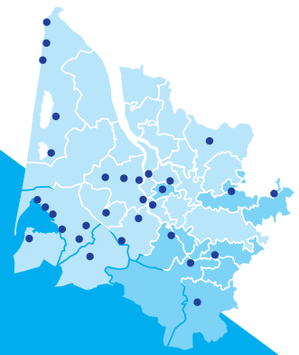
CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...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 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains
05 56 82 02 47

Arès
06 73 68 61 06

Bassens
06 17 02 21 32

Bègles
07 64 58 10 42

Belin-Beliet
06 82 29 32 04

Biganos
06 73 27 22 95

Bruges
06 89 54 57 39

Carcans
06 45 47 52 55

Cenon
06 12 55 48 96

Cestas
06 87 45 36 74

Convergence Garonne *
07 76 11 41 07

Castillon Pujols *
05 57 40 08 70

Bazadais *
06 46 31 59 28

Pays foyen *
07 75 26 07 33

Réolais en Sud Gironde *
06 17 35 41 77

Sud Gironde *
06 82 14 54 14

Les Côteaux Bordelais *
06 23 76 64 42

Coutras
06 43 41 96 60

Eysines
06 33 83 59 77

Grayan-et-l'Hôpital
06 70 30 17 62

Floirac
05 57 80 87 00

La Teste-de-Buch
06 40 41 27 91

Lacanau
05 56 03 21 01

Lanton
06 07 31 18 86

Léognan
06 20 96 05 98

Marcheprime
06 07 63 80 36

Mios
05 57 17 07 92

Saint-Médard-en-Jalles
05 56 05 71 14

Salles
05 56 88 38 87

Soulac-sur-Mer
06 80 48 82 74

Vendays-Montalivet
06 81 66 36 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 - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

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 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.

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.

Renseignements et inscriptions

Bureau CAP33

SPOT de la Salie Nord

Du lundi au samedi 11h à 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, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Echecs, 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 :

- 05/07 **Bruges** ▸ Stade Galinier
- 06/07 **Carignan de Bordeaux** ▸ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 **Bègles** ▸ Bègles Plage
- 11/07 **La Réole** ▸ Quais de La Réole
- 12/07 **Port Ste-Foy et Ponchapt** ▸ Plage des Bardoulets
- 13/07 **Eysines** ▸ Château Lescombes
- 17/07 **Cenon** ▸ Parc Palmer
- 18/07 **Floirac** ▸ Stade Guyon
- 20/07 **Saint-Médard-en-Jalles** ▸ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Bassens** ▸ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 **Lanton** ▸ Bassin de baignade
- 26/07 **Soulac-sur-Mer** ▸ Plage CAP33
- 27/07 **Coutras** ▸ Lac des Nauves
- 31/07 **Andernos-les-Bains** ▸ Plage du Betey
- 01/08 **Vendays-Montalivet** ▸ Plage CAP33
- 02/08 **La Teste-de-Buch** ▸ Cazaux Lac
- 03/08 **Grayan-et-L'Hôpital** ▸ Gurp
- 04/08 **Lacanau Océan** ▸ Plage Maison de la glisse
- 08/08 **Carcans-Maubuisson** ▸ Place du Pôle
- 10/08 **Mios** ▸ Parc Birabeille
- 11/08 **Salles** ▸ Parking du collège
- 12/08 **Arès** ▸ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 **Bazas** ▸ Piscine
- 18/08 **Belin-Beliet** ▸ Jardin de la Gare
- 22/08 **Biganos** ▸ Parc Lecoq
- 24/08 **Castillon-la-Bataille** ▸ Pelouse Plage
- 25/08 **Marcheprime** ▸ Parc de l'église
- 29/08 **Cestas** ▸ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 **Léognan** ▸ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !

PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH

En famille ou individuellement à partir de 15 ans. **du 1er juillet au 31 août**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates 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
- **Aquagym (2) 11h-12h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- **Marche aquatique 14h-16h** ▶ Plage principale de Cazaux
- **Apprentissage de la Natation (Enfants)** (2) **16h-17h30** ▶ Plage principale de Cazaux
- **Danse Country (5) 17h** ▶ Plage principale de Cazaux
- **Danse (4) 18h-20h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Yoga 9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- **Catamaran (1) 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- **Sauvetage aquatique (2) 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- **Évoluer en sécurité à l'océan 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- **Sarbacane 16h-17h** ▶ Stand de Villemarie
- **Tir à l'arc 17h-19h30** ▶ Stand de Villemarie

LES TOURNOIS *(sur réservation : 05 56 54 93 71/ Facebook/Instagram)*

- **Basket (équipe de 3) 18h** ▶ devant Salle E. Turpin
- **Foot (équipe de 5) 19h** ▶ City Stade de Cazaux
- **Badminton (double) 20h** ▶ Salle E. Turpin

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

LES TOURNOIS *(sur réservation : 05 56 54 93 71/ Facebook/Instagram)*

- **Foot en salle (équipe de 5) 20h** ▶ Salle E. Turpin

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Remise en forme 10h-12h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- **Stand up Paddle (1) 10h-12h** ▶ Cercle de voile de Cazaux
- **Marche aquatique 11h-12h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- **Évoluer en sécurité à l'océan (2) 16h-17h30** ▶ Plage de la Salie Nord
- **Auto-défense 18h-20h** ▶ Dojo Coubertin à La Teste
- **Roller Hockey 18h30** ▶ Salle Coubertin (à partir de 8 ans)
- **Beach Volley 4×4 19h** ▶ Plaine des Sports G. MOGA
- **Roller Hockey 19h45** ▶ Salle Coubertin (à partir de 18 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
(sur réservation)

- **Pilates 9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla
- **Escrime** (juillet) **10h-12h** ▶ Maison des Associations
- **Danse 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 16h-17h** ▶ Stand de Villemarie
- **Tir à l'arc 17h-19h30** ▶ Stand de Villemarie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
(sur réservation)

- **Yoga 9h-10h** ▶ Cercle de Voile du Pyla

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Remise en forme 10h-12h** ▶ 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 ; 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 ; Here Ori Tahiti ; Sea Horse Country ; Cazaux Olympique Football ; Cercle de voile de Cazaux ; Roller Hockey Club Testerin ; Collectif Komono Circus ; Buch en Forme ; Nettoyeur Subaquatique ; Bureau Info Jeunes ; L'Ile du Taïji Quan

Informations pratiques

▶ LES DÉCOUVERTES GRATUITES SUR RÉSERVATION

(1) Activités nautiques
Cercle de Voile de Cazaux : 05 56 22 91 00
(2) Activités aquatiques : 06 98 61 70 95
(3) Pilates et Yoga - Buch en Forme : 06 12 23 77 75
(4) Danse Country - Sea Horse Country : 06 63 78 91 23
(5) Escrime - AST escrime : 06 04 16 18 76

▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS
(à la demande, jours et horaires à définir)

Tir à l'Arc/Sarbacane - Les Archers du Bassin : 05 56 54 10 81
Volley - Volley Sud Bassin d'Arcachon : 06 09 39 67 95
Pilates et Yoga - Buch en Forme : 06 12 23 77 75
Danse - Ysa Danse : 06 64 13 80 09
Escrime - AST escrime : 06 04 16 18 76

Animations Plages

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

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

▶ Page 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

Pilates/Renforcement musculaire/Cardio/Zumba/Marche nordique/Circuit training/Danse/Aquagym

Surf ou Bodyboard *Initiations gratuites*
Du lundi au vendredi **16h-17h ▶ Plage de la Salie Nord**
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 21 juillet **10h30** ▶ Plage principale de Cazaux

Baptême de plongée *(sur inscription au 05 56 54 93 71)*
Samedi 5 août à partir de **9h30** ▶ Capitainerie de Cazaux

Tournoi de Beach Handball
Samedi 5 août **14h** ▶ Plage de la Salie Nord

CAP33 'tour — Un été 100% Gironde

Mercredi 2 août de 14h30/18h30,
Plage principale de Cazaux, Escrime, Handisport (Volley, Handibike, Parcours fauteuil, ...), Hockey sur gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Pelote Basque, Rugby à XIII (rugby fauteuil), Savate Boxe française, Surf (Stand up Paddle) et CDOS

Activités culturelles

CET ÉTÉ, À LA TESTE-DE-BUCH

Initiation Taï Chi
Samedi 1/07 et 08/07 ▶ Cercle de voile du Pyla
Taiji Quan 10h30
Qi Gong 14h
Yoga 16h30
▶ Avec «l'Ile su Taïji Quan»

Danse Tahitienne
Samedi 1/07 11h-13h ▶ Plage Principale de Cazaux
Avec « Here Ori Tahiti »

Tournoi de Beach Volley nocturne 4×4
Dimanche 7/07 et 25/08 19h30 ▶ Plaine des Sports G. Moga

Tournoi de Mölkky 2×2
Mercredi 12/07 et 23/08 16h ▶ Plage Principale de Cazaux

Tournoi de Beach Tennis 2×2
Vendredi 14/07 et 18/08 19h30 ▶ Plaine des Sports G. Moga

Tournoi de Beach Foot 5×5
Samedi 15/07 16h ▶ Plage Principale de Cazaux

Concours de Pétanque (en doublette)
(sur inscription au 05 56 54 93 71)
Dimanche 16/07 15h ▶ Boulodrome de la Plaine G. Moga
Avec « L'AST Pétanque Testerine »
Samedi 12/08 15h ▶ Plage Principale de Cazaux
Avec « La Boule du Lac »

Skate Board Initiation *(sur inscription au 06 64 83 11 74)*
Lundi 17/07 et 21/08 14h30-17h30 ▶ Skate Park de La Teste-de-Buch. Avec « Ollie les Petits »

Flow sur Paddle *(sur inscription au 05 56 54 93 71)*
Mercredi 19/07 et 9/08 15h-16h-17h ▶ Plage Principale de Cazaux

Atelier autour des gestes qui sauvent
(sur inscription au 06 64 96 65 39)
Mercredi 21/07 de 10h ▶ Plage Principale de Cazaux
Avec le « Bureau Info Jeunes »

Tournoi de Padel Tennis 2×2
(sur inscription au 05 56 54 93 71)
Vendredi 21/07 et 4/08 18h ▶ Tennis Club de Cazaux
Vendredi 28/07 et 11/08 18h ▶ Tennis Club de La Teste

Olympiades
Samedi 22/07 14h ▶ Plage Principale de Cazaux

Marche Nordique Sunset
Lundi 24/07 et 7/08 20h30 ▶ Cercle de Voile du Pyla

Kzo Lanta (Défis Sportifs tous niveaux)
Mercredi 26/07 et 16/08 4h ▶ Plage Principale de Cazaux

Tournoi de Beach Tennis nocturne
Jeudi 27/07 et Jeudi 10/08 18h ▶ Plage de la Salie Nord

Initiation Cirque (Enfants à partir de 7 ans et adultes)
(sur inscription au 05 56 54 93 71)
Jeudi 3/08 16h30 ▶ Plaine des sports G. MOGA. Avec « Collectif Komono Circus »

Tournoi de Beach Rugby 5×5
(sur inscription au 05 56 54 93 71)
Samedi 19/08 14h30 ▶ Plage Principale de Cazaux