

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.



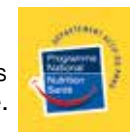
CAP33'tour



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 Betey
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
Renseignements 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
Renseignements 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 Tchèque 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