

# 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-MONSEGURAI	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 :

### CENTRE MUNICIPAL CULTUREL ET SPORTIF (CMCS)

5 rue RP Brottier - 33780 SOULAC SUR MER  
 du 2 juillet au 31 août 2009  
 du lundi au vendredi  
 de 09h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30  
 le samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30  
**06 80 48 82 74**

pendant tout l'été...

# CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



► Programme été 2009

# Soulac-sur-Mer

## DÉCOUVERTES GRATUITES

**Lundi**  
9h30-10h30 : **Fitness** - Dojo de Soulac-sur-Mer

**Mardi**  
15h-16h : **Beach volley** - Cabane CAP33  
17h-19h : **Scrabble** - Place Nord du Marché

**Mercredi**  
9h-10h30 : **Tennis** - Tennis de l'Oasis  
11h30-12h30 : **Musculation**  
Gymnase de Soulac-sur-Mer  
17h-19h : **Echecs** - Salle du CMCS

**Jeudi**  
10h30-12h : **Tennis de table** - Salle Notre Dame  
**Base ball** - Cabane CAP33  
Les 16 juillet, 6 et 13 août.

**Vendredi**  
10h30-12h : **Surf** - Cabane CAP33  
Les 17 juillet et 14 août

15h-16h30 : **Surf** - Cabane CAP33  
Les 17 juillet et 14 août  
15h30-17h : **Cirque** - Cabane CAP33  
En cas de pluie Salle Notre Dame  
17h-18h30 : **Surf** - Cabane CAP33  
Les 17 juillet et 14 août

**Samedi**  
10h30-12h : **Escrime** - Place Georges Mandel  
Du 11 juillet au 29 août.

## Animations Plage

CABANE CAP 33 - Plage Centrale  
Lundi au samedi  
De 10h à 11h et de 15h à 18h  
**Beach volley, Beach foot, Sandball,  
Beach rugby, Jeux divers**

Prêt de matériel sur site avec équipements

## MINI STAGES

Inscriptions préalables uniquement au  
Centre municipal culturel et sportif  
(CMCS) (coordonnées au dos)



**Tir à l'arc** - Les Oyats à l'Amélie  
Les mercredis de 9h à 10h20 et vendredis de 14h à 15h20  
3,50 € la séance. Du 8 juillet au 21 août.

**Djembe** - Salle Notre Dame de Soulac-sur-Mer  
Mardi de 14h à 15h30  
3,50 € la séance. Du 14 juillet au 25 août.

**Fitness \*** - Dojo de Soulac-sur-Mer  
Lundi, mercredi, vendredi :  
9h30-10h30 : **Cuisses / Abdos / Fessiers**  
10h30-11h30 : **Step**  
11h30-12h30 : **Pilates / Taichi / Yoga**  
Mardi, jeudi :  
9h30-10h30 : **Pump**  
10h30-11h30 : **LIA**  
11h30-12h30 : **Abdos / Fessiers / Stretching**  
Du 6 juillet au 28 août.

**Musculation \*** - Gymnase de Soulac-sur-Mer  
Du lundi au vendredi de 18h à 21h  
Les mercredis et vendredis de 11h30 à 15h  
Samedi de 9h à 11h30

**Leçons de natation**  
Résidence « Le Cordouan » route de Grayan à Soulac-sur-Mer  
Leçons collectives du lundi au vendredi à 10h, 10h30 et 11h  
9,50 € la leçon, 82 € les 10 leçons  
Tarif réduit : enfants scolarisés à Soulac : 8 € la leçon et 55 € les 10

**Leçons de salsa \***  
Mardi, mercredi, jeudi et vendredi - 11h30-12h30 du 7 juillet au 21 août  
14h-15h du 13 au 16 juillet du lundi au jeudi  
14h-15h du 28 juillet au 7 août  
Angle av. G. Pompidou / av. Gal de Gaulle

**Leçons de tennis \*** - Tennis de l'Oasis  
Mercredi, jeudi et vendredi  
9h-10h30 : débutant  
10h30-12h : confirmé

Programme sous réserve de modifications

\* 3,50 € la séance, 15 € les 5, 27,50 € les 10, 66 € les 30

## TOURNOIS



Inscriptions sur place  
auprès des animateurs

**Lundi**

15h **Beach foot** - Cabane CAP 33. Gratuit   
20h30 **Badminton** - Gymnase du Verdon. 2,50 €/pers.

**Mardi**

16h **Beach Volley** - Cabane CAP 33. Gratuit.  
20h30 **Foot en salle** - Gymnase du Verdon. 2,50 €/pers.

**Mercredi**

15h **Beach foot** - Cabane CAP 33. 2,50 €/pers.  
20h30 **Tennis de table** - Salle Notre Dame. 2,50 €/pers.

**Jeudi**

15h **Beach volley** - Cabane CAP 33. 2,50 €/pers.  
20h30 **Tennis de table** - Salle Notre Dame. 2,50 €/pers.

**Vendredi**

15h **Sandball** - Cabane CAP 33. Gratuit  
20h30 **Foot en salle** - Gymnase du Verdon. 2,50 €/pers.

**Samedi**

9h30 **Tennis** - Tennis de l'Oasis. 2,50 €/pers.  
15h **Beach rugby** - Cabane CAP 33. Gratuit 

**Dimanche**

15h **Beach volley** - Cabane CAP 33. 2,50 €/pers.

### › LES PARTENAIRES

Office de Tourisme de Soulac ; Association Tam Tam Médoc ; Association So'danse ; Association Arc'aventure ; Association Drop de Béton ; Comités départementaux d'Escrime, de Badminton, de Volley Ball, de Surf, de Base Ball ; La section Scrabble du CMCS

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Juillet

**Jeudi 2 à 17h**  
Festival « les Grandes Traversées » - Plage Centrale

**Mardi 14 à 23h**  
« Feu d'Artifice » - Plage Centrale

**Samedi 18 et dimanche 19**  
Grande Fête du Sport - Place du Signal  
Organisée par les Galopins de Guyenne.

**Lundi 27 à 21h15**  
Soirée spectacle - Place du Signal  
L'été Française des Jeux NRJ12.

**Jeudi 30 et Vendredi 31 - 10h-13h et 15h30-18h**  
Animations et tournois Beach Rugby - Plage Centrale Cabane CAP 33.  
Gratuits. Organisé par l'association Drop de Béton.

Août

**Dimanche 2**  
7ème édition de « La Soulacaise »  
Course pédestre, animation sportive. Tout public. Payant.  
Organisé par l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Soulac.  
Inscriptions de 8h à 9h

**Dimanche 9**  
Fête de la mer - Plage Centrale  
Avec Feu d'Artifice à 22h30.

**Samedi 15 à 11h**  
Tournoi loisir et compétition de Beach Volley « Grand Chelem »  
Cabane CAP 33

**Dimanche 16 à 21h30**  
Soirée musicale par Dany Lopez  
Feu d'Artifice à 22h30 à l'Amélie

**Mardi 18 à 22h30**  
Spectacle son et lumière  
Parvis de la Basilique de Soulac