

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

Communauté de communes du Pays Foyen
Plage des Bardoulets
33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt

Du lundi au samedi 14h-18h30

☎ Chef de centre CAP33 : 07 75 26 07 33

☎ Office de tourisme : 05 57 46 03 00

www.paysfoyen.fr

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'Échecs, 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



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DU PAYS FOYEN

Pays Foyen
Communauté de Communes

Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNAUTÉ DU PAYS FOYEN

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 3 juillet au 31 août

LIEUX DES ACTIVITÉS :

Plage des Bardoulets - Port Sainte-Foy et Ponchapt
(sauf si autre lieu de pratique indiqué sur le programme)

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Beach Volley 14h30-18h30

▶ Danse Street et modern jazz (10/07) 15h-18h

▶ Initiation Savate Boxe française (10, 17, 24, 31/07)
19h15-20h45 ▶ Port Sainte-Foy,
10 avenue d'Angoulême

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ Jeux et course d'orientation 14h30-18h30

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Escrime (18 et 25/07 et) 10h-11h30 ▶ (en famille)

▶ Canoë Kayak (4, 11, 18/07) 14h30-18h30

et (du 25/07 au 15/08) 14h30-16h30

▶ (6 ans minimum en famille)

▶ Beach Tennis 14h30-18h30

▶ Spikeball (le 22/08) 14h30-18h30

▶ Indiacca (le 29/08) 14h30-18h30

▶ Boule lyonnaise 14h-18h ▶ Pineuilh,
2 rue de la Gare

▶ Voltige équestre (1/08) 15h-17h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ Course d'orientation en canoë kayak
(25/07 au 15/08) 16h30-18h30

LES TOURNIS

▶ Volley Ball 20h ▶ Gymnase de Mézières

▶ Beach Rugby jeu sans contact (11 et 18/07)
17h -19h

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Stand Up Paddle (jusqu'au 16/08) 10h30-12h

▶ (8 ans minimum en famille)

▶ Pilates (19/07 au 23/08) 11h-12h

▶ Spikeball (sauf le 23/08) 14h30-18h30

▶ Indiacca (sauf le 30/08) 14h30-18h30

▶ Baseball (12, 26/07, 2 et 9/08) 14h30-18h30

▶ Initiation batterie (26/07, 2, 23 et 30/08) 15h-18h

▶ Voltige équestre (2/08) 15h-17h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ Disc-Golf 14h30-18h30

LES TOURNIS

▶ Futsal (26/07 et 2/08) 20h

▶ Gymnase de Mézières

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Randonnée pédestre (13/07) 8h30-12h

▶ Flaujacques Visite de « la spiruline de Julie »

▶ Randonnée pédestre (10/08) 8h30-12h

▶ Loubès Bernac Visite du « Château de Théobon »

▶ Pilates (13, 20/07, 3, 10, 17, 24/08) 10h30-11h30

▶ Escrime (20 et 27/07) 10h-11h30 ▶ Public famille

▶ Tir à l'arc 14h30-18h30

▶ Beach tennis (jusqu'au 17/08) 14h30-16h30

LES TOURNIS

▶ Beach Tennis (jusqu'au 17/08) 16h30-18h30

▶ Badminton 20h ▶ Gymnase de Pellegrue

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Tennis (juillet) 10h-11h30 ▶ Base du Cléret,
Port-Sainte-Foy

▶ Boule lyonnaise 14h-18h ▶ Pineuilh,
2 rue de la Gare

▶ Beach Volley 14h30-18h30

▶ Slackline (jusqu'au 18/08) 14h30-18h30

▶ Collab'art - Graff sur support (7/07) 15h-18h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ Parcours acrobatique (jusqu'au 18/08)
14h30-18h30

LES TOURNIS

▶ Pétanque 20h ▶ Port-Sainte-Foy, allées Jules Ferry

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Planeur/moto-planeur 10h-18h ▶ Aérodrome de
Fougeyrolles (80€), vols d'initiation possibles
en semaine après prise de contact
(contact météo la veille au 05 53 61 71 79)

▶ Beach Tennis 14h30-18h30

▶ Danse - street et modern jazz (8/07) 15h-18h

▶ Collab'art - Graff sur support (8/07) 15h-18h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ Test de forme (jusqu'au 19/08) 14h30-18h30

LES TOURNIS

▶ Beach Tennis (8/07) 14h30-18h30

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Planeur/moto-planeur 10h-18h ▶ Aérodrome de
Fougeyrolles (80€), vols d'initiation possibles
en semaine après prise de contact
(contact météo la veille au 05 53 61 71 79)

**CAP33 vous propose
des activités culturelles !**

● Activités culturelles

Comités sportifs départementaux

Activités gratuites

CAP33 *tour*

Mercredi 12 juillet 14h30-18h30 - Port Sainte-Foy et
Ponchapt - Plage des Bardoulets, Initiations Badminton,
Course d'orientation, Handisport, Lutte, Natation (Water-
polo), Sport en milieu rural, Beach tennis et un espace
de « Sensibilisation Environnement et Développement
Durable » avec les associations « Ecosystème, une terre
pour tous » et « Zero Waste Bordeaux »

Drop de Béton

Mercredi 2 août - 10h-17h ▶ Plage des Bardoulets
Port Sainte-Foy et Ponchapt
(animations et tournois autour du rugby)

Associations/partenaires de CAP33

Atelier 104 ; Les Batteurs Rient ; Collectif Azul Bangor ;
Sharks futsal ; SCAP Volley Ball ; Cercle Vélivole Foyen ;
Pays Foyen Escrime ; Créaforme, Pitchers ; Badminton
Pellegrue ; UFOLEP Pétanque ; Pineuilh Accueil ; GALO CK ;
Matevana ; Stade Foyen Rugby ; TC Pays Foyen ; Collab'art ;
Savate Multi Boxes Pays Foyen ; Sport Boules Pineuilh
Avec la participation des services communautaires
Office de tourisme, Service Enfance Jeunesse, Centre
Socio-culturel, Ludothèque R'de jeu, Médiathèque de
Pellegrue

Informations pratiques

▶ Leçons de natation (inscription gratuite)

- "J'apprends à Nager" (6/12 ans) : du 17 au 21/07
et du 24 au 28/07) 10h-10h45 et 11h-11h45,
renseignement et inscription : 07 75 26 07 33

- "Objectif Nage" (7-13 ans prioritaires) :

du 7 au 11/08 et du 14 au 18/08

renseignement et inscription :

gironde.fr/objectif-nage, 06 12 59 79 45)

▶ La médiathèque intercommunale du Pays Foyen
à Pellegrue, la Ludothèque et le Centre socio-
culturel s'associent pour vous proposer **une
ludothèque et médiathèque de plage ! Du mardi au
vendredi (15h-18h)**, venez profiter des nombreuses
collections de livres et de jeux pour passer un
moment relax et convivial sur la plage
des Bardoulets.
N'hésitez pas, l'accès est libre et gratuit et il y en
a pour tous les goûts et tous les âges ! du 11/07
au 31/08.

Consignes pour la pratique

▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est
nécessaire pour la pratique des activités dans les
gymnases

CET ÉTÉ, EN PAYS FOYEN

Ouverture de la zone de baignade

Tous les jours du 1^{er} juillet au 31 août - de 11h45 à 19h

▶ Plage des Bardoulets (plage surveillée en milieu naturel)

Ouverture CAP 33

Lundi 3/07 ▶ Plage des Bardoulets

Festival Country

Samedi 8/07 ▶ Port Sainte-Foy (infos au 06 37 01 56 13)

29^e Festival des arts vivants

13 au 16/07 ▶ Pellegrue (infos au 09 67 52 73 46)

Randonnées nocturne Canoë Kayak

Jeudi 20/07 et samedi 12/08 ▶ Randonnée nocturne encadrée
par un diplômé d'état (infos au 05 53 24 86 12)

Soirée jeu

Vendredi 21/07 et 11/08 - 18h30-21h30 ▶ Plage des Bardoulets
avec la « Ludothèque R'de jeu »

Musitinéraires en Pays-Foyen, Scènes d'été en Gironde, spectacles musique et théâtre

Vendredi 21 et Samedi 22 Juillet - 21h ▶ Sainte-Foy-la-Grande,
salle Clarisse Brian

Vendredi 28 Juillet, 21h ▶ Église de Saint-Quentin-de-Caploug

Samedi 29 Juillet, 21h ▶ Église Notre Dame

de Sainte-Foy-la-Grande

Renseignements au 05-57-46-03-00 ou 06-08-81-96-46

Jazz sur les quais « Irène Amata Jazz Quartet »

Vendredi 4/08 - 20h30 ▶ Quais de Port Sainte-Foy (entrée 12€)

Exposition internationale de Peinture par le Pinceau Marchant

Du 5/08 au 20/08 ▶ Port Sainte-Foy (infos au 05 53 22 24 10)

Tyrolienne au-dessus de la Dordogne

Samedi 22/07 gratuit de 10h-12h et 13h-18h ▶ Départ du Jardin
Public à Sainte-Foy-la-Grande

Préventions Noyades en rivière

les 03/07 et 05/08 de 10h à 11h30 ▶ Sensibilisation aux risques
de noyades, conseils, gestes qui sauvent
(renseignements et inscriptions au 07 75 26 07 33)

Ateliers Parents/Enfants

Samedi 29 Juillet de 10h à 11h ▶ Atelier motricité, relaxation
parents/enfants 2-5 ans

Samedi 19 Août de 10h à 11h ▶ Atelier éveil dynamique,
relaxation, parents/enfants 6-11 ans au Dojo de sport,
Port Sainte-Foy et Ponchapt

(Tarif libre sur réservation au 07 55 62 95 77)

Un été 100% Gironde ▶

Vendredi 11 Août de 16h-18h ▶ Plage des Bardoulets
Village d'animations et émission France Bleu en direct