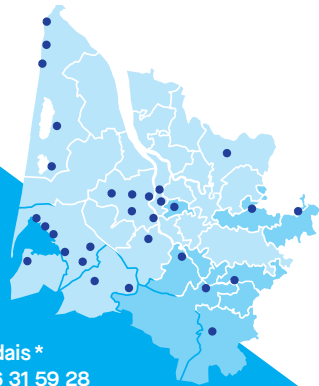


# CAP 33

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 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 - Plage Nord de Montalivet  
Contact ☎ 06 81 66 36 07

📍 Cap33Vendays-Montalivet Officiel

# 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](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022  
COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET



# PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août

## Lundi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Surf 16h-18h** ▶ Plage Nord (sur inscription)
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 2x2 15h30** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton simple 21h** ▶ Complexe sportif

## Mardi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Skateboard 10h-12h** ▶ Skate-park de Montalivet (sur inscription)
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Spikeball 2x2 15h30** ▶ Plage Nord

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 17h-19h** ▶ Départ Pont de la Brède

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Pilates 9h-9h45** ▶ Plage Nord
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 3x3 15h30** ▶ Plage Nord
- ▶ **Tennis de Table simple 21h** ▶ Complexe Sportif

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Astronomie 10h30-11h30** ▶ Aérodrome de Montalivet

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Skateboard 10h-12h** ▶ Skate-park de Montalivet (sur inscription)
- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h** ▶ Complexe sportif de Montalivet (sur inscription)
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage Nord
- ▶ **Futsal 17h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Belote 21h** ▶ Maison des Jeunes

## Vendredi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Stretching 9h-9h45** ▶ Plage Nord
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball 15h30** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton double 21h** ▶ Complexe sportif

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Char à voile 16h-19h** ▶ Esplanade nord de Montalivet (sur inscription)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Surf 9h-12h** ▶ Plage Nord (sur inscription)
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 4x4 15h30** ▶ Plage Nord

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Départ complexe sportif

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (Gratuites)

- ▶ **Yoga 8h45-9h45** ▶ Plage Nord
- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h** ▶ Complexe sportif de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage nord

## TOUS LES JOURS (GRATUIT)

### PLAGE NORD CABANE CAP33

- 10h-20h ▶ Portes ouvertes
- Beach Volley, Beach Tennis, Spikeball, Beach soccer, Sandball, Slackline**

### COMPLEXE SPORTIF

- 15h-20h ▶ Portes ouvertes
- Badminton, Tennis de table, Spikeball, Tennis, Volleyball, Basketball, Football, Padel sur réservation**

● Activités culturelles

## REMISE EN FORME (GRATUIT)

Du Lundi au Samedi - 10h-11h et 11h-12h  
Complexe sportif (programme spécifique, chaussures de sport obligatoires)

## Comités sportifs départementaux

### Animations gratuites :

- Beach Handball (Tournoi)**  
Samedi et dimanche 9-10/07 - 10h-18h ▶ Plage Nord
- Beach Tennis Tour (Tournoi)**  
Jeudi 21/07 - 15h30-19h30 ▶ Plage Nord
- Beach Volley Tour (Tournoi)**  
Dimanche 21/08 - 10h-18h ▶ Plage Nord

## CAP33'tour

26/07 de 15h30-19h30, Plage Nord :  
Initiations Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Football, Lutte, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française et le CDOS.

## Informations pratiques

- ▶ Contact information et/ou réservation au 06 81 66 36 07
- ▶ Les sites d'animation
  - Complexe sportif Stéphane Duolé, Avenue de L'Europe
  - Plage Nord de Montalivet, Cabane CAP33
  - Astronomie, 20 rue Arbousiers
  - Salle Polyvalente, Place du 8 Mai 1945
  - Maison des Jeunes de Montalivet
- ▶ Chaussure fermée obligatoire pour les activités au complexe sportif

## TOURNOIS DE TENNIS HEBDOMADAIRE (GRATUIT)

Inscription tous les Dimanches avant 20h  
au 06 81 66 36 07

## CET ÉTÉ, À VENDAYS MONTALIVET

### Lutte

- 18 et 19/07 10h-19h ▶ Plage Nord (Initiation)

### Beach Foot

- 02 et 11/08 15h30-19h30 ▶ Plage Nord (Tournoi et initiation)

## Associations partenaires de CAP33

Kokoloco ; Arc Aventure ; Nammū Yoga ; Santé forme ; Astronomie club médocain

# CAP 33 juniors

## Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS\*

**Handball 10h-12h** ▶ Complexe sportif  
**Badminton 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Mardi

### LES TOURNOIS\*

**Beach Soccer 10h-12h** ▶ Plage Nord  
**Basket Ball 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

### LES TOURNOIS\*

**Tennis de Table 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Jeudi

### LES TOURNOIS\*

**Beach Tennis 10h-12h** ▶ Plage Nord  
**Football 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Vendredi

### LES TOURNOIS\*

**Sandball 10h-12h** ▶ Plage Nord  
**Badminton 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (sur inscription)

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Course d'orientation 10h-12h** ▶ Complexe sportif

### Informations pratiques

#### LES TOURNOIS\*

▶ Les tournois CAP33 JUNIORS incluent une explication des règles ainsi qu'une initiation à l'activité.