

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

Du lundi au vendredi de 17h à 22h
Samedi de 10h à 12h

Sur les lieux de pratique indiqués dans le programme d'activités :

📞 06 23 76 64 42

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
CDC LES COTEAUX BORDELAIS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Bonnetan (Parc de la mairie) à partir de 10 ans
- ▶ **Flu-Flu/Sarbacane 17h-19h** ▶ Bonnetan (Parc de la mairie)
- ▶ **Fitness 18h-19h** ▶ Bonnetan (Parc de la mairie)
- ▶ **Wa-Jutsu 18h-19h30** ▶ Bonnetan (Parc de la mairie) avec Wa-Jutsu Coteaux Bordelais

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h-22h** ▶ Carignan (Gymnase)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Festi Foot 17h-18h15** ▶ Tresses (Place Fuenmayor)
- ▶ **Basket shoot (concours)/Fitness 18h15-19h15** ▶ Tresses (Place Fuenmayor)
- ▶ **Poterie (6, 27 juillet, 10 et 24 août) 17h-19h** ▶ Tresses (Place Fuenmayor) avec Atelier Poterie Tresses
- ▶ **Préparation Physique 19h30-20h30** ▶ avec Tresses Running
- ▶ **Animation Échec (6 et 20 juillet) 18h30-20h** ▶ Tresses (Place Fuenmayor) avec Échiquier Tressois
- ▶ **Tennis (6 et 13 juillet) 18h30-20h30** ▶ Tresses (Place Fuenmayor) avec Tennis Club Tresses
- ▶ **Yoga (Août sauf 31 juillet) 19h-20h** ▶ Tresses (Place Fuenmayor) avec Yoga Elka

LES TOURNOIS (2€/équipe)

- ▶ **Pétanque 19h30-22h** ▶ Tresses (Place Fuenmayor) (limite d'inscription 19h15) - Venez avec votre cochonnet, places limitées, parties au temps - Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux traditionnels 17h-19h** ▶ Pompignac (Stade Foot/City-Stade)
- ▶ **Football Pétanque/Tennis Ballon (6, 13 et 20 juillet, 3 et 10 août) 18h-19h** ▶ Pompignac avec le Football Club des Coteaux Bordelais
- ▶ **Foot en famille 19h30-22h** ▶ Pompignac (Stade Foot/City-Stade)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc Flu-Flu 17h-19h** ▶ Camarsac (City-Stade)
- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Basket 20h-22h** ▶ Camarsac (City-Stade)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeu du Palet/Tennis de Table 17h-19h** ▶ Salleboeuf (Bourg)
- ▶ **Mölkky 20h-22h** ▶ Salleboeuf (Bourg)
- ▶ **Wa-Jutsu 18h-19h30** ▶ Salleboeuf (Bourg) avec Wa-Jutsu Coteaux Bordelais
- ▶ **Animations grands jeux en bois 17h-18h15** ▶ Salleboeuf Bourg avec la Ludothèque Terres de Jeu
- ▶ **Atelier créatifs à base de matériaux recyclés (en juillet sauf 2/07) 17h-18h** ▶ Salleboeuf Bourg avec Rizibizi recyclerie

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnées 9h30-11h30** ▶ Rendez-vous devant les églises
- 10 juillet** ▶ Croignon
- 17 juillet** ▶ Camarsac
- 24 juillet** ▶ Bonnetan
- 31 juillet** ▶ Croignon
- 7 août** ▶ Camarsac
- 21 août** ▶ Bonnetan

Toutes les activités sont accessibles aux personnes en situation de handicap, pour tout renseignement, contacter notre chef de centre au 06 23 76 64 42

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites 17h-21h ▶ Salleboeuf (centre du village)

- ▶ **Escrime** ▶ **Vendredi 9 juillet**
- ▶ **Course d'Orientation** ▶ **Mercredi 21 juillet** Pompignac (stade de foot)
- ▶ **Handisport** ▶ **Vendredi 23 juillet**
- ▶ **Rugby** ▶ **Vendredi 30 juillet**

Informations pratiques

- ▶ La venue d'un groupe sur une activité est conditionnée par une prise de contact et une validation en amont par le chef de centre. Vincent PEYROT : 06 23 76 64 42
- ▶ Ce planning d'activités est susceptible d'évoluer au fur et à mesure des conditions sanitaires et des préconisations gouvernementales, de même que l'accès aux équipements de repli
- ▶ Nous nous efforcerons de vous proposer un planning d'activités attractives et d'assurer votre sécurité et celle des animateurs CAP33.
- ▶ Votre centre CAP33 est ouvert du 5 juillet jusqu'au 26 août 2021 (pas d'animations le 14 juillet)
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Consignes pour la pratique

- ▶ 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

Associations partenaires

CDC : Football club des Coteaux Bordelais
Coteaux Bordelais ; Échiquier Tressois ;
Ludothèque Terres de jeu ; UFCV Bonnetan/
Salleboeuf : Wa-Jutsu ; Tresses : Yoga Elka ;
Tresses Running ; Atelier Poterie Tresses ; Tennis
Club Tresses ; Rando'Tresses

CAP
33
juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !
Pour les 5/14 ans

Accueil des enfants au « Local CAP33 »

Domaine de la Fraysse, Fargues Saint-Hilaire

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES
Disc Golf/Jeu d'adresse 10h-12h

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES
Initiation Course d'orientation/Sarbacane 10h-12h