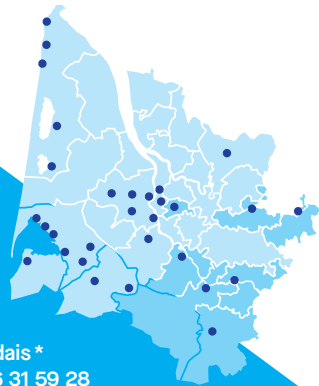


CAP 33

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
30 centres
en 2022



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

* 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 2022

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.*

Renseignements et inscriptions

Communauté de Communes du Pays Foyen
Plage des Bardoulets,
33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
Du mardi au samedi 14h-18h30
www.paysfoyen.fr

☎ Chef de centre CAP33 : 07 75 26 07 33
Office de tourisme : 05 57 46 03 00

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

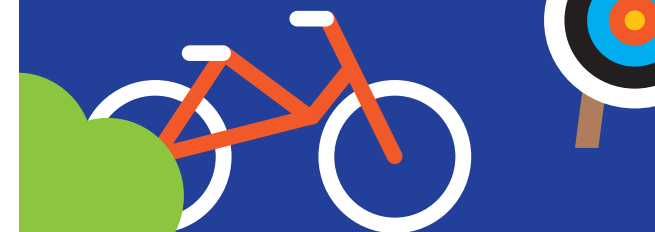
Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
PAYS FOYEN

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Savate Boxe française** (juillet) **19h15-20h45** ▶ Port Sainte-Foy, 10 av. d'Angoulême
- ▶ **Ateliers Artistiques Enfants/Grands-parents** (11, 18, 25/07, 1 et 8/08) **15h-17h** ▶ Pellegrue (sur inscription) Avec "Atelier Scofield"

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escrime** (2 et 9/08) **10h-11h30** ▶ Public Famille
- ▶ **Canoë Kayak 14h30-18h30** ▶ (6 ans minimum en famille)
- ▶ **Beach Tennis 14h30-18h30**
- ▶ **Boule Lyonnaise 14h-18h** ▶ Pineuilh, 2 Rue de la Gare
- ▶ **Initiation Musicale** (5/07) **15h-17h**
- ▶ **Danse - Street et modern jazz** (12 et 19/07) **15h-18h**
- ▶ **Initiation Batterie** (2/08) **15h-18h**
- ▶ **Initiation Théâtre d'impro** (12/07) **16h-18h**
- ▶ **Cardio training/Mobilité** (juillet) **18h30-19h30** ▶ Port Sainte-Foy, 10 av. d'Angoulême

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Course d'orientation en Canoë Kayak** (à partir du 26/07) **14h30-18h30** ▶ (6 ans minimum en famille)

LES TOURNIS

- ▶ **Volley Ball 20h** ▶ Gymnase de Mézières

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up Paddle 10h30-12h** ▶ (6 ans minimum en famille)
- ▶ **Pilates** (à partir du 20/07) **11h-12h**
- ▶ **Beach Volley 14h30-18h30**
- ▶ **Indiaca 14h30-18h30**
- ▶ **Baseball** (13 et 27/07, 10 et 24/08) **15h-18h**
- ▶ **Initiation Batterie 15h-18h** ▶ (20 et 27/07, 17 et 24/08)
- ▶ **Initiation Théâtre d'impro 16h-18h** ▶ (13/07)
- ▶ **Fit Ball et Abdos 18h30** ▶ Port Sainte-Foy, ZA les Ormeaux, avec "Fitness Sainte-Foy Cross-Training"
- ▶ **HIIT Cardio 19h30** ▶ Port Sainte-Foy, ZA les Ormeaux, avec "Fitness Sainte-Foy Cross-Training"

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Disc Golf 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Rugby jeu sans contact** (27/07 et 10/08) **18h-20h**
- ▶ **Futsal** (20/07 et 3/08) **20h** ▶ Gymnase de Mézières

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Pédestre** (28/07) **8h30-12h** ▶ St-Pierre-d'Eyraud (visite de la vinaigrerie)
- ▶ **Randonnée Pédestre** (25/08) **8h30-12h** ▶ Les Arpètes (pique-nique et dégustation au chais)
- ▶ **Escrime** (29 et 11/08) **10h-11h30** ▶ Public Famille
- ▶ **Pilates** (21/07, 4, 11, 18 et 25/08) **11h-12h**
- ▶ **Tir à l'arc 14h30-18h30**
- ▶ **Initiation Musicale** (14/07) **15h-17h**
- ▶ **Danse - Street et modern jazz** (14 et 21/07) **15h-18h**
- ▶ **Initiation Théâtre d'impro** (14/07) **16h-18h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Jeux et Course d'Orientation 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Gymnase de Mézières

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boule Lyonnaise 14h-18h** ▶ Pineuilh, 2 Rue de la Gare
- ▶ **Beach Volley 14h30-16h30**
- ▶ **Slackline 14h30-18h30**
- ▶ **Initiation Musicale** (8 et 15/07) **15h-17h**
- ▶ **Initiation Théâtre d'impro** (15/07) **16h-18h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Parcours acrobatique 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 16h30-18h30**
- ▶ **Pétanque 20h** ▶ Port Sainte-Foy, Allées Jules Ferry

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnées VTT** (30/07 et 20/08) **9h30-12h** ▶ (sur inscriptions)
- ▶ **Beach Volley 14h30-18h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Planeur/Moto-planeur/ULM 10h-18h** ▶ Aérodrome de Fougueyrolles (80€), Vols d'initiation possibles en semaine après prise de contact (Contact météo la veille au 05 53 61 71 79)

- ▶ **Test de forme 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Tennis 14h30-18h30**

Dimanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Planeur/Moto-planeur/ULM 10h-18h** ▶ Aérodrome de Fougueyrolles (80€), Vols d'initiation possibles en semaine après prise de contact (Contact météo la veille au 05 53 61 71 79)

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites, Plage des Bardoulets (Port Sainte-Foy et Ponchapt)

Badminton sur sable

Mardi 12/07 - **14h30-18h30**

Sport en milieu rural

(Jeux de palets et jeux traditionnels)

Samedi 16/07 - **14h30-18h30**

"Drop de Béton"

Jeudi 21/07 - **10h-12h30/13h30-17h30**

- ▶ (animations et tournois autour du rugby)

CAP33'tour

Mercredi 13 juillet **14h30-18h30**

Initiations Course d'orientation, Escrime, Handisport, Lutte, Natation (Water-polo), Tennis

Informations pratiques

- ▶ Lieu unique pour les activités (sauf indiqué) : **Plage des Bardoulets Port Sainte Foy et Ponchapt** (plage surveillée en milieu naturel de 11h45 à 19h du 1/07 au 31/08)
- ▶ "Cap sur les livres et les jeux", bibliothèque et ludothèque de plage, mardi et jeudi, 15h-18h
- ▶ Leçons de natation (inscription gratuite)
 - **"J'apprends à Nager"** (18 au 22/07 et 25 au 29/07) 10h-10h45/10h45-11h30 (6/12 ans, renseignement et inscription : 07 75 26 07 33)
 - **"Objectif Nage"** (1 au 5/08 et 8 au 12/08) (7-13 ans prioritaires, renseignement et inscription : gironde.fr/objectif-nage, 06 03 61 76 14)

Consignes pour la pratique

- ▶ Matériel sportif personnel à privilégier
- ▶ Gel hydro alcoolique à disposition avant la pratique
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est nécessaire pour la pratique des activités dans les gymnases

CAP33 vous propose des activités culturelles !



● Activités culturelles

Ouverture de la baignade le 1^{er}/07

Ouverture CAP33 le 02/07

- ▶ Plage des Bardoulets

"Einstein on the Beach"

Vendredi 8/07 14h30-18h30 ▶ Plage des Bardoulets (Découverte musicale : "Cinéma pour les oreilles")

Rando Vélo Electrique

Mardi 12/07 et 23/08 10h-12h ▶ Départ de l'Office de Tourisme

Rando Canot Rabaska sur la Dordogne

Lundi 18/07 et 22/08 14h-15h30

- ▶ (réservation au 05 57 46 03 00, adulte 18€/ enfant 12€)

Soirée jeu

Vendredi 22/07 et 12/08 18h30-21h30 ▶ Plage des Bardoulets Avec "la Ludothèque R'de jeu"

Tyrolienne au-dessus de la Dordogne (gratuite)

Samedi 23/07 et 6/08 10h-18h ▶ Départ du Jardin Public à Sainte-Foy-la-Grande

"Ivresses"

Samedi 23/07 21h ▶ Spectacle tout public, avec "Compagnie Imagine"

Visite guidée de Sainte-Foy-la-Grande et autour de la Dordogne

Jeudi 28/07 10h ▶ (réservation au 05 57 46 03 00, adulte 6€/ enfant 4€)

Trio "DOSIDOLA" (concert gratuit)

Samedi 30/07 21h ▶ Église de Saint-Quentin de Caplong

"Jazz sur les quais"

Vendredi 5/08 20h30 ▶ Quais de Port Sainte-Foy "Nougajazz" (entrée 10€)

Mur d'escalade

Vendredi 19/08 14h30-18h30 ▶ Plage des Bardoulets

Associations partenaires de CAP33

Pineuilh Accueil ; Cercle Vélivole Foyen ; GALO Canoë Kayak ; Pitchers ; UFOLEP Pétanque ; Pays Foyen Escrime ; SO PIL'Hate ; Fitness Ste Foy Cross training ; SCAP Volley Ball ; Atelier 104 ; Les Batteurs Rient ; Atelier Scofield ; Collectif Pampa ; Sports Boule Pineuilh ; Savate Multi Boxes Pays Foyen ; La Salle ; Matevana ; L'Ebénisterie ; Stade Foyen Rugby ; Sharks Futsal ; Rock the Sheep ; La Bergerie ; Créa forme

Avec la participation des services communautaires
Office de Tourisme ; Service Enfance Jeunesse ; Ludothèque R'de Jeu ; Médiathèque de Pellegrue ; Centre socio-culturel