

# 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 06 02 29 84 86	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 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

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

☎ 06 73 38 75 12

🌐 [www.facebook.com/cap33andernos](https://www.facebook.com/cap33andernos)

## 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 m<sup>2</sup> 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.

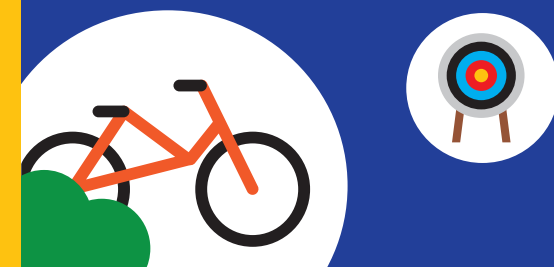
**Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de 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  
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS



## Inscription obligatoire pour toutes les activités

### Lundi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** durée 50mn **10h-12h30**
  - ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Beach Tennis 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Hiit boxing 18h-18h45** Entraînement individuel intensif en circuit ▶ Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)
- ▶ **Badminton jeu libre famille 19h-20h** ▶ Salle des sports J.Rosazza
- ▶ **Savate forme 19h15-20h** ▶ Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)
- ▶ **Badminton jeu libre experts 20h15-21h15** ▶ Salle des sports J.Rosazza

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation en VTT 10h-12h et 10h30-12h30** ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Tennis de Table 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Club de tennis de table (23 av I. Goubet)
- ▶ **Beach Volley 4x4 17h-17h45 et 18h-18h45**
  - ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Pétanque 17h-18h30** ▶ Boulodrome (Parc du Broustic)
- ▶ **Modern Jazz 18h-19h** ▶ Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** durée 50mn **10h-12h30**
  - ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Beach Tennis 10h30-11h15 et 11h30-12h15** ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Yoga 10h-11h et 11h15-12h15** ▶ Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)
- ▶ **Running 18h-19h** ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)

- ▶ **Badminton jeu libre famille 19h-20h** ▶ Salle des sports J.Rosazza
- ▶ **Badminton jeu libre experts 20h15-21h15** ▶ Salle des sports J.Rosazza

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation en VTT 10h-12h et 10h30-12h30** ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Sophrologie 10h-11h et 11h15-12h15** ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Tennis de Table 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Club de tennis de table (23 av I. Goubet)
- ▶ **Beach Tennis 17h-17h15 et 18h-18h45** ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Pétanque 17h-18h30** ▶ Boulodrome (Parc du Broustic)
- ▶ **Hiit boxing 18h-18h45** ▶ Entraînement individuel cardio en circuit Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)
- ▶ **Savate forme 19h15-20h** ▶ Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)

### Vendredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** durée 50mn **10h-12h30**
  - ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Renforcement musculaire 10h30-11h15 et 11h30-12h15** ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Beach Tennis 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Plage du Bétey
- ▶ **Running 18h-19h** ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Badminton jeu libre famille 19h-20h** ▶ Salle des sports J.Rosazza
- ▶ **Badminton jeu libre experts 20h15-21h15** ▶ Salle des sports J.Rosazza

### Samedi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation en VTT 10h-12h et 10h30-12h30** ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- ▶ **Tennis de Table 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Club de tennis de table (23 av I. Goubet)
- ▶ **Pétanque 17h-18h30** ▶ Boulodrome (Parc du Broustic)
- ▶ **Beach Volley 4x4 17h-17h45 et 18h-18h45**
  - ▶ Plage du Bétey

## Informations pratiques

- ▶ **Inscription obligatoire pour toutes les animations, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h au 06 73 38 75 12**
- ▶ Le nombre de participants par activité est limité
- ▶ Le matériel sportif personnel sera à privilégier
- ▶ Les sanitaires et vestiaires seront fermés sur les sites de pratique.
- ▶ Lavage des mains systématique pour accéder aux activités
- ▶ Les activités et les modalités de pratique pourront évoluer en fonction du contexte sanitaire

#### Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Feel'éthik ; Yoga Les Sources ; ASPTT Mouv' ton Bassin

## CET ÉTÉ, À ANDERNOS-LES-BAINS

**BALADES KAYAK DE MER (KM)** ▶ plage du Bétey et  
**STAND-UP PADDLE (SUP)** ▶ plage de l'église Saint-Éloi à partir de 14 ans

#### ▶ Juillet

Vendredi 10 : **9h30/11h30** KM  
Samedi 11 : **9h30/10h30** SUP  
Lundi 13 : **11h/13h** KM  
Mercredi 15 : **13h/15h** KM  
Jeudi 16 : **15h/17h** KM  
Vendredi 17 : **16h/17h** SUP  
Lundi 20 : **17h/19h** KM  
Samedi 25 : **9h30/10h30** SUP  
Lundi 27 : **10h30/12h30** KM  
Mardi 28 : **12h30/13h30** SUP  
Mercredi 29 : **13h/15h** KM  
Jeudi 30 : **14h/15h** SUP  
Vendredi 31 : **15h/17h** KM

#### ▶ Août

Samedi 1<sup>er</sup> : **16h/18h** KM  
Lundi 3 : **17h/19h** KM  
Lundi 10 : **9h30/10h30** SUP  
Mardi 11 : **10h/12h** KM  
Mercredi 12 : **11h/12h** SUP  
Jeudi 13 : **12h/14h** KM  
Vendredi 14 : **13h30/14h30** SUP  
Lundi 17 : **16h30/18h30** KM  
Mardi 18 : **17h/19h** KM

**AQUAGYM** (Durée 30mn) ▶ Dans le bassin devant la piscine municipale

#### ▶ Juillet

Vendredi 10 : **10h15**  
Samedi 11 : **10h30**  
Lundi 20 : **18h**  
Lundi 27 : **11h30**  
Mardi 28 : **12h**  
Mercredi 29 juillet : **13h30**  
Vendredi 31 juillet : **16h**

#### ▶ Août

Samedi 1<sup>er</sup> : **17h**  
Lundi 17 : **17h**  
Mardi 18 : **18h**

Inscription préalable obligatoire 5€ à régler sur place à l'association Thalassa

**CAP  
33  
juniors**

**Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !**  
du 6 juillet au 21 août  
pour les 10/14 ans

### Lundi

- Badminton jeu libre 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Salle des sports J.Rosazza
- Skate 17h-18h30** ▶ Skateparc

### Mardi

- Tir à l'arc parcours chasse** durée 50mn **10h-12h30**
  - ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- Beach Tennis 15h-15h45 et 16h-16h45**
  - ▶ Plage du Bétey

### Mercredi

- Tennis de Table 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Club de tennis de table (23 av I. Goubet)
- Skate 17h-18h30** ▶ Skateparc
- Hip-hop 17h30-18h30** ▶ Salle d'Arts Corporels (av G.Eiffel)

### Jeudi

- Badminton jeu libre 10h30-11h15 et 11h30-12h15**
  - ▶ Salle des sports J.Rosazza
- Beach Tennis 15h-15h45 et 16h-16h45**
  - ▶ Plage du Bétey

### Vendredi

- Cyclisme : parcours technique 10h30-11h15 et 11h45-12h30** ▶ Local Cap 33 (52 av. des Colonies)
- Skate 17h-18h30** ▶ Skateparc