

# CAP<sub>33</sub>

Cap 33 est une opération  
initiée par le Conseil Général de la Gironde  
en partenariat avec :

le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports,  
le CDOS, les Comités sportifs départementaux,  
votre Commune et ses associations.

**19 CENTRES CAP 33  
vous accueillent tout l'été :**

ANDERNOS	05 56 82 02 47
ARES	05 57 70 47 28
AUDENGE	06 14 47 29 54
BLAYE	05 57 42 82 71
BOURG	06 26 45 35 63
CARCANS	05 56 03 48 78
CENTRE MEDOC	06 32 21 21 84
GRAYAN	05 56 09 50 22
LA TESTE	05 56 22 76 58
LACANAU	05 56 26 38 91
LANTON	05 56 03 31 28
LE PORGE	05 56 26 54 34
LE VERDON	05 56 09 66 97
MIOS	05 57 17 07 95
REOLAI/MONSEGURAI	05 56 71 71 55
SAINT-MEDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SAINT SAVIN	05 57 42 57 30
SOULAC	05 56 09 82 99
MONTALIVET	05 56 09 32 26

## Les tournées des Comités Sportifs

Les comités départementaux de Rugby et de Volley-ball vous proposent une série de tournois, aux dates et dans les centres CAP 33 suivants :

### RUGBY A LA PLAGE

15 juillet et 19 août :	La Réole Fontet
16 juillet :	La Teste Le Petit Nice
07 août :	La Teste La Salie nord
21 juillet :	Lanton
22 juillet :	Saint-Médard-en-Jalles
28-29 juillet :	Soulac-sur-Mer
31 juillet :	Andernos-les-Bains
04 août :	Lacatau
05 août :	Le Porge
11-12 août :	Montalivet
18 août :	Audenge

### BEACH VOLLEY (2x2)

11 juillet :	Saint-Médard-en-Jalles
19-20 juillet :	La Teste Petit Nice
26 juillet :	Arès
27 juillet :	Le Porge
02-03 août :	Soulac-sur-Mer
09-10 août :	Carcans
15-16 août :	Montalivet

Les centres CAP 33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Aviron, Badminton, Base-ball, Boxe anglaise, Course d'orientation, Escrime, Football, Handball, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Tennis, Volley-ball.

# CAP<sub>33</sub>

Venez découvrir et pratiquer  
80 sports et loisirs,  
en famille, tout l'été

Les 19 centres CAP 33 proposent tout au long de l'été, aux familles et aux individuels de plus de 15 ans, pas moins de 80 disciplines sportives !

Du sport sous toutes ses formes, collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme etc. Mais également des activités artistiques et de découverte de l'environnement. De quoi répondre à toutes vos envies !

3 formules sont à votre disposition :

- Les Découvertes. Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer l'une des 80 disciplines. Elles sont gratuites et sans inscription.
- Les Mini-stages. Ils permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. Les tarifs sont indiqués au dos du dépliant.
- Les Tournois. Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Les animations CAP 33 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.

renseignements et inscriptions :

OFFICE DE TOURISME  
05 56 82 02 95  
Permanence CAP 33 du lundi au samedi  
de 10h à 12h et de 14h30 à 17h30  
cap33andernos@wanadoo.fr

# CAP<sub>33</sub>

La découverte du sport  
et des loisirs en famille



Andernos  
les Bains

## ANDERNOS-LES-BAINS

ACTION  
PASSION  
EMOTION

Programme été 2008

Conseil Général de la Gironde

www.gironde.fr

# CAP 33 à Andernos-les-Bains du 2 juillet au 28 août 2008, pour les familles et individuels de plus de 15 ans.

## DECOUVERTES GRATUITES

Du 2 juillet au 28 août

### LUNDI

10h - 12h : Badminton <sup>(1)</sup>  
16h - 17h : Initiation Beach volley 2x2 <sup>(4)</sup>  
17h30 - 19h : Tir-à-l'arc ou sarbacane <sup>(3)</sup>

### MARDI

9h30 - 10h : Remise en forme (15/07 au 15/08) <sup>(2)</sup>  
10h - 12h : Course d'orientation <sup>(6)</sup>

### MERCREDI

9h30 - 10h : Remise en forme (15/07 au 15/08) <sup>(2)</sup>  
9h30 - 10h30 : Informatique <sup>(3)</sup>  
10h - 12h : V.T.C. <sup>(3)</sup>  
17h30 - 19h : Badminton + Hockey <sup>(1)</sup>

### JEUDI

10h30 - 12h : Tennis de table <sup>(5)</sup>  
10h - 12h : Course d'orientation à V.T.C. <sup>(3)</sup>  
15h - 18h : Initiation Base-ball <sup>(4)</sup>

### VENDREDI

10h - 12h : V.T.C. <sup>(3)</sup>  
15h - 17h : Escrime <sup>(4)</sup>  
17h30 - 19h : Badminton + Escrime <sup>(1)</sup>

### SAMEDI

9h30 - 10h30 : Informatique <sup>(3)</sup>  
Visite gratuite du musée informatique jusqu'à 12h  
10h - 12h : Initiation et parcours Tir-à-l'arc <sup>(3)</sup>

## ANIMATIONS PLAGE DU BÉTEY

14h-19h, selon les marées :

AILES DE TRACTION, BEACH VOLLEY, BEACH FOOT, SAND BALL, BEACH RUGBY, JONGLERIE, JEUX DE RAQUETTES, SPEED BALL, SPEEDMINTON, KAYAK DE MER, ETC.

### LES LIEUX D'ACTIVITE :

- (1) Salle des sports Rosazza
- (2) Espace d'Arts Corporels (zone artisanale)
- (3) Local CAP 33 (52 avenue des Colonies)
- (4) Plage du Bétey
- (5) Salle des sports du Collège
- (6) Plaine des sports à coté de l'escalad'arbre

**Remarques :** Le matériel sera fourni pour chaque activité. Pour les sports en salle, une deuxième paire de chaussures propre est obligatoire.

## MINI STAGES

Inscription préalable auprès de l'Office de Tourisme esplanade du Broustic, de 10h à 12h et 14h30 à 17h30.

Pour avoir accès aux mini-stages, une carte familiale est proposée à 10€. Elle donne droit à 4 séances au choix. (paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public)

**KAYAK DE MER :** Randonnées sur le bassin en fonction des marées

**VOILE TRADITIONNELLE :** Sortie en pinasse à voile les après-midi du 18/07 et des 1<sup>er</sup> et 14/08

**AÉROMODÉLISME :** Les samedis 19/07, 2 et 16/08 de 10h30 à 12h. Pilotage de modèles réduits d'avions

**DANSE COUNTRY :** Tous les lundis de 20h à 21h30 du 21 juillet au 25 août

**SALSA ET RUEDA :** Initiation aux rythmes cubains les 15/07, 4 et 18/08 de 18h30 à 20h

**DANSES ORIENTALES :** Initiations les 16/07, 5 et 19/08 de 18h30 à 20h

**DANSES AFRICAINES :** les 2 et 16/08 de 18h à 19h30

**PERCUSSIONS :** les 15/07 et 12/08 de 18h à 19h30

**BOXE ANGLAISE :** les 1 et 8/08 de 17h30 à 19h00

## REMISE EN FORME

2€/séance (Paiement à l'association ACSL)

Du 15/07 au 15/08 <sup>(2)</sup>

### Mardi

10h-11h - Gym Volontaire  
18h30-19h30 - Abdos/fessiers  
19h30-20h30 - Gym globale

### Mercredi

10h-11h - Gym globale  
18h30-19h30 - Taille/cuisses/abdos  
19h30-20h30 - Step débutants

### Jeudi

10h-11h - Abdos/fessiers  
18h30-19h30 - Gym minceur  
19h30-20h30 - Step tous niveaux

## TOURNOIS

Du 6 juillet au 28 août  
Inscription gratuite sur place

### LUNDI

14h30-16h30 : **BADMINTON** <sup>(1)</sup>  
17h : **BEACH VOLLEY 2X2** <sup>(4)</sup>  
20h : **VOLLEY BALL** <sup>(1)</sup>

### MARDI

14h30-16h30 : **FUTSAL** <sup>(1)</sup>  
17h : **SAND BALL** <sup>(4)</sup>  
20h : **BADMINTON EN DOUBLE** <sup>(1)</sup>

### MERCREDI

14h30-16h30 : **HAND BALL** <sup>(1)</sup>  
17h : **VOLLEY DE PLAGE** <sup>(4)</sup>  
20h : **TENNIS DE TABLE** <sup>(5)</sup>

### JEUDI

14h30-16h30 : **TENNIS BALLON** <sup>(1)</sup>  
17h : **SAND BALL** <sup>(4)</sup>  
17h : **BASKET** <sup>(3)</sup>  
20h : **HAND BALL** <sup>(1)</sup>

### VENDREDI

14h30-16h30 : **MINI-TENNIS** <sup>(1)</sup>  
17h : **BEACH FOOT** <sup>(4)</sup>  
20h : **BADMINTON EN SIMPLE** <sup>(1)</sup>

### SAMEDI

17h : **VOLLEY DE PLAGE** <sup>(4)</sup>

### LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES :

ACSL Sections Remise en forme, Tennis de table, Tir-à-l'arc, Percussion : 06 80 07 88 14, Aéromodélisme, Thalassa - Aquagym, AGBA LAGBA - Danses Africaines : 06 15 62 74 11, Andernos Jeux Réseaux (AJR) www.ajr-asso.com, Comités départementaux de Volley ball : 05 56 52 83 12 d' Escrime : 06 86 12 12 39, de Boxe, Club informatique : 06 24 86 10 31 clubinfoandernos@gmail.com, David Allègre - Traditions maritimes : 06 03 10 13 07, Drop de béton (Rugby) : 05 56 97 46 90 ; Ecuries d' Andernos : 05 56 82 27 16, Espace Danse de Salon : 06 72 50 17 61, Hearts and Flowers - Danse Country : 06 07 21 04 88, Ligue d' Aquitaine de Base ball : 05 57 22 42 16, Subaquatique Club de la Presqu'île - (Plongée) : 06 78 41 16 22, Talons Aiguilles - Danse orientale, salsa : 06 83 40 76 42

## ça se passe cet été !!!

(\*) Paiement direct aux associations partenaires de l'opération

**AQUAGYM :** Chaque mardi, jeudi et vendredi de 12h30 à 13h15 du 8/07 au 22/08 à la piscine municipale - 3 €/personne la séance (\*) (vente des tickets sur place 15 mn avant chaque séance)

**BAPTÊMES DE PLONGÉE :** Chaque mercredi du 9/07 au 20/08 à la piscine municipale à 20h - Inscription Office de Tourisme 10 €/personne (\*)

**EQUITATION POUR DÉBUTANTS :** Chaque jeudi 17h30-19h30 du 10/07 au 21/08 - Inscription Office du Tourisme - 10 €/personne (\*) Puis ensuite minis stages 25 €/personne (\*)

**JEUX EN RÉSEAUX :** Découverte gratuite (matériels fournis) les samedis 12/07 et 9/08 de 10h à 19h - Inscription Office du Tourisme Grand tournois les 29, 30, et 31 août s'adresser directement à l'association AJR (www.ajr-asso.com)

**POINT INTERNET (WIFI) <sup>(3)</sup> :** Consultation de messagerie - mercredi et samedi de 09h30 à 12h - 2 €/heure (\*)

**ATELIERS INFORMATIQUE <sup>(3)</sup> :** A la demande - mercredi et samedi de 10h30 à 12h - 5 €/personne (\*)

**STAGES DE ROCK :** Initiations gratuites les lundis 21/07 et 11/08 puis stages du 22 au 25/07 et du 12 au 15/08 - 5 €/personne la séance (\*) - Inscription à l'Office du Tourisme - Débutants 19h - 20h Initiés 20h - 21h

**PLAYA TOUR :** Nombreuses animations sportives à la plage du Bétey les 5-6-7-8/07 avec l'UFOLEP - Inscription gratuite sur place

**BMX :** Initiation sur un parcours de 36 modules installés près du port du Bétey les 18/07 et 15/08 de 14h à 18h - Inscription gratuite sur place

**RUGBY À LA PLAGE :** Jeu et Tournoi de Rugby à la plage du Bétey 14h-18h le 31/07 avec Drop de Béton - Inscription gratuite sur place

**BASEBALL / SOFTBALL :** Animation le 1<sup>er</sup>/08 de 10h-12h sur le marché à côté de l'Office du Tourisme, et le 2/08 de 14h-17h sur la plage du Bétey

**CARAVANE BEACH VOLLEY :** Tournois à la plage du Bétey le 11/08 avec la Ligue d'Aquitaine de Volley - Inscription gratuite sur place

**BOXE ANGLAISE :** Animation à la plage du Bétey le 19/08 de 14-19h Inscription gratuite sur place

**TRILOGIE NORD BASSIN :** 3 villes partenaires de tournois en soirée

**Andernos :** le 11/07 **SANDBALL**, et le 8/08 **BEACH-VOLLEY** (3x3) Inscription gratuite à la jetée d'Andernos à partir de 18h30  
**Lanton :** le 18/07 **BEACH-VOLLEY**  
**Arès :** le 25/07 **FLAG RUGBY**