

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-MONSEGURAIIS	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 :

Accueil CAP33 à la Viniféra au Port de Bourg

Du lundi au samedi de 14h à 16h
Bourg en Gironde, Communauté de communes.
Caroline Lestienne, chef de centre.

06 26 45 35 63

pendant tout l'été...

CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



► Programme été 2009

Bourg en Gironde

Communauté de Communes

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

14h-16h : **Animations jeux en bois** - Accueil CAP33
Base ball (tunnel de frappe ou radar de vitesse)
 Piscine. Les 3, 10 et 17 août.
 16h30 - 18h30 : **Animations à la piscine, mini golf, badminton, freesbee, jeux de ballons... Jeux sportifs collectifs, ultimate, thèque, rugby** - Parc l'Esconge
 20h-22h : **Badminton** - Gymnase de Bourg. Le 24 août.

Mardi

14h-16h : **Animations jeux en bois** - Accueil CAP33
 14h-16h30 : **Escrime** - Piscine. Le 25 août.
 16h-18h30 : **Volley ball** - Piscine. Les 21 juillet et 18 août
 16h30-18h30 : **Animations à la piscine**

Mercredi

14h-16h : **Animations jeux en bois** - Accueil CAP33
 16h30-18h30 : **Animations à la Piscine Jeux sportifs collectifs** - Parc l'Esconge
Escrime - Piscine. Les 15 juillet et 19 août
 19h-20h30 : **Remise en forme, footing, stretching**
 Plaine des sports à Bourg
 18h-19h : **Judo et self défense** - Gymnase de Bourg
 8, 22 juillet, 5 et 19 août.

Jeudi

14h-16h : **Animations jeux en bois** - Accueil CAP33
 16h30-18h30 : **Animations à la Piscine Escrime** - Piscine. Les 23 juillet et 6 août
 19h-21h : **Baptême de plongée** - Piscine. Le 9 juillet.

Vendredi

14h-16h : **Animations jeux en bois** - Accueil CAP33
BMX - Port de Bourg. Le 24 juillet.
 16h30-18h30 : **Animations à la Piscine Jeux sportifs collectifs** - Parc l'Esconge

Samedi

14h-16h : **Animations jeux en bois** - Accueil CAP33
 16h30-18h30 : **Animations à la Piscine**
 18h-19h : **Judo et self défense** - Le 18 juillet.
 19h-20h30 : **Remise en forme, footing, stretching**
 Plaine des sports à Bourg

MINI STAGES

Inscriptions auprès des animateurs lors des
 « découvertes » et à l'accueil **CAP33**

Fabrication de jeux de société.

Pendant la tournée des communes :
 10 juillet à Gauriac, 17 juillet à Prignac et Marcamps,
 23 juillet à St Ciers de Canesse,
 7 août à Mombrier et 14 août à Pugnac.

Tir à l'arc

12 et 13 août - 18h30-20h - Lavoir à Bourg

Planche à voile - Lac de Berson

Initiation à la glisse. Sur appel : Mme Ordon
 05.57.64.33.03 ou 06.16.41.10.74

BMX

24 juillet - 16h30-18h30 - Sur le port de Bourg.

Judo, self défense - Gymnase de Bourg
 Chaque mercredi et samedi - 19h-20h30. + de 15 ans.

Musique percussions, batterie, guitare,
 clavier, chant et pratique en groupe.

Au PRJ de Bourg (près du lavoir)
 Sur appel au 06.26.45.35.63

Activités piscine avec le Club de natation de Bourg
Nage détente, entraînement et perfectionnement, water polo, mini polo, sauvetage.
 Renseignements auprès des MNS : 05.57.68.40.06.

Voile Navigation sur l'Estuaire

27 juillet et 17 août : balade de 1h30.
 Rendez-vous 17h. Départ du port de Bourg.
 Sur réservation à l'accueil CAP33 ou 06.26.45.35.63.
 Attention places limitées.

Programme sous réserve de modifications

TOURNOIS

Inscriptions sur place auprès des animateurs

Lundi

20h-22h **Alternance Basket ball et hand ball**
 Gymnase de Bourg. 1 €

Mardi

20h-22h **Volley** Gymnase de Bourg.
 1 €. Les 7, 28 juillet et 4 août.

20h30-22h30 **Badminton** Gymnase de Bourg. 1 €.

Mercredi

20h **Pétanque** Tauriac
 2 €. Les 8, 15, 22 juillet, 5, 19 et 26 août.

Jeudi

20h **Belote** - Café de la halle Bourg. 2 €.
 20h-22h **Tennis de table** - Gymnase de Bourg. 1 €.

Vendredi

20h **Foot en salle** - Gymnase de Bourg
 2 €. Sauf le 10 juillet.

> LES PARTENAIRES

Club de natation de Bourg ; Planche à voile de Berson ;
 Pétanque de Tauriac ; Club de judo de Bourg ; USGauriac
 basket ; ALBS (section athlétisme) ; Cofc ; Vidéo vision ;
 Club de tennis de table de Pugnac ; ludothèque « à l'asso
 des jeux » ; la clef des champs ; Gardons Marcampoix ; les
 communes du canton et leurs comités des fêtes ; Syndicat
 intercommunal du collège ; le service jeunesse de la CDC ;
 l'Office du Tourisme ; l'ALSH ; le Syndicat viticole des
 Côtes de Bourg.

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Portes ouvertes CAP 33 Haute Gironde et Acte IV
 « esprit jeune ». Rassemblement des 3 centres CAP33.

4 juillet à partir de 16h - Port de Bourg.
 Animations : roller, basket, tir à l'arc, escrime, jeux en bois, tennis ballon,
 freestyle ballon, capoiéra avec Acarbo capoiéra, customisation, scratching...
A partir de 20h : Hip Hop avec Melting Anacrouz', défilé customisé par HH1D,
 scratching par DJ Vex, Atelier « jazzy » de l'association découverte musicale en
 bourgeois, représentation rock et rap des ateliers Instru[k]sons, exposition
 de l'atelier BD périscolaire du canton, exposition sur la pêche organisée par
 Gardons Marcampoix...et plein d'autres surprises. Restauration sur place.

25 juillet - à partir de 16h à la citadelle - CAP33 de Blaye
 Nombreuses animations : escrime, tir à l'arc, sarbacane, jeux en
 bois, mini golf...

1^{er} août - à partir de 16h au lac de St Christoly - CAP33 de St Savin de
 Blaye - Animations diverses sur sable et eau...

La tournée des communes :
 10 juillet à Gauriac, 17 juillet à Prignac, 23 juillet à St Ciers de
 Canesse, 7 août à Mombrier et 14 août à Pugnac. CAP33 se déplace
 sur le canton pour animer avec les communes, les familles et jeunes
 du canton toute la journée : Randonnées pédestres, animations
 sportives, escrime, tir à l'arc, base ball, initiation découverte judo et
 self défense, soirées jeux de sociétés...

9 juillet et 26 août - 19h-21h : Baptême gratuit de plongée à la piscine

Soirée jeux - 10 juillet à partir de 19h30 à Gauriac - 7 août à Mombrier

10 juillet - 20h : Match de base ball entre les jeunes de la CDC et de
 Concordia à Gauriac

6^{ème} Trail de Bourg : 14 juillet - 10h30-18h30 : Animations CAP33- Parc l'Esconge.

Cinéma de plein air : 16 juillet - 22h - Lavoir de Bourg

16 juillet et 25 août : sortie famille au Lac d'Hostens organisée par
 l'association La clef des champs. Départ Tauriac à 8h15, retour à
 19h30. Renseignements : 05.57.68.39.39.

18 juillet et 8 août : randonnées pédestres familiales « à la découverte
 des fenêtres sur Estuaire ». Avec rallye photos pour enfants, animations
 liées à l'environnement pour les adultes. Départ 14h accueil CAP33.

22 juillet : Course d'orientation pour les jeunes
 10h : jeux d'orientation au parc l'Esconge
 14h-15h30 : Course après le pique-nique

25 juillet et 25 août : Randonnées VTT familiales « à la découverte des
 Châteaux ». Dégustation de vins pour les adultes, rallye photos pour les
 enfants. 4 €. Réservation auprès des animateurs ou au 06.26.45.35.63.

11 et 12 août : Bivouac VTT pour les jeunes au travers du canton.
 Renseignements et inscriptions au 06.26.45.35.63 ou 06.26.45.35.61.

29 août à partir de 20h : clôture de la saison en photos sur le port de
 Bourg. Chacun amène son pique-nique, l'équipe CAP33 organisera
 une exposition de photos retraçant l'été de manière conviviale.