

# 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 aussi 29 centres en 2020

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	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 - DCIP - CID - Juin 2020

## Plus de 80 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.

### En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

## 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

Cabane CAP33 - Parc Lecoq

Avenue de la Libération

10h-12h et 15h-19h

☎ 06 73 27 22 95

📍 Ville-de-Biganos

## Réglementation COVID-19\*

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées  
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

### Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m<sup>2</sup> est prévu pour chaque participant

### Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

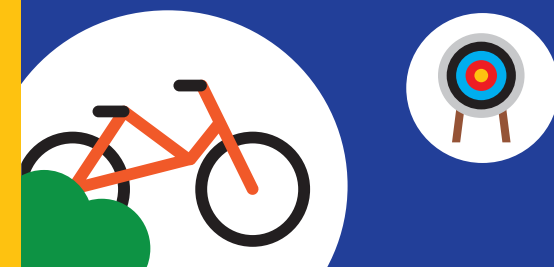
Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

\*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



# CAP 33

## 80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020  
COMMUNE DE BIGANOS





Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

du 28 juillet au 29 août  
pour les 8/14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h** ▶ Rue de la Verrerie
  - ▶ **Tennis 11h15-12h15** ▶ Rue de la Verrerie
  - ▶ **Vélo 18h-20h** ▶ Départ Cabane CAP33, Parc Lecoq
  - ▶ **Circuit training 19h15-20h15** ▶ Parc Lecoq
- Prévoir une bouteille d'eau et une serviette

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Auto-massage "do in" 9h30-10h30** (3 et 17/08)
    - ▶ Parc Lecoq, Avec l'association "Votre étincelle"
- Ouvert à tous 10€/personne, 18€/duo famille  
Sur réservation : Amélie Boileau 06 24 29 70 07  
amelie@votretincelle.com

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Parc Lecoq
  - ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Parc Lecoq
  - ▶ **Randonnée Canoë-kayak\* 14h-17h**
    - ▶ Port de Biganos
  - ▶ **Tennis de Table\*\* 18h-19h** ▶ Salle multisports
  - ▶ **Cross Fit 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
- Prévoir une bouteille d'eau et une serviette
- ▶ **Tennis de Table\*\* 19h15-20h15**
    - ▶ Salle multisports

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 18h-19h** ▶ Gymnase ancienne salle
- ▶ **Badminton 19h15-20h15** ▶ Gymnase ancienne salle

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Renforcement musculaire 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
- Prévoir une bouteille d'eau et une serviette

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation 10h30-12h** ▶ Parc Lecoq
  - ▶ **Tir à l'arc 18h30-19h30** ▶ Parc Lecoq
  - ▶ **Gym douce 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
- Prévoir une bouteille d'eau et une serviette

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Départ Parc Lecoq
  - ▶ **Pelote basque 10h-11h** ▶ Mur à gauche
  - ▶ **Pelote basque 11h-12h** ▶ Mur à gauche
  - ▶ **Jeux de société\*\*\* 16h-20h** (21/08) ▶ Club house du tennis, à partir de 7 ans
  - ▶ **Beach tennis 18h-19h** ▶ Parc Lecoq
  - ▶ **Pêche 18h30-20h** (21/08) ▶ Lac vert
- Avec l'association Le Brochet Boïen, sur réservation : 06 73 27 22 95 5 personnes minimum, matériel fourni.
- ▶ **Cross Fit 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
- Prévoir une bouteille d'eau et une serviette
- ▶ **Beach Tennis 19h15-20h15** ▶ Parc Lecoq

## Samedi (sauf 15 août)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë-kayak 9h45-11h** ▶ Port de Biganos
- ▶ **Golf Foot 11h15-12h15** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak\* 15h-17h**
  - ▶ Port de Biganos

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Hatha Yoga 10h30-11h30** (1<sup>er</sup> au 22/08)
    - ▶ Port de Biganos, avec Be Yoga, 10€
- sur réservation Céline BIRAUD au 06 75 44 80 45  
Prévoir une bouteille d'eau, un tapis de sol (ou une serviette) et un petit coussin

## Informations pratiques

Les activités seront limitées à 10 personnes  
encadrement compris

### ATTENTION !!!

En raison des contraintes sanitaires, la participation aux activités se fera exclusivement sur réservation au 06 73 27 22 95 ou au 05 57 70 17 54

\* **Pour le canoë-kayak**, prévoir de vieilles chaussures de sport, des affaires de rechange ainsi que le test d'aisance aquatique pour les enfants.  
Sur réservation (pas avant 2 semaines)  
au 06 73 27 22 95, places limitées

\*\* **Pour les activités en salle**, une paire de chaussures propres est obligatoire (pour le Tennis de Table, merci de prévoir des chaussures d'intérieur sans semelles noires)

\*\*\* **Jeux de société** : 3 créneaux 16h-17h/17h15-18h15/18h30-19h30  
Avec l'association "La mécanique des jeux" Gratuit  
Sur réservation au 06 73 27 22 95, renseignements :  
lamecaniquedesjeux@gmail.com

### Associations partenaires de CAP33

Le Brochet Boïen ; Ecole Cajueiro Bassin d'Arcachon ; La mécanique des jeux ; Votre étincelle ; Be Yoga

## CET ÉTÉ, À BIGANOS

### Découvertes gratuites de Capoeira

**17, 18 et 19 août** de 10h à 12h ▶ Salle de danse rue de la Verrerie, Avec l'association "École Cajueiro Bassin d'Arcachon", Sur réservation, Vincent CAULEY au 06 99 05 01 98

## Lundi

- ▶ **Badminton 10h-11h** ▶ Gymnase ancienne salle
- ▶ **Badminton 11h15-12h15** ▶ Gymnase ancienne salle
- ▶ **Tennis de Table\*\* 15h-16h30** ▶ Salle multisports
- ▶ **Disc Golf 15h30-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Pétanque 17h-19** ▶ Parc Lecoq

## Mardi

- ▶ **Beach Tennis 10h-11h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Beach Tennis 11h15-12h15** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak\* 14h-17h** ▶ Port de Biganos
- ▶ **Badminton 15h-16h30** ▶ Gymnase ancienne salle
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Parc Lecoq

## Mercredi

- ▶ **Pelote basque 10h-11h** ▶ Mur à gauche
- ▶ **Pelote basque 11h-12h** ▶ Mur à gauche
- ▶ **Baseball 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Course d'orientation 15h30-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 17h-18h** ▶ Gymnase ancienne salle

## Jeudi

- ▶ **Tennis 10h-11h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Tennis 11h15-12h15** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 15h-16h30** ▶ Mur à gauche
- ▶ **Tennis de Table\*\* 15h-16h30** ▶ Salle multisports
- ▶ **Ultimate 17h-18h30** ▶ Parc Lecoq

## Vendredi

- ▶ **Pétanque 10h-11h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Pétanque 11h15-12h15** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Speed badminton 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Vélo 15h-16h30** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Parc Lecoq

## Samedi (sauf 15 août)

- ▶ **Golf Foot 10h-11** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Découverte Canoë-kayak 11h15-12h30** ▶ Port de Biganos
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak\* 15h-17h** ▶ Port de Biganos

## Informations pratiques

- ▶ Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1<sup>er</sup> jour de participation à cette opération. Nécessaire en cas de problèmes durant l'activité