

# 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

### Pôle Sports

Hervé DABIS

06 32 21 21 84

sports@medoc-cpi.fr

Renseignements dans les offices du tourisme, les mairies et les commerçants de la CDC Médoc Cœur de Presqu'île  
Site web : <http://www.medoc-cpi.fr/>

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 - Cosec  
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 Bety  
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

Communauté de Communes  
Médoc Cœur de Presqu'île





## Lundi

### Découvertes gratuites

**8h30-9h30 : Réveil musculaire** - Stade de Saint-Laurent  
**10h-12h : Tennis** - Stade de Saint-Laurent  
**Randonnée** (voir programme)  
**Volley Ball** - Stade de Saint-Laurent

### Séances d'approfondissement\*

**14h-17h : Sortie Canoë sur l'estuaire**  
**18h-19h30 : Remise en forme Cross Training**  
 Stade de Pauillac  
**Tennis de table** - Cosec de Lesparre

### Tournois (2€ par pers.)

**20h-23h : Tennis de Table** - Cosec de Lesparre

## Mardi

### Découvertes gratuites

**8h30-9h30 : Marche nordique** - Saint-Sauveur, La Garosse  
**10h-12h : Canoë** - Saint-Sauveur, Étang de La Charritte  
**Découverte VTT** - Saint-Sauveur, La Garosse  
**Badminton** - Cosec de Saint-Laurent  
**12h-13h : Aquagym** - Stade nautique de Pauillac

### Séances d'approfondissement\*

**14h-17h : Sortie Canoë sur l'estuaire**  
**18h-19h30 : Remise en forme Cross Training**  
 Cosec de Lesparre

### Tournois (2€ par pers.)

**20h-23h : Badminton** - Cosec de Saint-Laurent

## Mercredi

### Découvertes gratuites

**8h30-9h30 : Réveil musculaire** - Cosec de Lesparre  
**10h-12h : Tennis** - Tennis de Lesparre  
**Badminton** - Cosec de Lesparre  
**Tir à l'arc** - Saint-Sauveur, La Garosse  
**17h30-19h : Découverte VTT** - Saint-Sauveur, La Garosse  
**18h30-19h15 : Aquagym** - Stade nautique de Pauillac

### Séances d'approfondissement\*

**14h-17h : Sortie Canoë sur l'estuaire**  
**17h30-18h30 : Remise en forme Gym douce** - Cosec de Pauillac  
**18h30-19h30 : Remise en forme renforcement musculaire**  
 Cosec de Pauillac

### Tournois (2€ par pers.)

**20h-23h : Futsal** - Cosec de Pauillac

## Jeudi

### Découvertes gratuites

**10h-12h : Canoë** - UCH, le Pointon Nord  
**Marche nordique** - Cosec de Lesparre  
**Découverte VTT** - Cosec de Lesparre

### Séances d'approfondissement\*

**14h-17h : Sortie Canoë sur l'estuaire**  
**18h-19h : Remise en forme Gym douce** - Cosec de Saint-Laurent  
**19h-20h : Remise en forme Renforcement musculaire**  
 Cosec de Saint-Laurent

### Tournois (2€ par pers.)

**20h-22h : Volley Ball** - Cosec de Saint-Laurent

## Vendredi

### Découvertes gratuites

**8h30-9h30 : Réveil musculaire** - Stade de Pauillac  
**10h-12h : Canoë** - Saint-Sauveur, Étang de La Charritte  
**Tir à l'arc** - Cosec de Lesparre  
**Randonnée** (voir programme)  
**17h30-18h30 : Remise en forme Gym douce**  
 Cosec de Lesparre  
**18h30-19h30 : Renforcement musculaire**

## Samedi

### Découvertes gratuites

**9h-10h : Aquagym** - Stade nautique Pauillac

## Informations pratiques et tarifs

### \*Séances d'approfondissement

**Aquagym**  
 Deux séances de découverte offertes  
*A partir de la 3<sup>e</sup>, renseignements auprès des MNS du stade nautique de Pauillac*

**Sortie Canoë sur l'estuaire : 5 €/pers**  
*Préinscription obligatoire : 06 32 21 21 84*

**Remise en forme**  
 Deux premières séances gratuites, puis 3 €/pers.

*Programme prévisionnel, sous réserve de modifications*

## Les comités sportifs départementaux

### Animations gratuites

### CAP33'TOUR

**Vendredi 19 juillet de 17h à 21h**  
 COSEC de Lesparre-Médoc

Badminton, Handisports, Rugby, Roller, Sport en milieu rural et Danse africaine, Land Art, Musique assistée par ordinateur, «Les Petits Débrouillards» (Ateliers scientifiques)

### Et aussi !!!

**Baptêmes de plongée**  
**6 juillet et 24 août : 10h-12h** - Stade nautique de Pauillac

## Programme des randonnées - Départ 10h

### JUILLET

**Lundi 1** : Saint-Trélody, Église  
**Vendredi 5** : Saint-Laurent Médoc, Stade  
**Lundi 8** : Couquèques, Stade  
**Vendredi 12** : St-Sauveur, La Garosse  
**Lundi 15** : Gaillan, Cave Uni Médoc  
**Vendredi** : Cissac, Mairie  
**Lundi 22** : Prignac, Mairie  
**Vendredi 26** : Saint-Julien-Beychevelle, Port de Saint-Julien  
**Lundi 29** : Saint-Yzans, Église

### AOÛT

**Vendredi 2** : Vertheuil - Parking de l'abbaye  
**Lundi 5** : Civrac, Mairie  
**Vendredi 9** : Saint-Estephe, Stade  
**Lundi 19** : Ordonnac, Mairie  
**Vendredi 23** : Saint Germain, Mairie  
**Lundi 26** : Saint-Christoly, Le port  
**Vendredi 30** : Bégadan, Port de By

**Les associations partenaires :**  
 SAM Omnisports Lesparre ; Cocarde Omnisports Saint-Laurent ; Club Photo Lesparre ; Club de tir de Lesparre ; SAM plongée ; Reggae Sun Ska ; Semaine de l'art ; Art Ki Bou ; Les Petits Débrouillards

## Ça se passe cet été

*Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été*

### Initiation à la photographie

**4/07 et 2/08 : 18h30-20h30** - au CALM à Lesparre  
 Venez avec votre appareil photo, votre Smartphone et faites le plein de technique et de conseils pour faire de belles photos  
*Avec le club photo de Lesparre Médoc*

### Dansons nature - 10h-11h30

Sur des rythmes africains, Sandra REZNAK va vous faire danser, en plein air dans des lieux remarquables de notre territoire :  
**11/07** : Tour de l'Honneur, Lesparre  
**25/07** : Port de By, Bégadan  
**1/08** : La Garosse, Saint-Sauveur  
**8/08** : Les Rhododendrons, Benon, Saint-Laurent  
**15/08** : Parc de l'abbaye, Vertheuil  
**22/08** : Port de Saint-Christoly

### Land Art - 17h-18h

Avec Mikael MOURGUE, artiste local, créez des œuvres d'art éphémères à partir de matériaux trouvés en bord d'estuaire :  
**10/07, 7 et 21/08** : Port de la Maréchale, Saint-Seurin  
**24/07** : Quais de Pauillac  
**31/07** : Port de Beychevelle  
**14/08** : Port de Saint-Estephe

### Musique Assistée par Ordinateur

**19/07 et 30/07 : 17h-21h** - En partenariat avec l'Association Reggae Sun Ska, venez vous initier à la création musicale à l'ère du numérique avec des outils informatiques, des instruments de musique et de la vidéo

## Clôture saison CAP33

**Vendredi 30 août de 17h à 21h**  
 Domaine de Nodris, Vertheuil

Retrouvez des activités sportives et les artistes pour une soirée de fin de saison.