

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.

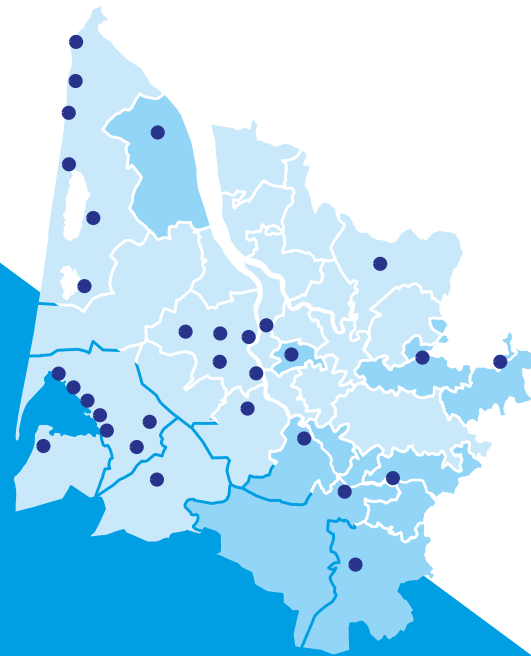
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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 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.

Information et renseignements

Office de Tourisme Médoc Atlantique
Place de l'Europe, Lacanau Océan

☎ 05 56 03 21 01



* CDC = Communauté de Communes



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
VILLE DE LACANAU



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Ateliers d'échasse** (12/07 au 15/08) **10h-12h**

▶ Pôle de l'Ardilouse (dès 6 ans)

▶ **Atelier dessin/illustration** (12, 19/07, 2 et 9/08)

10h-12h/14h30-16h30 ▶ 9 rue Jean-Michel, Lacanau Océan (dès 5 ans)

▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30/11h30-12h30** ▶ Stade de l'Ardilouse

▶ **Yoga** (5/07 au 8/08) **17h-18h** ▶ RDV Poste de secours, Moutchic

▶ **Pilates 18h15-18h45** ▶ Ecole primaire Antonia Guittard

▶ **Skateboard 20h-20h45** ▶ Skatepark

Allée du Collège, Lacanau ville
(baskets obligatoires, dès 5 ans)

▶ **Padel Tennis 20h-21h** ▶ Pôle de l'Ardilouse

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Pilates 19h-20h** ▶ Ecole primaire Antonia Guittard (5€)

▶ **Yoga** (5/07 au 8/08) **10h-11h15** ▶ RDV Poste de secours, Moutchic (15€)

▶ **Skateboard 20h45-22h** ▶ Skatepark, Lacanau Ville
(baskets obligatoires, dès 5 ans, 5€)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Badminton 21h** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Parcours d'orientation 11h-12h30**

▶ Parking Plage Super Sud

▶ **Pelote 11h30-12h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Escalade 20h-20h45** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (dès 6 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Ateliers d'échasse** (12/07 au 15/08) **10h-12h**

▶ Pôle de l'Ardilouse (dès 6 ans, 20€)

▶ **Atelier dessin/illustration** (13, 20/07, 3 et 10/08)

10h-12h/14h30-16h30 ▶ 9 rue Jean-Michel, Lacanau Océan (dès 5 ans, 15 € la séance ou 50 € les 5)

▶ **Wave Ski 12h-13h** ▶ Plage des Océanides
(dès 10 ans, 11€)

▶ **Escalade 20h-20h45** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (dès 6 ans, 5 €)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Beach Handball** (13/07 au 17/08) **18h-20h**

▶ Plage Maison de la glisse

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Marche nordique 9h15-9h45** ▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Squash 11h15-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse
(chaussures semelles blanches obligatoires)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Surf casting Pêche 9h-12h** ▶ Accès plage Sud

La forestière (10 €/pers)

▶ **Ateliers d'échasse** (12/07 au 15/08) **10h-12h**

▶ Pôle de l'Ardilouse (dès 6 ans, 20 €)

▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (8 €)

▶ **Tir à l'arc 10h-11h30/11h30-13h** ▶ Stade de l'Ardilouse
(7€ la séance/12€ les 2)

▶ **Kitesurf 14h-18h** ▶ Plage de la Grande Escoure
(dès 10 ans, 90€)

▶ **Padel Tennis 20h-21h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse
(7€ la séance, 12€ les 2)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Volley Ball 21h** ▶ COSEC, Lacanau Ville

▶ **Basket Ball** (7/07 et 21/07) **21h** ▶ Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Jeudi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Ateliers d'échasse** (12/07 au 15/08) **10h-12h**

▶ Pôle de l'Ardilouse (dès 6 ans, 20 €)

▶ **Course d'orientation 10h30-13h** ▶ Parking Plage Super Sud (3€)

▶ **Pelote 11h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (5€)

▶ **Yoga** (5/07 au 8/08) **18h30-19h45**

▶ RDV poste de secours, Moutchic (15€)

▶ **Pilates 19h-20h** ▶ Stade de l'Ardilouse (5€)

Vendredi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Ateliers d'échasse** (12/07 au 15/08) **10h-12h**

▶ Pôle de l'Ardilouse (dès 6 ans, 20€)

▶ **Atelier dessin/illustration** (16, 23/07 et 6/08)

10h-12h/14h30-16h30 ▶ 9 rue Jean-Michel, Lacanau Océan (dès 5 ans, 15 € la séance ou 50 € les 5)

▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (8 €)

▶ **Squash 11h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse
(chaussures semelles blanches obligatoires, 5€)

▶ **Tir à l'arc 11h-12h30** ▶ Stade de l'Ardilouse
(7€ la séance, 12€ les 2)

▶ **Stretching 19h-20h** ▶ Plage du Moutchic, Chalet CAP33 (5€)

LES TOURNOIS (2 €)

▶ **Beach Volley 16h-19h** ▶ Plage Maison de la glisse (Gratuit)

▶ **Padel Tennis 21h** ▶ Pôle de l'Ardilouse

▶ **Football** (16/07, 6 et 20/08) **21h** ▶ Complexe sportif de la Cousteyre

▶ **Les découvertes gratuites** réservation aux Chalets CAP33

▶ **Les séances d'approfondissement***: réservation Office de tourisme Médoc Atlantique

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Surfitness 8h30-9h** ▶ Skate Park, Lacanau Océan avec « OceanXfit »

▶ **Golf 16h30-18h** ▶ UCPA Golf du Baganais

(Inscription Office de tourisme)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Surfitness 9h-10h** ▶ Skate Park, Lacanau Océan

(avec « OceanXfit », 8 €)

▶ **Surf** Maison de la Glisse Lacanau Surf Club

▶ (horaires en fonction des marées, niveau débutant, 20 €)

▶ **Voile** Plage de la Grande Escoure (10€)

▶ **Planche à voile 14h-15h** (dès 12 ans)

▶ **Optimist 15h-16h** (7/10 ans)

▶ **Catamaran 16h-17h** (dès 14 ans)

Les Comités Sportifs Départementaux

Animations gratuites

Beach Tennis Tournoi

Vendredi 16/07 **15h-19h** ▶ Plage, CAP33, Maison de la Glisse

Aviron

Mercredi 21/07 **15h-19h** ▶ Plage de la Grande Escoure

Stand-Up Paddle

Vendredi 23/07 **15h à 19h** ▶ Plage de la Grande Escoure

Hockey

Mercredi 28/07 **15h30-19h** ▶ Plage du Moutchic

Drop de Béton « Rugby à la plage »

Vendredi 30/07 **10h-12h30 et 13h30-19h** ▶ Plage du Moutchic

Water-polo

Vendredi 6/08 **15h30-19h** ▶ Plage du Moutchic

Beach Handball

Mercredi 11/08 **15h-19h** ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

Beach Volley Tournois

Dimanche 22/08 **10h-18h** ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

Associations partenaires de CAP33

ACL ; ASL Volley Ball, Rugby ; Krav maga; Canoë Kayac Lacanau Guyenne ; Lacanau Escalade Corps Actif ; Kitesurf Club Lacanau ; Lacanau Océand ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc Atlantique ; Lacanau Surf Casting Club ; Association Roues Libres Skateboard; OcéanXfit ; Lacanau Basket ; Yogatman

● Activités culturelles

Krav Maga - 7, 15, 21, 28/07, 3, 12, 18 et 24/08 - 15h-16h

▶ Pôle de l'Ardilouse (10 €/pers)

Soirées Jeux traditionnels - Jeudi 15/07 et 5/08 - 20h

Pétanque, Mölkky, Quilles landaises, Palets bretons...

▶ Stade de l'Ardilouse, avec l'association ASL Rugby, restauration possible sur place

Soirées Beach Volley - Jeudi 22/07 et 19/08 - 19h30

▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

Soirées Fitness - Vendredi 23/07 et jeudi 26/08 - 21h

▶ Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Nocturnes Course d'Orientation - Jeudi 29/07 et 12/08 - 21h

▶ Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Tournée Hockey - Jeudi 29/07 10h-12h et 15h-18h

▶ Maison de Glisse, Lacanau Océan

Stages de Golf - Lundi, mardi et mercredi de 14h à 15h30

▶ UCPA Golf du Baganais
Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique 70€/pers.

Animations pages gratuites

Inscriptions OBLIGATOIRES sur site

Plage Maison de la Glisse de 15h30 à 19h tous les jours
Plage du Moutchic de 16h à 19h tous les jours sauf le samedi

Beach Volley, Beach Soccer, Beach Tennis, Slackline

Remise en forme

Inscription OBLIGATOIRE

Serviette personnelle obligatoire et tapis personnel si possible

Réveil musculaire 9h-10h ▶ du lundi au vendredi (GRATUIT)

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Mardi sur la Plage ▶ rdv Chalet CAP33, Maison de la Glisse

Lundi

Circuit training 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Yoga débutant 11h30-12h30 ▶ Rdv Chalet CAP33, Maison de la Glisse

Mardi

STEP 10h15-11h15 ▶ Ecole Primaire Antonia Guittard

Beach training 10h15-11h15 ▶ Rdv Chalet CAP33, Maison de la Glisse

Yoga 11h30-12h30 ▶ Ecole Primaire Antonia Guittard

Mercredi

Cardio combat 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Stretching sur la plage 11h30-12h30 ▶ Rdv Chalet CAP33, Maison de la Glisse

Jeudi

Cuisses/Abdos/Fessiers 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Yoga 11h30-12h30 ▶ Ecole Primaire Antonia Guittard

HIIT Entraînement fractionné 11h30-12h30 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Vendredi

Fit Aérobie 10h15-11h15 ▶ Esplanade, Maison de la Glisse

Swiss Ball 11h30-12h30 ▶ Ecole Primaire Antonia Guittard

Si mauvais temps, Ecole Primaire Antonia Guittard

Inscriptions à l'Office de tourisme ou aux Chalets CAP33

Achat Carte : Office de tourisme
1^{re} et 12^e séances gratuites

5€ la séance / 12€ les 3 / 15€ les 5 / 20€ les 10