

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 :

Accueil CAP33

cap33@ville-lanton.fr

du lundi au samedi de 9h30 à 12h

complexe sportif de cassy

05 56 03 31 28

de 14h à 18h30 - bassin de baignade

06 31 71 74 65

pendant tout l'été...

CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



► Programme été 2009

Lanton

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

10h30-12h : **Squash** - Complexe sportif de Cassy.

Mardi

10h30-12h : **Badminton** - Complexe sportif de Cassy.

10h-11h : **Remise en forme** - Salle du braou,
Bassin de baignade.

14h-16h : **Voile en optimist**

Bassin de baignade d'Audenge.

Jedi

10h30-12h : **Basket** - Complexe sportif de Cassy.

11h-12h : **Aquagym** - Bassin de baignade.

Vendredi

10h30-12h : **Speedminton / Tennis de Table**

Complexe sportif de Cassy.

Samedi

14h-16h : **Voile en optimist**

Bassin de baignade d'Audenge.

Venez retrouver « Espace Bassin », et ses ateliers créatifs :
Encre-pastel, Mosaïque, Modelage, Dessin, Peinture...
Voir tract joint.

MINI STAGES

Inscriptions au préalable auprès de **CAP33**

Service sports jeunesse

05.56.03.31.28 / 06.31.71.74.65

Mardi

10h30-12h : **tir à l'arc** - Bassin de baignade. Gratuit.
17h30-18h30 : **practice de golf** - Golf des aiguilles
vertes. 2 €.

Mercredi

10h30-12h : **badminton** - Complexe sportif de Cassy.
Gratuit.

10h30-12h : **Squash** - Complexe sportif de Cassy.

Vendredi

10h30-12h : **tir à l'arc** « parcours chasse »
Complexe sportif de Cassy. Gratuit.

« L'île aux oiseaux » sur un vieux grément.

Une sortie voile à la journée. Retour à 18h.

10 juillet et 07 août - Départ 8h30 : Audenge

24 juillet et 21 août - Départ 8h15 : Port de Cassy

Animations sur la plage

Tous les jours - Bassin de baignade, Braou
15h-18h : volley, tir à l'arc, beach foot, échecs,
ailes tractives, jeux de plage, échasses.

Tous les vendredis - Plage de Cassy, port
15h-18h : volley, golf, ultimate, jeux de plage.

Tous les samedis - Plage de taussat, port
15h-18h : volley, golf, ultimate,
ailes tractives, jeux de plage.

En cas de mauvais temps, organisation d'activités sportives
diverses au Complexe Sportif de Cassy

Remise en forme

Gratuit

Mardi et vendredi

10h-11h : remise en forme

(gym traditionnel, cardio, abdos, fessiers, étirements...)

Bassin de baignade, salle du braou

Mercredi et jeudi

19h-20h : renforcement musculaire

(step, L.I.A, abdos, fessiers, body barre...)

Complexe sportif de Cassy.

Jedi et samedi

11h-12h : aquagym - Bassin de baignade

TOURNOIS

Inscriptions sur place auprès des animateurs

Lundi

20h **tennis de table** Complexe sportif de Cassy

Mercredi

20h **badminton** Complexe sportif de Cassy

Vendredi

16h **beach foot** Bassin de baignade

20h **basket** Complexe sportif de Cassy

Avec l'entente sportive Audenge Lanton

Samedi

16h **volley de plage** Bassin de baignade

> LES PARTENAIRES

L'entente sportive Audenge Lanton Basket : 05.56.82.70.00 ;
Body sports « section badminton » : 05.56.82.96.41 ;
Golf des aiguilles vertes : 05.56.82.95.71 ; Drop de béton :
05.56.97.46.90 ; L'amphi sports : 05.56.82.91.71 ; Espace
bassin : 05.56.82.96.56 ; Espace danse de salon :
06.72.50.17.61 ; Club sportif lantonnais : 06.09.71.01.32.
Comités départementaux de Volley : 05.56.17.37.60 ;
Baseball : 05.57.22.42.16 ; Escrime : 05.56.31.49.63 ;
Boxe : 05.56.22.29.83 ; Badminton : 05.56.00.99.21 ;
Natation : 05.56.44.00.80 ; Hand-ball : 05.56.43.09.13

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

4 juillet - Skate park de Cassy
Contest de skate avec Westside, Kanabeach et Ollie les petits
Contact et inscriptions : 06.30.55.35.02

08 juillet et 05 août - Bassin de baignade
15h-18h : Comité départemental de baseball. Gratuit.

10 juillet - Bassin de baignade
15h -18h : Comité départemental de hand-ball. Gratuit.

Challenge interCAP33 : Tournois gratuits

4 villes partenaires de 4 disciplines sportives :

10 juillet - 20h à Audenge : handball (4 contre 4)

17 juillet - 18h30 à Lanton : volley (3 contre 3)

29 juillet - 18h30 à Andernos-les-bains : sand ball

21 août - 17h30 à Arès : flag rugby (5 contre 5)

12 juillet - Port de Cassy

18h : Joutes nautiques de taussat. Renseignements : Association les
joutes du Bassin d'Arcachon : 06.60.17.56.85

12, 13 et 14 juillet - Esplanade de Cassy
Fête de l'huître. Restauration et animation sous chapiteau.

16, 22, 28 juillet et 04, 14, 18 et 25 août - Bassin de baignade
15h-18h : Comité départemental de natation. Gratuit.

16 juillet et 20 août - Bassin de baignade
15h-18h : Comité départemental de Volley. Gratuit.

Du 27 au 31 juillet - Centre d'animation.
19h15-20h15 : Espace danse salon / Mini-stage débutants rock n'roll.
5 € la séance. Inscription au 06.31.71.74.65

22 juillet - Bassin de baignade
10h à 18h : Beach rugby initiation, animations, tournois. Gratuit.
Avec Drop de béton.

24 juillet et 07 août - Bassin de baignade
15h-18h : Comité départemental d'escrime. Gratuit.

7 août - Complexe sportif de Cassy.
09h-Minuit : Marathon du sport. Gratuit.

13 août - Bassin de baignade
15h-18h : Comité départemental de boxe.

16 août - Vieux port de taussat
Tournoi de beach soccer avec le Club sportif lantonnais : équipe de 5
joueurs + remplaçants. Inscriptions auprès de CAP33.

19 août - Complexe sportif de Cassy.
10h30-12h : Comité départemental de badminton. Gratuit.

21 août - Bassin de baignade
18h30 : Tournoi de beach volley nocturne. Gratuit.