

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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

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 découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2021

| | | |
|--|--|---|
| Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47 | Eysines 06 33 83 59 77 | Mios 05 57 17 07 92 |
| Arès 06 73 68 61 06 | Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62 | Pays Foyen* 07 75 26 07 33 |
| Audenge 06 14 47 29 54 | Hourtin 06 75 28 86 61 | Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77 |
| Bassens 06 37 60 92 67 | La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91 | Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14 |
| Bazadais* 06 46 31 59 28 | Lacanau 05 56 03 21 01 | Salles 05 56 88 38 87 |
| Bègles 05 56 85 86 39 | Lanton 06 07 31 18 81 | Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74 |
| Biganos 06 73 27 22 95 | Léognan 06 20 96 05 98 | Sud Gironde* 06 82 14 54 14 |
| Bruges 06 89 54 57 39 | Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42 | Vendays Montalivet 06 81 66 36 07 |
| Carcans 06 45 47 52 55 | Marcheprime 06 07 63 80 36 | |
| Castillon Pujols* 05 57 40 08 74 | Mérignac 05 56 12 87 35 | * CDC = Communauté de Communes |
| Convergence Garonne* 07 76 11 41 07 | Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84 | |
| Coutras 06 43 41 19 56 | | |



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

Renseignements et inscriptions

Bureau CAP33
SPOT de la Salie Nord
Du lundi au samedi : 11h-18h
☎ 05 56 54 93 71 - 06 40 41 27 91

CAP33 La Teste de Buch
 cap33_itdb

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.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021
COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Trampoline 10h-12h** ▶ Gymnase de la Teste
- ▶ **Stand up Paddle* 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation (Enfants)** 16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates ou Yoga 9h-10h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Catamaran* 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Sauvetage aquatique*** 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Evoluer en sécurité à l'océan 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Sarbacane 16h30-17h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc 17h30-19h30** ▶ Stand de Villemarie

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton (double) 20h** ▶ Salle E. TURPIN
- Sur réservation au 05 56 54 93 71
- Facebook / Instagram

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Trampoline 10h-12h** ▶ Gymnase de la Teste
- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Ludic* (Bateau collectif 6 pers) 10h-12h** ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Remise en forme 11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation (Enfants)** 16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle (équipe de 5) 20h** ▶ Salle E. TURPIN
- Sur réservation au 05 56 54 93 71
- Facebook / Instagram

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle* 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique*** 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Évoluer en sécurité à l'océan*** 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Renforcement musculaire (Swissball) 19h-20h** ▶ Cercle de voile du Pyla

Vendredi

LES 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
- ▶ **Danse découverte 15h-16h** ▶ Plage Principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation (Enfants)** 16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane 16h30-17h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc 17h30-19h30** ▶ Stand de Villemarie

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Trampoline 10h-11h** ▶ Gymnase de la Teste
- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Canoé* 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

- ▶ **Drop de Béton**
- Vendredi 9/07 - 10h30** - Plage principale de Cazaux
- ▶ **Tournoi de Beach Handball**
- Samedi 10/07 et 7/08 - 14h** - Plage de la Salie Nord
- ▶ **Initiation Savate Boxe française**
- Lundi 12/07 - 14h** - Plage principale de Cazaux
- ▶ **Waterpolo**
- Lundi 19/07 - 14h** - Plage principale de Cazaux
- ▶ **Escrime**
- Lundi 26/07 - 14h** ▶ Plage principale de Cazaux
- Tournoi de lutte**
- Vendredi 6/08 - 14h** ▶ Plage principale de Cazaux

Informations pratiques

▶ LES DÉCOUVERTES GRATUITES SUR RÉSERVATION

- ***Activités nautiques** : 05 56 22 91 00
- ****Aquagym/Natation enfants** (leçons et apprentissage) : 06 98 61 70 95
- *****Sauvetage Aquatique/Marche Aquatique/Évoluer en sécurité à l'océan** : 05 56 54 93 71
- Pilates/Yoga** : 07 50 93 70 01
- Tir à l'Arc/Sarbacane** : 05 56 54 10 81
- Danse - Ysa Danse** : 06 64 13 80 09

▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT PROPOSÉES SUR RÉSERVATION

- Pilates/Yoga - Association Carpediem** : 07 50 93 70 01
- Dériveur/Catamaran/Planche à voile/Stand up Paddle/Canoë - Cercle de voile dde Cazaux** : 05 56 22 91 00
- Tir à l'arc/Sarbacane - Les Archers du Bassin** : 05 56 54 10 81
- Skate board - Ollie les Petits** : 06 64 83 11 74
- Danse - Ysa Danse** : 06 64 13 80 09
- Trampoline - Les Jeunes du Captalat** : 06 78 90 96 85

Sports santé - Remise en forme

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 19h à 20h
Yoga/Pilates/Renforcement musculaire/Cardio/
Zumba/Swissball/Marche nordique/Circuit training

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
Activité liée aux conditions météo et horaires de marée

Animations Plages

Initiations et découvertes gratuites

tous les jours de 14h à 19h

Plage de la Salie Nord

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, ...

Associations partenaires de CAP33

Association Carpediem ; Cercle de voile de Cazaux ; Les Archers du Bassin ; Union des Surfs Clubs du Bassin d'Arcachon ; Ollie les petits ; Ysa Danse ; Arcachon la Teste Handball Club ; Tennis Club de la Teste ; Tennis Club de Cazaux ; Association la Force Testérine ; La Boule du Lac ; Les Jeunes du Captalat

Activités gratuites

Beach Rugby et animations autour du Rugby

Samedi 24/07 à 14h ▶ Plage principale de Cazaux

Concours de Pétanque (en doublette)

Mercredi 7/07 et Lundi 16/08 à 15h

- ▶ Plage Principale de Cazaux
- Avec La Boule du Lac

Tournoi de Beach Tennis/Volley nocturne

Mardi 13/07 et Mardi 24/08 à 19h ▶ Plage de la Salie

Tournoi de Beach Handball nocturne

Vendredi 16/07 et 13/08 à 19h ▶ Plaine des Sports

G. MOGA

Avec Arcachon La Teste Handball Club

Défi-muscu

Vendredi 16/07 à 18h ▶ Plaine des Sports G. MOGA

Avec la Force Testérine

Skate Board (Initiation découverte)

Lundi 19/07 et 23/08 de 14h-17h ▶ Skate Parc de

La Teste-de-Buch

Avec Ollie les Petits - Inscription au 06 64 83 11 74

Pilates sur Paddle

Mercredi 21/07 et 11/08 de 16h-18h ▶ Plage

Principale de Cazaux - Inscription au 05 56 54 93 71

Kzo Lanta (Défis Sportifs)

Vendredi 23/07 et 20/08 de 14h-16h ▶ Plage

Principale de Cazaux

Tournois de Padel Tennis 2×2

Vendredi 23/07 et 6/08 à 18h ▶ Tennis club

de la Teste

Avec le Tennis Club de la Teste

Mardi 28/07 et 2/08 à 18h ▶ Tennis Club de Cazaux

Avec le Tennis Club de Cazaux

(Inscription valable pour les deux tournois) au 05 56 54 93 71

Marche Nordique Sunset

Jeudi 29/07 et 12/08 à 20h30 ▶ Cercle de Voile du Pyla

Tournoi de Beach Tennis 2×2

Vendredi 30/07 et Mercredi 18/08 à 18h ▶ Plaine des

Sports G. MOGA

Tournoi de Beach Rugby (Paliquey Cup) 5×5

Dimanche 1/08 à 16h ▶ Plage Principale de Cazaux

Inscription au 05 56 54 93 71