

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.

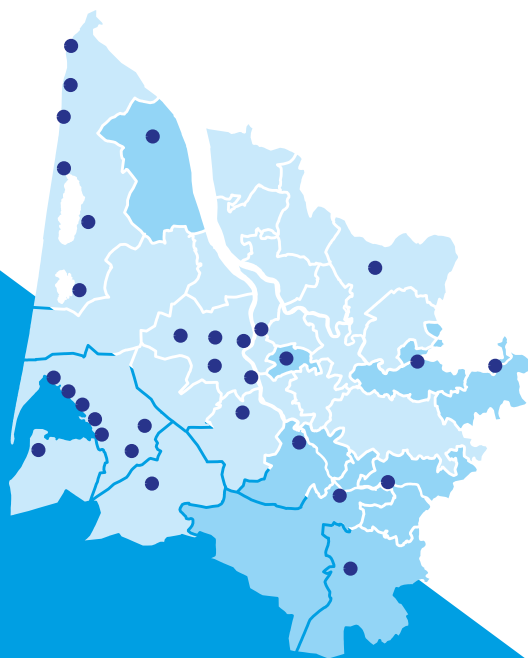
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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	
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	* CDC = Communauté de Communes
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.

Information et renseignements

Pôle Sports
Hervé DABIS

📞 06 32 21 21 84 - sports@medoc-cpi.fr

Renseignements dans les offices du tourisme, les mairies et les commerçants de la CDC Médoc Cœur de Presqu'île
Site web : <http://www.medoc-cpi.fr/>

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
MÉDOC CŒUR PRESQU'ÎLE*



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée 9h30-11h30** ▶ (voir programme)
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ La Garosse, Saint-Sauveur
- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h 12h** ▶ La Garosse, Saint-Sauveur
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h30** ▶ Cosec de Lesparre

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Canoë 14h-17h** ▶ Sortie sur l'estuaire
- ▶ **Remise en forme Cross Training 18h30-20h** ▶ Stade, Pauillac

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 20h-23h** ▶ Cosec, Lesparre

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 10h-12h** ▶ Etang de La Charritte, Saint-Sauveur
- ▶ **Découverte du Médoc à VTT 10h-12h** ▶ Départ de La Garosse, Saint-Sauveur (sur inscription)
- ▶ **Aquagym 12h-13h** ▶ Stade Nautique, Pauillac
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Cosec, Saint-Laurent-Médoc

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Sortie Canoë 14h-17h** ▶ Sur l'estuaire
- ▶ **Remise en forme Cross Training 18h30-20h** ▶ Cosec de Lesparre

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h-23h** ▶ Cosec, Saint-Laurent

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Stade, Saint-Sauveur
- ▶ **Tennis 10h-12h** ▶ Stade, Saint-Laurent
- ▶ **Running 19h-20h30** ▶ Cosec de Pauillac

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Circuit Training 12h30-13h30** ▶ Plaine des sports de Lesparre
- ▶ **Sortie Canoë 14h-17h** ▶ Sur l'estuaire

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot à 6 20h-23h** ▶ Stade, Cissac

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Stade de Saint-Laurent-Médoc
- ▶ **Canoë 10h-12h** ▶ Etang de La Charritte, Saint-Sauveur
- ▶ **VTT découverte du Médoc 18h-20h** ▶ Départ Port de By (sur inscription)

- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Cosec, Lesparre La Garosse (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Sortie Canoë 14h-17h** ▶ Sur l'estuaire
- ▶ **Gym douce 18h30-19h30** ▶ Cosec de Saint-Laurent-Médoc
- ▶ **Renforcement musculaire 19h30-20h30** ▶ Cosec de Saint-Laurent-Médoc

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h-23h** ▶ Cosec, Lesparre

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée 9h30-11h30** ▶ (voir programme)
- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Cosec de Lesparre
- ▶ **Running 19h-20h30** ▶ La Garosse, Saint-Sauveur
- ▶ **Circuit Training 12h30-13h30** ▶ Cosec, Pauillac
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-20h** ▶ Plaine des sports, Lesparre

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 9h-10h** ▶ Stade nautique, Pauillac

Consignes pour la pratique

- ▶ Chaque participant devra se munir de gel hydro alcoolique et d'un masque
- ▶ Dans la mesure du possible, l'équipement sportif personnel sera vivement recommandé
- ▶ Des mesures spécifiques à chaque activité sont mises en œuvre pour la sécurité de tous

Informations pratiques

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ Sortie Canoë sur l'estuaire
5€/personne, préinscription obligatoire
- ▶ Aquagym : 2 séances de découverte offertes, puis renseignement auprès des MNS
- ▶ Remise en forme
Deux premières séances gratuites, puis 3€/personne

Les Comités Sportifs Départementaux

Animations gratuites

▶ Football

Mercredi 28/07 17h-21h ▶ Stade, Cissac
Animations autour du football : Golf Foot, Foot en marchant,...

▶ Badminton

Vendredi 27/08 de 17h à 21h ▶ Stade, Saint-Laurent
Animation Air Badminton

Programme des Randonnées Départ 9h30

Juillet

- Vendredi 2** ▶ Saint-Laurent-Médoc, Stade
- Lundi 5** ▶ Blaignan, Mairie
- Vendredi 9** ▶ Saint-Sauveur, La Garosse
- Lundi 12** ▶ Gaillan-en-Médoc, Cave Uni Médoc
- Vendredi 16** ▶ Cissac Médoc, Mairie
- Lundi 19** ▶ Prignac-en-Médoc, Mairie
- Vendredi 23** ▶ Saint-Julien Beychevelle, port de Saint-Julien
- Lundi 26** ▶ Couquèques, Stade
- Vendredi 30** ▶ Pauillac, Stade nautique

Août

- Lundi 2** ▶ Saint-Yzans-de-Médoc, Eglise
- Vendredi 6** ▶ Vertheuil, Parking de l'Abbaye
- Lundi 9** ▶ Civrac-en-Médoc, Mairie
- Vendredi 13** ▶ Saint-Estephe, Stade
- Lundi 16** ▶ Ordonnac, Mairie
- Vendredi 20** ▶ Saint-Germain d'Esteuil, Mairie
- Lundi 23** ▶ Saint-Christoly-Médoc, Le Port
- Vendredi 27** ▶ Bégadan, Port de By

Associations partenaires de CAP33

SAM Omnisports Lesparre ; Cocarde Omnisports Saint-Laurent ; Les municipalités de la CDC Médoc Cœur de Presqu'île