



est une opération
initée 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 2025

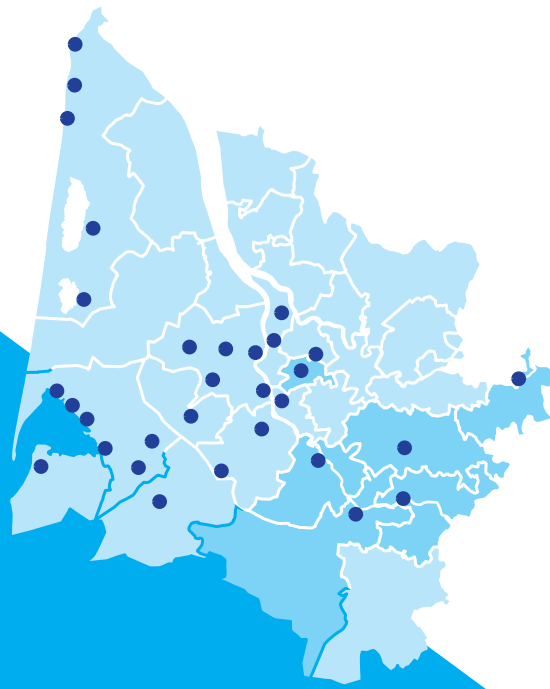
Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

À propos des animations

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.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.



Renseignements et inscriptions :

Cheffe de centre CAP33

Du lundi au samedi : 8h30-19h00
☎ 06 40 41 27 91 / 05 56 22 35 95

Facebook : CAP33 La Teste de Buch

Instagram : cap33_lateste

Plus de 100 disciplines sportives

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.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

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.*

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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH

En famille ou individuellement de plus de 15 ans.

du 3 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Yoga doux** ⁽⁴⁾ **9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme** ⁽²⁾ **10h-11h** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** ⁽¹⁾ **10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** ⁽²⁾ **11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** ⁽²⁾ **16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Tennis à 16h** ▶ Plage de la Lagune *(Inscription sur place)*

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Yoga dynamique** ⁽⁴⁾ **9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme** ⁽²⁾ **10h-11h** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Catamaran** ⁽¹⁾ **10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** ⁽²⁾ **11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** ⁽²⁾ **16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** ⁽³⁾ **16h30-17h30** ▶ Stand de tir de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** ⁽³⁾ **17h30-19h30** ▶ Stand de tir de Villemarie

LES TOURNIS

- (sur réservation : 06 40 41 27 91 / Facebook/Instagram)*
- ▶ **Beach Volley 16h** ▶ Plage de la Lagune *(Inscription sur place)*
 - ▶ **Badminton (double)** **20h** ▶ Salle E. Turpin

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme** ⁽²⁾ **10h-11h** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Marche Nordique** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Ludic** ⁽¹⁾ "Bateau collectif 6 pers" **10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** ⁽²⁾ **11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** ⁽²⁾ **16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- (sur réservation)*
- ▶ **Yoga** ⁽⁴⁾ **9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

LES TOURNIS

- (sur réservation : 06 40 41 27 91 / Facebook/Instagram)*
- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage de la Lagune *(inscription sur place)*
 - ▶ **Foot en salle** (équipe de 5) **20h** ▶ Salle E. Turpin

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme** ⁽²⁾ **10h-11h** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** ⁽¹⁾ **10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** ⁽²⁾ **11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** ⁽²⁾ **16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Self-défense (5)** **18h-20h** ▶ Dojo Coubertin

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Foot 16h** ▶ Plage de la Lagune *(inscription sur place)*

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme** ⁽²⁾ **10h-11h** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Canoë** ⁽¹⁾ **10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** ⁽²⁾ **11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** ⁽²⁾ **16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** ⁽³⁾ **16h30-17h30** ▶ Stand de tir Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** ⁽³⁾ **17h30-19h30** ▶ Stand de tir Villemarie

LES TOURNIS

- ▶ **Beach tennis 16h** ▶ Plage de la Lagune *(Inscription sur place)*

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme** **10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

LES TOURNIS

- ▶ **Beach foot 16h** ▶ Plage de la Lagune *(inscription sur place)*

Dimanche

LES TOURNIS

- ▶ **Beach rugby 16h** ▶ Plage de la Lagune *(inscription sur place)*

Animations Plages

Initiations et découvertes gratuites

Tous les jours de 14h-19h

▶ Plage de la Lagune

Beach Tennis, Mölkky, Beach Soccer, Beach Handball, Beach Volley, Beach Rugby, Slackline, Défis sportifs, Spikeball, Bumball ...

▶ Plage principale de Cazaux

Beach Tennis, Mölkky, Beach Soccer, Beach Handball, Beach Volley, Beach Rugby, Water-polo, Défis sportifs, Spikeball ...

Sports Santé - Remise en forme

Du lundi au samedi 9h-12h

▶ Cercle de voile du Pyla / Plage principale de Cazaux

Yoga/Renforcement musculaire/Cardio/Zumba/
Marche nordique/Circuit training/Aquagym

Informations pratiques

▶ LES DÉCOUVERTES GRATUITES *(sur réservation)*

- (1) Activités nautiques "Cercle de Voile de Cazaux" : 05 56 22 91 00
- (2) Activités aquatiques *(natation à partir de 5 ans)* : 06 98 61 70 95
- (3) Tir à l'Arc/Sarbacane "Les Archers du Bassin" : 05 56 54 10 81
- (4) Yoga "Maryoga" : 07 86 40 46 29
- (5) Self-défense "Sazaku Fight Team" : 06 35 30 35 57

▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(sur réservation, payantes)

- (1) Activités nautiques "Cercle de Voile de Cazaux" : 05 56 22 91 00
- (3) Tir à l'Arc/Sarbacane "Les Archers du Bassin" : 05 56 54 10 81
- (4) Yoga "Maryoga" : 07 86 40 46 29
- (5) Self-défense "Sazaku Fight Team" : 06 35 30 35 57
- (6) Skateboard "Ollie les petits" : 06 64 83 11 74

Associations partenaires de CAP33

Tennis Club de La Teste ; Tennis Club de Cazaux ; Les Archers du Bassin ; Ollie les Petits ; Sazaku Fight Team ; Maryoga ; Les Randonneurs du Pyla ; Cercle de voile de Cazaux ; Collectif Komono Circus

CET ÉTÉ, À LA TESTE-DE-BUCH

Marche Nordique

Mercredis 9/07 et 6/08 - 8h30 ▶ Cercle de Voile du Pyla avec "Les Randonneurs du Pyla"

Tournoi de Beach Foot 5×5

Dimanche 13/07 - 16h ▶ Plage Principale de Cazaux
Dimanche 3/08 - 16h ▶ Plage de la Lagune

Skate Board Initiation

(sur inscription au 06 64 83 11 74)
Mardi 15/07 et Lundi 18/08 - 15h-18h ▶ Skate Park de La Teste-de-Buch avec "Ollie les Petits"

Tournoi de Beach Volley 4×4

(sur inscription par sms au 06 40 41 27 91)
Jeudi 17/07 et 21/08 - 18h ▶ Plage de la Lagune
Jeudi 24/07 et 4/08 - 20h ▶ Plaine des Sports G. MOGA

Sensibilisation sur les bio déchets

Vendredis 18/07 et 8/08 - 14h ▶ Plage de la Lagune avec la "COBAS"

Tournoi de Padel Tennis 2×2

(sur inscription par sms au 06 40 41 27 91)
Vendredis 18/07 et 1/08 - 18h au Tennis Club de Cazaux avec "Tennis Club de Cazaux"
Vendredis 25/07 et 8/08 - 18h au Tennis Club de La Teste avec "Tennis Club de La Teste"

Tournoi de Beach Tennis 2×2

(sur inscription par sms au 06 40 41 27 91)
Samedis 19/07 et 2/08 - 18h ▶ Plage de la Lagune
Jeudi 26/07 et vendredi 15/08 - 19h ▶ Plaine des Sports G. Moga

Marche Nordique Sunset

Lundis 21/07 et 4/08 - 19h30 ▶ Cercle de Voile du Pyla

Kzo Lanta "Défis Sportifs tous niveaux"

Mercredi 23/07 et samedi 9/08 - 15h ▶ Plage Principale de Cazaux

▶ **Initiation Cirque** (enfants dès 7 ans et adultes) *(sur inscription par sms au 06 40 41 27 91)*
Mercredis 23/07 et 6/08 - 17h ▶ Plaine des sports G. Moga avec "Collectif Komono Circus"

Animation rugby avec Drop de béton

Mercredi 25/07 - 10h à 16h30 ▶ Plage Principale de Cazaux

Concours de Pétanque "en doublette"

(sur inscription par sms au 06 40 41 27 91)
Samedi 2/08 - 15h ▶ Plage Principale de Cazaux *(boules non fournies)*

Tournoi de Beach Rugby 5×5

(sur inscription par sms au 06 40 41 27 91)
Dimanche 17/08 - 15h ▶ Plage Principale de Cazaux "Woodise'Cup"