

# CAP33



Plus de 100 disciplines sportives  
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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.

Tarifs indiqués 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.

## Renseignements

Lundi au vendredi  
de 17h à 22h

Mardi et samedi de 10h à 12h

Sur les lieux de pratique indiqués  
dans le programme d'activités :

06 23 76 64 42

CAP33 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), les Comités  
sportifs départementaux.

## Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.

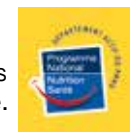


# CAP33'tour

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest  
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse  
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers  
12 juillet : Martignas-sur-Jalle  
Complexe sportif André Dolange  
13 juillet : Salles - Parking collège  
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse  
19 juillet : Lesparre Médoc - Cossec  
20 juillet : Bassens  
Plaine des sports Griffons-Séguinaud  
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt  
Plage des Bardoulets  
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles  
Espace des Bords de Jalle  
27 juillet : Mios - Allée de la Plage  
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33  
29 juillet : Langon - Parc des Vergers  
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac  
3 août : Bazas - Piscine municipale  
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33  
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy  
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel  
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc  
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bete  
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle  
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue  
17 août : Biganos - Parc Lecoq  
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp  
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu  
28 août : Cérons - Plaine des Sports  
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal  
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière  
associée à des habitudes alimentaires  
saines contribuent à une bonne santé.



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

# CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille  
ou individuellement à partir de 15 ans.



## Programme ÉTÉ 2019

Communauté de Communes  
Les Coteaux Bordelais





## Ça se passe cet été

**Lundi** (Sauf 1/07) - **Bonnetan** (Parc de la mairie)  
Repli au foyer rural en cas d'intempéries

### Découvertes gratuites

17h-18h30 : Beach Tennis/Tir à l'arc/Sarbacane  
17h-20h : Echecs (22/07) - Échiquier Tressois  
17h30-19h : Jeux traditionnels (8/07) - Ludothèque  
18h-20h : Wa Jutsu (sauf 12/08) - Art martial  
18h30-20h : Fitness/VTT  
20h-22h : Sports Collectifs (Rugby à toucher, Hand sur gazon)

**Mardi** (Sauf 2/07) - **Tresses** (Place Fuenmayor)  
Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries

### Découvertes gratuites

10h-11h : Gym volontaire  
10h-12h : Marche nordique  
11h-12h : Entretien corporel (cardio/renforcement musculaire)  
17h-18h30 : Badminton/Tennis  
17h-19h30 : Poterie (9, 16, 30/07 et 13, 27/08)  
17h-20h : Echecs (16 et 23/07) - Échiquier Tressois  
17h30-18h30 : Danse ados dès 12 ans (9, 16 et 23/07) - Rock'in Tresses  
17h30-18h15 : Danse ados dès 12 ans (13 et 27/08) - Rock'in Tresses  
18h-19h : Tennis ballon (9, 30/07, 6 et 27/08) - Football Club Coteaux Bordelais  
18h15-19h : Danse adultes (13 et 27/08) - Rock'in Tresses  
18h30-19h30 : Danse adultes (9, 16 et 23/07) - Rock'in Tresses  
18h30-20h : Sports Collectifs (Basket, Foot City)  
19h-20h : Badminton (9, 16 et 23/07) - Tennis Club de Tresses  
Préparation physique - Tresses Running  
Yoga (août) - Yoga ElKa

### Tournois (2 €/équipe)

20h : Pétanque

**Mercredi** (Sauf 3/07) - **Pompignac**  
(Place de l'Entre-deux-Mers)  
Repli à la salle des fêtes en cas d'intempéries

### Découvertes gratuites

17h-18h30 : Golf/Jeux ludiques (6-12 ans)  
17h30-19h : Jeux traditionnels (17/07) - Ludothèque  
18h30-20h : Mōlkky/Fitness/Sports Collectifs (Handball, Rugby à toucher)  
19h-20h : «Gym Pilates» (17, 24 et 31/07) - Ekilibrio

### Tournois (2 €/équipe)

20h : Foot

**Jeudi** (Sauf 4/07) - **Camarsac** (Stade)  
Repli sous chapiteau en cas d'intempéries

### Découvertes gratuites

17h-18h30 : Baseball/Badminton/Course d'orientation  
18h30-20h : Tennis/Fitness  
20h-22h : Sports Collectifs (Basket, Foot city)  
17h-20h : Echecs (18/07) - Échiquier Tressois  
17h30-19h : Jeux traditionnels (25/07) - Ludothèque

**Vendredi** (Sauf 5/07) - **Croignon**  
(Devant le foyer)  
Repli à la salle des fêtes en cas d'intempéries

### Découvertes gratuites

17h-18h30 : Tir à l'arc - Sarbacane/Kin-ball  
17h-20h : Echecs (12/07) - Échiquier Tressois  
17h30-19h : Jeux traditionnels (2/08) - Ludothèque  
18h-20h : Wa Jutsu (sauf 16/08) - Art martial  
18h30-20h : Fitness/Mōlkky/Sports Collectifs (Hand, Rugby à toucher, Foot)

### Tournois (2 €/équipe)

20h : Pétanque

**Samedi** (Sauf 6/07) - **Salleboeuf** (Bourg)  
Repli à la salle des vignes en cas d'intempéries

### Découvertes gratuites

10h-11h : Gym volontaire  
10h-11h : Danse ados dès 12 ans (13, 20/07 et 24/08) - Rock'in Tresses  
10h-12h : Echecs (20/07) - Échiquier Tressois  
Wa Jutsu (sauf 17/08) - Art martial  
11h-12h : Remise en forme (cardio, renforcement musculaire)  
11h-12h : Danse adulte (13, 20/07 et 24/08) - Rock'in Tresses

## Les comités sportifs départementaux Animations gratuites

### CAP33'TOUR

**Mercredi 10 juillet de 17h à 21h**  
**Pompignac**

Place de l'Entre-deux-Mers

Course d'orientation, Echecs, Lutte, Pelote Basque, Roller, Sport en milieu rural, Les petits débrouillards, Comité Départemental Olympique Sportif, Bus podium, restauration..

### Défi des Coteaux CAP33

**Croignon** (devant le foyer)  
**Vendredi 30 août : 17h-21h**

Activités ludiques au format INTERVILLE (tir à la corde, disc golf, quilles, javelot picard...) suivi du pot de l'amitié.

### Randonnées

**Samedi : 10h-12h**

Rendez-vous devant les églises

**13/07 : Bonnetan Camarsac**

**20/07 : Camarsac**

**27/07 : Croignon**

**3/08 : Carignan/Fargues** - avec le «CAC Randonnée»

**10/08 : Pompignac** - avec «Rando Tresses»

**17/08 : Salleboeuf**

**24/08 : Tresses** - avec «Rando Tresses»

## Juillet

**Vendredi 5 : Marché gourmand**  
**19h : Tresses, Bourg** - proposé par la mairie

**Vendredi 5 : Festimarché**  
**19h : Salleboeuf** - Square Alban Téhoueyres  
Animation et restauration sur place

**Vendredi 5 : Pompi'fest** - Challenge inter-quartiers  
**19h-22h : Pompignac** - Place de l'Entre-deux-Mers

**Samedi 6 : Braderie du Secours Populaire**  
**9h-19h : Tresses** - Salle de la Fontaine

**Samedi 13 : Fête du village**  
**17h : Croignon** - Rue de la mairie  
Proposé par le CCAS

**Samedi 13: Fête nationale - concert de Jérémie Malodj'**  
**21h-23h : Carignan** - Plaine des Sports  
Restauration et feu d'artifice proposé par la mairie

## Août

**Vendredi 2 : Festimarché**  
**19h : Salleboeuf** - Square Alban Téhoueyres  
Salsa et Bachata avec Rock'in Tresses

**Samedi 31 : Fête des associations**  
**9h-18h : Tresses, Bourg** - proposé par la mairie

### Les associations partenaires :

Bonnetan et Croignon : Club Wa Jutsu ; Carignan : Club Athlétique Carignanais ; Pompignac : Ekilibrio Gym Pilates ; Tresses : Yoga El Ka ; Échiquier Tressois ; Rock'in Tresses ; Tennis Club Tresses ; Poterie de Tresses ; Tresses Running ; Rando Tresses ; CDC : Ludothèque Terres de Jeu ; Football Club Coteaux Bordelais