

# CAP33



C'est une opération initiée par le Conseil Général de la Gironde en partenariat avec :

Votre Commune ou Communauté de Communes, ses associations, le Comité départemental olympique et Sportif (CDOS) et les Comités Sportifs Départementaux.

## 20 Centres d'Animation Permanent CAP 33 :

ANDERNOS LES BAINS.....	05 56 82 02 95
ARÈS.....	05 57 17 47 54
AUDENGE.....	06 14 47 29 54
BIGANOS.....	06 89 02 88 21
BOURG-EN-GIRONDE CDC.....	06 26 45 35 63
CARCANS.....	05 56 03 48 78
CDC CANTON BLAYE.....	05 57 42 82 71
CDC CENTRE-MEDOC.....	05 56 39 60 38
CDC CANTON ST-SAVIN.....	05 57 42 57 30
CDC RÉOLAIS-ET-MONSEGURAIS.....	05 56 71 71 55
EYSINES.....	05 56 16 18 13
GRAYAN ET L'HOPITAL.....	05 56 09 50 22
LA TESTE DE BUCH.....	05 56 22 76 58
LACANAU.....	05 56 26 38 91
LANTON.....	05 56 03 31 28
LE PORGE.....	05 56 26 54 34
MIOS.....	06 77 53 64 77
SOULAC-SUR-MER.....	06 80 48 82 74
ST-MÉDARD-EN-JALLES.....	05 56 05 71 14
VENDAYS-MONTALIVET.....	05 56 09 38 39

## LES TOURNÉES DES COMITÉS SPORTIFS

Les comités départementaux de Rugby et de Volleyball vous proposent une série de tournois, aux dates et dans les centres CAP 33 suivants :

### ► RUGBY A LA PLAGES :

08 juillet : Saint-Médard-en-Jalles  
16-25 juillet : La Teste-de-Buch Petit Nice  
17 juillet : Biganos  
22 juillet : Lanton  
29 juillet : Audenge  
30 et 31 juillet : Soulac-sur-Mer  
03 août : Le Porge  
04 août : La Réole Fontet  
07 août : Andernos-les-Bains  
09-10-11 août : Vendays-Montalivet  
12 août : Lacanau

### ► BEACH VOLLEY (2x2) :

18 juillet : Andernos-les-Bains  
25-26 juillet : Vendays-Montalivet  
31 juillet : Carcans  
01 août : Arès  
02 août : La Teste-de-Buch Petit Nice  
08 août : Grayan-et-l'Hôpital  
09 août : Le Porge  
14 août : Biganos  
15 août : Soulac-sur-Mer

Les centres CAP 33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Aviron, Badminton, Base-ball, Boxe anglaise, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Tennis, Volley-ball.



# CAP33



A l'initiative du Conseil Général, CAP33 rassemble les jeunes et les familles autour d'animations sportives en Gironde.

Les 20 centres CAP 33 proposent tout au long de l'été, aux plus de 15 ans et aux familles, pas moins de 80 disciplines sportives ! 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. De quoi répondre à toutes vos envies !

3 formules sont à votre disposition :

#### ► Les découvertes

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer l'une des 80 disciplines. **Elles sont gratuites et sans inscription.**

#### ► Les mini-stages

Ils 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, en jouant par équipes.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Les animations CAP 33 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.



Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme  
Permanence **CAP33**  
du lundi au samedi  
de 10h à 12h et de 14h30 à 17h30  
**05 56 82 02 95**  
cap33andernos@wanadoo.fr

pendant tout l'été...

# CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de **15 ans**



Andernos  
les Bains

► Programme été 2009

## Andernos-les-Bains

## DÉCOUVERTES GRATUITES

**Lundi**  
11h-12h30 : **Badminton** (1)  
16h-17h : **Initiation Beach volley 2x2** (4)  
17h30-19h : **Initiation Tir à l'arc ou Sarbacane** (3)

**Mardi**  
9h30-10h : **Remise en forme** (2). Du 07 juillet au 05 août.  
11h-12h30 : **V.T.C.** (3)

**Mercredi**  
9h30-10h : **Remise en forme** (2). Du 07 juillet au 05 août.  
9h30-10h30 : **Informatique** (3)  
11h-12h30 : **Course d'orientation** (6)  
17h30-19h : **Badminton** (1)  
**Hockey** (1)

**Jeudi**  
11h-12h30 : **V.T.C.** (3)  
15h-18h : **Initiation Base-ball** (4)

**Vendredi**  
11h-12h30 : **Tennis de table** (5)  
15h-17h : **Initiation à l'Escrime** (4)  
17h30-19h : **Badminton** (1)  
**Escrime** (1)

**Samedi**  
9h30-10h30 : **Informatique** (3). Visite gratuite du musée informatique jusqu'à 12h.  
11h-12h30 : **Initiation Tir à l'arc ou Sarbacane** (3).

## Animations Plage du Bététy

De 14h à 19h selon les marées :  
Beach Volley, Beach Foot, Sandball, Beach Rugby,  
Jonglerie, Jeux de raquettes, Speed ball,  
Speedminton, kayak de mer,...

### Les lieux d'activités :

- (1) Salle des sports Rosazza
- (2) Espace d'Arts Corporels (zone artisanale)
- (3) Local CAP 33 (52 avenue des Colonies)
- (4) Plage du Bététy
- (5) Salle des sports du Collège
- (6) Plaine des sports (à côté de l'escalad'arbre)

Remarques : matériel fourni pour chaque activité. Pour les sports en salle, deuxième paire de chaussures propre obligatoire.

## MINI STAGES

Inscription au préalable à l'Office de Tourisme Esplanade du Broustic. Pour avoir accès aux mini-stages une carte familiale est proposée à 10 €. Elle donne droit à 4 séances au choix. Paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public.

### Kayak de mer

Randonnées sur le bassin en fonction des marées.

### Voile traditionnelle

Sortie en pinasse à voile. L'après-midi du 20 juillet, 04, 06 et 19 août.

### Aéromodélisme

Pilotage de modèles réduits d'avions.  
Les samedis 18 juillet, 1er et 22 août - 10h-12h.

### Danse Country

Les mercredis de 20h à 21h30 du 08 juillet au 26 août.

### Salsa

13 juillet et 03 août : initiations  
Du 14 au 17 juillet et du 04 au 07 août / 19h15-20h15 : stages débutants.  
20h15-21h15 : initiés.

### Equitation

Les vendredis du 10 juillet au 28 août - 18h-19h30. Pour débutants et confirmés.

### Danse Orientale

20 juillet et 10 août - 18h30-20h / 22 juillet et 12 août - 11h-12h30.

### Danse Africaine

13 juillet de 18h à 20h et 03 août de 19h à 21h.

### Percussions

16 juillet et 06 août de 18h30 à 20h.

### Danse Rock

20 juillet et 10 août : initiations gratuites / Du 21 au 23 juillet et du 11 au 13 août : stages - 19h-20h : débutants. 20h-21h : initiés.

## Remise en forme

3,5 €/séance ; 20 €/10 séances (Paiement direct à l'association ACSL)

Du 07 juillet au 05 août - Salle Diapason.

**Mardi :** 10h-11h Gym Volontaire  
18h30-19h30 Abdos/ Fessiers  
19h30-20h30 Gym globale

**Mercredi :** 10h-11h Gym globale  
18h30-19h30 Taille/cuisses/abdos  
19h30-20h30 Step débutants

**Jeudi :** 10h-11h Abdos/ Fessiers  
18h30-19h30 Gym minceur  
19h30-20h30 Step tous niveaux

Programme sous réserve de modifications

## TOURNOIS

 Du 02 juillet au 28 août - Inscription gratuite sur place

### Lundi

14h30-16h30 **Badminton** (1)  
17h **Beach volley 2x2** (4)  
20h **Volley ball** (5)

### Mardi

14h30-16h30 **Futsal** (5)  
17h **Sand ball** (4)  
20h **Badminton en double** (1)

### Mercredi

14h30-16h30 **Handball** (5)  
17h **Volley de plage** (4)  
20h **Tennis de table** (5)

### Jeudi

14h30-16h30 **Tennis ballon** (1)  
17h **Sand ball** (4)  
18h **Basket** (3)  
20h **Hand ball** (5)

### Vendredi

14h30-16h30 **Mini-tennis** (1)  
17h **Beach foot** (4)  
20h **Badminton en simple** (1)

### Samedi

17h **Volley de plage** (4)

### LES PARTENAIRES

ACSL sections Remise en forme, Tennis de table, Tir à l'arc, Percussions : 06 80 07 88 14 ; Section aéromodélisme ; Andernos Jeux Réseaux (AJR) www.ajr-asso.com ; Comités départementaux de Volley ball : 05 56 52 83 12, d'Escrime : 06 86 12 12 39, de Boxe anglaise ; Club informatique : 06 24 86 10 31 clubinfoandernos@gmail.com ; David Allègre - Traditions maritimes : 06 03 10 13 07 ; Drop de béton - Rugby : 05 56 97 46 90 ; Espace Danse de Salon - salsa : 06 72 50 17 61 ; Hearts and Flowers - Danse Country : 06 07 21 04 88 ; Ligue d'Aquitaine de Base ball : 05 57 22 42 16 ; Talons et babouches - Danse orientale : 06 83 40 76 42 ; Temps Danses -rock ; Jeu Vie - danse africaine.

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

(\* Paiement direct aux associations partenaires de l'opération CAP 33

**Point Internet (wifi)** - consultation de messagerie (3)  
Les mercredi et samedi de 09h30 à 12h - 3 €/ heure (\*)

**Ateliers Informatique (3) à la demande.**  
Les mercredi et samedi de 10h30 à 12h - 5 €/ pers. (\*)

**Playa Tour** - nombreuses animations sportives - Plage du Bététy  
Du 09 au 12 juillet avec l'UFOLEP. Inscription gratuite sur place.

**BMX** - initiation sur un parcours de 36 modules - près du port du Bététy.  
17 juillet - 15h-19h et 19 août - 14h-18h. Inscription gratuite sur place.

**Grand chelem** - tournoi de beach volley  
18 juillet - à partir de 11h - Plage du Bététy

**Jeux en réseau**  
25 juillet - 10h-19h : Découverte gratuite (matériel fourni).  
Inscription Office du Tourisme.  
Du 28 au 30 août : Grand tournoi. S'adresser à l'AJR www.ajr-asso.com

**Baseball - Softball** - Plage du Bététy  
24 juillet - 15h-19h : animation / 25 et 26 juillet : tournoi

**Caravane Beach volley** - tournois - Plage du Bététy  
30 juillet à partir de 13h30. Inscription gratuite sur place.  
Avec la Ligue d'Aquitaine de Volley.

**Boxe anglaise** - animation - Plage du Bététy  
07 et 21 août - 14h-19h. Inscription gratuite sur place.

**Rugby à la plage** - jeux et tournoi de Rugby - Plage du Bététy  
07 août - 14h-18h. Avec Drop de Béton. Inscription gratuite sur place.

**Girondin tour** - Plage du Bététy  
15 août : retransmission du match des Girondins de Bordeaux

### Challenge Inter CAP33 4 villes partenaires de tournois en soirée

**10 juillet - 20h à Audenge** : Macadam hand ball au City stade.  
**17 juillet - 18h30 à Lanton** : Beach volley  
**29 juillet - 19h à Andernos** : Sand ball. Inscription gratuite à la jetée.  
**21 août - 18h30 à Arès** : Beach rugby