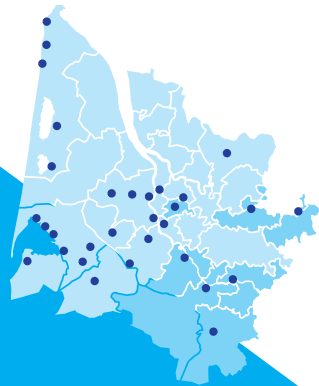


CAP 33

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

☎ 06 73 27 22 95

Informations :

📍 CAP33 Biganos et villedebiganos.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'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 ▶ Complexe Albert 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 BIGANOS



PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE BIGANOS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h/11h-12h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Vélo 18h-20h** ▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Interval training 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
(Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Mölkky 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert

Mardi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque 10h-11h/11h-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tir à l'arc flu-flu 10h30-11h30** ▶ Terrain dojo rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak* 14h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Course d'orientation 18h30-20h** ▶ Parc Lecoq (juillet), Port de Biganos (août)
- ▶ **CrossFit 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach Volley 19h30-21h** ▶ Parc Lecoq

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Terrain dojo rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Badminton 18h30-20h** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 18h30-19h30** ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin (sur réservation au 06 73 27 22 95)
- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 19/07**) **19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Badminton en double 20h30** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Parc Lecoq
(Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach Tennis 18h-19h/19h-20h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée pédestre 18h-20h** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Archery Game 19h-20h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Pétanque 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert, 116 rue Georges Clémenceau

Vendredi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h-11h/11h-12h** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 10h-11h/11h-12h** ▶ Mur à gauche, rue pierre de Coubertin
- ▶ **Speed badminton 18h-19h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Spikeball 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Circuit training 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
(Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Samedi (sauf 5/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Canoë-kayak* 10h-12h/15h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)

Associations partenaires de CAP33

Le Brochet Boïen ; La Mécanique des jeux ; La Pétanque boïenne ; Savate Nord Bassin ; Tennis de Table de Biganos

Informations pratiques

* Canoë-kayak

Prévoir de vieilles chaussures de sport, des affaires de rechange ainsi que le test d'aisance aquatique pour les enfants

Sur réservation (places limitées) au 06 73 27 22 95 pas avant 2 semaines

* CAP33 JUNIORS

Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1^{er} jour de participation aux animations. Elle nous servira en cas de problèmes durant l'activité.

Comités sportifs départementaux

CAP33'tour

Mardi 22 août 17h-21h Parc Lecoq

Badminton, Course d'orientation, Escrime, Handisport, Jeux d'échecs, Lutte, Pelote basque, Rugby à XIII, Trotinette

CET ÉTÉ, À BIGANOS

Animations gratuites :

Jeux de société

Vendredi 7/07 et 4/08 **20h**

- ▶ Club house du Tennis, rue de la Verrerie

(A partir de 7 ans, gratuit réservation :

lamecaniquedesjeux@gmail.com)

Avec l'association « La mécanique des jeux »

**Savate Boxe Française

Mercredi 19/07

CAP33 JUNIORS 17h-18h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

CAP33 19h-20h ▶ Parc Lecoq (Gratuit)

avec l'association « Savate Nord Bassin »

Course à pied, marche et randonnée Cyclo

Dimanche 23/07 dès **9h30** ▶ Départ Parc Lecoq

Pêche

Vendredi 28/07 et 18/08 **18h30-20h** ▶ Rdv au Lac Vert

(Gratuit sur réservation au 06 73 27 22 95,

5 personnes minimum, matériel fourni)

Avec l'association « Le Brochet Boïen »

Soirée de clôture CAP33 avec tournoi de pétanque (gratuit)

Jeudi 31 août à partir de **19h** ▶ Boulodrome du Lac Vert

116 rue Georges Clémenceau

Restauration sur place avec l'association «La Pétanque Boïenne»

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Les découvertes gratuites

Lundi

- ▶ **Badminton 10h-11h/11h-12h** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Beach Volley 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Tennis de Table 15h-16h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tournoi Foot en salle 17h-19h** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Mardi (sauf 15/08)

- ▶ **Beach Tennis 10h-11h/11h-12h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 15h-16h30** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tournoi Beach Soccer 17h-19h** ▶ Parc Lecoq

Mercredi

- ▶ **Pelote basque 10h-11h/11h-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Golf Foot 10h30-12h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Kayak 15h-16h** ▶ Port de Biganos*
(sur réservation test d'aisance aquatique obligatoire)
- ▶ **Baseball 15h-16h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Course d'orientation 16h-17h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Tournoi Badminton 17h-18h30** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie (sauf le 19 juillet)*

Jeudi

- ▶ **Tennis 10h-11h/11h-12h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Tir à l'arc flu-flu 10h30-11h30** ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Pelote basque 15h-16h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Beach Rugby flag 16h-17h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 17h-18h30** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Vendredi (sauf 14/07)

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Sandball 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Vélo 15h-16h30** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Archery Game 17h-18h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Tournoi Pétanque 17h-18h30** ▶ Parc Lecoq