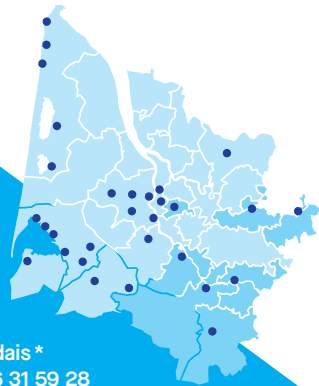


CAP 33

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 TOURNIS

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

Selon l'activité choisie - Accueil de Bègles Plage

Du lundi au vendredi - 9h-19h

Par téléphone ☎ 07 64 58 10 42

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)

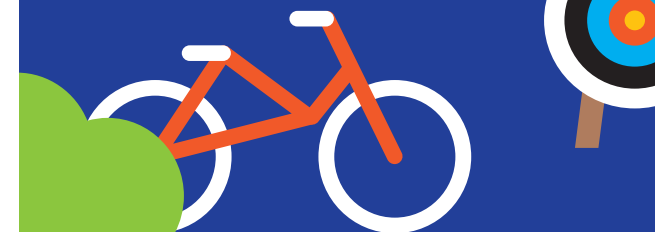
Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
COMMUNE DE BÈGLES

BÈGLES
Le village urbain



PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 31 août

Lundi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 10h15-11h** ▶ Piscine les Bains
- ▶ **Paddle 11h-11h45/16h-16h45** ▶ Bègles Plage (sauf 18/07 et 15/08)
- ▶ **Canoë 15h-15h45** ▶ Bègles Plage (sauf 18/07 et 15/08)
- ▶ **Vélo Parents/enfants** (11/07) **16h-18h** ▶ Terres Neuves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Taïso 9h-10h/19h-20h** ▶ Dojo Bèglais (11 et 18/07) Bègles Plage (25/07)
- ▶ **Danse en ligne** (sauf 01/08 et 08/08) **10h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **100% Abdos** (juillet) **19h-19h30** ▶ Parc Newton
- ▶ **Ultimate** (sauf 04 et 18/07) **19h-21h** ▶ Bègles Plage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf** (12, 19 et 02/08) **10h15-11h30** ▶ Terrain synthétique 4, Bègles Plage
- ▶ **Canoë** (5 et 12/07) **11h-11h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Vélo Parents/enfants** (26/07) **16h-18h** ▶ Thorez
- ▶ **Activités Nautiques*** (sauf 19/07 et 02/08) **17h15-17h45/18h-18h30** ▶ Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Gym globale 9h-10h** ▶ Dojo Bèglais (12 et 19/07) Bègles Plage (26/07)
- ▶ **Paddle 15h-15h45** ▶ Bègles Plage (sauf 12 et 19/07)
- ▶ **Canoë** (sauf 12 et 19/07) **16h-16h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (juillet) **18h-18h45** ▶ Parc Newton

TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** (19, 26/07, 23 et 30/08) **17h30-18h30** ▶ Gymnase Duhourquet
- ▶ **Beach Rugby** (19/07 et 02/08) **18h30-20h** ▶ Bègles Plage

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Futsal +15 ans** (13/07, 03, 10 et 24/08) **10h30-11h30** ▶ Gymnase Duhourquet
- ▶ **Paddle 11h-11h45/16h-16h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë 15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Vélo Parents/enfants** (10/08) **16h-18h** ▶ Monmousseau

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Taïso 9h-10h/19h-20h** ▶ Dojo Bèglais (13 et 20/07) Bègles Plage (27/07)

- ▶ **Remise en selle** (sauf 13/07, 10 et 24/08) **10h-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Danse en ligne** (sauf 27/07) **10h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Pilates 20h-21h** ▶ Dojo Bèglais (13 et 20/07) Bègles Plage (27/07)
- ▶ **Hydro speed** (20/07, 03 et 24/08) **17h-18h30** ▶ Bègles Plage

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Handball** (13/07) **18h-20h** ▶ Bègles Plage

Jeudi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Matinée douceur** (juillet et 25/08) **10h30-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë 11h-11h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Beach Volley** (sauf 18/08) **14h-15h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Vélo Parents/enfants** (25/08) **16h-18h** ▶ Le Dorat
- ▶ **Activités Nautiques*** **17h15-17h45/18h-18h30** ▶ Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Gym globale 9h-10h** ▶ Dojo Bèglais (21/07) Bègles Plage (28/07)
- ▶ **Paddle 15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë 16h-16h45** ▶ Bègles Plage

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Silver XIII équilibre +60 ans** (sauf 15 et 22/07) **10h-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** (sauf 15/07) **15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Paddle** (sauf 15/07) **16h-16h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Vélo Parents/enfants** (26/08) **16h-18h** ▶ Terre Sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates 10h30-11h30** ▶ Dojo Bèglais (15 et 22/07) Bègles Plage (29/07)
- ▶ **Fit XIII réathlétisation +18 ans** (sauf 15 et 22/07) **18h-19h** ▶ Bègles Plage

CET ÉTÉ, À BÈGLES

Association Rugbytots

- ▶ **Mardi 23 et 30/08 10h-11h30** - Bègles Plage

Séances de jeux dynamiques pour les garçons et les filles âgés de 2 à 7 ans

CAP33'tour

Lundi 18 juillet 15h-19h Bègles Plage

Athlétisme, Aviron, Escrime, Hockey sur gazon, Pelote basque, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Beach Tennis, Beach Volley et le CDOS

Informations pratiques

▶ Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents

▶ *Activités nautiques : En fonction de la météo, Canoë ou Stand Up Paddle

▶ Remise en selle : permet de retrouver une autonomie à vélo pour ceux qui appréhendent

▶ Silver XIII équilibre : activité qui concerne les + de 60 ans. Elle permet de s'entraîner au pas de rattrapage d'une chute et ainsi d'acquérir des réflexes pour éviter les chutes.

▶ Les lieux de pratique :

- Dojo Bèglais : 17 rue Louise et Jean Sabail
 - Duhourquet : 158 rue Marcel Sembat
 - Bègles Plage : Avenue Pierre Mendès France
 - Terres Sud Vaclav Havel : 5 avenue Danielle Mitterrand
 - Terres Neuves Chapitô : Rue Robert Schuman
 - Thorez : Cité Maurice Thorez
 - Parc Newton : 11 avenue Saint Paulin
 - Monmousseau : Rue Gaston Monmousseau
- ▶ Du **25 au 29/07** le dojo ne sera pas disponible, les cours seront dispensés à Bègles Plage pour le Taïso, Gym et Pilates
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Consignes pour la pratique

▶ Les Test anti panique se dérouleront avant chaque activité. Une fiche de réussite au test sera alors remise au participant par le MNS. Par la suite, le participant devra faire valider cette fiche auprès du personnel d'accueil de Bègles Plage (Tampon de validation)

▶ Les activités nautiques nécessitent une inscription au préalable (ainsi que la réussite au test «anti panique»), le nombre de place est limité à 10 personnes

▶ Pour des raisons d'hygiène veuillez apporter votre serviette personnelle ainsi qu'une gourde pour vous réhydrater

Associations partenaires de CAP33

Amicale Laïque ; ASPOM ; Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline Dancer Talence ; Club Athlétique Bèglais (CAB) ; DOJO Bèglais ; Mon vélo / Ma santé ; RC Rugby XIII Bègles ; UBB ; Rugbytots

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Lundi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tchoukball** (04/07 et 29/08) - **10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Futsal** (11/07) **10h30-11h30** ▶ Gymnase Duhourquet
- ▶ **Paddle** (sauf 18/07) ▶ **11h-11h45** ▶ Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Canoë** (sauf 18/07) - **15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Paddle** (sauf 18/07) - **16h-16h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Ultimate** (sauf 04 et 18/08) - **19h-21h** ▶ Bègles Plage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf** (12, 19/07 et 02/08)
- ▶ **10h15-11h30** ▶ Terrain synthétique 4, Bègles Plage
- ▶ **Canoë** (05, 12/07, 02 et 09/08)
- ▶ **11h-11h45** ▶ Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Paddle** (sauf 12 et 19/07) - **15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** (sauf 12 et 19/07) - **16h-16h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Judo** - **19h-21h30** ▶ Dojo Bèglais (12 et 19/07) Bègles Plage (26/07)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Paddle** (sauf 20/07) - **11h-11h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Soccer** - **14h-15h** ▶ Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Beach Tennis** (05, 12/07, 23 et 30/08) **14h-15h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** - **15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Paddle** - **16h-16h45** ▶ Bègles Plage

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Handball** (13/07) - **18h-20h** ▶ Bègles Plage

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë** - **11h-11h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Beach Volley** (sauf 18/08) - **14h-15h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Judo** - **19h-21h30** ▶ Dojo Bèglais (21/07) Bègles Plage (28/07)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Paddle 15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** - **16h-16h45** ▶ Bègles Plage

Vendredi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Paddle** (sauf 15 et 22/07) - **11h-11h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Rugby Flag** (sauf 15 et 22/07) - **14h-15h** ▶ Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Canoë** (sauf 15/07) - **15h-15h45** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Paddle** (sauf 15/07) - **15h-15h45** ▶ Bègles Plage