

# 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 :

**Service municipal des sports**

14 rue Pasteur - 33160 Saint-Médard-en-Jalles

Du lundi au vendredi :

8h30-12h30 et 13h30-17h30

Le lundi et jeudi jusqu'à 19h

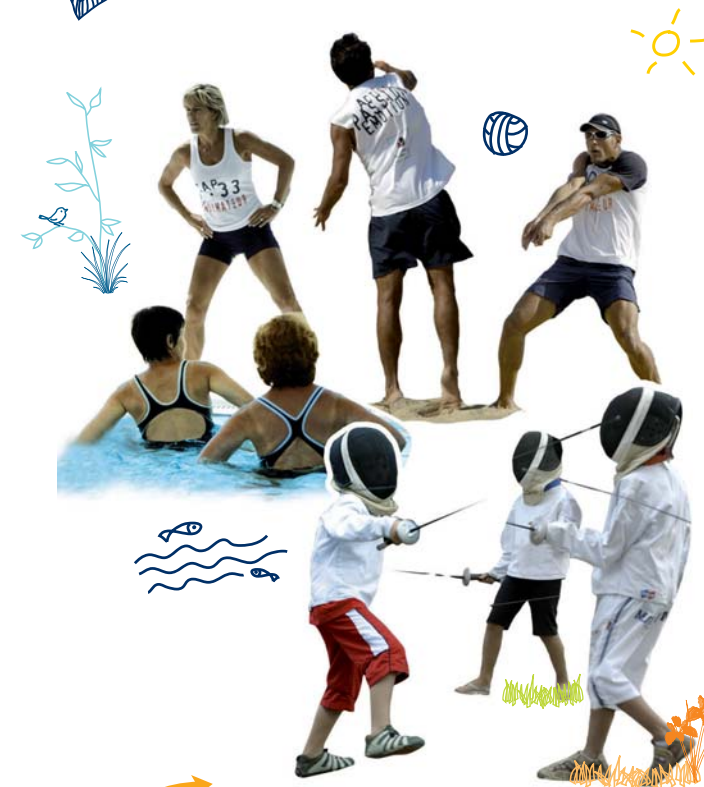
**05 56 05 71 14**

pendant tout l'été...

# CAP33



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



Saint-Médard-en-Jalles  
*notre ville, ensemble.*

► Programme été 2009

# Saint-Médard-en-Jalles

## DÉCOUVERTES GRATUITES

A partir du lundi 6 juillet  
1 séance par activité et par participant. Durée 1h

### Lundi

17h30 : **Trampoline\*** - Cosec  
18h : **Tir à l'arc** - Bords de jalle  
18h30 : **Musculation** - Cosec  
19h : **Badminton** - Salle Olympie  
19h45 : **Aquaphobie** - Espace aquatique

### Mardi

18h30 : **Salsa** - Espace Georges Brassens  
18h45 : **Natation perfectionnement adulte**  
Espace aquatique  
19h : **Musculation** - Cosec  
**Sandball** - Ball' en jall'  
19h-21h : **Basket\*\*** - Cosec

### Mercredi

12h : **Musculation** - Cosec  
18h30 : **Danse orientale\*\***  
Espace Georges Brassens  
18h30-20h : **Country\***  
Espace Georges Brassens  
19h : **Tennis de table** - Salle Olympie  
**Volley plage 3x3** - Ball' en jall'  
19h45 : **Natation débutant adulte**  
Espace aquatique

### Jeudi

19h45 : **Aquaphobie** - Espace aquatique

### Vendredi

11h : **Musculation** - Cosec  
17h30 : **Trampoline\*** - Cosec  
18h30 : **Kendo\*** - Cosec  
**Capoeira\*** - Cosec  
**Musculation** - Cosec  
19h : **Beach volley** - Ball' en jall'

\* activités proposées en juillet

\*\* activités proposées en août

## MINI STAGES

A partir du lundi 6 juillet  
Inscriptions et vente de cartes au Service  
municipal des sports dès le 1<sup>er</sup> juillet  
Carte CAP33 (25pts) - 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> : 20 €  
3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> : 15 € - 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> : 10 €  
7<sup>ème</sup> et + : gratuit

**Trampoline\*** - Cosec (2 pts)  
Mercredi - 17h30-19h.

**Musculation** - Cosec (2 pts)  
Lundi - 18h30-19h30, Mardi - 19h-20h  
Mercredi - 12h-13h, Vendredi - 11h-12h et 18h30-19h30

**Tir à l'arc** - Bords de jalle (3 pts)  
Lundi - 19h-20h30

**Salsa** - Espace Georges Brassens (3 pts)  
Mardi - 18h30-19h30

**Danse orientale\*\*** - Espace Georges Brassens (3 pts)  
Mercredi - 18h30-19h30

**Country\*** - Espace Georges Brassens (3 pts)  
Mercredi - 18h30-20h

**Aquaphobie** - Espace aquatique (3 pts)  
Lundi et jeudi - 19h45-20h45

**Capoeira\*** - Cosec (3 pts)  
Vendredi - 18h30-20h

**Kendo\*** - Cosec (3 pts)  
Vendredi - 18h30-20h

**Natation** - Espace aquatique (3 pts)  
Mardi - 18h45-19h45 : perfectionnement adulte  
Mercredi - 19h45-20h45 : débutant adulte

**Gymnastique d'entretien** - Salle Ariane (2 pts)  
Séances d'1h - 1<sup>ère</sup> séance gratuite.  
Lundi, mercredi, vendredi 18h30 (août) et 19h30  
Mardi et jeudi - 10h, 18h30 et 19h30 - Samedi - 10h-11h30

**Aquagym** - Espace aquatique (5 points). Inscription obligatoire.  
1<sup>ère</sup> séance gratuite.  
Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi - 12h30  
Lundi, mercredi et jeudi - 18h45 - Mardi - 19h45

## TOURNOIS ET ANIMATIONS

A partir du mercredi 1er juillet - Inscriptions sur place  
Jeu libre : gratuit  
Participation tournois : 1 € ou 1 point sur la carte

### Lundi

19h-20h **Badminton** : Jeu libre  
à partir de 20h : **Tournoi** - Salle Olympie

### Mardi

19h-20h **Sandball** <sup>(1)</sup> : Jeu libre  
à partir de 20h : **Tournoi** - Ball' en jall'  
19h-21h **Basket\*\*** - Cosec

### Mercredi

19h-20h **Tennis de table** : Jeu libre  
à partir de 20h : **Tournoi** - Salle Olympie  
**Volley plage 3x3** <sup>(1)</sup> : Jeu libre  
à partir de 20h : **Tournoi** - Ball' en jall'  
19h-21h **Roller** - Espace roller

### Jeudi

20h **Futsal** - Cosec. Inscription préalable  
au service des sports.  
**Roller hockey** - Espace roller.

### Vendredi

19h-20h **Beach volley** <sup>(1)</sup> : Jeu libre  
à partir de 20h : **Tournoi** - Ball' en jall'

(1) Tournois au COSEC en cas de mauvais temps

### > LES PARTENAIRES

ASAP Subaquatique ; ASSM Club Omnisports ; ASSM Gymnastique Féminine ; ASSM Kendo ; ASCO ; A.V.E.C'L ; Centre Départemental d'Haltérophilie et de Musculation ; Comités départementaux de Boxe Anglaise, de Course d'orientation, de Cyclisme, d' Escrime, de Handball, de Volley-Ball ; Drop de Béton ; El son latino ; Fééminitude ; Roller Bug ; SM Basket ; SM Hand Ball ; SM Orientation Gironde ; Sud Médoc Tennis de Table ; TM Dance ; Surf Club de Lacanau

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

**3 juillet - 19h**  
3, 2, 1 ETE : Beach volley et soirée DJ - Ball' en jall'

**4 juillet - à partir de 9h**  
3, 2, 1 ETE : Coupe de France de football Australien - Bords de Jalle

**4 juillet - 15h**  
3, 2, 1 ETE : Musique, théâtre et marché solidaire - Bords de Jalle

**7 juillet et 18 août - 17h30-19h30**  
Ludothèque - Bât. FE, Place Garraud

**8 juillet**  
13h30-17h : Rugby à la plage - Ball' en jall'  
A partir de 19h : Tournoi de beach rugby

**9 et 23 juillet et 20 août - 18h-20h**  
Course d'orientation - Rdv Rotonde - Bords de jalle

**11 juillet - 18h**  
Tournoi de Sandball - Ball' en jall'

**16 juillet 18h-20h**  
BMX - Piste Cosec

**17 juillet et 28 août - 20h30-23h30**  
Soirée jeux - Ludothèque - Bât FE, Place Garraud

**18 juillet - 14h-18h**  
Journée multisports - Espace Georges Brassens

**21 juillet et 5 août - 18h30-19h30**  
Escrime - Ball' en jall'

**23 et 30 juillet, 20 et 27 août - 19h-21h**  
Baptêmes de plongée - Espace aquatique

**24 et 31 juillet - 16h-18h**  
**7 et 17 août - 14h-16h et 16h-18h**  
Surf - Lacanau (inscription et brevet de 50 mètres obligatoires)  
1<sup>ère</sup> séance gratuite.

**30 juillet et 27 août - 18h30-19h30**  
Escrime - Cosec

**6 et 20 août - 18h-19h30**  
Boxe Anglaise - Cosec