

# 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.

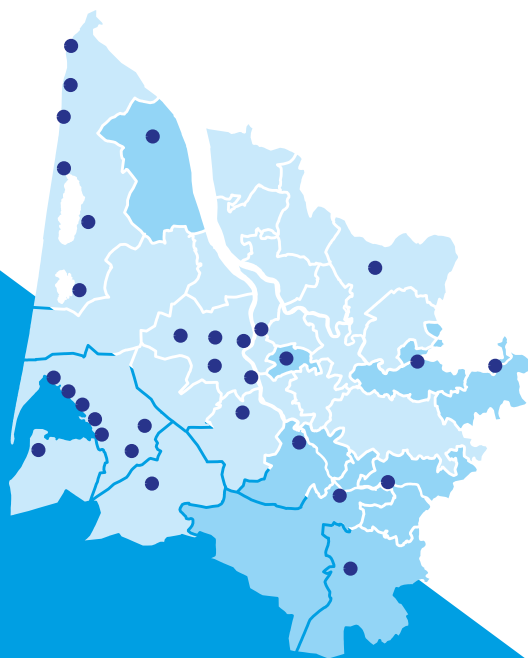
## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Mairie de Hourtin  
Office du tourisme Médoc atlantique

📞 06 75 28 86 61

📧 Cap33hourtin@mairie-hourtin.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](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021  
COMMUNE HOURTIN





Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi gong** (sauf 9/08) **8h30-9h30**
  - ▶ Ile aux enfants (inscription 06 69 26 23 32)
- ▶ **Marche nordique 10h30-12h** ▶ Océan (10 places)
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Ile aux enfants, terrain de volley (inscription 06 81 26 42 97)
- ▶ **Animation plage\* 15h-17h** ▶ Océan
- ▶ **Tennis** (6 places) **16h-17h** ▶ Tennis Club Hourtin (inscription 06 42 65 65 83)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Réveil musculaire 10h30-11h15** ▶ Gymnase
- ▶ **Renforcement musculaire 11h30-12h15** ▶ Gymnase
- ▶ **Animation plage\* 15h-17h** ▶ Océan

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 20h** ▶ Gymnase (2€ par personne)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumba** (juillet) **9h-10h** ▶ USCH salle RDC (inscription 06 25 40 79 15)
- ▶ **Atelier d'écriture à la plume** (21, 28/07, 4 et 11/08) **10h-12h** ▶ Musée (inscription 06 84 15 51 42)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Réveil musculaire** (sauf 14 et 21/07) **10h30-11h15 11h30-12h15** ▶ Gymnase (2€ par personne)
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Piqueyrot « Plein R Loc » (inscription 06 81 26 42 97, 6€ par personne)
- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 14 et 21/07) **11h30-12h15** ▶ Gymnase (2€ par personne)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley** (sauf 14/07) **15h** ▶ Océan

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Réveil musculaire 10h30-11h15** ▶ Gymnase
- ▶ **Renforcement musculaire 11h30-12h15** ▶ Gymnase
- ▶ **Voile CVHM** (22, 29/07, 5 et 12/08) **14h-15h30**
  - ▶ (inscription 06 86 43 90 89)
- ▶ **Animation plage\*** (sauf 29/07) **15h-17h** ▶ Port

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Gymnase (2€ par personne)

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Animation plage\*** (sauf 13/08) **15h-17h** ▶ Océan
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT
- ▶ **Réveil musculaire 10h30-11h15** ▶ Gymnase (2€ par personne)
  - ▶ **Renforcement musculaire 11h30-12h15** ▶ Gymnase (2€ par personne)
  - ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Ile aux enfants, Terrain de volley (inscription 06 81 26 42 97, 6€ par personne)

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h30-12h** ▶ Port (10 places)
- ▶ **Surf 12h-14h** ▶ Océan (2 créneaux d'1 heure 8 places/heure, inscription 05 56 09 02 47) avec « Surfing Médoc »

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 15h** ▶ Port

### Associations partenaires de CAP33

Club de Voile Hourtin Médoc ; Union Sportive et Culturelle Hourtin ; Pays Médoc Rugby ; Demain Hourtin Mon Village ; SARL Surfing Médoc

 Activités culturelles

## Informations pratiques

- ▶ En cas de mauvais temps, notre équipement de repli : Gymnase 1 Rue François Mitterrand 33990 HOURTIN
- ▶ Notre page Facebook : CAP33 HOURTIN 2021
- ▶ Activités sur inscription : nombre de places limitées
- ▶ Visite guidée gratuite du musée durant les horaires d'ouverture
  - ▶ \*Animations plage\* gratuites : Beach Soccer, Sandball, Speedminton, Frisbee, Beach Volley, Beach Tennis

## Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir des chaussures de sport propres pour les tournois au gymnase
- ▶ Vestiaires fermés, prévoir de se présenter en tenue de sport
- ▶ Serviette personnelle obligatoire pour la remise en forme
- ▶ La pratique des activités se fera selon les protocoles affichés sur site
- ▶ Le matériel sportif personnel est à privilégier
- ▶ Inscription sur site

## CET ÉTÉ, À HOURTIN

### Comités sportifs départementaux

#### Animations gratuites :

#### Football

- Jeudi 8/07 - **14h** ▶ Port
- Jeudi 29/07 - **14h** ▶ Océan

#### Aviron

- Mercredi 21/07 - **9h30** ▶ à Piqueyrot (CVHM)

#### Lutte

- Jeudi 22/07 - **14h** ▶ Port

#### Pelote Basque

- Vendredi 13/08- **13h** ▶ Port (esplanade Christian Renard)

### Les découvertes gratuites

## Lundi

- ▶ **Tennis 17h-18h** ▶ Tennis Club Hourtin (inscription 06 42 65 65 83)
- ▶ **Tournois Beach Tennis 10h30-12h** ▶ Océan

## Mardi

- ▶ **Animation plage\* 10h30-12h** ▶ Océan
- ▶ **Beach Rugby** (uniquement en juillet) **15h-17h** ▶ Port (10 places)

## Mercredi

- ▶ **Animation plage\*** (sauf 14 et 21/07) **10h30-12h** ▶ Port
- ▶ **Tournois Beach Tennis** (sauf 14/07) **15h-17h** ▶ Port

## Jeudi

- ▶ **Animation plage\* 10h30-12h** ▶ Océan
- ▶ **Animation plage\*** (sauf 8 et 22/07) **15h-17h** ▶ Océan

## Vendredi

- ▶ **Animation plage\*** (sauf 13/08) **15h-17h** ▶ Port
- ▶ **Tournois Sandball 10h30-12h** ▶ Port

## Samedi

- ▶ **Animation plage\* 10h30-12h** ▶ Océan
- ▶ **Surf 12h-14h** ▶ Océan (2 créneaux d'1 heure 8 places/heure), inscription 05 56 09 02 47 - Avec « Surfing Médoc »
- ▶ **Beach Rugby** (uniquement en juillet) **15h-17h** ▶ Océan (10 places)

### \*Animation Plage CAP33 JUNIORS

Jeux traditionnels, Sports de raquettes, Remise en forme, Yoga, Frisbee, Beach soccer, Sand Ball, Sports collectifs, Pétanque

**Accueil des enfants sur les lieux d'activités**  
**Autorisation parentale obligatoire**