

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 :

Du lundi au vendredi
De 9h à 12h et de 14h à 17h
Communauté de Communes du Réolais
05 56 71 71 55

Début des activités le jeudi 2 juillet jusqu'au jeudi 29 août inclus. Pas d'activités le 14 juillet.

pendant tout l'été...

CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



► Programme été 2009

Communautés de Communes du Réolais et du Monségurais



DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

10h-11h, 15h-16h, 17h-18h : **Canoë** - Gironde sur Dropt (porte du Dropt, rotations 20 mn)
 16h-17h30 : **Tennis de table** - Monségur, Foyer
Foot / Hand - Monségur, Gymnase
Roller - Mongauzy - City-stade
Foot / Basket - La Réole - City-stade
 18h-19h : **Tennis ballon** - Mongauzy - City-stade
 18h-19h30 : **Badminton*** - Monségur, Gymnase.

Mardi

10h-11h, 15h-16h, 17h-18h : **Canoë** - Monségur (pôle nature, rotations 20 mn)
 11h-12h 30 : **Squash** - Gironde sur Dropt. Chaussures propres (semelles noires interdites).
Tennis - Morizès
 15h-17h : **Défi technique vélo** - Voir lieu dans "ça se passe cet été"
 15h-17h30 : **Roller** - La Réole, Calonge
 18h-19h, 19h-20h : **Golf initiation** (1ère h), parcours (2ème h) La Réole, Calonge
 18h-20h : **Badminton** - La Réole - Gymnase
 voir autres activités dans : les mardis du CAP

Mercredi

10h-11h, 15h-16h, 17h-18h : **Canoë** - Gironde sur Dropt (porte du Dropt, rotations 20 mn)
 11h-12h30 : **Tennis** - Gironde sur Dropt
 16h-17h30 : **Tennis ballon** - La Réole - City-stade
 16h-18h : **Beach tennis / Beach volley** - Fontet, Base nautique
 18h-19h30 : **Tennis** - La Réole

Jeudi (A partir du 9 juillet, sauf ULM)

11h-12h30 : **Tennis** - Monségur.
Tennis de table - Camiran salle des fêtes.
Foot / Basket - La Réole, City stade.
 15h30-16h30 : **Ultimate/ Freesbee** - Fontet, Base nautique.
 16h-18h : **Foot / Basket** - Camiran - City stade.
 17h-20h : **ULM** - Floudès, aérodrome. Visite guidée.

Vendredi

16h-17h : **Indiaka** - Mongauzy - City stade
 16h-17h30 : **Tennis** - St Vivien-de-Monségur
 16h-17h30 : **Foot en salle*** - Monségur, Gymnase.
 16h-19h : **Beach rugby / Beach foot / Sand ball** Fontet, base nautique
 17h-19h : **Foot / Basket** - Mongauzy - City stade
 17h-20h : **ULM** - Floudès, Aérodrome. Visite guidée.
 18h-19h30 : **Badminton*** - Monségur, Gymnase.
 18h30-20h : **Tennis** - La Réole, Léville. A partir du 11 juillet.

Samedi

15h-19h : **Echecs** - La Réole, Mairie

* Sous réserve du tournoi de tennis du 1er au 16 août.

MINI STAGES

⁽¹⁾ Inscription au préalable CDC du Réolais
 05 56 71 71 55

Tennis⁽¹⁾

10h-12h : **stages découvertes**. Ouvert à tous. 4 €
 28 et 29 juillet - Monségur, Tennis
 10 et 11 août - La Réole, Léville

Escrime⁽¹⁾

10h-12h : **stages découvertes**. Ouvert à tous. 2 €
 7 juillet - La Réole, Gymnase Colette Besson
 21 juillet - Monségur, Gymnase

Équitation découverte et initiation.

22, 29 juillet, 12 et 19 août - 17h-18h30
 La Réole, Centre équestre. Ouvert à tous. Maxi. 10 pers.
 6 €/ pers. Inscription au préalable : 06 85 29 01 81

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

Inscriptions sur place auprès des éducateurs

Aqua-gym - Piscine municipale de La Réole.
 Les lundis - 18h-18h45
 Les mardis et jeudis - 12h15-13h
 3 €/ pers. et 0,80 € entrée à la piscine (tarif réduit CAP33 sur présentation à l'accueil aux heures d'activités)
 En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité.

Squash - Gironde-sur-Dropt
 Les jeudis - 18h30-20h30. 1 € / pers.
 Chaussures propres (semelles noires interdites).

ULM - Floudès, Aérodrome
 Les jeudis et vendredis - 17h-20h - 25 € le vol d'initiation de 20 mn
 Renseignements et inscriptions : 06 08 42 89 67 ou 06 88 56 55 12.

Balade en canoë
 11h-12h, 16h-17h, 18h-19h. Rotation 1h. 2 € / pers.
 Les lundis et mercredis - Gironde-sur-Dropt, Porte du Dropt
 Les mardis - Monségur, Pôle nature

Gym volontaire - 2 €
 Les mardis - 11h-12h - Gironde-sur-Dropt, Gare SNCF
 Les jeudis - 19h-20h - La Réole, Dojo Léville

Danse sportive Salsa
 11 juillet - 10h-12h - La Réole, Mairie salle des conférences
 Inscription préalable au 06 82 61 13 47. 2 €/ pers.

TOURNOIS

Inscriptions sur place auprès des éducateurs

Lundi

20h **Foot en salle** 2 € / pers.
 6, 20 juillet, 3 et 17 août - La Réole, Gymnase.
 13, 27 juillet, 10 et 24 août - Monségur, Gymnase.

Mardi

18h **Beach Volley** - Fontet, Base nautique. 1 € / pers.

Mercredi

18h30 **Foot Inter-city** au City-stade. 2 € / pers.
 15 juillet - Saint Hilaire de la Noaille ;
 29 juillet - Mongauzy / 12 août - Camiran
 26 août - La Réole

20h30

Tennis de table.
 Les 8, 22 juillet, 5 et 19 août - Camiran, Salle des fêtes. 2€.

Jeudi

15h **Pétanque** Tirage au chapeau. 3 € / pers.
 9, 23 juillet, 6 et 20 août - Gironde-sur-Dropt, Place de la Mairie
 17, 30 juillet, 13 et 27 août - Fontet mairie
 (en cas de pluie : boulo-drome de Gironde)

18h30

Badminton 2 € / pers.
 9, 23 juillet, 6 et 20 août - La Réole, Gymnase
 16, 30 juillet et 13 août - Monségur, Gymnase

Vendredi

18h30 **Tennis de table** - Monségur, Foyer.
 Les 17 juillet et 14 août. 2 €.
 20h **Handball** - Monségur, Gymnase
 Les 21 et 28 août. 1 €.

Samedi 23 août

14h **Pétanque** Tirage au chapeau - Rimons, Place municipale. 3 €/ pers.

› LES PARTENAIRES

Club de tennis La Réole/ Gironde sur Dropt ; Squash de Gironde sur Dropt ; Bibe Girondais ; Boule Fontésienne ; Cercle aéronautique des vignobles du bordelais (ULM) ; Stade Réolais ; Academy d'escrime Réolais ; Tennis de Table de Camiran ; SC Monségur Handball ; Les Nêmes Réolais ; Arts et Danses ; Echecs Club Réolais ; Gym Volontaire La Réole/ Bagas/ Les Esseintes ; Canoës de Garonne ; Centre équestre de La Réole ; Tennis club Monségurais ; Comité des fêtes de Rimons ; Aviron Réolais ; Matevana ; Club de canoë kayak de Marmande ; Comités départementaux d'Escrime, de Base Ball, de Volley, d'Aviron, de Rugby, de Badminton, subaquatique de Natation, de Cyclisme, de Roller.

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Défi technique : Initiation et perfectionnement de l'habileté à vélo sur parcours technique, challenge et record. 15h-17h. Ouvert à tous (de 10 à 77 ans) et gratuit. Apporter son vélo. 6 juillet et 11 août - Mongauzy, derrière mairie
 21 juillet et 18 août ⁽³⁾ - 28 juillet et 25 août ⁽²⁾

Escalade - Rimons - Route de Landerrouet. Mur naturel. 3 € / pers. Les lundis - 11h-12h du 6 juillet au 24 août inclus. Chaussures fermées obligatoires.

Tir à l'arc. 2 €
 Les lundis - 10h-11h du 6 juillet au 24 août inclus - Rimons (à côté mur d'escalade). Les jeudis ⁽²⁾ - 16h30-18h30 du 9 juillet au 27 août inclus

Raid découverte(1) - Vélo, Canoë, Animateur Environnement et Patrimoine Base aviron de La Réole, Camping municipal. 5 €/ pers., 4 €/ pers. d'une même famille. Les mercredis du 8 juillet au 26 août - 10h30-16h30. Découverte du patrimoine et goûter équitabile. Prévoir vélo (prêt de casque possible) et pique-nique. A partir de 10 ans. Savoir nager impérativement.

Aviron - ouvert à tous et gratuit
 13 juillet et 17 août - 15h-18h ⁽²⁾
 du 07 au 10 juillet, 15 au 17 juillet, 18 au 21 août
 10h-12h - Hure, Base aviron ; 15h-18h ⁽²⁾

Canoë nuit de la lune ⁽¹⁾. 4 €/ pers. Amener un pique-nique.
 15 juillet et 19 août - 20h - Monségur, Pôle nature
 28 juillet et 11 août - 20h - Gironde sur Dropt, Porte du Dropt

Promenade à cheval (15 mn. Env.) ⁽²⁾. 3 €/ pers.
 18, 25 juillet, 8 et 22 août de 16h à 18h - 11 août de 16h à 18h

Baptême de plongée
 10h-12h. 3€/ pers. et 0,80 € entrée à la piscine (tarif réduit CAP33 sur présentation à l'accueil aux heures d'activités)
 18 juillet - La Réole, Piscine municipale
 8 août - Monségur, Piscine municipale

20 juillet et 10 août ⁽²⁾ Ouvert à tous. Gratuit.
 10h30 à 12h : **Nage en milieu naturel** - perfectionnement
 15h-17h30 : **Waterpolo. Jeux et tournois.**

FESTI'CAP 33 - La Réole (Calonge)
 25 juillet - 14h-18h. Ouvert à tous. Gratuit. Se référer au flyer.

Hockey sous-marin Ouvert à tous. Gratuit.
 1er août - 10h-12h - La Réole, Piscine municipale

LES MARDIS DU CAP

Activités gratuites ouvertes à tous.

7 juillet - 16h-19h : Base ball ⁽²⁾ - radar ou tunnel de frappe
21 et 28 juillet, 11 et 18 août - 11h-12h30 : Baby-Volley ⁽²⁾
 16h-19h : Initiation et tournoi de Beach volley ⁽²⁾
 Base-ball ⁽²⁾ - radar ou tunnel de frappe
 15h-17h30 : Rollers initiation au free et à la rando ⁽³⁾

7, 21 juillet, 04 et 18 août - 15h-18h : Escrime initiation ⁽²⁾

04 août - 10h-18h : animations rugby et beach ⁽²⁾ - Drop de béton
 15h-17h30 : Rollers initiation au free et à la rando ⁽³⁾
 16h-19h : Base-ball ⁽²⁾ - radar ou tunnel de frappe

(2) Fontet, Base nautique (3) La Réole, Calonge