

CAP33



Plus de 80 disciplines sportives
en juillet et en août à pratiquer
en famille ou individuellement
à partir de 15 ans



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

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. Elles sont gratuites et sans inscription.



• Les mini-stages

Ils 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.



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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 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, Hockey sur Gazon, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Voile, Vol Libre (Boomerang), Volley-ball.

Et également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGE :



08 juillet : Eysines Domaine du Pinsan
12 juillet : Andernos-les-Bains Bety
19 juillet : La Teste-de-Buch La Lagune
20 juillet : La Réole Fontey
21 juillet : Lanton Bassin de baignade du Braou
22 juillet : Lacanau Plage Nord
25 juillet : Audenge Bassin de Baignade Orten
29 juillet : Vendays-Montalivet Esplanade Nord
02 août : Biganos Parc Le Coq
03 août : Soulac-sur-Mer Plage Centrale
04 août : Port Sainte Foy et Ponchapt Plage des Bardoulets

BEACH VOLLEY (2x2) :

08 juillet : St Médard-en-Jalles Ball' en Jall'
16 juillet : Le Porge
24 juillet : Carcans-Maubuisson
31 juillet : La Teste de Buch La Lagune
06 août : Montalivet Plage Nord
14 août : Soulac-sur-Mer



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



CAP33



En famille ou individuellement
à partir de 15 ans



Programme été 2011

Audenge

Audenge

CAP33 est une opération initiée par le Conseil général 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.

20 Centres CAP33 vous accueillent :

ANDERNOS-LES-BAINS.....	05 56 82 02 47
ARÈS.....	05 57 17 53 39
AUDENGE.....	06 14 47 29 54
BLANQUEFORT.....	06 72 88 71 55
BIGANOS.....	06 89 02 88 21
BRUGES.....	05 56 57 74 37
CDC CENTRE MEDOC.....	06 32 21 21 84
CDC PAYS FOYEN.....	06 85 65 64 80
CDC REOLAIS ET MONSEGURAIS...05 56 71 71 55	
CARCANS.....	05 56 03 21 01
EYSINES.....	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL.....	05 56 09 50 22
LA TESTE-DE-BUCH.....	05 56 22 76 58
LACANAU.....	05 56 26 38 91
LANTON.....	05 56 03 31 28
LE PORGE.....	05 56 26 54 34
MIOS.....	06 77 53 64 77
ST-MEDARD-EN-JALLES.....	05 56 05 71 14
SOULAC-SUR-MER.....	06 80 48 82 74
VENDAYS-MONTALIVET.....	06 45 60 14 53

Renseignements et inscriptions :

Inscriptions au 06 14 47 29 54

Ou à l'accueil de CAP33 bassin de baignade
Du lundi au samedi de 15h à 18h

Renseignements

Office de tourisme Audenge

05 56 26 95 97

ou Service Jeunesse

05 57 70 78 89

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- 10h-11h : **Tennis** - Club de Tennis
 10h-11h30 : **Yoga** - Bassin de baignade.
 11, 18 juillet, 1^{er} et 08 août
 11h-12h : **Tir à l'arc** - Bassin de baignade
 14h : **Tarot Belote** - Club des aînés
 11 et 25 juillet
 15h-18h : **Animations Plage** - Bassin de baignade
 16h30-17h : **Beach Volley** - Bassin de baignade

Mardi

- 10h-11h : **Aqua Gym** - Bassin de baignade
 15h-18h : **Voile Optimist** - Bassin de baignade
 28 juillet et 09, 23 août
Animations Plage - Bassin de baignade
 18h-18h30 : **Kayak-Polo** - Bassin de baignade
 18h30-19h30 : **Taïso** - (Renforcement musculaire
 + Etirement) - Dojo de Pessalle

Mercredi

- 10h30-11h30 : **Roller** - Place derrière l'église
 11h30-12h : **Roller Hockey** - Place derrière l'église
 11h-12h : **Echasses** - Bassin de baignade
 15h-18h : **Animations Plage** - Bassin de baignade
 16h-17h : **Finger Skate** - Skate Park.
 06, 20 juillet, 03 et 17 août
Billes sur sable - Bassin de baignade.
 13, 27 juillet, 10 et 24 août

Judi

- 10h30 : **Balade à Vélo** - Cabane CAP33
 14h : **Tarot Belote** - Club des aînés. 28 juillet
 15h-15h30 : **Beach Volley** - Bassin de baignade
 15h-18h : **Animations Plage** - Bassin de baignade
 18h-18h30 : **Kayak-Polo** - Bassin de baignade

Vendredi

- 11h-12h : **Echasses** - Bassin de baignade
 15h-18h : **Animations Plage** - Bassin de baignade

Samedi

- 10h-11h : **Aqua Gym** - Bassin de baignade
 15h-16h : **Tir à l'arc** - Bassin de baignade
 (sauf 2 et 16 juillet)
 15h-18h : **Animations Plage** - Bassin de baignade
 16h-16h30 : **Beach Rugby** - Bassin de Baignade

En cas de mauvais temps, du lundi au vendredi à partir de 15h : organisation d'activités sportives diverses à l'ancienne salle des sports.

MINI STAGES

Inscriptions au 06 14 47 29 54
 Ou à l'accueil de CAP33 bassin de baignade

Yoga - 2 x 1h30 - 10€/pers.
 12, 13, 19, 20 juillet, 02, 03, 09 et 10 août

Tir à l'arc - 2 x 1h30 - 5€/pers.
 Perfectionnement - Tir au viseur

Tennis - Perfectionnement

Aquagym - séance de 1h - Gratuit.

Roller - le mercredi 14h-16h - 2€/pers.

Pêche en bateau - 1 x 1h30 et 1 x 2h
 10€/pers.

Apprentissage montage des lignes, ramassage des appâts, sortie pêche sur une pinasse à moteur (voir plaquette spécifique)

Canoë kayak

Sortie Kayak de mer.
 Semi nocturne en canoë.
 Tarif dégressif pour les familles (voir plaquette spécifique)

Sortie voile sur vieux gréement
 À l'île aux oiseaux : Journée. 14 places.
 (voir plaquette spécifique)

Voile

Sorties à la journée à l'île aux oiseaux
 Voilier 5 places (voir plaquette spécifique)

CAP 33 du 1^{er} au 15 septembre

Activités, sorties et balades.

À la découverte de notre environnement
 « entre mer et forêt ».

Demandez la plaquette spécifique pour cette période.

À la découverte de notre radio locale :

CAP FM Audenge

Visite de la radio : 11 juillet et 08 août de 16h à 18h
 et possibilité de participer à une émission en direct
 Gratuit. Sur inscription.

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

TOURNOIS

Inscriptions sur place

Lundi

- 17h : **Beach Volley (2x2)** - Gratuit - Bassin de baignade
 20h30 : **Badminton (Simple)** - 1€/Pers. - Ancienne Salle des Sports

Mardi

- 16h : **Beach Foot** - Gratuit - Bassin de baignade
 18h30-19h : **Kayak Polo** - Gratuit - Bassin de baignade
 20h30 : **Tennis De Table** - 1€/Pers. - Ancienne Salle des Sports

Mercredi

- 14h : **Pétanque** - Place de l'Église.
 Gratuit. 10 août.
 16h : **Water Polo** - Gratuit - Bassin de baignade
 20h30 : **Basket** - Gratuit - Nouvelle Salle des sports

Judi

- 14h : **Concours de Belote** - Club des aînés.
 2,50€. 07 juillet et 8 septembre.
Concours de Pétanque - Place de l'Église.
 21 juillet. Gratuit
 18h30-19h : **Kayak Polo** - Gratuit - Bassin de baignade
 20h30 : **Badminton (Double)** - 1€/Pers - Ancienne Salle des sports

Vendredi

- 16h : **Hockey Sur Gazon** - Gratuit - City Stade
 17h : **Foot 3x3** - Gratuit - City Stade
 20h30 : **Foot En Salle** - 1€/Pers - Nouvelle Salle des sports

Samedi

- 16h30-17h : **Beach Rugby** - Gratuit - Bassin de baignade
 17h-18h : **Sand Ball** - Gratuit - Bassin de baignade

Le CLUB des Aînés d'Audenge

- Découvertes de Belote et Tarot :

11, 18, 25, 28 juillet, 1^{er} et 15 septembre.

- Concours de Belote :

07 juillet et 08 septembre. 2,50€/pers.

- Mini loto : 04 juillet et 05 septembre. 1€ le carton.
 Nombreux lots à gagner.

ASSOCIATIONS PARTENAIRES

A.N.A ; ESA Basket ; Tennis club ;
 Tennis de table ; Cyclotourisme ; Judo club ;
 Pétanque ; Kayak ; Club Nautique ;
 Office de tourisme Biganos Audenge Lanton ;
 A.P.C.A. ; Yoga ; Radio CAP FM ;
 Club de loisirs des aînés d'Audenge.

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !!!

Régate de « Pinassotes à voile » bateaux traditionnels
 Bateaux traditionnels - Voir programme spécifique
 02 juillet à partir de 16h au Port d'Audenge

Comité départemental de Roller
 06, 20, 27 juillet, 03, 10, 17 et 24 août
 Place derrière l'église

De 11h à 12h : Initiation. Gratuit.

De 11h à 12h : Mini stage de perfectionnement. 3€/pers Sur inscription.

Inauguration du Skate Park municipal

09 juillet à partir de 14h - Gratuit.

Démonstrations de Skate, de finger Skate, concert Pop Rock
 Animations sportives : boxe, escrime, baseball (voir programme).

Fêtes de l'été - 09 juillet

Comité départemental de Base Ball

09 juillet de 14h à 17h, 16 août de 10h à 12h au marché
 de 14h à 17h au Bassin de baignade

22 août de 15h à 18h : animations au Bassin de baignade. Gratuit.

Comité départemental d'Escrime

09 juillet de 14h à 17h, 12 juillet de 10h à 12h au marché
 de 14h à 17h au Bassin de baignade

17 août de 14h à 17h : animations au Bassin de baignade. Gratuit.

Sorties Kayak de mer de 3h sur le littoral

13 juillet et 26 août à 16h, 22 juillet et 05 août à 10h
 10€/pers. sur inscription.

Sorties pêche en bateau traditionnel (pinasse à moteur)

sortie 2h + 1h30 montage ligne et ramassage appâts
 10€/pers. (voir programme)

Sorties semi nocturnes en canoë

15, 30 juillet, 13 août et 02 septembre

Proposées par le Kayak Audengeois.

Avec grillades à l'arrivée au port : 12€/pers, 6€/enfant.

Comité départemental de Natation

Animations, jeux aquatiques, relais, water polo
 et cours de perfectionnement pour les adultes.

De 14h à 18h au Bassin de baignade

Comité départemental des sports Subaquatiques

23 juillet et 12 août au Bassin de baignade à 15h. Gratuit.

Baptême de plongée, Initiation et découverte de nage
 avec palmes et engins flotteurs de type hydrospeed.

Drop de béton : animation beach rugby

25 juillet de 10h à 18h au Bassin de baignade
 Nombreux lots. Ouvert à tous. Gratuit.

Comité départemental de Boxe

26 juillet et 16 août de 10h à 12h sur le marché et de 15h à 17h
 au Bassin de baignade Animations - Gratuit

A.P.C.A section Astronomie

05 août : participez à la 21ème Nuit des étoiles

30 août : observation des étoiles

Jeux nautiques du 15 août

Bassin de baignade à partir de 15h
 Gratuit. Ouvert à tous. Nombreux lots (voir programme spécifique).

Comité départemental de jeux d'échecs

Jeux et Initiation. Gratuit.

16 août de 10h à 12h sur le marché

Premier Triathlon jeune d'Audenge

27 août - Bassin de baignade à partir de 10h (voir plaquette spécifique)
 Avec le Comité départemental de Triathlon, le Club de Cyclo d'Audenge
 et l'association Courir à Audenge