

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 et inscriptions :

JUILLET

Stade de Pétrus, Tresses
14, Chemin de Petrus

AOÛT

Stade le Bourg Camarsac

9h30-12h et 14h-18h

06 23 76 64 42

CAP33



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 24 centres CAP33 en 2017

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 04 52 34 07
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	06 44 34 96 53
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
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 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 95 34 65
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-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

* 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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Basket Ball, Boxe française, Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre, Volley Ball et l'association Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGES :

5 juillet : Tresses - *Domaine sportif de Pétrus*
12 juillet : Biganos - *Parc Lecoq*
18 juillet : Audenge - *Bassin de Baignade Orten*
19 juillet : Port-Sainte-Foy et Ponchapt - *Plage des Bardoulets*
20 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - *Fontet*
21 juillet : Lanton - *Bassin de baignade du Braou*
24 juillet : Castillon-la-Bataille - *La Pelouse*
25 juillet : Vendays-Montalivet - *Plage Nord*
26 juillet : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*
1 août : Andernos-les-Bains - *Betey*
4 août : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*
8 août : La-Teste-de-Buch - *Plage principale de Cazaux-Lac*
9 août : Langon - *Parc des Vergers*

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

14 juillet : Andernos-les-Bains - *Betey*
22 juillet : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*
23 juillet : La-Teste-de-Buch - *La Salie Nord*
5 août : Vendays-Montalivet - *Esplanade Nord*
6 août : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*

CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2017

Communauté de Communes
Les Coteaux Bordelais

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





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Fitness/Stretching*
 10h-12h : Jeux d'oppositions* (Jeux de lutte)
 16h-18h : Découverte sports collectifs
 Basket Ball/Handball/Rugby flag
 Juillet : Stade de Pétrus, Tresses
 Août : Stade de Camarsac ou City Stade
 17h-18h30 : Tennis*

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

10h-13h : Théâtre L'échappatoire (10 juillet)
 Salle des fêtes de Bonnetan (2€/1h)

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Sandball*
 16h-17h30 : Beach Volley *
 17h-19h : Football*

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€/pers.)

10h-12h : Zumba/Renforcement musculaire* (2€/pers.)
 10h-13h : Théâtre L'échappatoire (11 juillet)
 Salle des fêtes de Bonnetan (2€/1h)

TOURNOIS (2€/équipe)

20h : Football*

MERCREDI (Sauf journée événementielle du 5 juillet)

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Marche nordique*
 Kin-Ball*
 16h-18h : Hockey sur gazon*

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€/la séance)

10h-13h : Théâtre L'échappatoire (12 juillet)
 Salle des fêtes de Bonnetan (2€/1h)
 18h-19h30 : Zumba/Etirements* (2€/la séance)

JEUDI (Sauf journée événementielle du 24 août)

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Gymnastique volontaire/Gym douce*
 Baseball*
 16h-17h30 : Ultimate*
 18h-19h30 : Découverte pétanque
 Juillet : Boulodrome de Tresses/Août :
 Stade de Camarsac (Boulodrome)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€/pers.)

17h-19h : Poterie (6 et 20 juillet) - Stade de Pétrus,
 Tresses
 Football (6 juillet) - Stade de Pétrus, Tresses

TOURNOIS (2€/équipe)

20h : Pétanque (juillet) - Boulodrome de Tresses
 Ultimate (août) - Stade de Camarsac

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Tir à l'arc/Sarbacane/Flou-Flou*
 Step/LIA*
 17h-18h : Renforcement musculaire*
 18h-19h30 : Beach Tennis*

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Tournois de Beach Tennis* (juillet)
 Tournois Sports collectifs (août)
 Stade de Camarsac
 Nordic'fit/Renforcement musculaire*

Informations pratiques et tarifs

*Lieux d'activité

Juillet : Stade de Pétrus, Tresses
 Août : Stade de Camarsac

Pas d'activité les 14 et 15 juillet, 14 et 15 août

En cas de mauvais temps, les activités du mois de juillet se dérouleront à la Salle des sports de Tresses, au mois d'août à l'école de Camarsac (sous le préau)

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Activités gratuites

5 juillet : Journée «Événementiel CAP33»
 10h-20h : Athlétisme (NORDIC'Fit), Drop de Béton,
 Escrime, Hockey sur gazon
 Stade de Pétrus, Tresses

27 juillet : Lutte
 14h-18h : Stade de Pétrus, Tresses

4 août : Lutte
 10h-18h : Stade de Camarsac

24 août : Journée «Événementiel CAP33»
 10h-18h : Boxe française, Escrime, Sport en Milieu Rural, Volley Ball
 Stade de Camarsac

Les associations partenaires :

Théâtre l'échappatoire de Salleboeuf ; Football club des Coteaux Bordelais ; Poterie de Tresses

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

Juillet et août : Découverte de Tresses-Médiathèque

Opération poche surprise
 proposée par la médiathèque

juillet

Samedi 1^{er} : Fête de SALLEBOEUF
 De 10h à minuit : Fête de la rosière
 Proposé par le Comité des fêtes - Centre bourg,
 Salleboeuf

Samedi 1^{er} : Soirée contes à POMPIGNAC
 19h30 : Animation proposée par l'Espace citoyen
 Salle des fêtes, Pompignac

Dimanche 2 :
 Vide grenier à SALLEBOEUF
 Toute la journée : Braderie proposée par le
 Secours Populaire - Centre bourg

Braderie à TRESSES
 Toute la journée : Grande braderie proposée par le
 Secours Populaire - Salle de la Fontaine

Jeu 13 : Fête de CROIGNON
 Dès 19h : Croignon fête le 14 Juillet
 Proposée par la municipalité, le comité des fêtes,
 l'Agora, le Wa-jutsu et la Gym loisirs - Place du
 village, Croignon

Vendredi 21 : Citoyenneté POMPIGNAC
 16h-19h : Don du sang
 Proposée par l'Etablissement Français du Sang
 Salle de fêtes, Pompignac

août

Samedi 26 : Forum des associations
 de BONNETAN
 9h30-12h30 : Foyer rural, Bonnetan