

CAP33



Plus de 100 disciplines sportives
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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.

Tarifs indiqués 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

CDC Pays Foyen

Plage des Bardoulets

33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt

Du mardi au samedi

14h-18h30

www.paysfoyen.fr

Chef de centre CAP33 : 07 75 26 07 33

Office de tourisme : 05 57 46 03 00

CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



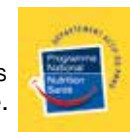
CAP33'tour



Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Cossec
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine municipale
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bete
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.



CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Communauté de Communes
du Pays Foyen





Plage des Bardoulets - Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt

Plage surveillée en milieu naturel
Du mardi au samedi 11h45-19h
et dimanche et lundi 13h45-19h

Lundi

Découvertes gratuites

19h15-20h45 : Initiation Savate Boxe Française
Gymnase de Mézières, Port-Sainte-Foy

Mardi

Découvertes gratuites

14h-17h : Waterpolo et Jeux aquatiques (9, 16, 24/07)
14h30-18h : Jeux de Société (9, 16, 30/07, 6, 13 et 20/08)
14h30-18h30 : Canoë Kayak

Tournois

15h-18h : Beach Tennis
15h-18h30 : Pétanque (9, 23/07, 6 et 20/08)
Place du Foirail, Sainte-Foy-la-Grande
20h : Volley Ball - Gymnase de Mézières

Mercredi

Découvertes gratuites

10h30-12h : Stand up Paddle
14h30-18h30 : Slackline

Séances d'approfondissement

14h-18h : «Ludothèque R'de Jeu» (juillet) - Maison de la Petite Enfance, 16 rue Marceau, Sainte-Foy-la-Grande

Tournois

20h : Pétanque (10, 17, 24, 31/07 et 7/08) - Allées Jules Ferry, Port-Sainte-Foy

Jeudi

Découvertes gratuites

14h-17h : Waterpolo et Jeux aquatiques (11, 18/07)
14h30-18h : Cabane à Lire
14h30-18h30 : Athlétisme (8/08),
15h-18h : Jeux de Société (18, 25/07 et 01/08)

Séances d'approfondissement

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

Tournois

15h-18h : Sandball
20h : Badminton - Gymnase de Mézières

Vendredi

Découvertes gratuites

14h-17h : Water-polo et Jeux aquatiques (12/07)

Séances d'approfondissement

15h-18h : Course d'Orientation/Slackline
15h-18h30 : Cross Training/Stretching

Tournois

15h-18h : Beach Volley

Samedi

Découvertes gratuites

10h-12h : Rando VTT en Pays Foyen
14h30-18h30 : Athlétisme (20/07)
Beach Tennis

Séances d'approfondissement

14h-18h : «Ludothèque R'de Jeu» (juillet)
Maison de la Petite Enfance,
16 rue Marceau Sainte-Foy-la-Grande
15h-18h30 : Circuit Boxing/Stretching

Tournois

15h-18h : Beach Soccer

En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées de 14h à 18h au gymnase de Mézières

Leçons de Natation (inscription gratuite)

«J'APPRENDS À NAGER»

10 séances du 8 au 27/07 : 10h-11h et 11h-12h
Renseignement et inscription : **07 75 26 07 33**

«OBJECTIF NAGE»

Enfants de 7 à 13 ans prioritaires

10 séances du 5 au 16/08

Renseignement et inscription :
gironde.fr/objectif-nage
06 03 61 76 14

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

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

Atelier Scofield (23, 30/07 et 6/08)
15h-17h : Ateliers Enfants/Grands-parents
25 rue de la République, Pellegrue

"Collectif PAMPA" (16 et 20/07)
15h-18h : Initiation Théâtre

Atelier 104 (18/07)
14h30-18h : Street jazz

Atelier 104 (19/07)
14h30-18h : Modern jazz

ALSH, centre de loisirs de Pineuilh (tous les vendredis de l'été)
14h30-18h : Ateliers créatifs
"Batteurs rient" (31/07, 7, 14, 21 et 28/08)
14h30-18h : Initiation Batterie - Plage des Bardoulets

Atelier 104 - (30/08)
15h-18h : Percussions

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Mercredi 24 juillet 14h30-18h30 - Plage des Bardoulets
Aviron, Course d'orientation, Échecs, Escrime, Lutte, Natation, Savate Boxe française, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, CDOS et Ateliers musicaux, Baseball, Jeux de société, Cabane à lire.

Et aussi !!!

Les Mercredis du Cap Foyen - 14h30-18h30

10 juillet - 14h30-18h : Aviron, Mur d'Escalade, Tournoi de Beach Rugby du Stade Foyen et Atelier d'Initiation Musicale.

17 et 31 juillet, 7, 14, 21 et 28 août : Aviron

17 juillet - 10h-18h : Drop de Béton, Aviron, Baseball et Atelier d'Initiation Musicale.

7, 14, 21 août : Baseball

14, 21 et 28 août : Disc Golf

Samedi 27 juillet et 24 août
14h30-17h30 : Baptême de plongée

Les associations partenaires :

Galo Canoë Kayak, Baseball Pitchers, SF Rugby, SF Athlétisme, SF Pétanque, Cercle Vélivole Foyen, Les Batteurs Rient, Club Nautique Foyen, Fitness Sainte Foy Cross Training, SCAP Volleyball, Savate Pays Foyen, Libourne Plongée, Pineuilh Accueil, Clan Destino, Zone Franche, Atelier Scofield, Matévana, Majestic Tree, Le Joker, Pétanque UFOLEP, Club Agalliao & l'Ebénisterie, Atelier 104.

Avec la participation des services communautaires
Service Enfance Jeunesse, Office de Tourisme, Ludothèque R'de jeu, Médiathèque de Pellegrue, ALSH les P'tits Potes.

Ça se passe cet été

L'Office de Tourisme propose
«A Chaque Jour Son Animation»

Du 06/07 au 31/08 : Kayak, Chasse au trésor, Yoga & Pilates, Paddle, Randonnées à la propriété, Bastide Game, Visites contées, Randonnées viticoles...

Renseignements au 05 57 46 03 00

Juillet

Mardi 2 : Ouverture de l'opération CAP33
14h30-18h30

Mercredi 10 : Soirée jeu
18h30-21h30 : Plage des Bardoulets

Jeudi 11 au 24 : 3ème Festival International d'Art Lyrique

Vendredi 12 : «La MARQUISE»
21h : Eynesse - Concert gratuit

Mardi 16 : «CLARINETTE-GUITARE-CLAVIER»
21h : St-Avit St-Nazaire - Concert gratuit

Jeudi 18 : Randonnée Pédestre à St-Avit St-Nazaire
9h : Départ Plage des Bardoulets

Samedi 20 : «JAZZ CHAMBER ORCHESTRA»
21h : St-Quentin-de-Caplong - Concert gratuit

Lundi 22 : Rando vélo électrique
10h-12h : départ de l'office de tourisme du Pays Foyen

Vendredi 26 : «TRIO J. MALOJ»
21h : Margueron - Concert gratuit

Samedi 27 : Tyrolienne au-dessus de la Dordogne
10h-18h : départ du Jardin Public

Mercredi 31 : «CLANDESTINO»
17h30-19h30 : Plage des Bardoulets - Concert gratuit

Août

Samedi 3 et dimanche 4 : 5^e édition de la Fête de la Rivière et du Vin
14h-22h : animations autour de la rivière Dordogne

Samedi 10 : «MAJESTIC TREE»
17h30-19h30 : Plage des Bardoulets - Concert gratuit

Lundi 19 : Rando vélo électrique
10h-12h : départ de l'office de tourisme du Pays Foyen

Mardi 20 : Randonnée Pédestre à Margueron
9h : départ Plage des Bardoulets

Planeur/Moto-planeur (80€) : Samedi et dimanche : 10h-12h
Aérodrome de Fougueyrolles

Contact météo la veille au **05 53 61 71 79**

Vols possibles en semaine après prise de contact