

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
Camping La Grigne (face au bar du camping)
Du mardi au samedi 10h-12h
06 88 38 16 21

Office de Tourisme
Place Saint Seurin - Le Porge Ville.
05 56 26 54 34

pendant tout l'été...

CAP33



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



► Programme été 2009

Le Porge

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

09h-10h : **Footing** - Réveil musculaire -

Accueil CAP33, Camping La Grigne

10h-12h : **Gym d'entretien (cuisses, abdos, fessiers)**

Accueil CAP33, Camping La Grigne.

Prévoir une serviette.

16h-18h : **Beach Foot** - Plage centrale

Mardi

09h : **Tennis de Table** - Accueil CAP33,

Camping La Grigne

09h-10h : **Footing** - Réveil musculaire

Accueil CAP33, Camping La Grigne

10h-12h : **Gym d'entretien (cuisses, abdos, fessiers)**

Accueil CAP33, Camping La Grigne

Prévoir une serviette.

11h : **Rando Vélo** - Accueil CAP33, Camping La Grigne

17h-19h : **Sandball** - Plage centrale

Mercredi

08h-12h : **Tennis** - Camping La Grigne

15h-18h : **Billes sur sable**

Plage centrale (suivant les marées)

16h-18h : **Animations plage**

19h : **Pétanque** - Camping La Grigne

20h30 : **Animations Artistiques** - Camping La Grigne

Jedi

15h-18h : **Billes sur sable**

Plage centrale (suivant les marées)

Vendredi

09h-12h : **Badminton** - Salle des fêtes, le Porge.

Prévoir une deuxième paire de tennis.

Mini golf - Camping La Grigne

15h-18h : **Billes sur sable**

Plage centrale (suivant les marées)

Samedi

09h-10h : **Footing** - Réveil musculaire - Accueil CAP33,

Camping La Grigne

10h-12h : **Gym d'entretien (cuisses, abdos, fessiers)**

Salle des fêtes Le Porge. Prévoir une serviette.

Tir à l'arc - Pas du Bouc Le Porge

Canoë - Pas du Bouc Le Porge

14h-17h : **Canoë** - Pas du Bouc Le Porge

MINI STAGES

Inscriptions au préalable auprès
de l'Office de Tourisme :

05 56 26 54 34

Accueil **CAP33 06 88 38 16 21**



Poney

Les lundis - 16h30 - Le Porge

Renseignements : Accueil CAP33,
Camping et Office de Tourisme. 2 €

Foot

Stade Le Porge

Les mercredis et jeudis de 09h à 12h
2 € / semaine

Echasses

Les jeudis - 10h-12h - Place de l'Eglise - Le Porge
Renseignements : CAP 33 et Office de Tourisme

Tir à l'arc

Les samedis - 10h-12h

Pas du Bouc Le Porge

Canoë

Les samedis - 10h-12h et 14h-17h

Pas du Bouc Le Porge

Découverte de la résine

Les samedis à partir de 10h - Camping

Renseignements : CAP 33 et Office de Tourisme

Parcours acrobatique forestier

Le Peuple des Cimes

Renseignements et inscriptions : 06 99 43 56 36

Programme sous réserve de modifications

TOURNOIS



Inscriptions sur place
Gratuit

Lundi

17h

Badminton - Salle des fêtes Le Porge



Jeudi

09h

Tennis - Accueil CAP33,
Camping et Stade Le Porge

17h-19h

Volley ball - Le Porge

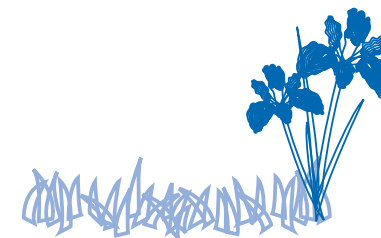
20h-22h

Foot - Stade Le Porge

Vendredi

19h

Tennis de table - Camping La Grigne



› LES PARTENAIRES

Le Peuple de Cimes ; Poney Plage ; SLLP ; Bad O Porge

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Cagouillades - 4 juillet

Inscriptions Office de Tourisme Le Porge : 05 56 26 54 34

Escrime - 8, 31 juillet, 3 et 20 août - 15h-17h - Plage

Soirée bandas et feu d'artifice - 13 juillet - 20h
Salle des fêtes Le Porge

Pétanque - 14 juillet - 22 août - 14h - Salle des fêtes Le Porge

Course pédestre « Maxime Mano » - 14 juillet - 9h
Place de l'église Le Porge

BMX - 14 juillet - 09h
Le bourg

Badminton - 15 juillet et 19 août - 18h-20h
Salle polyvalente Le Porge
Prévoir une deuxième paire de chaussures.

Base ball - 17-19 juillet, 12 août - 10h-18h
Plage

Foot tournoi de sixte - 18 juillet - 20h30
Stade Le Porge

Surf - 22 juillet et 19 août - 10h30-18h30
Plage

Randonnée kayak - 26 juillet
Pas de Bouc

Rugby découverte sur sable - 3 août - 10h-18h
Drop de béton - Plage

Boxe anglaise - 5 août
10h-12h : Le Porge
15h-18h : Plage

Beach volley grand chelem - 9 août - 10h-18h
Plage

Echecs - 11, 12, 13 et 14 août - 15h-Minuit
Bourg et Camping La Grigne

Semi marathon et 8km400 - 16 août - 07h30
Renseignements Office de Tourisme et CAP33 : 05 56 26 54 34

Triathlon - 30 août - 09h
Stade municipal Le Porge