

# CAP33



C'est une opération initiée par le Conseil Général de la Gironde en partenariat avec :

Votre Commune ou Communauté de Communes, ses associations, le Comité départemental olympique et Sportif (CDOS) et les Comités Sportifs Départementaux.



## 20 Centres d'Animation Permanent CAP 33 :

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| ANDERNOS LES BAINS.....           | 05 56 82 02 95 |
| ARÈS.....                         | 05 57 17 47 54 |
| AUDENGE.....                      | 06 14 47 29 54 |
| BIGANOS.....                      | 06 89 02 88 21 |
| BOURG-EN-GIRONDE CDC.....         | 06 26 45 35 63 |
| CARCANS.....                      | 05 56 03 48 78 |
| CDC CANTON BLAYE.....             | 05 57 42 82 71 |
| CDC CENTRE-MEDOC.....             | 05 56 39 60 38 |
| CDC CANTON ST-SAVIN.....          | 05 57 42 57 30 |
| CDC RÉOLAIS-ET-MONSEGURAIIS ..... | 05 56 71 71 55 |
| EYSINES.....                      | 05 56 16 18 13 |
| GRAYAN ET L'HOPITAL.....          | 05 56 09 50 22 |
| LA TESTE DE BUCH.....             | 05 56 22 76 58 |
| LACANAU.....                      | 05 56 26 38 91 |
| LANTON.....                       | 05 56 03 31 28 |
| LE PORGE.....                     | 05 56 26 54 34 |
| MIOS.....                         | 06 77 53 64 77 |
| SOULAC-SUR-MER.....               | 06 80 48 82 74 |
| ST-MÉDARD-EN-JALLES.....          | 05 56 05 71 14 |
| VENDAYS-MONTALIVET.....           | 05 56 09 38 39 |

## LES TOURNÉES DES COMITÉS SPORTIFS

Les comités départementaux de Rugby et de Volleyball vous proposent une série de tournois, aux dates et dans les centres CAP 33 suivants :

### ► RUGBY A LA PLAGES :

08 juillet : Saint-Médard-en-Jalles  
16-25 juillet : La Teste-de-Buch Petit Nice  
17 juillet : Biganos  
22 juillet : Lanton  
29 juillet : Audenge  
30 et 31 juillet : Soulac-sur-Mer  
03 août : Le Porge  
04 août : La Réole Fontet  
07 août : Andernos-les-Bains  
09-10-11 août : Vendays-Montalivet  
12 août : Lacanau

### ► BEACH VOLLEY (2x2) :

18 juillet : Andernos-les-Bains  
25-26 juillet : Vendays-Montalivet  
31 juillet : Carcans  
01 août : Arès  
02 août : La Teste-de-Buch Petit Nice  
08 août : Grayan-et-l'Hôpital  
09 août : Le Porge  
14 août : Biganos  
15 août : Soulac-sur-Mer

Les centres CAP 33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Aviron, Badminton, Base-ball, Boxe anglaise, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Tennis, Volley-ball.



# CAP33



A l'initiative du Conseil Général, CAP33 rassemble les jeunes et les familles autour d'animations sportives en Gironde.

Les 20 centres CAP 33 proposent tout au long de l'été, aux plus de 15 ans et aux familles, pas moins de 80 disciplines sportives ! 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. De quoi répondre à toutes vos envies !

3 formules sont à votre disposition :

#### ► Les découvertes

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer l'une des 80 disciplines.

**Elles sont gratuites et sans inscription.**

#### ► Les mini-stages

Ils 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, en jouant par équipes.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Les animations CAP 33 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.



Renseignements et inscriptions :

**Ancienne Gare d'Arès**

Du 04 juillet au 29 août

Du lundi au vendredi : 10h30-12h30, 17h30-18h30

Samedi : 10h30-12h30

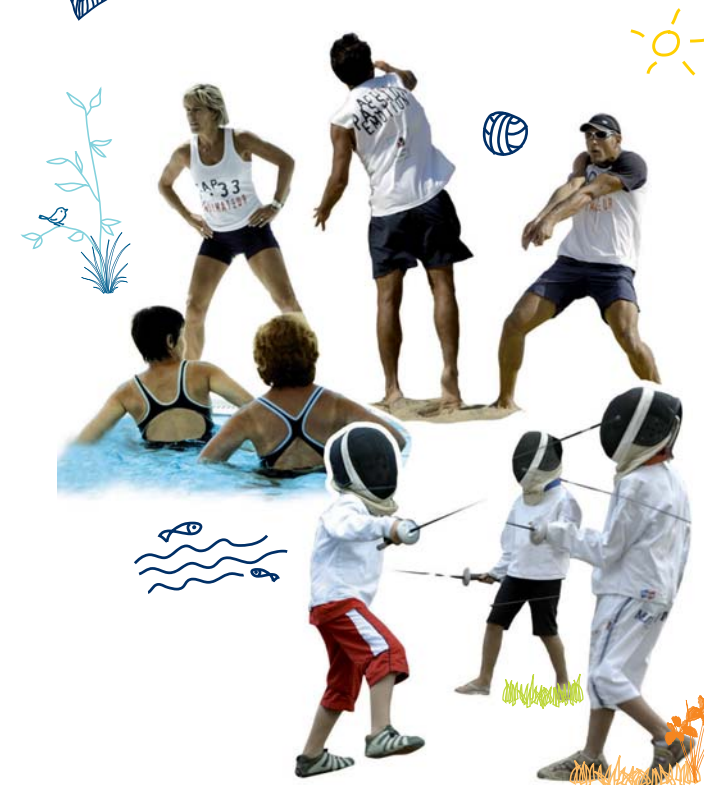
**05 57 17 47 54**

pendant tout l'été...

# CAP33



Venez en **famille** ou individuellement à partir de **15 ans**



► Programme été 2009

# Arès



## DÉCOUVERTES GRATUITES

### Lundi

10h : **Sortie vélo** Départ Ecole de musique  
 10h-11h : **Badminton** au Gymnase  
 10h-11h30 : **Escalade** au Gymnase  
 15h-18h30 : **Animations plage** - Saint Brice \*

### Mardi

10h- 11h : **Badminton** au Gymnase  
 10h- 10h30 : **Footing** Départ au poste MNS  
 Saint Brice  
 10h30- 11h15 : **Stretching** Rendez-vous au poste MNS  
 Saint Brice  
 15h- 18h30 : **Animations plage** - Saint Brice \*

### Mercredi

10h -11h30 : **Speedminton** au Stade B  
 15h-18h30 : **Animations plage** - Saint Brice \*  
 Horaires selon marées : **Voile**

### Jeudi

10h-11h : **Tennis** aux Courts de tennis  
 10h-11h30 : **Tir à l'arc et sarbacane** au Stade A  
 15h-18h30 : **Animations plage** - Saint Brice \*

### Vendredi

10h-11h : **Escrime** au Gymnase  
**Boxe anglaise** (en août)  
**Frisbee Golf** au Stade B  
 10h-11h30 : **Freesbee** au Stade B  
**Speedminton** au Stade B  
 15h-18h30 : **Animations plage** - Saint Brice \*

### Samedi

10h-11h30 : **Tir à l'arc** au Stade A  
**Echasses et sarbacane**, à l'ancienne gare  
 10h45-11h30 : **Aquagym** - Saint Brice.  
 Du 15 juillet au 15 août  
 15h-18h30 : **Animations plage** - Saint Brice \*  
 Horaires selon marées : **Kayak**

\* RDV au gymnase en cas de pluie

## MINI STAGES

 Inscription préalable

### Lundi

11h-12h : **Badminton** au Gymnase

### Mardi

11h-12h : **Badminton** au Gymnase  
 10h-11h30 : **Escalade** (12 pers. max) au Gymnase  
 19h-20h : **Tennis de table** au Gymnase

### Mercredi

10h-11h30 : **Escalade** (12 pers. max.) au Gymnase  
 10h30-11h30 : **Trampoline** (sous réserve) au Gymnase  
 16h-17h : **Beach volley** Saint Brice  
 19h-20h : **Tennis de table** au Gymnase

### Jeudi

19h-20h : **Tennis de table** au Gymnase

### Vendredi

10h30-11h30 : **Trampoline** (sous réserve) au Gymnase  
 11h-12h : **Escrime** (10 pers. max) au Gymnase  
**Boxe anglaise**, uniquement en août au Gymnase

## Remise en forme

Gymnase

Lundi : 18h-18h45 - Step débutants  
 18h45-19h30 - Abdos fessiers

Mardi : 10h-10h30 - Footing.  
 Départ poste MNS Saint Brice  
 10h30-11h15 - Stretching.  
 Rendez-vous au poste MNS Saint Brice

Mercredi : 18h30-19h30 - Gym globale

Jeudi : 10h-10h45 - Step débutants  
 10h45-11h30 - Abdos fessiers

Vendredi : 18h-18h45 - Gym tonique  
 18h45-19h30 - Gym douce

Samedi : 10h30-11h30 - Circuit cardio training  
 10h45-11h30 - Aquagym du 15 juillet au 15 août  
 Saint Brice

*Une deuxième paire de chaussures sera exigée pour la pratique en salle.*

Programme sous réserve de modifications

## TOURNOIS

 Inscriptions sur place

### Lundi

17h **Base ball** au Stade B  
 20h **Badminton** en double au Gymnase

### Mardi

17h **Beach ball** - Saint Brice   
 20h **Volley ball / Hand ball** 1 semaine sur 2, au Gymnase

### Mercredi

17h **Beach volley 2x2** - Saint Brice

### Jeudi

17h **Flag rugby 5x5** - Saint Brice  
 20h **Badminton en simple** au Gymnase

### Vendredi

17h **Mini tennis** aux Courts de tennis   
 20h **Tennis de table** au Gymnase

### Samedi

17h **Beach volley 4x4** - Saint Brice

### > LES PARTENAIRES

SCA Tennis de Table ; Office de Tourisme ; Les Saltimbanques du Bassin ; SCA Badminton ; Pétanque Arésienne ; Club Nautique Arésien ; Eric DAUGES, Ostréiculteur ; C.AK.E. ; Comités départementaux de Volley ball, Base ball, Escrime, Boxe anglaise, Badminton.

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

**Sortie à la marée avec un ostréiculteur.**  
 Renseignements CAP 33.

**Initiation au cirque**  
 06 juillet et 17 août - 10h-10h30 - Ancienne gare.

**Promenade au clair de lune**  
 Renseignements CAP 33.  
 08 juillet et 06 août

**Promenade découverte faune et flore marine à marée basse.**  
 Renseignements CAP 33.  
 10 juillet et 07 août.

**Initiation Pinassotte à voile.**  
 Renseignements CAP 33.  
 15 juillet et 12 août

**Promenade « sucré/salé ».**  
 Renseignements CAP 33.  
 16 juillet et 20 août

**Concours pétanque doublette**  
 Ouvert à tous.  
 22 juillet et 12 août - 17h30 - Place Weiss

**Tournois estivants beach volley 2x2**  
 1er août - 15h - Jetée d'Arès  
 Avec le Comité de Gironde de volley ball. 4 €/ pers.

**Boxe anglaise et escrime**  
 14 août à partir de 10h30 - Office de Tourisme

## challenge Inter CAP33

Inscription gratuite

10 juillet - 20h à Audenge : Macadam hand ball  
 17 juillet - 18h30 à Lanton : Beach volley  
 29 juillet - 19h à Andernos : Sand ball  
 21 août - 18h30 à Arès : Flag rugby