

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
31 centres
en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

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 découvertes 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.

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.

Renseignements et inscriptions

Vincent Peyrot 📞 06 23 76 64 42

📍 CAP33 Les Coteaux Bordelais

📷 CAP33 Les Coteaux Bordelais

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Échecs, 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 :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-l'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

📍 **Un été 100% Gironde**

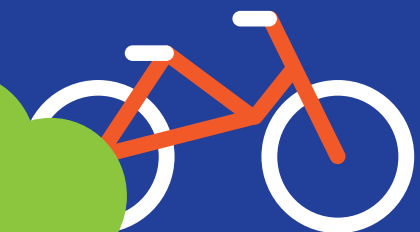
gironde.fr/sorties

bleu

Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
CDC* DES COTEAUX BORDELAIS

les coteaux
bordelais
communauté de communes

Gironde
LE DÉPARTEMENT

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 16h-19h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie (à partir de 10 ans)
- ▶ **Flu Flu 16h-19h** ▶ Bonnetan, parc de la mairie
- ▶ **Beach Tennis sur herbe 19h-21h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie
- ▶ **Raqball (10/07 et 7/08) 19h-21h** ▶ Carignan, Terrain de Tennis couvert
Chaussures de salle obligatoires

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Festi Foot 16h-19h15** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Basket Shoot (concours) 16h-19h15** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Volley 16h-19h15** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Yoga (juillet) 19h-20h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (avec «Yoga Elka»)
- ▶ **Préparation Physique 19h30-20h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (avec «Tresses Running»)

LES TOURNOIS (2€/équipe)

- ▶ **Pétanque 19h30-22h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (limite d'inscription 19h15)
Venez avec votre cochonnet, places limitées.
Partie au temps
(Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pala 16h30-17h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (gymnase, terrain de foot)
- ▶ **Footbaskill 17h30-18h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (gymnase, terrain de foot)
- ▶ **Foot en marchant (20, 27, 10 et 24/08) 17h30-18h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (Avec Football Club Rive Droite 33 (FCRD33))
- ▶ **Initiation Pala (19 et 26/07) 18h30-20h30** ▶ Pompignac, Plaine des sports (Avec «Pala Pompignacaise»)
- ▶ **Atelier d'improvisation (19 et 26/07) 20h-21h** ▶ Pompignac, Salle Cadouin (Avec «Le Flip» Théâtre d'improvisation)

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot Salle 19h-21h30** ▶ Pompignac Gymnase

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Camarsac, City-stade
- ▶ **Foot-Golf, Disc Golf, Kan Jam, Golf 14h-16h30** ▶ Camarsac, City-stade

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Entretien Corporel 9h45-10h45 et 11h-12h** ▶ Pompignac, Dojo
- ▶ **Tennis Ballon 14h-16h30** ▶ Salleboeuf, Bourg
- ▶ **Animations grands jeux en bois (7, 21/07, 11 et 25/08) 14h-16h30** ▶ Salleboeuf, Bourg

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnées 9h30-11h30** ▶ Rendez-vous devant les églises (Les chiens sont interdits)
- ▶ **08/07** ▶ Bonnetan
- ▶ **22/07** ▶ Camarsac
- ▶ **29/07** ▶ Croignon
- ▶ **05/08** ▶ Camarsac
- ▶ **12/08** ▶ Bonnetan
- ▶ **19/08** ▶ Croignon

● Activités culturelles

Informations pratiques :

- ▶ La venue d'un groupe sur une activité est conditionnée par une prise de contact et une validation en amont par le chef de centre : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42.
- ▶ Activités accessibles aux personnes en situation de handicap contactez : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42.
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications
- ▶ **Gymnase de Carignan** une paire de chaussures propres adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

CAP33 tour

Jeudi 6/07 - 17h-21h - Carignan de Bordeaux, Plaine des Sports de Cabannes
Athlétisme, Escrime, Handisport, Pala, Raqball, Jeux d'Echecs, Sport adapté et Sport en milieu rural.

CET ÉTÉ, À LA CDC LES COTEAUX BORDELAIS

Frayse Toch

20 au 23/07 ▶ Domaine de la Frayse
Contact UFCV Coralie Blaché 07 57 42 17 34
coralie.blache@ufcv.fr

Balade Naturaliste

19/08 - 19h45-21h ▶ Rdv au Domaine de la Frayse

Soirée Astronomie

19/08 - 21h45 ▶ Rdv au Domaine de la Frayse

Pour les Balades renseignements et inscription :

Pôle environnement
Tél. 06 30 26 78 57 / sebastien.buhr@ufcv.fr

Du 28 août au 1^{er} septembre

Découverte culturelle autour des jeux olympiques et des sports additionnels
Break dance, Escalade, Skate

Contact UFCV : Coralie Blaché 07 57 42 17 34
coralie.blache@ufcv.fr

Associations partenaires de CAP33

CDC : TamTam, FCRD33, Ludothèque Terres de jeu, UFCV Pompignac : Pala Pompignacaise, FLIP
Tresses : Yoga Elka, Tresses Running, Atelier Poterie Tresses, AS Tresses Basket, Tennis Club Tresses, Rando Tresses

CAP
33
juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Mardi

Sports collectifs (tchoukball, Handball) 14h-16h ▶ Tresses, Place Fuenmayor

Mercredi (sauf 19/07)

Disc Golf, Ultimate

9h-12h ▶ Fargues Saint-Hilaire, Domaine de La Frayse

Kan Jam, Disc Golf

14h-16h ▶ Pompignac, Aire de Jeux du Parc Cadouin

Jeudi (sauf le 20/07)

Jeux d'adresse

9h-10h30 ▶ Fargues Saint-Hilaire, Domaine de La Frayse

Basket-Football

10h30-12h ▶ Fargues Saint-Hilaire, Domaine de La Frayse