

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 07 80 30 67 55	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 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

Communauté de Communes du Pays Foyen
Plage des Bardoulets
Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
Du mardi au samedi de 14h à 18h30
www.paysfoyen.fr

📞 Chef de centre CAP33 : 07 75 26 07 33
Office de tourisme : 05 57 46 03 00

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 m² 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
PAYS FOYEN*



Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Théâtre 15h-18h** (7 au 28/07)
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (7/07)
- ▶ **Théâtre & Voltige équestre 15h-17h** (4 et 11/08)
- ▶ **Canoë Kayak 14h30-16h30**
- ▶ **Golf 14h30-18h30**
- ▶ **Randonnée pédestre 9h-12h** (4/08) ▶ Duras,
Rdv à la Plage des Bardoulets

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Canoë Kayak 16h30-18h30**

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Rando VTT en Pays Foyen 10h-12h** (29/07 et 19/08) ▶ Inscriptions au 07 75 26 07 33
- ▶ **Paddlefit 10h30-12h** (15/07 et 12/08)
▶ Inscriptions au 07 75 26 07 33
- ▶ **Initiation Batterie 15h-18h** (29/07 au 19/08)
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (8/07)
- ▶ **Athlétisme 14h30-18h** (12/08)
- ▶ **Aviron 14h30-18h**
- ▶ **Baseball 15h-18h** (15, 22/07, 12 et 19/08)
- ▶ **Circuit cyclo-cross 10h30-12h** (sauf 29/07 et 19/08)
- ▶ **Course et jeux d'orientation 14h30-18h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 14h30-18h**
- ▶ **Body Fit/Abdos 18h30-19h30** ▶ Fitness Ste Foy
Cross-Training, ZA les Ormeaux, Port-Sainte-Foy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Summer Ludic Tour** (itinérance sur plusieurs sites de notre ludothèque) **14h30-18h** (16, 23 et 30/07)
- ▶ **Initiation batterie 15h-18h** (27/08)
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (9/07)
- ▶ **Théâtre & Voltige équestre 15h-17h** (27/08)
- ▶ **Randonnée pédestre 9h-12h** (16/07) ▶ Saint-Avit Saint-Nazaire, Rdv à la Plage des Bardoulets
- ▶ **Randonnée pédestre 9h-12h** (20/08) ▶ Montcaret, Rdv à la Plage des Bardoulets

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 14h30-18h**
- ▶ **Cardio-boxe & Cross-training 18h30-20h**
▶ Gymnase de Mézières

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Speedminton 14h30-18h30**
- ▶ **Course et jeux d'orientation 14h30-18h30**
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (10/07)
- ▶ **Théâtre & Voltige équestre 15h-17h** (28/08)
- ▶ **Parcours Training 14h30-18h**
- ▶ **Stretching & Mobilité 18h-18h30**

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand-up Paddle 10h30-12h**
- ▶ **Test de forme 14h30-18h30**
- ▶ **Golf 14h30-18h30**
- ▶ **Athlétisme 14h30-18h** (18/07)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Planeur/Moto-planeur 10h-12h**
▶ Aérodrome de Fougueyrolles (80€)
Contact météo la veille au 05 53 61 71 79
Vols possibles en semaine après prise de contact

Dimanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Planeur/Moto-planeur 10h-12h**
▶ Aérodrome de Fougueyrolles (80€)
Contact météo la veille au 05 53 61 71 79
Vols possibles en semaine après prise de contact

Informations pratiques

Consignes pour la pratique :

- ▶ Nombre de places limité à 9 personnes par activité (Ajustable durant l'été en fonction des directives gouvernementales)
- ▶ Matériel sportif personnel à privilégier
- ▶ Port d'un masque fortement recommandé
- ▶ Utilisation de gel hydroalcoolique systématique pour accéder aux activités
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est nécessaire pour la pratique des activités dans le gymnase

Lieu unique pour les activités (sauf indiqué)

- ▶ Plage des Bardoulets
Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
Plage surveillée en milieu naturel
Du mardi au samedi 11h45-19h
Dimanche et lundi 13h45-19h

Animations plages gratuites

- ▶ Beach Tennis 14h30-18h30
- ▶ Disc golf 14h30-18h30
- ▶ Défis animateurs 14h30-18h30 (samedi)

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



● Légende activités culturelles dans le programme

L'Office de Tourisme propose

Balade contée dans les rues
17h30 Mardi 21, 28/07, 4 et 11/08
▶ Sainte-Foy-la-Grande

Randonnées et visites de domaines viticoles
10h30 Tous les mercredis de l'été
▶ Départ devant l'Office du Tourisme

Rallye des arts, découverte et énigmes dès 7 ans
10h-17h Tous les jeudis de l'été
▶ Départ devant l'Office du Tourisme
Renseignements au 05 57 46 03 00

Juillet

Ouverture de l'opération CAP33
Mercredi 1^{er}

Mur d'escalade
Mercredi 8, 14h30-18h30

"DJANGOPHIL", quartet de jazz manouche
Lundi 13 à 19h30 ▶ Saint-Avit Saint-Nazaire
Concert gratuit

Rando vélo électrique
Vendredi 17, 10h-12h ▶ Départ de l'Office de Tourisme

Tyrolienne descente en nocturne
Vendredi 24, 21h-23h ▶ Jardin Public de Sainte-Foy-la-Grande

Tyrolienne
Samedi 25, 10h-18h ▶ Jardin Public de Sainte-Foy-la-Grande

"VINCLAJ"
Samedi 25, 18h-20h ▶ Plage des Bardoulets
Concert gratuit

Août

"CHEDRIC"
Samedi 8, 18h-20h ▶ Plage des Bardoulets
Concert gratuit

Rando vélo électrique
Vendredi 14, 10h-12h ▶ Départ de l'Office de Tourisme

Mur d'escalade
Vendredi 26, 14h30-18h30

Associations partenaires

Galo Canoë Kayak ; Baseball Pitchers ; SF Athlétisme ; Cercle Vélivole Foyen ; Les Batteurs Rient ; Club Nautique Foyen ; Fitness Sainte-Foy Cross-Training ; Pineuilh Accueil ; Travel Time Music ; Atelier 104 ; Club Agalliao & l'Ebénisterie ; Matévana ; Collectif Pampa ; Vinclaj ; Collectif Azul Bangor

Avec la participation des services communautaires :
Service Enfance Jeunesse ; Office de tourisme ; Ludothèque R'de Jeu ; PIAF