

# 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-MONSEGURAI	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 :

Bureau CAP33

Face au marché Municipal de La Teste de Buch

Du lundi au samedi de 9h à 13h

05 56 22 76 58 ou 06 75 68 12 26

pendant tout l'été...

# CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



► Programme été 2009

# La Teste de Buch

## DÉCOUVERTES GRATUITES

### Lundi

10h-12h : **Planche à voile** - Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Remise en forme** - Rdv Cercle de Voile de Pyla sur Mer  
 10h30-12h30 : **Danse africaine** - Ecole de danse (face à leader price)  
 10h-11h, 11h-12h et 18h-19h : **Hip Hop** - Maison des Associations  
 13h-15h : **Equitation** - Le Pas du Marquis (sur réservation)  
 17h30-19h30 : **Tennis** - Plaine G.MOGA  
 18h-20h : **Escrime** - Maison des Associations à partir du 9 juillet  
 18h30-20h : **Skate board** - Skate Parc Plaine G. MOGA

### Mardi

10h-12h : **Catamaran** - Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Remise en forme** - Rdv Cercle de Voile de Pyla sur Mer  
 10h-11h, 11h-12h et 18h-19h : **Hip hop** - Maison des Associations  
 16h30-17h30 : **Sarbacane** - Villemarie Club tir à l'arc  
 17h-19h : **Danse africaine** - Plage du Petit Nice  
 17h30-19h30 : **Tir à l'arc** - Villemarie Club tir à l'arc

### Mercredi

10h-12h : **Dériveur ou Caravelle** - Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Remise en forme** - Rdv Cercle de Voile de Pyla sur Mer  
 10h-11h, 11h-12h et 18h-19h : **Hip hop** - Maison des Associations  
 10h30-12h30 : **Danse africaine** - Ecole de danse (face à leader price)  
 13h-15h : **Equitation** - Le Pas du Marquis (sur réservation)  
 14h-17h : **Sarbacane et Tir à l'arc** - Plage du Petit Nice  
 17h30-19h30 : **Tennis** - Plaine G.MOGA  
 18h-19h : **Tir à l'arc** - Villemarie Club tir à l'arc  
 18h30-20h : **Skate board** - Skate parc Plaine G. MOGA

### Jeudi

10h-12h : **Planche à voile** - Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Remise en forme** - Rdv Cercle de Voile de Pyla sur Mer  
 10h-11h, 11h-12h et 18h-19h : **Hip hop** - Maison des Associations  
 10h30h-12h : **Tir à l'arc** - Villemarie Club tir à l'arc  
 10h30-12h30 : **Danse africaine** - Ecole de danse (face à leader price)  
 18h30-20h : **Skate board** - Skate parc Plaine G. MOGA

### Vendredi

10h-12h : **Catamaran** - Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Remise en forme** - Rdv Cercle de Voile de Pyla sur Mer  
 10h30-12h30 : **Danse africaine** - Ecole de danse (face à leader price)  
 16h30-17h30 : **Sarbacane** - Villemarie Club tir à l'arc  
 17h-19h : **Danse africaine** - Plage de la salie nord  
 17h30-19h30 : **Tir à l'arc** - Villemarie Club tir à l'arc  
 18h30-20h : **Skate board** - Skate parc Plaine G. MOGA

### Samedi

10h-12h : **Canoë** - Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Remise en forme** - Rdv Cercle de Voile de Pyla sur Mer

### Tous les jours sur réservation

**Kite surf** : 14h-16h - 06.08.88.66.31 - Plage de la Salie Nord  
**Char à voile** (Char bi-place homologué Handi sport) : 06 61 77 46 84  
**Jet-ski** : Initiation et randonnée sur le bassin :  
 06 16 55 20 45. Avec l'Association Jet 33.

## MINI STAGES

Inscriptions préalables CAP33  
 ou auprès des Associations

**SKATE** avec Ollie les petits  
**Réservation : M.Olivares, 06.64.83.11.74 - 3 séances d'1h**  
 > 10€ la séance > 18€ les 2 séances > 26€ les 3 séances

**KITE SURF** avec Alex kite  
**Stage de 6h (2h de théorie et 4h de pratique)**  
**Réservation : M.Heitzmann, 06.08.88.66.31**  
 > 160€ le stage

**EQUITATION** Pas du Marquis - Villemarie  
**Réservation : M. Manciet, 06.62.22.27.06**  
**Les lundis de 10h à 12h** > 20€ les 2 heures

**VOILE** Cercle de Voile de Cazaux Lac  
**Planche à voile / Dériveur / Catamaran**  
**Réservation : 05.56.22.91.00**

**ESCRIME** Maison des Associations  
**Avec AST Section Escrime.** > 3 séances : 42€  
**Réservation : M. Grenette, 06.08.07.15.22**

**TIR A L'ARC** Les Archers du Bassin - Stand de Villemarie  
 > 3 séances : 45€ > Parcours chasse 1h : 15€  
**Réservation : M.Gleyze, 06.08.63.63.83**

**TENNIS** Tennis Club La Teste  
**Reservation : Club House Tennis, 05.56.66.24.81**  
**www.tennis-club-la-teste-bassin-arcachon.com**

**METHODE TAO** (animation martiale)  
**AE APACS BA** - Salle du Clavier à Cazaux  
**Du 4 au 11, 25 au 29 juillet et 3 au 8 août, 19h30 - 22h**  
**Réservation : Mme Luc, 06.84.15.32.28**  
 Stage (1 semaine) : 75€/ pers. (1 initiation gratuite dans la semaine)

**HIP HOP** Star Club - Maison des Associations  
**15, 16, 17 juillet et le 5, 6, 7 août de 13h à 15h**  
 > 3 jours : 50€ / **Réservation : Mme Luca, 06.28.60.47.66**

**PARAPENTE** La Teste Pyla Vol Libre  
**Dune du Pilat - Plage des Gallounes - Vol découverte en bi-place** - **Réservation : M.Bouquillard, 06.29.61.50.65**

**DANSE AFRICAINE et GYM PILATES**  
**Association YENGATU - école du mouvement, rue des maraîchers**  
**(Face à leader price) 05.56.54.61.14**  
**Réservation : Melle Friker, 06.64.29.27.60**

**DANSE ORIENTALE** Perle d'orient - Maison des associations  
**10 et 24 juillet, 7 et 14 août, 10h-12h** > Stage de 2h : 15€/ pers.  
**Réservation : Mme Anconière, 06 76 82 84 93**

**BOXE** - Comité Départemental de Boxe  
**12 août - 10h-12h et 14h-18h - Initiation gratuite.**  
 Maison des Associations (ouvert à tous)

## TOURNOIS

Inscriptions sur place

### Mardi

20h **BADMINTON** (simple) - Salle E.Turpin. 2€/pers.

### Mercredi

20h **FUTSAL** (équipe de 5) - Salle E.Turpin.  
 Sur réservation. 2€/pers.

### Jeudi

20h **BADMINTON** (double) - Salle E.Turpin. 2€/pers.

4 juillet - **BEACH VOLLEY « PYLA CUP »** - Plage du petit Nice  
 14h : **TOURNOI DE VOLLEY.** Avec l'Association Pylaminé.

13 juillet - 14h : **TOURNOI DE BEACH FOOT** - Plage de Cazaux.  
 Avec Cazaux Olympique Football.

15 juillet et 19 août - 14h : **CONCOURS DE PÉTANQUE EN DOUBLETTE**  
 Plage de Cazaux. Avec La boule du lac.

24 juillet - 19h30 : **CONCOURS DE PÉTANQUE EN DOUBLETTE**  
 Place Gambetta. Avec Bon accueil et District pétanque.

### TOURNOI DE BEACH RUGBY

25 juillet - 14h : Plage de la Salie Nord.  
 16 août - 14h : Plage principale de Cazaux.

2 août - 11h : **TOURNOI COMPETITION BEACH VOLLEY**  
 Plage du Petit Nice. Avec le Comité de Gironde de Volley Ball.

20 août - 14h : **TOURNOI DE TENNIS** - Tennis du Pyla

22 août - 14h : **SKATE BOARD** - Skate Parc  
 «Best tricks» avec Ollie et les petits.  
 Compétition de skate ouverte à tous. Démonstration de  
 FOOT FREESTYLE avec l'Association Freestyle 33.

### > LES PARTENAIRES

Le Cercle de Voile de Cazaux Lac ; Tennis Club de La Teste ; AST Section Escrime ; Les Archers du Bassin ; Star Club ; La Teste Pyla Vol Libre ; ALT Badminton ; Couleurs et Toiles ; Cazaux Olympique Rugby et Football ; Association Beach Ball ; AE APACS BA ; Ball Trap ; AST Char à Voile ; Pétanque Bon Accueil ; District Pétanque ; La Boule du Lac ; Le Pas du Marquis ; APC Kite ; Ollie les petits ; Perle d'orient ; Club des planeurs du bassin d'Arcachon ; Pylaminé ; Jet 33 ; Yengatu.

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

### SAND BALL

12 juillet - 14h : Plage du Petit Nice  
 21 août - 14h : tournoi gratuit - Plage de la Salie Nord  
 Avec le Comité Gironde de Handball

**VOL en PLANEUR** - Club des planeurs du bassin d'Arcachon.  
 15 juillet -15 août : tous les jours ; le week-end de 14h à 19h.  
 ½ journée de découverte (deux vols en biplace) : 120€ avec assurance  
 comprise pour les deux vols.  
 Réservation : 06 08 17 50 37 00 05 56 54 15 14.

**TOURNEE DES PLAGES** Drop de Béton.  
 16 juillet : initiations et tournois gratuits - Plage du Petit Nice.  
 Avec l'Association Drop de Béton et le Comité Départemental de rugby.

**BEACH WRESTLING - Lutte sur sable** - Plage du Petit Nice  
 17, 18,19 juillet - 14h : journée découverte.  
 19 juillet - 11h : épreuve qualificative pour le Championnat du monde  
 de lutte sur sable. Avec le Comité d'Aquitaine de Lutte. Ouvert à tous.

**NATATION** - Plage principale du Lac de Cazaux.  
 20, 27 juillet et 3 août - 11h-12h et 15h-18h : jeux aquatiques et water  
 polo. Avec le Comité de Gironde de Natation.

**BASE BALL** - Terrain de Baseball de la Plaine des sports G.MOGA.  
 22 juillet et 19 août - 14h-19h : découvertes gratuites. Ouvert à tous.  
 Avec le Comité de Gironde de Baseball et les Pirates du bassin

**SKI NAUTIQUE** - Lac de Cazaux.  
 22 juillet - 10h-17h : journée découverte. Prévoir un pique-nique.  
 10€/ pers. Réservation : 05.56.22.76.58 (de 9h à 12h).  
 Avec le Cazaux ski club.

**SKI NAUTIQUE** - Plage Laouga - Cazaux Lac  
 Ski double - Mono ski - Wake - Bouée - Séance de 3/4 h, tarifs de  
 groupe. aeapacsba@sf.fr. Réservation : M.Luc, 06.84.15.32.28

**STAGES DE DESSIN** - Association Couleurs et Toiles.  
 13-17 juillet et 20-24 juillet : stage de 5 séances.  
 Réservation : 06 86 44 76 55 00 05 57 52 83 02

## Animations sur la plage

Du lundi au samedi de 14h à 19h

- \* **Découvertes et animations gratuites**  
 Plage du Petit Nice\* et Plage de la Salie Nord\* (avec Beach Club Party).
- \* **Tournois de beaches : volley, rugby, soccer, tennis**  
 Plage du Petit Nice\* : + sandball, Tir à l'arc, Sarbacane, Escrime  
 Plage de la Salie Nord\* : + Initiation à la Danse africaine.  
 Plage principale de Cazaux Lac : + Foot, Sarbacane...

\* Site des sports de sable