

CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

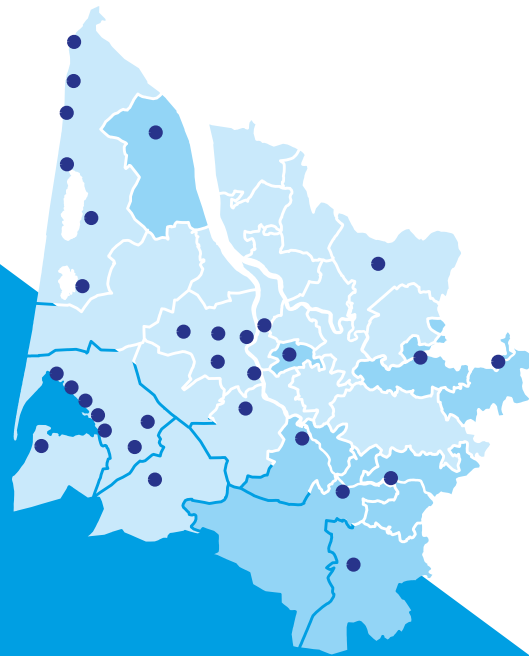
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Les animations CAP33 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

☎ 06 73 68 61 06

Inscriptions Office de tourisme

☎ 05 56 60 18 07

3 formules sont à votre disposition :

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. *Elles sont gratuites et sans inscription.*

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. *Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021
COMMUNE D'ARÈS





Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !
du 5 juillet au 21 août
pour les 10/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux d'adresses 10h30-12h30** ▶ Ancienne gare
- ▶ **Marche nordique 18h** ▶ Poste MNS, plage de Saint-Brice

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training* 10h30-11h30** ▶ Ovniport, Place Dartiguelongue
- ▶ **Badminton en libre 10h30-12h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Escalade 10h30-12h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h30** ▶ Stade C. Raymond

LES TOURNIS

- ▶ **Football en famille (6x6) 18h** ▶ Stade d'entraînement

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Thèque en famille (5x5) ou Hockey/gazon 10h30** ▶ Stade d'entraînement
- ▶ **H.I.I.T* 10h-11h** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice
- ▶ **Gym douce 11h15-12h15** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice - Prévoir serviette
- ▶ **Animation Plage 15h-19h** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice
- ▶ **Gym nordique* 18h** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Escalade 10h30-12h** ▶ Gymnase (+15ans/10 max)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice - Prévoir serviette
- ▶ **Stretching 11h15-12h15** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice - Prévoir serviette
- ▶ **Parkour* 18h** ▶ Terrain multisports

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Tennis 10h-11h** ▶ Courts de Tennis (4 max)
- ▶ **Escalade 10h30-12h** ▶ Gymnase (+15ans/10 max)
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Stade C. Raymond (10 max)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley (4x4) 18h** ▶ Plage de Saint-Brice

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux d'orientation 10h30-12h30** ▶ Ovniport, Place Dartiguelongue
- ▶ **Jeux athlétiques en famille 10h30-12h30** ▶ Poste des MNS, Plage de Saint-Brice
- ▶ **Cardio Boxe 11h30-12h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Marche nordique Fitness* 18h** ▶ Plage de Saint-Brice
- ▶ **Taïso* 18h30-19h30** ▶ Dojo (inscription au préalable)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Stade C. Raymond (10 max)

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Gymnase

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice.
- ▶ **Slackline/Jonglerie 10h30-12h** ▶ Poste MNS, Plage de Saint-Brice.
- ▶ **Animation Plage 15h-19h** ▶ Plage de Saint-Brice

Associations partenaires de CAP33

Club nautique d'Arès ; Shodan club ; Arès Kayak Nature ; Savate NB ; Tennis Club ; Gymnastique Volontaire ; Tennis de Table NB ; Rando Loisirs Les Oyats ; Office de tourisme ; SCA Football ; Les Jardins du Yoga ; Handball Club NB ; Cycloclub des Kayoks ; Rugby Club LCFNB

Informations pratiques

Repli au gymnase les jours de pluie.

- ▶ **H.I.I.T** (High Intensity Interval Training) : exercices cardio fractionnés
- ▶ **Circuit training** : circuit d'ateliers à dominante musculaire
- ▶ **Gym nordique** : gym en extérieur avec bâton de Marche nordique
- ▶ **Marche nordique Fitness** : 1h marche / 30' renforcement musculaire
- ▶ **Taïso** : renforcement musculaire pratiqué par la FF de Judo
- ▶ **Parkour** : déplacement acrobatique
- ▶ **Les séances d'approfondissement*** Inscription au préalable
- ▶ **Gymnase, Club de tennis, Terrain multisports, stades** : route du Temples
- ▶ **Parcours de santé** : avenue d'Arès
- ▶ **Une paire de chaussures propres** et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

«Ne pas jeter sur la voie publique».

Consignes pour la pratique CAP33 et CAP33 JUNIORS

- ▶ Le matériel sportif personnel sera à privilégier
- ▶ Port d'un masque fortement recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire
- ▶ Utilisation de gel systématique pour accéder aux activités
- ▶ Conditions de pratiques en fonction des contraintes sanitaires
- ▶ Programme sous toutes réserves de modifications

CET ÉTÉ, À ARÈS

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Animations gratuites

- 12 juillet ▶ Initiation BMX CAP33 JUNIORS **10h** ▶ Derrière le gymnase
- 21 juillet ▶ Jeux traditionnels **15h** ▶ Plage de Saint-Brice
- 23 juillet ▶ Initiation Char à voile **11h30** ▶ Place Dartiguelongue
- 24 juillet ▶ Initiation à l'orientation **15h** ▶ Plage de Saint-Brice
- 26 juillet ▶ Initiation roller **16h30** ▶ Skate park
- 4 août ▶ Initiation Escrime **15h** ▶ Plage de Saint-Brice
- 6 et 13 août ▶ Drop de Béton initiation rugby **10h** et **14h** ▶ Place Dartiguelongue

Juillet

- Samedi 3 ▶ Initiation/démonstration Footstyle à partir de **10h** ▶ Place Dartiguelongue
- Mercredi 7 ▶ Footgolf **15h** ▶ Plage de Saint-Brice
- Jeudi 8 ▶ Randonnée pédestre **9h** ▶ Rdv Parking Super U de Claouey (sur inscription / 24 max)
- 13 août ▶ Initiation handisport **16h30** et **20h** ▶ Gymnase
- Samedi 17 ▶ Initiation Flag Rugby **15h** ▶ Plage de Saint-Brice
- Lundi 19 ▶ Initiation Kayak **11h** ▶ Port Ostréicole (sur inscription 10 max)
- Mercredi 20 ▶ Sortie cyclo tourisme **9h** ▶ Ancienne gare (sur inscription / +18 ans / 10 max)
- Lundi 12 et 26 ▶ Initiation Hatha-Yoga **18h** ▶ Gymnase (sur inscription)
- Samedi 24 ▶ CATA+ : Baptême de voile, slackline, tour d'escalade, concert **10h** ▶ Club nautique

Août

- 7 août ▶ Initiation/démonstration Beach Handball à partir de **11h** ▶ Place Dartiguelongue
- Lundi 9 et jeudi 19 ▶ Initiation Hatha-Yoga **18h** ▶ Gymnase (sur inscription)
- Jeudi 12 ▶ Randonnée pédestre **9h** ▶ Rdv Parking rond-point du Té de Lège (sur inscription, 24 max)
- Lundi 16 ▶ Initiation Kayak **9h** ▶ Port Ostréicole (sur inscription 10 max)
- Mercredi 17 ▶ Sortie cyclo tourisme **9h** ▶ Ancienne gare (sur inscription, + 18 ans, 10 max)
- Samedi 21 ▶ Initiation Flag Rugby **15h** ▶ Plage de Saint-Brice

Activités gratuites

Lundi

- ▶ **Sortie VTT 10h** ▶ Derrière la salle des sports, Casque obligatoire, horaire de retour variable
- ▶ **Initiation BMX 12 juillet 10h** ▶ Derrière le gymnase
- ▶ **Initiation Roller / Skate 16h30-18h30** ▶ Skate Park

Mardi

- ▶ **Basket Ball 10h30-12h** ▶ Skate Park
- ▶ **Escalade 16h30-18h30** ▶ Gymnase (sur inscription, 10 max)

Mercredi

- ▶ **Équilibre / Jonglerie 10h30-12h** ▶ Terrains multisports
- ▶ **Badminton 16h30-18h30** ▶ Salle des sports

Jeudi

- ▶ **Parkour 10h30-12h** ▶ Skate Park
- ▶ **Voile*** ▶ Club nautique horaires en fonction des marées (nous consulter - sur inscription, 4 max)

Vendredi

- ▶ **Savate, Boxe française 10h-11h** ▶ Salle des sports
- ▶ **Tir à l'arc / Sarbacane 16h30-18h30** ▶ Stade C. Raymond

Informations pratiques

- ▶ Fiche de renseignements à remplir obligatoirement avant la 1^{ère} participation
- ▶ ***Attestation de savoir nager obligatoire**
- ▶ Une paire de chaussures de sport propres sera exigée pour les activités au gymnase