

# 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 :

**Tent' Accueil CAP33 - Domaine du Pinsan**

Lundi - vendredi : 15h30-19h30

Samedi : 10h-12h et 15h30-19h30

**06 19 76 16 59**

Renseignements

Service Municipal des Sports - du lundi au vendredi

**05 56 16 18 13**

pendant tout l'été...

# CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



► Programme été 2009

# Eysines

## DÉCOUVERTES GRATUITES

1 séance par activité et par participant :  
durée de 1h à 1h30

### Lundi

20h : **Hockey subaquatique** - Piscine  
Inscription obligatoire

### Mardi

10h : **Cardio-boxing\*** - Tent'Accueil CAP 33  
11h : **Cardio-boxing\*** - Tent'Accueil CAP 33  
12h30 : **Aquagym** - Piscine. Inscription obligatoire.  
18h : **Base ball** - Tent'Accueil CAP 33  
**Billard** - Rue de breteil  
**Roller** - Skate Park Pinsan. Les 7, 21 et 28 juillet.  
20h : **Aquaphobie** - Piscine municipale.  
Inscription obligatoire.

### Mercredi

9h : **Aquagym** - Piscine. Inscription obligatoire  
18h : **Escrime** - Tent'Accueil CAP 33. Les 22 et 29 juillet  
19h : **Badminton** - COSEC  
**Aquagym** - Piscine municipale. Inscription obligatoire

### Jeudi

12h30 : **Aquagym** - Piscine. Inscription obligatoire  
18h : **Tennis** - Tennis club du Pinsan  
**Tennis de table** - Salle Omnisports Pinsan  
**Sports de combat\*** - Tent'Accueil CAP 33  
**Escrime** - Tent'Accueil CAP 33. Le 16 juillet

### Vendredi

12h30 : **Natation Perfectionnement adulte** - Piscine  
Inscription obligatoire  
18h : **Le corps en mouvement** - Salle Omnisports Pinsan  
19h : **Aquagym** - Piscine. Inscription obligatoire

### Samedi

9h30 : **Course à pied** - Rendez-vous Tent'Accueil CAP 33

## Remise en forme

Du lundi au vendredi de 10h30 à 12h  
Mardi et jeudi de 19h à 20h\*  
Vendredi de 19h à 20h  
Samedi de 11h à 12h\*

1ère séance gratuite - Rendez-vous Tent'Accueil CAP 33

\* du 20 juillet au 1er août et du 17 au 29 août

## MINI STAGES



### Inscriptions Tent' Accueil CAP 33 - Pinsan

Activités payantes, suite à la séance découverte  
Vente d'une carte CAP 33 pour les activités payantes valable pour  
toute la famille à retirer aux heures et lieux d'accueil

**Aquagym** - Piscine

Mardi et jeudi - 12h30-13h15

Mercredi - 9h-10h

Mercredi et vendredi - 19h-20h

**Natation perfectionnement adulte** - Piscine

Vendredi - 12h30-13h15

**Aquaphobie** - Piscine

Mardi - 20h-20h30

**Billard** - Rue de Breteil

Mardi - 18h-19h30

**Base ball** - Tent'Accueil CAP 33

Mardi - 18h-19h30 (juillet uniquement)

**Cardio-boxing\*** - RDV Tent'Accueil CAP 33

Mardi - 10h-11h et 11h-12h

Jeudi - 19h-20h

**Tennis** - Tennis Club du Pinsan

Jeudi - 18h-19h30

**Tennis de table** - Salle Omnisports Pinsan

Jeudi - 18h-19h30

**Sports de combat\*** - RDV Tent'Accueil CAP 33

Jeudi - 18h-19h

**Le corps en mouvement** - Salle Omnisports Pinsan

Vendredi - 18h-19h

**Escrime** - Tent'Accueil CAP 33

Mercredis 22 et 29 juillet - 18h-19h30

**Roller** - Skate Park Pinsan

Mardis 21 et 28 juillet - 18h-20h

## TOURNOIS ET ANIMATIONS

Animations gratuites et Tournois 1 € - inscriptions sur place  
Durant les tournois, initiez-vous aux pratiques de fléchettes !!



### Lundi

18h **Jeu libre sur herbe** (ultimate, speedminton, sports co...)

Tent'Accueil CAP 33

19h **Tournoi de volley-ball sur herbe**

Rendez-vous salle Omnisports Pinsan

### Mardi

18h **Randonnée / Course d'Orientation**

Tent'Accueil CAP 33

20h **Tournoi futsal** - salle Omnisports Pinsan

### Mercredi

18h **Rando-cyclo famille** (inscription obligatoire)

19h **Jeu libre Badminton** - COSEC

20h **Tournoi badminton** - COSEC

### Jeudi

20h **Tournoi tennis de table** - Salle Omnisports Pinsan

### Vendredi

20h **Challenge multisports** - Salle Omnisports Pinsan

### Samedi

10h **Multisports parents/enfants** - Tent'Accueil CAP 33

19h **Jeu libre Pétanque et Jeu Provençal**

20h **Tournoi pétanque** - Terrain stabilisé du Pinsan

### > LES PARTENAIRES

Avec la participation des associations sportives eysinaises :  
ALE sections GRS, Volley, Badminton, Tennis de table ;  
Entrain pour Tous ; Pétanque Vigeannaise ; Maillon Cyclo club ;  
Full Contact Eysines ; Aikikai Eysines ; Raider's base ball ;  
Tennis club du Pinsan ; Club Subaquatique Municipal ;  
Club de Hockey Subaquatique ; Grand 8 Billard Club 33 ;  
ESE Football ; mais aussi des clubs Ultimate 33 Tours Bordeaux  
et Devils de Cenon ; et des comités départementaux d'escrime,  
de course d'orientation, de cyclisme, de base ball.

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Animations gratuites

**Ultimate frisbee** - Tent'Accueil CAP 33

Lundis 6 juillet, 3 et 24 août - 18h-20h

« **Open** » **Pinsan** - Tent'Accueil CAP 33

Roller, BMX, Speedminton, Base-ball, Grimpoz'arbres...

Vendredi 10 juillet à partir de 14h

**Nocturne aquatique** - Piscine

Baptêmes de plongée, water-polo, jeux aquatiques...

Vendredis 10 juillet et 28 août - 20h-22h : Piscine

**Théâtre et cinéma en plein air** - Parc Gramond

11 juillet à partir de 19h30

**Bal du 13 juillet** - Château Lescombes

Le lundi 13 juillet à partir de 19h : pique-nique

et 21h : bal

**Grimpoz'arbres** - Tent'Accueil CAP 33

Inscription obligatoire

Samedis 18 juillet, 8 et 22 août dès 14h

**Nocturnes course d'orientation** - Tent'Accueil CAP 33

Vendredis 24 juillet et 21 août - 20h-22h

**Rando roller et cyclo** - Skate Park du Pinsan

Mercredi 5 août - 18h-20h

**Journée multisports** - Tent'Accueil CAP 33

Samedi 29 août à partir de 10h

**Bus plage tout l'été** - 2 € le trajet Aller/ retour