

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.

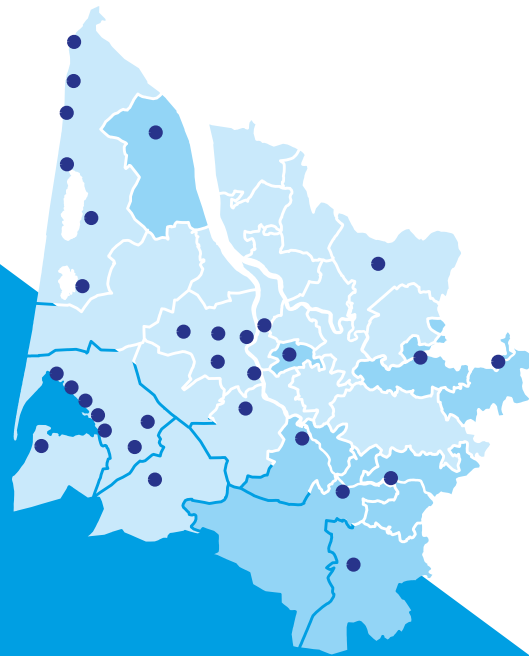
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Service municipal des Sports
14 rue Pasteur, 33160 Saint-Médard-en-Jalles

Lundi 13h30-17h30
Du mardi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h30
☎ 05 56 05 71 14

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 DE SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi Gong** (16 et 23/08) **17h-18h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Tai-chi** (16 et 23/08) **18h-19h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Taïso*** (12 au 26/07) **18h30-19h30** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Badminton** (jeu libre) **18h-20h** ▶ Salle Olympie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching*** **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Renforcement*** **18h30-19h30** ▶ Salle de Magudas (2pts)

- ▶ **SwimFit*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Pilates*** **19h45-20h45** ▶ Salle de Magudas (2pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Salle Olympie

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sandball** (jeu libre) **19h-20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **L.I.A.*** **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30/18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Poney*** (7/8 ans) **17h30-18h30** ▶ Ch. de Belfort (5 pts) - Participation obligatoire d'un parent pour aider à l'encadrement de la séance

Renforcement fonctionnel* 18h30-19h30

- ▶ Bords de Jalle (2 pts)
- ▶ **Aquaboxing*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Capoeira 19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Sandball 20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation 16h-18h** ▶ Bords de Jalle
- ▶ **Volley plage 3x3** (jeu libre) **19h-20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **CrossFit*** **7h-21h** ▶ Salle CrossFit Frankton (10€)
- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30** ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Hatha Yoga adultes*** (3 au 31/07) **18h30-19h30**
 - ▶ Dojo du COSEC (2pts) Prévoir serviette
- ▶ **L.I.A.*** **18h45-19h45** ▶ Bords de Jalle (2 pts)
- ▶ **Stretching*** **20h-21h** ▶ Bords de Jalle (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Volley plage 3x3 20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket 3x3** (jeu libre) **19h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Roller Hockey** (jeu libre) **19h-20h** ▶ Espace Roller
- ▶ **Taïso*** (15 au 29/07) **18h30-19h30** ▶ Bords de Jalle Prévoir tapis
- ▶ **Aïkido 20h30-22h** ▶ Dojo du COSEC

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates*** (sauf 5/08) **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2pts)
- ▶ **Aquaboxing*** **12h30-13h30** ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Poney*** (4/6 ans) **17h30-18h30** ▶ Ch. de Belfort (5 pts) - Participation obligatoire d'un parent pour aider à l'encadrement de la séance
- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 5/08) **18h-20h** ▶ Salle Ariane Prévoir chaussures de sport
- ▶ **Aquagym*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Cours de natation adultes, perfectionnement/débutant*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Capoeira 19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Basket 3x3 20h** ▶ COSEC
- ▶ **Roller Hockey 20h** ▶ Espace Roller
- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Centre CAP33 d'Eysines, Salle omnisports du Pinsan

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baptêmes de plongée*** (9/07 et 27/08) **18h45-20h45** ▶ Espace aquatique, âge minimum 12 ans, mineurs obligatoirement accompagnés d'un représentant légal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **CrossFit*** **7h-21h** ▶ Salle CrossFit Frankton (10€)
- ▶ **Renforcement fonctionnel*** (sauf -/08) **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30** ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Circuit training*** (sauf 6/08) **18h-19h** ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Pétanque** (sauf 23/07) **20h** ▶ Boulodrome de la gare cycliste

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (7 au 28/08) **9h15-11h** ▶ Départ Espace Ball' en Jall' Prêt de bâtons sur place
- ▶ **Jeux aquatiques**, ouverts à tous **10h-11h45** ▶ Espace aquatique (pas de couloir de nage)

Dimanche

LES TOURNOIS (gratuit)

- ▶ **Beach Rugby*** (4, 11/07, 22 et 29/08) **10h-12h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Associations partenaires de CAP33

ASSM Athlétisme, Aïkido, Gymnastique féminine, Hatha Yoga, Judo ; Saint Médard Rugby Club ; Saint Médard Basket ; Roller Bug ; ASAP Subaquatique ; Corps à Cœur ; UCPA ; CrossFit Frankton ; Saint Médard Archers des Jalles

Informations pratiques

▶ Tarifs carte de 25 pts :

1^{er} carte : 20€ / 2^{ème} et 3^{ème} : 15€

4^{ème} et 5^{ème} : 10€ / A partir de la 6^{ème} : gratuit

▶ Tarif carte de 10 pts : 10€ (non dégressif)

▶ Présentation de la carte obligatoire sur les lieux d'activités, 2 options :

- ▶ 1) Une carte individuelle
- ▶ 2) Une carte familiale (parents et enfants)

▶ **Important** : le titulaire doit être présent lors de l'achat des suivantes.

▶ Toujours prévoir chaussures de sport et bouteille d'eau

▶ **Pas d'activités cap33 le 14 juillet et le 15 Août**

Comités sportifs départementaux

▶ ***Taïso** : approche douce du Judo ou du Jujitsu, sans chute ni coup

▶ ***Stretching** : améliore la souplesse et l'amplitude du mouvement afin de retrouver une position plus anatomique

▶ ***Renforcement** : renforcement musculaire en musique avec ou sans petit matériel, permettant de limiter les déséquilibres musculaires

▶ ***Pilates** : gym douce permettant de corriger et améliorer la posture en raffermissant et tonifiant les muscles. Développe la souplesse, élimine le stress et améliore la coordination

▶ ***L.I.A.** : cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante, développant l'endurance, la coordination et la mémoire

▶ ***Renforcement fonctionnel** : renforcement musculaire axé sur un travail poly-articulaire, mettant en jeu plusieurs muscles à la fois, améliore la coordination, la posture et l'équilibre

▶ ***Hatha Yoga** : pratique de postures statiques, maîtrise du souffle, concentration active du mental

▶ ***Circuit training** : travail sur l'ensemble du corps en réalisant plusieurs exercices enchaînés, avec peu ou pas de temps de récupération

▶ ***Aquagym, et Aquaboxing** : inscription préalable obligatoire dès le jeudi de la semaine précédente au 05 56 05 71 14

▶ ***Cours de natation adulte et SwimFit** : inscription préalable obligatoire dès le lundi de la semaine précédente au 05 56 05 71 14

▶ ***Poney** : Inscription préalable obligatoire dès le lundi de la semaine précédente au 05 56 05 71 14

▶ ***Tir à l'arc** : deux cours consécutifs d'une heure, inscription préalable obligatoire dès le lundi de la semaine précédente au 05 56 05 71 14

▶ ***Beach Rugby** : jeu à toucher (sans contact), équipes de 4 à 8 joueurs, mixtes et de tous âges. Inscription préalable obligatoire à tournoi.vieux.crampons@gmail.com

▶ ***Baptêmes de plongée** : âge minimum 12 ans, mineurs obligatoirement accompagnés d'un représentant légal

▶ ***CrossFit** : inscription préalable obligatoire au 09 63 55 58 13, tarifs préférentiels (pas de carte CAP33 CrossFit Frankton, 5 rue Jean Baptiste Greuze à Saint-Médard-en-Jalles

Les Comités Sportifs Départementaux

Animations gratuites

Badminton, Course d'orientation, Hockey sur gazon, Roller et Skateboard, Savate Boxe française

Samedi 3/07 ▶ 13h30-17h30

- ▶ Complexe Robert Monseau

Fête du Sport

Samedi 3/07 ▶ 10h-18h

- ▶ Complexe Robert Monseau

Tous au stade pour découvrir de nombreuses activités proposées par nos associations locales, nos partenaires et les comités sportifs départementaux

Jalles Plage

Mercredi 21 et jeudi 22/07 ▶ 14h-18h

- ▶ Plaine des Bords de Jalle (Gajac)

Animations, jeux, soirée Fitness (mercredi 18h-22h)

Intervilles CAP33

Vendredi 23/07 ▶ 19h

- ▶ Plaine des Bords de Jalles

Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 de Bruges et Eysines avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (prévoir rechanges)

Buvette et restauration sur place