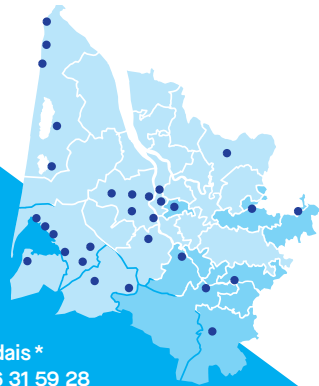


# CAP 33

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.



C'est  
30 centres  
en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

\* CDC = Communauté de Communes  
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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

## 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.

### 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 TOURNIS

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.*

## Renseignements et inscriptions

Maison des Associations et de la Jeunesse  
25 Avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi  
9h-12h30 / 13h30-18h

☎ 06 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81

# CAP 33 'tour

De nombreuses  
animations gratuites  
en partenariat avec  
les comités sportifs  
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

### Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

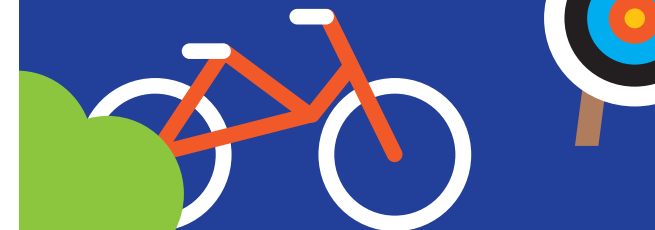
Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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 2022  
COMMUNE DE LANTON



# PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE LANTON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Beach Tennis 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Yoga** (sauf 15, 22 et 29/08) **19h-20h** ▶ Plage Suzette de Lanton ou Salle du Braou de Lanton (6€) Avec « Yoga du Bassin »

### LES TOURNIS

▶ **Beach Tennis 16-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton  
▶ **Futsal 20h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Body Sport »

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Sports Collectifs** (sauf 12 juillet et 9 août) **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
▶ **Tennis/Squash 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES TOURNIS

▶ **Beach Volley 4x4 16h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Badminton 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Qi Gong 10h-11h** ▶ Salle du Braou de Lanton avec « Agir pour soi »

### LES TOURNIS

▶ **Volley 4x4 20h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Squash/Tennis 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
▶ **Pétanque 14h30-16h** ▶ Halte de Cassy avec « Cassy Loisirs Pétanque »

### Défiiez-nous !

▶ **Beach Tennis/Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES TOURNIS

▶ **Badminton en double 20h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
▶ **Jeux d'orientation 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
▶ **Beach Tennis 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Pilates 9h-10h** ▶ Salle du Braou de Lanton Avec « Agir pour soi »

### TOURNIS

▶ **Basketball 20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy Avec « ESAL Basket »

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Squash/Tennis 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Course à pied/Marche active 9h-11h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Running Lanton »

## Comités sportifs départementaux

### Animations gratuites :

#### Rugby à la plage « Drop de béton »

Vendredi 15/07 - **10h-12h/13h30-17h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

#### Water-polo

Lundi 25/07 - **15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

#### Beach Tennis Tournée

Mardi 26/07 - **16h-19h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

#### Stand Up Paddle

Jeudi 11/08 - **10h-13h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

## CAP33'tour

04/08 - **15h-19h** - Esplanade de Cassy - Athlétisme, Escrime, Handball, Handisport, Hockey sur gazon, Lutte et Pelote basque, Savate Nord Bassin

### Informations pratiques

▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle  
▶ En cas d'intempéries, les activités seront proposées dans l'enceinte du Complexe Sportif de Cassy  
▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym...)

## CET ÉTÉ, À LANTON

### Initiation au Paddle avec « Le Taouley » (+de 10 ans)

▶ Vendredi 8/07 - **9h-11h**  
▶ Lundi 22/08 - **9h-11h**

Venez découvrir le Paddle au bassin de Baignade de Lanton !

### Ciné - Débat - Film : « Les Colibris de l'Océan »

▶ Vendredi 15/07 et 19/08 - **20h** - Maison des Associations de la Jeunesse

Suivi d'une rencontre sur la thématique « Pollution par les déchets plastiques, quelles solutions, quelles actions ? »

### Découverte du Matelotage

▶ Mercredi 20/07 et 10/08 - **14h-17h** - Cabane n°4 du Port de Cassy - Avec le « Club Nautique Lantonnais »

### Manipulation de Voilier et Aérogilisseur radiocommandés

#### Aérogilisseur

▶ Mardi 12/07 et 9/08 - **10h30-12h** - Complexe Sportif de Cassy - Avec «Lanton Modélisme»

#### Voilier

▶ Mardi 19/07 et 23/08 - **10h30-12h** - Bassin de Baignade de Cassy - Avec « Lanton Modélisme »

## Associations partenaires de CAP33

Agir pour Soi : 06 87 82 16 47

Body Sport : 06 86 13 81 10

Cassy Loisirs Pétanque : 06 44 16 99 08

Club Nautique Lantonnais : 06 15 17 44 35

Entente Sportive Audenge Lanton Basket : 06 81 28 62 43

Lanton Modélisme : 06 22 53 48 53

Le Taouley : 06 10 57 83 80

Running Lanton : 06 13 45 52 91

Yoga du Bassin : 06 75 44 80 45

# CAP 33 juniors

## Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Beach Rugby - 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

**Yoga** (sauf 15,22 et 29/08) - **17h45-18h45** ▶ Plage Suzette de Lanton ou Salle du Braou de Lanton (6€) Avec « Yoga du Bassin »

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Sports Collectifs** (sauf 12/07 et 09/08) - **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Beach Soccer - 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES TOURNIS

**Beach Soccer - 16h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Jorkyball - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Tennis/Tennis de Table - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Beach Handball - 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES TOURNIS

**Futsal - 18h-20h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Sports Collectifs - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Pétanque - 14h30-16h** ▶ Halte de Cassy - Avec « Cassy Loisirs Pétanque »  
**Défiiez-nous ! - Beach Tennis/Beach Volley - 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES TOURNIS

**Badminton - 18h-20h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Tir à l'arc - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Jeux d'Orientation - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Tennis Ballon - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Beach Volley / Spikeball - 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Badminton - 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy  
**Beach Tennis - 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

### LES TOURNIS

**Beach Tennis - 16h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton