

CAP 33

est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.



C'est 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacatau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		

* CDC = Communauté de Communes
Les animations CAP33 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découvertes de l'environnement.

3 formules sont à votre disposition :

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. *Elles sont gratuites et sans inscription.*

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. *Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.*

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Renseignements et inscriptions

Sur les lieux d'activités et au bureau de tourisme Médoc Atlantique
☎ 05 56 03 21 01

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate, Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE CARCANS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers 10h-11h** ▶ Maubuisson, Esplanade derrière salle de l'Estran
- ▶ **Catamaran/Planche à voile 10h ou 14h** ▶ (horaire défini à l'inscription, 30€ la séance) Appeler le CVBCM au 05 56 03 30 19
- ▶ **Aquagym 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle (poste de secours)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Futsal** (17 et 31/07, 14 et 28/08) **20h** ▶ Carcans-ville

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Carcans Océan (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Carcans Océan, RDV parking sud
- ▶ **Animation Beach Soccer** (11, 25/07, 9 et 23/08) **10h30-12h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Animation Beach Hand** (18/07, 1, 15 et 29/08) **10h30-12h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Beach Tennis** (sauf 8 et 15/08) **16h30-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Découverte et Initiation au MMA** (11/07 au 22/08) **19h30-21h** ▶ Carcans Ville, Salle Enavans (Inscription : 06 82 51 26 10 ou par Messenger : Carcans Fight Club)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fit Cardio 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Marche nordique 10h-11h30** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Stretching/mobilité 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Tennis (2x2)** (sauf 8/08) **17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Crossfit 10h30-12h** ▶ Maubuisson, Rdv Salle de l'Estran
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Badminton 19-20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

LES TOURNOIS*

- ▶ **Badminton simple 20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Maubuisson (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Carcans Océan, RDV parking sud
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Maubuisson, RDV salle de l'Estran

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Footing 9h-10h** ▶ Maubuisson, tout niveau, Rdv salle de l'Estran
- ▶ **Aquatrainig 10h-11h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle (poste de secours)
- ▶ **Marche nordique 10h-11h30** ▶ Maubuisson, RDV parking du cinéma

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Rugby 15h30** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Basket (3x3) 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis/Beach Volley 15h-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fit Cardio 10h-11h** ▶ Maubuisson, Rdv Salle de l'Estran
- ▶ **Renfo full body 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNOIS*

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports (Les 28/07 et 18/08 l'organisation sera au profit du « Badminton Club Carcans ».)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Catamaran/Planche à voile** (sauf 9/07) **10h** ▶ Domaine de Bombannes (places limitées, inscription la veille à l'office de tourisme de Maubuisson)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac (Gratuit le 30/07 dans le cadre de la Fête du Lac)

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique ; Cercle de voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson (CVBCM) ; Badminton Club de Carcans ; Corps Activ' ; Carcans Océan Surf Club (COSC) ; Carcans Fight Club

Informations pratiques

▶ LES TOURNOIS*

* [Les tournois en intérieur se dérouleront du 07/07 au 30/08]

Tarif unique : 2€ par personne, inscriptions sur place auprès des animateurs
Lots CAP33 à gagner (Tee-shirts, sacs, etc....)

▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Inscriptions sur place auprès de l'animateur

- **Remise en forme** : du 4/07 au 29/08
Tarifs : 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12
Tapis personnel, gourde et chaussures de sport souples type running conseillées
- **Marche nordique** : Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33, 8€ la séance
Découverte de notre milieu naturel avec cadre technique de l'association « Corps Activ' »
- **Surf** : du 10/07 au 03/09

Inscription au mini stage de 3 jours (3x2h) de surf ou body board au Carcans Océan Surf Club (06 320 320 63) pour la semaine à venir, dans la limite des places disponibles.
Horaires déterminés suivant les marées
Tarif : sur présentation de cette plaquette tarif préférentiel de 78€ par personnes le mini stage

- ▶ En cas de mauvais temps, des animations sportives vous seront proposées à la salle des sports de Carcans-ville ou salle de l'Estran à Maubuisson

Comités sportifs départementaux

CAP33 *tour* **Un été 100% Gironde**

Mardi 8 août 15h-19h Place du Pôle, Maubuisson

Animations sportives : Escrime, Jeux d'Echecs, Lutte, Roller et Skateboard, Rugby à XIII et Surf (Stand up paddle)
Éducation à l'Environnement et au Développement Durable avec « le Parc naturel régional du Médoc » et l'association « Écoacteurs en Médoc »

Soirée dansante à Maubuisson

- ▶ Tous les lundis

Concert à Carcans-Océan

- ▶ Tous les mardis

Concert à Maubuisson

- ▶ Tous les mercredis et samedi

Foire artisanale et gastronomique à Carcans-Océan

- ▶ Tous les jeudis de 17h à 23h

Soirée dansante à Carcans-Océan

- ▶ Tous les vendredis

Championnat de France Minimes de voile

Du 8 au 15/07 Régates de voile (400 bateaux) organisé par le « CVBCM » (05 56 03 30 19)

Fête nationale

Vendredi 14/07

- ▶ Cérémonies le matin, repas et soirée dansante, feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Fête du Lac

Dimanche 30/07

- ▶ De nombreuses animations gratuites sur la journée, animation musicale de rue, soirée dansante et grand feu d'artifices musical.

Fête de la Mer

Mardi 15/08

- ▶ Cérémonie le matin, banda, soirée dansante et feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Un renseignement ?

Facebook « Carcans'anime », le site de la Commune www.carcans.fr, un téléphone : 05 56 03 90 28 et un guide animation dans tous les commerces