

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.

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.

Renseignements et inscriptions :

Service Municipal des Sports

14 rue Pasteur
33160 Saint-Médard-en-Jalles

Lundi : 13h30-17h30
Du mardi au vendredi :
8h30-12h30/13h30-17h30

05 56 05 71 14

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 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
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* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
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, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
18 août : Andernos-les-Bains - Betey
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2018

Commune de
Saint-Médard-en-Jalles

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





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

18h-20h : Tir à l'arc (du 2/07 au 6/08) - Salle Ariane (prévoir chaussures de sport)
Badminton (jeu libre) - Salle Olympie
18h-20h15 : Qi Gong (18h) / Tai-chi (19h15) (les 6 et 20/08)
Dojo du COSEC

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} gratuite)

10h30-11h30 : Pilates* - Salle de Magudas (2 pts)
12h30-13h30/18h45-19h45 : Aquagym* - Espace aquatique (5pts)
18h30-19h30 : Zumba - Salle de Magudas (2pts)
19h45-20h45 : Body Zen* - Salle de Magudas (2pts)

TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

20h : Badminton - Salle Olympie

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

18h-20h : Course d'orientation (les 10/07 et 21/08)
Arboretum des bords de Jalle (côté piste cyclable)
18h45-20h15 : Course à pied (du 7 au 28/08)
Départ tribune Monplaisir (côté football)
19h-20h : Sandball (jeu libre) - Espace Ball' en Jall'

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} gratuite)

10h30-11h30 : Body Zen - Salle de Magudas (2 pts)
12h30-13h30/18h45-19h45 : Aquagym* - Espace aquatique (5pts)
17h30-18h30 : Poney* (7/8 ans) (à partir du 10/07) - Ch. de Belfort (5 pts)
18h30-19h30 : Cardio Boxe* - Salle de Magudas (2 pts)
19h-20h30 : Capoeira - Dojo du COSEC (2 pts)
19h45-20h45 : Yoga postural* - Salle de Magudas (2 pts)

TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

20h : Sandball - Espace Ball' en Jall'

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

18h30-19h30 : Taïso* - Dojo du COSEC
19h-20h30 : Danse Africaine (11, 18/07 et 29/08)
Salle Georges Brassens
19h-20h : Volley plage 3x3 (jeu libre) - Espace Ball' en Jall'

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} gratuite)

10h30-11h30 : Yoga postural* - Salle de Magudas (2 pts)
12h30-13h30/18h45-19h45 : Aquagym* - Espace aquatique (5pts)
18h30-19h30 : Hatha Yoga adultes* (du 4/07 au 1/08) (2pts)
Salle Jacques Brel - Prévoir serviette et eau
18h30-19h30 : Fit & forme* (sauf le 25/07) - Salle de Magudas (2 pts)
19h45-20h45 : Pilates* (sauf le 25/07) - Salle de Magudas (2 pts)
20h-20h45 : SwimFit* - Espace aquatique (5 pts)
Cours de natation adultes, perfectionnement et débutant* - Espace aquatique (5 pts)

TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

20h : Volley plage 3x3 - Espace Ball' en Jall'

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

19h-20h : Roller hockey (jeu libre) - Espace Roller
20h30-22h : Aïkido - Dojo du COSEC

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} gratuite)

10h30-11h30 : L.I.A.* - Salle de Magudas (2pts)
12h30-13h30/18h45-19h45 : Aquagym* - Espace aquatique (5pts)
17h30-18h30 : Poney (4/6 ans)* (à partir du 12/07) - Ch. de Belfort (5 pts)
18h30-19h30 : C.A.F.* - Salle de Magudas (2 pts)
19h-20h30 : Capoeira - Dojo du COSEC (2 pts)
19h45-20h45 : Yoga postural* - Salle de Magudas (2 pts)

TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

20h : Futsal - COSEC
Roller Hockey - Espace Roller
Tennis de Table - Centre CAP33 d'Eysines
Salle omnisports du Pinsan

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

18h45-20h45 : Baptêmes de plongée (6, 20/07, 24 et 31/08)
Espace aquatique - Âge min. 12 ans, mineurs obligatoirement accompagnés
19h-21h : Badminton (jeu libre) - Salle Olympie

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} gratuite)

12h30-13h30 : Aquagym* - Espace aquatique (5pts)
18h15-19h15 : Circuit training* - Salle de Magudas (2 pts)

TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

20h : Pétanque (sauf le 27/07) - Boulodrome de la gare cycliste

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h45-11h45 : Jeux aquatiques (ouverts à tous)
Espace aquatique (pas de couloir de nage)
10h30-12h30 : Badminton (jeu libre) - Salle Olympie

Les associations partenaires :

ASSM Yoga, Gymnastique féminine, Judo-Jujitsu, Aïkido ;
Roller Bug ; Sud Médoc Orientation Gironde ; Corps à cœur ;
Saint Médard Archers des Jalles ; UCPA ; Association Avenir ;
ASAP Subaquatique ; Patrimoine de Saint-Médard-en-Jalles ;
La foulée des Jalles ; Badminton Club Saint Médardais.

INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

1^{re} séance gratuite, prévoir serviette et bouteille d'eau

- Tarifs carte de 25 pts : 1^{er} carte : 20€ / 2^e et 3^e : 15€ / 4^e et 5^e : 10€ / Gratuit à partir de la 6^e
- Tarif carte de 10 pts : 10€ (non dégressif)
Présentation de la carte obligatoire sur les lieux d'activités

- 2 options : 1) Une carte individuelle
2) Une carte familiale (parents et enfants)

IMPORTANT : le titulaire de la carte doit être présent lors de l'achat des cartes suivantes

- ***Body Zen** : gym douce inspirée du Taï chi, Yoga, Pilâtes, Stretching
- ***Fit & forme** : cours mixte cardio respiratoire et renforcement musculaire
- ***Pilates** : gym douce, inspiration Yoga, Danse et Gymnastique
- ***Taïso** : approche douce du judo ou du jujitsu, sans chute ni coup.
- ***L.I.A.** : gym d'entretien en musique, sans saut ni acrobatie afin de préserver les tendons et articulations
- ***C.A.F.** : travail ciblé sur les cuisses, abdos et fessiers
- ***Cardio Boxe** : activité cardio respiratoire chorégraphiée combinant mouvement de boxe ou arts martiaux dans le vide et musique

***Circuit training** : méthode d'entraînement sollicitant tout le corps en réalisant plusieurs exercices les uns après les autres

***Hatha Yoga** : pratique de postures statiques, maîtrise du souffle, concentration active du mental

***Yoga postural** : pratique approfondie des postures de yoga et de la respiration yogique

***Poney** : participation obligatoire d'un parent pour à l'encadrement de la séance - Inscription préalable obligatoire au 05 56 05 71 14

***Aquagym** : inscription préalable obligatoire dès le jeudi précédent au 05 56 05 71 14 ; 2 séances maximum par personne/semaine

***Cours de natation adulte** : inscription préalable obligatoire au 05 56 05 71 14

***SwimFit** : CrossFit aquatique, inscription préalable obligatoire au 05 56 05 71 14

PAS D'ACTIVITÉS CAP33 LE 14 JUILLET ET LE 15 AOÛT

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

CAP33*TOUR

Samedi 25 août de 18h à 22h

Espace des bords de Jalle

Échecs, Escrime, Hockey sur gazon, Savate, Vol libre (Boomerang) et marché de producteurs

juillet

Vendredi 6 et samedi 7 : "Jalles House Rock"
Concert + animations gratuites à Ball' en Jall' (samedi, 14h-18h)
Espace des bords de Jalle

Jeudi 19: Chahuts, escale imaginaire - contes, musique et jeux
14h-19h: Magudas (renseignements au 05 56 17 11 90) - Gratuit

Mercredi 25 : Jalles plage - Gratuit
10h-18h : jeux d'eau, animations, restauration
19h-22h : Soirée fitness - activités de remise en forme en plein air, pique nique en commun
Espace des bords de Jalle

Vendredi 27: Interville CAP33 - Bruges, Complexe Galinier
19h-23h30 : représentez votre ville lors de l'inter Centre CAP33 Bruges/Eysines/Saint-Médard-en-Jalles - Gratuit

août

Vendredi 3 : Randonnée pédestre à la découverte du patrimoine saint-médardais

18h : Place Garraud (face de la maison de l'ingénieur) - Gratuit

Mercredi 22 : "3.6" - Spectacle de danse, Cirque et BMX
19h : bowl (derrière l'espace roller) - Gratuit

Mercredi 29 : Romano Dandies - swing tsigane
19h30 : parc de l'ingénieur (renseignements au 05 56 17 11 90) Gratuit

CINÉMA DE PLEIN AIR - MERCREDI 22H (5€)

Parc de l'ingénieur

11/07 : "Les Indestructibles 2"

18/07 : "Ant-Man et la guêpe"

25/07 : "Hôtel Transylvanie 3"

1/08 : "Mission impossible - Fallout"

8/08 : "Neuilly sa mère, sa mère"

16/08 : "Destination Pékin"

22/08 : "En eaux troubles" (Int -12 ans)