

# 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-MONSEGURAIS.....	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 :

**CAP33 - Salle l'Escoure**

**Place de l'Europe, Lacanau Océan**

Du lundi au vendredi : 10h -12h et 17h-19h

Samedi : 10h -12h

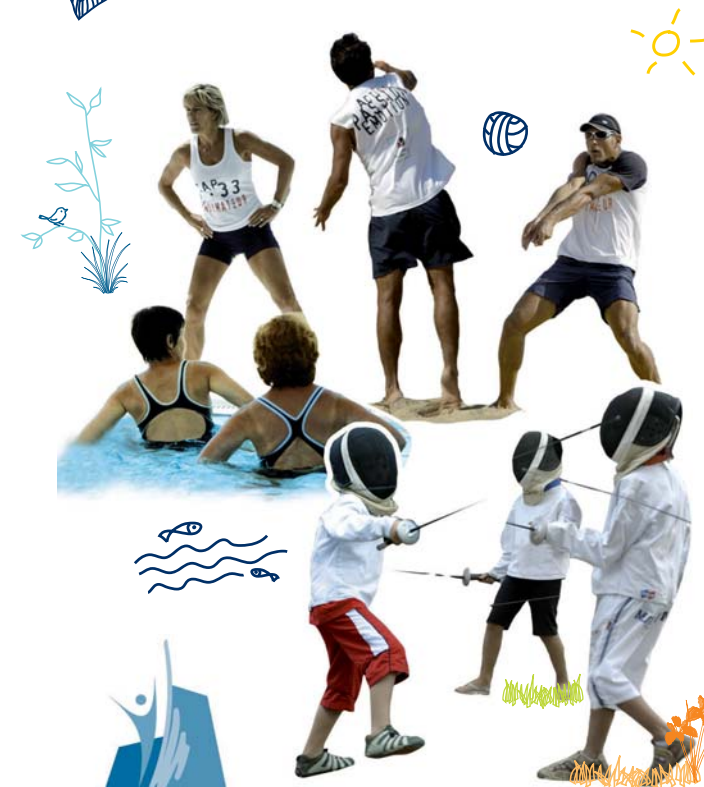
**05 56 26 38 91**

pendant tout l'été...

# CAP33



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



► Programme été 2009

# Lacanau



## DÉCOUVERTES GRATUITES

### Lundi

10h30-12h : **Tir à l'arc** - Pôle de l'Ardilouse  
14h30-17h : **Bridge** - Club XV, Pôle de l'Ardilouse  
Lacanau Bridge Club)

### Mardi

10h-11h : **Roller** - Salle l'Escoure  
11h-12h : **Roller** - Salle l'Escoure  
14h-17h : **Baby-ski nautique** de 4 à 10 ans  
Plage du Moutchic. Le 14 juillet.  
Association Ski Nautique Lacanau Guyenne.  
14h-18h : **Atelier de peinture** (Artistes Canaulais)  
Pôle de l'Ardilouse. Pour les + 12 ans. 5 places.  
17h-18h : **Squash** - Pôle de l'Ardilouse  
**Pelote** - Pôle de l'Ardilouse  
18h-19h : **Fitball** - Lacanau ville. 10 places.

### Jeudi

10h-12h : **Horse ball** - 114 av de Bordeaux.  
Pour les + 8 ans sachant monter. Le 16 juillet.  
14h : **Visite du marais de Talaris** (ASELMM 33)  
Rdv au Cosec avec bottes et jumelles si possible.  
Les 23 juillet et 6 août.

### Vendredi

11h-12h : **Danse Fitness** - Lacanau Océan  
14h-17h : **Echecs** - Club XV - Pôle de l'Ardilouse, Association  
Lacanau Accueil. Les 10,17, 24 juillet, 14, 21, 28 août.  
15h-19h : **Jeux de boules** - Cosec - Lacanau ville,  
Association Lacanau accueil.  
17h-18h : **Body balance** - Lacanau Océan

### Samedi

14h-15h : **Optimist** - Lacanau ville. Pour les 7-11 ans.  
15h-16h : **Planche à voile** - Lacanau ville. Pour les + 12ans.  
16h-17h : **Catamaran** - Lacanau ville. Pour enfants et adultes.

### Dimanche

14h-17h : **Baby-ski nautique** de 4 à 10 ans  
Plage de la grande Escoure. Le 2 août.  
Association Ski Nautique Lacanau Guyenne

## MINI STAGES



Inscriptions au préalable auprès de l'Accueil CAP33

**Roller** - Jeudi et vendredi - 10h-11h30 - Salle l'Escoure. 6 €.  
**Squash** - Mercredi et jeudi - 17h -18h30 - Pôle de l'Ardilouse. 6 €.  
**Pelote** - Jeudi - 10h-12h et vendredi - 17h -19h - Pôle de l'Ardilouse. 6 €.  
**Wave ski** - Lundi - 9h-10h30 - Plage des océanides. Avec le CKLG. 6 €.  
**Tir à l'arc** - Vendredi et samedi - 10h30-12h - Pôle de l'Ardilouse. 6 €.  
**Atelier arts plastiques** - Du 15 juillet au 19 août  
Les mercredis -10h-12h - Ancienne école Lacanau Océan.  
Avec l'association ACL. - Pour les + de 12 ans. 10 € adultes, 5 € enfant -15 ans.  
**Danse : Modern'Jazz** - 16 juillet et 4 août - 10h30-12h30 Salle de  
danse, Cosec de Lacanau ville. Pour les + de 13 ans. Avec l'associa-  
tion ASL danse. 10 €.  
**Atelier Percussions** - 21, 28 juillet, 4 et 11 août - les mardis  
18h-19h30 - Ancienne école Lacanau Océan. Avec l'association Appel  
Artistique. 10 €/ personne, 5 € enfant - de 15 ans.  
**Sauvetage côtier** - Lundi - 14h-15h30 - Plage sud. Plus de 10 ans. 10 €.  
**Balade en calèche** - Lundi - 10h-12h - 114 av. de Bordeaux. Avec  
l'association Lacanau Horse Ball Equithérapie. 10 €.  
**Equitation** - Les mercredis - 9h-12h - Club hippique de Talaris. 15 €.

## Remise en forme

Inscriptions à l'accueil CAP 33 - 4 € la séance, 15 € les 5  
Lacanau Océan : Maison de la glisse / Lacanau ville : Cosec

<b>Lundi</b>	10h-11h : Step NRJ - Océan 11h-12h : Body Sculpt - Océan 17h-18h : Renforcement musculaire - Océan 18h-19h : Aérobie - Océan
<b>Mardi</b>	10h-11h : Kick'n Fit - Océan 11h-12h : Gym douce / Stretching - Océan 17h-18h : Body barre - Océan 18h-19h : Découverte Fitball (10 places) - Ville 18h-19h : Step (intermédiaire) - Océan 19h-20h : Dance fitness - Ville
<b>Mercredi</b>	18h-19h : Body Sculpt - Ville 19h-20h : Step NRJ - Ville
<b>Jeudi</b>	10h-11h : Step débutants - Océan 11h-12h : Cuisses Abdos Fessiers - Océan 17h-18h : Circuit training complet - Océan 18h-19h : Gym douce - Ville / Aérobie - Océan 19h-20h : Kick'n'fit - Ville
<b>Vendredi</b>	10h-11h : Body Sculpt - Océan 11h-12h : Découverte Danse Fitness - Océan 18h-19h : Step - Océan
<b>Samedi</b>	11h-12h : Stretching - Océan

Programme sous réserve de modifications

## TOURNOIS



Inscriptions sur place

### Lundi

21h **Badminton** - Cosec.  
Organisé par l'association Badolac. 3 €/ pers.

### Mardi

21h **Foot en salle** - Cosec. 3 €/ pers.

### Mercredi

18h30-20h **Speedminton** - Plage du Moutchic.  
Les 15 juillet et 19 août. 3 €.

21h **Hand ball** - Cosec. 3 €/ pers.

### Jeudi

18h **Beach-volley** - Plage du Moutchic. Le 23 juillet. 3 €.

21h **Badminton double** - Cosec.  
Organisé par l'association Badolac. 3 €/ pers.

21h **Rugby-flag, tir à l'arc** (suivant les semaines)  
Terrain de grands jeux, Pôle de l'Ardilouse. 3 €.

### Vendredi

21h **Volley-ball** - Cosec  
Organisé par l'ASL Volley-ball. 3 €/ pers.

21h-minuit **Echecs** - Esplanade E.Souleyreau/Pôle de l'Ardilouse  
Les 10, 17, 24 juillet, 14, 21 et 28 août. Gratuit.

### Samedi

18h **Beach-volley** - Plage du Moutchic. Le 22 août. 3 €

Au Cosec, chaussures de salle obligatoires.

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

### Natation

- Le Moutchic  
Du 6 juillet au 28 août - Tous les lundi, jeudi et vendredi,  
sauf 16, 17 juillet, 13 et 14 août.  
Dates complémentaires : les 15 juillet, 11 et 12 août.  
Avec le Comité de Gironde de natation.

### Journée Rugby

- Drop de Béton Rugby Plage  
12 août - A partir de 10h : Plage nord.  
21h : Tournoi - Terrain de grands jeux. ASL Rugby.

### Journées découverte du surf

20 juillet et 17 août - Inscription à l'accueil CAP 33.  
Avec le Comité de Gironde de Surf.

### Echecs

- Esplanade Elie Souleyreau  
Du 27 juillet au 7 août  
15h-17h : découverte  
17h30-19h : mini stage  
21h-minuit : tournoi  
Avec le Comité de Gironde d'Echecs.

### Boxe Anglaise

- Esplanade du surf club  
10 août - 16h-18h.  
Avec le Comité de Gironde de Boxe Anglaise.

### Escrime

- Esplanade du surf club / Salle l'Escoure  
15 juillet, 5 et 26 août - 10h-12h  
30 juillet - 16h-18h  
3 août - 14h-16h  
Avec le Comité de Gironde d'Escrime.

### Base Ball

- Plage du Moutchic  
13 et 27 juillet de 14h à 16h  
Avec le Comité de Gironde de Base Ball

### BMX

- Esplanade du surf club  
7 août de 16h à 18h  
Avec le Comité de Gironde de Cyclisme.

## Animations sur la plage

### Beach volley, Jeux de raquette

Plage nord, Maison de la glisse - Tous les jours de 15h à 18h30

### Beach volley

Plage sud et plage du Moutchic - Du 15 juillet au 15 août  
Du lundi au samedi 15h à 18h30