

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.



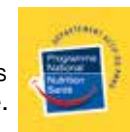
CAP33'tour



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 - 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 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^e, 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.