

# 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 aussi 29 centres en 2020



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 82 67 15 57	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 06 16 16 17 19 06 48 06 25 41	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 07 80 30 67 55	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 06 08 06 15 68
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	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 - DCIP - CID - Juin 2020

## Plus de 80 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.

### 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 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

Bureau CAP33  
SPOT de la Salie Nord  
Du lundi au Samedi : 10h-18h  
☎ 05 56 54 93 71 - 06 40 41 27 91

## Réglementation COVID-19\*

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées  
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

### Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m<sup>2</sup> est prévu pour chaque participant

### Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

\*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020

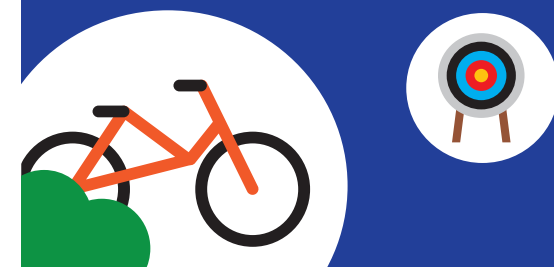
     
gironde.fr/cap33

 **Gironde**  
LE DÉPARTEMENT

la Gironde  
se révèle!

# CAP 33

## 80 disciplines sport & culture à découvrir!



PROGRAMME ÉTÉ 2020  
COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH

  
LA TESTE  
DE BUCH  
BASSIN D'ARRACHON

 **Gironde**  
LE DÉPARTEMENT

## Lundi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga 9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Planche à voile\* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Plage de Cazaux
- ▶ **Aquagym\*\* 11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation\*\* 16h-17h30** ▶ Plage de Cazaux
- ▶ **Abdos flash 19h-20h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

## Mardi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle\* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Escrime\*\*\*\* 10h-12h (Juillet)** ▶ Salle d'escrime, Maison des associations
- ▶ **Sauvetage aquatique\*\*\* 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Evoluer en sécurité à l'Océan\*\*\* 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Tir à l'arc 16h30-19h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Escrime\*\*\*\* 18h-20h (Juillet)** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Renforcement fessiers 19h-20h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

## Mercredi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Planche à voile\* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Natation adulte\*\* 11h-12h30** ▶ Plage de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la natation\*\* 16h-17h30** ▶ Plage de Cazaux

### TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 2x2 19h** ▶ Plage de la Salie  
Sur réservation : 05 56 54 93 71

## Jeudi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle\* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Escrime\*\*\*\* 10h-12h (Juillet)** ▶ Salle d'escrime, Maison des associations
- ▶ **Marche aquatique\*\*\* 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Evoluer en sécurité à l'Océan\*\*\* 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie
- ▶ **Circuit training 19h-20h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Escrime\*\*\*\* 18h-20h (Juillet)** ▶ Plage de la Salie Nord

## Vendredi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Planche à voile \* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym\*\* 11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la natation\*\* 16h-17h30** ▶ Plage de Cazaux
- ▶ **Tir à l'arc 16h30-19h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Stretching 19h-20h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

## Samedi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle\* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux

## Informations pratiques

### ▶ Découvertes gratuites sur réservation

\***Planche à Voile/Stand up Paddle** : 05 56 22 91 00  
 \*\***Aquagym/Natation adultes/Natation enfants** (leçons et apprentissage) : 06 98 61 70 95  
 \*\*\***Sauvetage aquatique/Evoluer en sécurité à l'Océan/Marche aquatique** : 05 56 54 93 71  
 \*\*\*\***Escrime** : 06 08 07 15 22

### ▶ Séances d'approfondissement proposées sur réservation

**Pilates - Association Carpediem** : 07 50 93 70 01  
**Dériveur/Catamaran/Planche à voile/Stand up Paddle/Canoë - Cercle de voile du Pyla** : 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

### Sports santé - Remise en forme

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 19h à 20h  
**Pilates / Postural Ball / Marche Nordique / Renforcement musculaire / Zumba**

### 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 horaires de marée

### Animations Plages

**Initiations et découvertes gratuites**  
 tous les jours de 14h à 19h

Plage de la Salie Nord  
**Beach Tennis, Boomerang, Foot Golf, Rugby Golf, Défis sportifs, Slackline, ...**

Plage principale de Cazaux  
**Sports de sable, Water-polo, ...**

### Concours de pétanque en doublette

**Mercredi 8/07 et 5/08 à 15h**  
 ▶ Bouldrome de Cazaux Lac  
 Avec "La Boule du lac"

### Défi Muscu

**Vendredi 10/07 à 18h Salle E. Turpin**  
 ▶ Plaine des sports  
 Réservation 06 81 95 97 14  
 avec la "Force Testérine"

### Tournoi de Beach Tennis 2x2

**Samedi 11/07 et vendredi 14/08 à 18h**  
 ▶ Plaine des sports de La Teste  
 Réservation 05 56 54 93 71

### Postural Ball (initiation découverte)

**Jeudi 16/07 et 13/08 à 9h**  
 ▶ Cercle de voile du Pyla  
 Réservation 06 95 13 31 62  
 avec "Studio Mandala Pilates et Cie"

### Pilates Paddle (initiation)

**Mercredi 15/07 et 19/08 à 16h**  
 ▶ Plage principale de Cazaux  
 Réservation 05 56 54 93 71  
 ou FB cap33 la teste de buch

### Tournoi de Padel Tennis 2x2

**Vendredi 17/07 et 7/08 à 18h**  
 ▶ Tennis Club de Cazaux  
 Réservation 05 56 54 93 71

### Tournoi de Mōlkky

**Samedi 18/07 et 22/08 à 19h**  
 ▶ Bouldrome plaine des sports de La Teste  
 Réservation 05 56 54 93 71

### Skate Board (initiation découverte)

**Mercredi 22/07 et 19/08 de 9h30 à 12h30**  
 ▶ Skate parc de La Teste de Buch  
 Réservation 06 64 83 11 74  
 avec "Ollie les petits"

### Tournoi de Beach Foot Golf

**Vendredi 24/07 et samedi 8/08 à 16h**  
 ▶ Plage de la Salie nord

### Krav Maga (initiation)

**Samedi 25/07 de 10h à 12h**  
 ▶ Cercle de voile du Pyla  
 Réservation 05 56 54 93 71 ou FB cap33  
 La Teste de Buch