

# CAP33



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

### Bureau CAP33

SPOT de la Salie Nord

Du lundi au samedi : 10h-18h  
05 56 54 93 71 / 06 40 41 27 91



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 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
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 RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
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
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



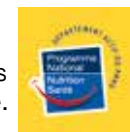
# CAP33'tour



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, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest  
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse  
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers  
12 juillet : Martignas-sur-Jalle  
Complexe sportif André Dolange  
13 juillet : Salles - Parking collège  
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse  
19 juillet : Lesparre Médoc - Cossec  
20 juillet : Bassens  
Plaine des sports Griffons-Séguinaud  
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt  
Plage des Bardoulets  
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles  
Espace des Bords de Jalle  
27 juillet : Mios - Allée de la Plage  
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33  
29 juillet : Langon - Parc des Vergers  
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac  
3 août : Bazas - Piscine municipale  
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33  
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy  
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel  
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc  
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bety  
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle  
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue  
17 août : Biganos - Parc Lecoq  
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp  
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu  
28 août : Cérons - Plaine des Sports  
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal  
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

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



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

# CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille  
ou individuellement à partir de 15 ans.



## Programme ÉTÉ 2019

Commune de  
La Teste-de-Buch





## Ça se passe cet été

### Juillet/Août

**Concours de Pétanque en doublette**  
**Mardi 9/07 et 6/08 : 15h** - Boulodrome de Cazaux lac, avec «La Boule du lac»  
**Jeudi 18/07 : 20h** - Boulodrome plaine des sports, avec «La Chapelle»

**Tournoi de foot 4x4 (à partir de 11 ans)**  
**Jeudi 1/07 : 18h** - City stade de Cazaux  
**Jeudi 8/08 : 18h** - City stade de La Teste  
*Sur réservation 05 56 54 93 71*

**Défi Muscu**  
**Vendredi 12/07 et 23/08 18h** : Salle E. Turpin plaine des sports, avec l'association Force Testérine

**Tournoi de Beach Foot 4x4**  
**Samedi 13/07 16h** : Plage Principale de Cazaux

**Initiations découvertes danses Swing**  
**Mercredi 17/07 et 28/08 : 10h** - Maison des associations, avec l'association L'Esprit Swing

**Initiations Pilates Paddle**  
**Mercredi 17/07 et 21/08 : 16h** - Plage Principale de Cazaux

**Tournoi de Padel Tennis 2x2**  
**Vendredi 19/07 : 18h** - Tennis Club de La Teste  
**Vendredi 9/08 : 18h** - Tennis Club de Cazaux  
*Réservation 05 56 54 93 71*

**Stage de danses Swing**  
**Samedi 20/07 et vendredi 30/08 : 10h** - Maison des associations, avec l'association L'Esprit Swing  
*Renseignement et réservation 06 60 90 75 16*

**Foot américain Initiations découvertes**  
**Samedi 20/07 et 10/08 : 15h** - Plage de la salie nord, avec les «Peaux rouges»

**Tournoi de Mölkky**  
**Dimanche 21/07 : 19h** - Boulodrome, Plaine des sports de La Teste

**Tournoi de Beach Foot Golf**  
**Mercredi 24/07 et samedi 10/08 : 16h** - Plage de la Salie Nord

**Lutte sur sable «Beach Wrestling»**  
**25, 26 et 27/07 : 14h** - Plage de la Salie Nord - Initiation et Tournoi, avec le Comité Nouvelle Aquitaine de Lutte  
**Jeudi 1/08 : 14h** - Plage de Cazaux - Initiation, avec le comité départemental de Lutte

**Tournoi de Beach Rugby «La Paliquey Cup»**  
**Vendredi 16/08 : 18h** - Plage de Cazaux  
*Réservation 06 40 41 27 91*

**Stage découverte Cabaret Burlesque et traditionnel**  
**Vendredi 30/08 : 17h-20h** - Maison des associations  
*Renseignement et réservation 06 49 42 18 82*

### Lundi

#### Découvertes gratuites

**10h-12h : Caravelle\*** - Cercle de Voile de Cazaux  
**11h-12h30 : Aquagym** - Plage principale de Cazaux  
**16h-17h : Surf ou Body board\*\*** - Plage de la Salie Nord  
**16h-17h30 : Apprentissage de la Natation** - Plage de Cazaux  
**18h-20h : Escrime** - Maison des associations

### Mardi

#### Découvertes gratuites

**10h-12h : Catamaran\*** - Cercle de Voile de Cazaux  
**11h -12h30 : Sauvetage aquatique** - Plage de la Salie Nord  
**16h-17h : Surf ou Body board\*\*** - Plage de la Salie Nord  
**16h- 17h30 : Évoluer en sécurité à l'océan** - Plage de la Salie

#### Tournois

**20h : Badminton (simple)** - Salle E. Turpin (2€/pers)  
 Plaine des sports G. Moga (*Inscriptions sur place*)

### Mercredi

#### Découvertes gratuites

**10h-12h : Stand up Paddle\*** - Cercle de Voile de Cazaux  
**11h-12h30 : Natation adulte** - Plage de Cazaux  
**16h-17h : Surf ou Body board\*\*** - Plage de la Salie Nord  
**16h-17h30 : Apprentissage de la natation** - Plage de Cazaux

#### Tournois

**20h : Foot en salle (équipe de 5)** - Salle E.Turpin  
 (2 €/ pers) - Plaine des sports G. Moga  
*Sur réservation : 05 56 54 93 71*

### Jeudi

#### Découvertes gratuites

**10h-12h : Planche à voile\*** - Cercle de Voile de Cazaux  
**11h-12h30 : Marche aquatique** - Plage de la Salie Nord  
**16h-17h : Surf ou Body board\*\*** - Plage de la Salie Nord  
**16h-17h30 : Évoluer en sécurité à l'Océan** - Plage de la Salie  
**18h-20h : Escrime** - Maison des associations

#### Tournois

**20h : Badminton (double)** - Salle E. Turpin (2 €/ pers.)  
 Plaine des sports G. Moga (*Inscriptions sur place*)

### Vendredi

#### Découvertes gratuites

**10h-12h : Stand up Paddle\*** - Cercle de Voile de Cazaux  
**11h-12h30 : Aquagym** - Plage principale de Cazaux  
**16h-17h : Surf ou Body board\*\*** - Plage de la Salie Nord  
**16h-17h30 : Apprentissage de la natation** - Plage de Cazaux

### Samedi

#### Découvertes gratuites

**10h-12h : Canoë biplace\*** - Cercle de Voile de Cazaux

#### REMISE EN FORME «SPORTS SANTÉ»

**Pyla sur mer** (proche du cercle de voile)  
 Du lundi au samedi de 9h à 12h  
 Yoga - Pilâtes - Postural Ball - Marche Nordique  
 Renforcement musculaire - Zumba

*Programme prévisionnel, sous réserve de modifications*

### Informations pratiques

#### Découvertes gratuites

*sur réservation*

**\*voile : 05 56 22 91 00**

**\*\*Surf : 05 56 54 93 71**

#### Séances d'approfondissement

**Yoga et Pilates** : Association Carpediem **07 50 93 70 01**

**Stand up Paddle, Planche à voile, Dériveur, Catamaran, Canoë** : Cercle de Voile, Cazaux Lac **05 56 22 91 00**

**Tir à l'arc** : Les Archers du Bassin **05 56 54 10 81**

**Skate board** : Ollie les petits **06 64 83 11 74**

**Postural ball** : Association Mandala studio **06 95 13 31 62**

#### Les partenaires :

Le Cercle de Voile de Cazaux Lac ; ALT Badminton ; Cazaux Olympique Rugby ; La Boule du Lac ; Ollie les petits ; USCBA ; AST Escrime ; Pétanque la Chapelle, Carpediem ; La Teste Lutte ; Cazaux Olympique Football ; Le Tchèquee Mölkky club ; Mandala Studio Pilates ; Les jeunes du Captalat ; Doni-Doni ; L'Esprit Swing ; Les peaux rouges

#### ANIMATIONS PLAGES

##### Plage de la Salie Nord

Initiations et découvertes gratuites

Tous les jours de 14h à 19h

Tournois Beach Volley, Beach Rugby, Beach Tennis, Sand Ball, Lutte, Boomerang, Beach foot golf

**Sauvetage Aquatique : mardi de 11h à 12h30**  
**Évoluer en sécurité à l'océan : mardi et jeudi de 16h à 17h30**

**Marche aquatique : jeudi de 11h à 12h30**

*Renseignements et réservations : 05 56 54 93 71*

##### Plage principale de Cazaux

Initiations et découvertes gratuites de 14h à 19h  
 Beach Volley, Beach Rugby, Beach Tennis, Sand Ball, Waterpolo

**Aquagym : les lundis et vendredis de 11h à 12h30**

**Natation Adultes : les mercredis de 11h à 12h30**

**Natation Enfants : tous les lundis, mercredis et vendredis de 16h à 17h30** Leçons et apprentissage

*Renseignements et réservations : 06 98 61 70 95*

#### SURF et BODYBOARD

##### Plage de la Salie Nord

Initiations gratuites

avec l'Union Surf Club Bassin d'Arcachon

Du lundi au vendredi de 16h à 17h

Renseignements et réservations : **05 56 54 93 71**

*En fonction des conditions météo et des horaires de marée*

### Les comités sportifs départementaux

#### Animations gratuites

##### CAP33'TOUR

**Mercredi 31 juillet de 14h à 18h**

Plage principale de Cazaux Lac

Athlétisme (Marche nordique), Course d'orientation, Echecs, Escrime, Lutte, Natation (Waterpolo), Pelote Basque, Roller, Rugby, Plongée sous-marine

Et aussi !!!

**20 juillet : Baptême de Plongée sous-marine**

**11h-16h** : Cercle de Voile, Cazaux lac

*Sur réservation : 05 56 54 93 71*

**26 juillet : Beach Rugby avec Drop de Béton**

**10h** : Plage principale de Cazaux lac

**Du 27 au 30 août : Aviron**

**14h-17h** : Cercle de Voile, Cazaux lac

*Réservation : 05 56 54 93 71*

#### Kzolanta - Défis sportifs

**Par équipe de 4 (à partir de 7 ans)**

**Kzolanta I : Vendredi 12/07 à 15h**

**Kzolanta II : Mercredi 14/08 à 15h**

Plage principale de Cazaux