Océan, plage nord

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Remise en forme (Renforcement musculaire)
11h-12h : Remise en forme (Stretching)

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 (Cardio-Step)
10h-16h : Découverte Voile habitable - 4 places. 35 €/ pers.
20 € moins de 18 ans. Organisé par le CVBCM.
Inscription au 05 56 03 30 19 ou sur place
Prévoir un pique-nique
11h-12h : Remise en forme (Cuisses/ Abdos/ Fessiers)

TOURNOIS

20h : Badminton (double) - Organisation CAP33 (sauf 29/07
et 19/08 organisation Badminton Club de Carcans)
Carcans-Ville, Salle des sports

Informations pratiques et tarifs

*SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Inscription sur place auprès de l'animateur

Remise en forme : du 7 juillet au 29 août
5 € la séance/ 25 € les 6/ 45 € les 12

**Cardio-Step / Stretching / Renforcement musculaire /
Cuisses / Abdos / Fessiers** - Salle de l'Estran, Maubuisson
Chaussures de sport souples type running conseillées

Marche nordique : découverte de notre milieu naturel
avec un cadre technique de l'Association Corps Activ'.
8 € la séance. *Prévoir une petite bouteille d'eau
et des chaussures adaptées*

Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33

Surf et Body-board : 65 € (tarif public 90 €)
Accessible après l'initiation du lundi. Horaires et inscriptions
à convenir avec le COSC, dans la limite des places disponibles

**TOURNOIS

Tarif unique : 2 € par personne

Inscriptions sur place auprès des animateurs
Lots CAP33 à gagner (tee-shirts, sacs, etc.)

Les associations partenaires :

Médoc Océan ; 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

27 juillet : Journée multi-activités

10h-18h : Escrime, Hockey et Sport de Boules

10h-13h et 17h-21h : Echecs

14h-18h : Skate

15h-18h : Boxe anglaise

Carcans-Ville, Place du Foirail

11 août : Journée multi-activités

10h-12h : Skate

10h-18h : Escrime et Hockey

11h-18h : Boxe française

16h-23h : Échecs

Maubuisson, Place du Pôle

14 août : Beach Volley Grand Chelem de Gironde

Maubuisson, Plage du Montaut

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. Encadré par un
éducateur sportif professionnel de l'activité.

10 séances : 02/07, du 6 au 9/07 et du 11 au 15/07

Réservation et inscription gratuite sur
gironde.fr/objectif-nage

Renseignements au 06 03 61 76 14