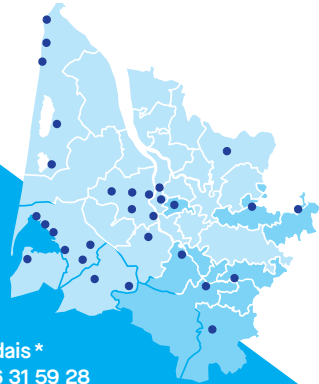


# CAP 33

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 30 centres en 2022



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

\* 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 2022

## 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.

### 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 TOURNIS

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 : 11h-18h  
☎ 05 56 54 93 71 / 06 40 41 27 91

# CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 **Bonnetan** ▶ Parc de la mairie
- 08/07 **Eysines** ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 **Léognan** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 **Langon** ▶ Parc des Vergers
- 12/07 **Andernos-les-Bains** ▶ Plage du Bety
- 13/07 **Port Ste Foy et Ponchapt** ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 **Bègles** ▶ Bègles Plage
- 19/07 **Cenon** ▶ Parc Palmer
- 20/07 **Soulac-sur-Mer** ▶ Plage CAP33
- 21/07 **St-Médard-en-Jalles** ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Grayan-et-l'Hôpital** ▶ Le Gurg
- 23/07 **Bassens** ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 **Vendays-Montalivet** ▶ Plage CAP33
- 27/07 **Podensac** ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 **Coutras** ▶ Lac des Nauves
- 02/08 **Carcans** ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 **La Teste-de-Buch** ▶ Cazaux Lac
- 04/08 **Lanton** ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 **Lacanau Océan** ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 **Salles** ▶ Parking du collège
- 10/08 **Mios** ▶ Parc Birabeille
- 12/08 **Belin-Beliet** ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 **Arès** ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 **Biganos** ▶ Parc Lecoq
- 26/08 **Marcheprime** ▶ Stade René Delest
- 27/08 **Mérignac** ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022  
COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH



## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates (4) 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 TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 3x3 18h-21h** ▶ Plaine des Sports, G. MOGA

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Catamaran (1) 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Sauvetage aquatique (3) 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Évoluer en sécurité à l'océan (3) 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Sarbacane 16h30-17h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc 17h30-19h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Danse (5) 18h-20h** ▶ Cercle de voile du Pyla

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates (4) 10h-11h** ▶ Plage principale de Cazaux

## LES TOURNOIS

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

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Escrime 10h-12h** ▶ Maison des Associations à La Teste
- ▶ **Ludic (1) (Bateau collectif 6 pers) 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Remise en forme 11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Escrime 14h-17h** ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation (Enfants) (2) 16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 4x4 18h-21h** ▶ Plaine des Sports G. MOGA
- ▶ **Foot en salle 20h** ▶ Salle E. TURPIN  
(Sur réservation : 05 56 54 93 71/Facebook/Instagram)

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates (4) 9h-10h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle (1) 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique (3) 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Évoluer en sécurité à l'océan (3) 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- ▶ **Auto-défense 18h-20h** ▶ Dojo du Clavier à Cazaux

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Danse (5) 18h-19h** ▶ Cercle de voile du Pyla

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Planche à voile (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 16h30-17h30** ▶ Stand de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc 17h30-19h30** ▶ Stand de Villemarie

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates (4) 9h-10h** ▶ Cercle de voile du Pyla

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Qi Gong 10h-11h30** ▶ Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Canoé (1) 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux

## Associations partenaires de CAP33

Tennis Club de La Teste ; Tennis Club de Cazaux ; Les Archers du Bassin ; Union des Surfs Clubs du Bassin d'Arcachon ; AST Escrime ; Ollie les Petits ; Ysa Danse ; La Boule du Lac ; AST Pétanque Testerine ; Volley Sud Bassin d'Arcachon ; Sazaku Fight Team ; Karaté Do du Bassin d'Arcachon ; K'zo Danse ; Here Ori Tahiti ; l'Île du Taiji Quan ; Ecole de Capoeira du Bassin d'Arcachon Sud ; Cercle de voile de Cazaux

● Activités culturelles

## Informations pratiques

## ▶ LES DÉCOUVERTES GRATUITES SUR RÉSERVATION

- (1) **Activités nautiques**  
Cercle de Voile de Cazaux : 05 56 22 91 00
- (2) **Aquagym/Natation enfants** : 06 98 61 70 95
- (3) **Sauvetage Aquatique/Marche Aquatique/Évoluer en sécurité à l'océan** : 05 56 54 93 71
- (4) **Pilates** - K'zo Danse : 06 81 15 62 04
- (5) **Danse** - Ysa Danse : 06 64 13 80 09

## ▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS PROPOSÉES SUR RÉSERVATIONS

- Pilates** - K'zo Danse : 06 81 15 62 04
- Dériveur/Catamaran/Planche à voile/Stand up Paddle/Canoë** - Cercle de Voile de 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
- Escrime/Sabre laser** - AST Escrime : 05 56 54 93 71
- Capoeira** - École de Capoeira du Bassin d'Arcachon Sud : 06 07 65 66 61
- MMA/Self Défense** - Sazaku Fight Team : 06 35 30 35 57
- Volley** - Volley Sud Bassin d'Arcachon : 06 09 39 67 95

## Animations Plages

Initiations et découvertes gratuites tous les jours de 14h-19h  
▶ **Plage de La Salie Nord**

Beach Tennis, Mōlky, Beach soccer, Beach Handball, Beach Volley, Beach Rugby, Slackline, Défis sportifs, Spikeball, Bumball, ...

## ▶ Page principale de Cazaux

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

## Surf et Bodyboard Initiations gratuites

Du lundi au vendredi **16h-17h** Plage de la Salie Nord  
Avec l'Union Surf Club Bassin d'Arcachon  
Renseignements et réservations au 05 56 54 93 71  
Activité liée aux conditions météo et horaires de marée

## Les comités sportifs départementaux

## Beach Rugby avec « Drop de Béton »

Vendredi 8 juillet **10h30**  
▶ Plage principale de Cazaux

## Tournoi de Beach Rugby

Samedi 23 juillet **14h**  
▶ Plage de la Salie Nord

## Baptême de plongée sous-marine

Samedi 30 juillet et 20 août **12h**  
▶ Plage principale de Cazaux  
Sur réservation : 05 56 54 93 71

## Tournoi de Beach Handball

Samedi 6 août **14h**  
▶ Plage de la Salie Nord

## CAP33'tour

**Mercredi 3 août de 14h à 18h**, Plage principale de Cazaux, Athlétisme, Escrime, Handisport (Volley, Handibike, Parcours fauteuil, ...), Lutte, Natation (Waterpolo), Pelote Basque, Rugby à XIII (rugby fauteuil) et Savate Boxe française

## Juillet/Août

## Qi Gong/Taiji Quan/Yoga (Initiation) Samedi 2 juillet

▶ Cercle de voile du Pyla  
**10h Qi Gong - 14h Taiji Quan - 16h Yoga**, avec « l'Île du Tai Chi Chuan »

## Danse Tahitienne

**Samedi 2 juillet à 11h et samedi 23 août à 17h**  
▶ Plage Principale de Cazaux, avec « Here Ori Tahiti »

## Tournoi de Beach Volley nocturne 4x4

**Dimanche 7 juillet et dimanche 26 août à 19h30**  
▶ Plaine des Sports G. MOGA

## Skate Board (Initiation)

**Lundi 11 juillet et lundi 22 août de 14h30-17h30**  
▶ Kate Parc de La Teste-de-Buch, avec « Ollie les Petits » (Inscription au 06 64 83 11 74)

## Capoeira

**Les 12-13-14 juillet et 23-24-25 août à 18h**  
▶ Cercle de voile du Pyla, avec « l'école de Capoeira du Bassin d'Arcachon Sud » (06 07 65 66 61)

## Concours de Pétanque (en doublette)

## Vendredi 15 juillet à 18h30

▶ Boulodrome de la Plaine G. MOGA, avec « L'AST Pétanque Testerine »

## Jeudi 28 juillet et vendredi 5 août à 15h

▶ Plage Principale de Cazaux, avec « La Boule du Lac »

## Tournoi de Beach Foot 5x5

**Samedi 16 juillet à 16h** ▶ Plage Principale de Cazaux

## Flow sur Paddle

## Lundi 18 juillet et mercredi 10 août à 15h-18h

▶ Plage Principale de Cazaux  
(Inscription au 05 56 54 93 71)

## Tournoi de Beach Tennis 2x2

**Mardi 19 juillet et mardi 2 août à 18h** ▶ Plaine des Sports G. MOGA

## Tournoi de Beach Tennis nocturne

**Jeudi 21 juillet et jeudi 11 août à 18h** ▶ Plage de la Salie

## Tournoi de Padel Tennis 2x2

**Vendredi 22 juillet et vendredi 12 août à 18h**  
▶ Tennis Club de La Teste (Inscription au 05 56 54 93 71)

## Vendredi 29 juillet et vendredi 19 août à 18h

▶ Tennis Club de Cazaux (Inscription au 05 56 54 93 71)

## Marche Nordique Sunset

**Lundi 25 juillet et lundi 8 août à 20h30** ▶ Cercle de Voile du Pyla

## Kzo Lanta (Défis Sportifs)

**Mercredi 27 juillet et mercredi 17 août à 14h**  
▶ Plage Principale de Cazaux

## Tournoi de Foot 5x5

**Vendredi 29 juillet et 19 août à 14h** ▶ City Stade de La-Teste, avec « l'entrepôtes »

## Self-Défense (Initiation)

**Samedi 6 et dimanche 21 août à 10h** ▶ Cercle de voile du Pyla avec «Sazaku Fight Team»

## Tournoi de Beach Rugby (Paliquey Cup) 5x5

**Samedi 13 août à 16h** ▶ Plage Principale de Cazaux  
(Inscription au 05 56 54 93 71)