

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	Lacanau 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 Côteaux 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 découverte 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

Cabane CAP33 - Plage Nord de Montalivet

Contact ☎ 06 81 66 36 07

📍 Cap33Vendays-Montalivet Officiel

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 VENDAYS-MONTALIVET



PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Toutes les activités CAP33 de Vendays-Montalivet sont gratuites

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Surf 16h30-18h30** ▶ Plage Nord (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS

▶ **Beach Volley 2x2 15h30** ▶ Plage Nord
▶ **Badminton simple 21h** ▶ Complexe sportif

Mardi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Skateboard 10h-12h** ▶ Skate-park de Montalivet (sur inscription)

▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS

▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage Nord
▶ **Basket-Ball 3vs3 17h** ▶ Complexe sportif

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Marche nordique 17h-19h**
▶ Départ Pont de la Brède

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Pilate 9h-9h45** ▶ plage nord
▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS

▶ **Beach Volley 3vs3 15h30** ▶ Plage Nord
▶ **Tennis de Table simple 21h** ▶ Complexe sportif

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Astronomie 10h30-11h30** ▶ Aérodrome de Montalivet

▶ **Surf 16h30-18h30** ▶ Plage Nord (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Skateboard 10h-12h** ▶ Skate-park de Montalivet (sur inscription)

▶ **Tir à l'arc 15h-18h** ▶ Complexe sportif de Montalivet (sur inscription)

▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

● Activités culturelles

LES TOURNIS

▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage Nord
▶ **Futsal 17h** ▶ Complexe sportif
▶ **Belote 21h** ▶ Maison des Jeunes

Vendredi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Stretching 9h-9h45** ▶ Plage Nord
▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS

▶ **Sandball 15h30** ▶ Plage Nord
▶ **Badminton double 21h** ▶ Complexe sportif

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Surf 9h-12h** ▶ Plage Nord (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS

▶ **Beach Volley 4x4 15h30** ▶ Plage Nord

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Départ complexe sportif

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Yoga 8h45-9h45** ▶ Plage Nord
▶ **Tir à l'arc 15h-18h** ▶ Complexe sportif de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS

▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage Nord

TOUS LES JOURS

PLAGE NORD CABANE CAP33

10h 13h et de 15h à 20h ▶ Portes ouvertes

Beach Volley, Beach Tennis, Spikeball, Beach soccer, Sandball, Slackline

COMPLEXE SPORTIF

15h-20h ▶ Portes ouvertes
Badminton, Tennis de table, Spikeball, Tennis, Volleyball, Basketball, Football, Padel sur réservation

REMISE EN FORME

Voir programme spécifique, (chaussures de sport obligatoires)

PADEL, TENNIS

(Gratuitement, sur réservation, matériel fourni)

Les comités sportifs départementaux ouvert à tous

Animations gratuites :

Beach Handball
Samedi et dimanche 1^{er} et 2/07 - 10h-18h
▶ Plage Nord (Tournoi compétitif)

Beach Tennis Tour
Vendredi 20/07 - 15h30-19h30 ▶ Plage Nord (inscriptions sur place)

Beach Volley Tour
Dimanche 6/08 - 10h-18h ▶ Plage Nord (Tournoi compétitif, inscriptions sur place)

CAP33' tour

Un été 100% Gironde

Mardi 1^{er} août de 15h30-19h30, Plage Nord :
Initiations Escrime, Hockey sur gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Roller, Skateboard, Rugby, Surf, Course d'orientation

Informations pratiques

- ▶ Contact information et/ou réservation au 06 81 66 36 07
- ▶ Les sites d'animation
 - Complexe sportif Stéphane Duolé, Avenue de L'Europe
 - Dojo de Montalivet, espace Sirougnat de Montalivet
 - Plage Nord de Montalivet, Cabane CAP33
 - Astronomie, 20 rue Arbousiers
 - Salle Polyvalente, Place du 8 Mai 1945
 - Maison des Jeunes de Montalivet
- ▶ Chaussure fermée obligatoire pour les activités au complexe sportif

CET ÉTÉ, À VENDAYS MONTALIVET

Beach Lutte

Lundi 24 et mardi 25 juillet 10h-18h ▶ Initiation Lutte plage nord

Beach soccer

Jeudi 27 juillet 15h30-19h30 ▶ Initiation Beach soccer plage nord

Ateliers théâtre

du 24 au 28 juillet et du 31 juillet au 4 août
▶ Stages gratuits, sur inscription à la cabane CAP33 ou par téléphone
10h à 12h juniors 7 à 14 ans,
15h à 17h pour les + de 15 ans.

Associations partenaires de CAP33

Kokoloco ; Arc aventure ; Nammu Yoga ; Santé forme ; Astronomie Club Médocain

**CAP
33
juniors**

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

● **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS* (gratuits)

Handball 10h-12h ▶ Complexe sportif
Badminton simple 15h-17h ▶ Complexe sportif

Mardi

LES TOURNIS* (gratuits)

Beach Soccer 10h-12h ▶ Plage Nord
Basket Ball 15h-17h ▶ Complexe sportif

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

● **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

LES TOURNIS* (gratuits)

Tennis de Table 15h-17h ▶ Complexe sportif

Jeudi

LES TOURNIS* (gratuits)

Beach Tennis 10h-12h ▶ Plage Nord
Football 15h-17h ▶ Complexe sportif

Vendredi

LES TOURNIS* (gratuits)

Sandball 10h-12h ▶ Plage Nord
Badminton double 15h-17h ▶ Complexe sportif

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

● **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

Judo 10h-12h ▶ Dojo de Montalivet

Informations pratiques

LES TOURNIS*

▶ Les tournois CAP33 JUNIORS incluent une explication des règles ainsi qu'une initiation à l'activité