

## 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.

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 :

Office de tourisme  
Médoc Atlantique



Place de l'Europe, Lacanau Océan  
Tous les jours de 9h à 19h

05 56 03 21 01

# CAP33



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 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
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* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 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.



## LES COMITÉS SPORTIFS

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, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

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

### RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq  
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel  
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux  
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet  
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou  
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey  
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33  
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale  
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers  
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac  
1<sup>er</sup> août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets  
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

### BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33  
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse  
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale  
18 août : Andernos-les-Bains - Betey  
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

# CAP33



100 disciplines sportives  
à découvrir en famille ou  
individuellement à partir de 15 ans



## PROGRAMME ÉTÉ 2018

Commune de Lacanau



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





## LUNDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h30 : Marche Nordique - Plage Maison de la glisse  
 10h-10h45 : Musique - Initiation au Ukulélé (9/07 au 3/08)  
 Plage du Moutchic sur inscription  
 10h-11h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse  
 11h-12h/18h-19h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse  
 18h15-18h45 : Pilates - 11 rue Armand Mollard  
 20h-21h : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

10h30-11h30 : Marche Nordique - Plage Maison de la glisse (5 €)  
 11h-12h45 : Musique - Cours de Ukulélé (9/07 au 3/08)  
 Plage du Moutchic - 25 € avec son propre instrument ou 50 € avec l'achat de Ukulélé  
 19h-20h : Pilates - 11 rue Armand Mollard (5 €)

### TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Badminton Double - Complexe La Cousteyre

## MARDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h45 : Musique - Initiation au Ukulélé (9/07 au 3/08)  
 Plage Maison de la glisse sur inscription  
 11h-12h30 : Parcours d'orientation - Parking Plage Super Sud  
 14h30-16h30 : Peinture - Pôle de l'Aiguillonne, Lacanau Ville  
 16h-18h : Visite du musée "Mémoire Canaulaise"  
 (6/07 au 31/08) - Av. de la Libération, Lacanau Ville

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

9h30-12h30 : Ludothèque "La Ludocaine" (2 €)  
 16 rue Albert François, Lacanau ville  
 11h-12h : Yoga (17/07 au 31/08) - Parking Plage Nord (10 €)  
 Wave Ski - Plage des Océanides (Dès 10 ans - 10€)  
 11h-12h30 : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse  
 (7€/séance, 12€ les 2)  
 11h-12h45 : Musique - Cours de Ukulélé (9/07 au 3/08)  
 Plage Maison de la glisse - 25 € avec son propre instrument ou 50 € avec l'achat de Ukulélé

### TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Futsal - Complexe La Cousteyre

## MERCREDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h : Squash - Pôle de l'Ardilouse - Chaussures semelles blanches obligatoires.

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

14h-18h : Kitesurf - Plage de la Grande Escoure  
 (Dès 10 ans, 90€)  
 20h- 21h30 : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse  
 (7€ la séance, 12€ les 2)

### TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Volley Ball - COSEC, Lacanau Ville

## JEUDI

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

10h30-12h30/14h-16h : Arts plastiques - Pôle de l'Aiguillonne  
 (Dès 7 ans -15€/2h, matériel fourni)  
 10h30-13h : Course d'orientation - Parking Plage Super Sud (3€)  
 11h-12h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse (5€)  
 18h-19h30 : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse (7€ la séance,  
 12€ les 2)  
 19h-20h : Pilates - Pôle de l'Ardilouse (5€)  
 21h-24h : Jeux de société (5, 19/07, 5, 9 et 23/08) Ludothèque,  
 Lacanau Ville, 16 rue Albert François (2€)

### TOURNOIS (2€/PERS.)

21h : Badminton simple - Complexe La Cousteyre

## VENREDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

16h-18h : Visite du musée "Mémoire Canaulaise"  
 (6/07 au 31/08) - Av. de la Libération, Lacanau Ville

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

10h-11h30 : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse  
 (7€ la séance, 12€ les 2)  
 11h-12h : Squash - Pôle de l'Ardilouse (5€)  
 Chaussures semelles blanches obligatoires  
 19h-20h : Stretching - Plage du Moutchic (5€)  
 Yoga (13/07 au 31/08) - Parking Plage Nord (10 €)

### TOURNOIS

16h-19h : Beach Volley - Plage Maison de la glisse (Gratuit)  
 21h : Sandball - Pôle de l'Ardilouse (2€/pers.)  
 Futsal (20, 27/07 et 24/08) - Complexe La Cousteyre, (2€)

## SAMEDI

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

10h30-12h30/14h-16h : Arts plastiques - Pôle de l'Aiguillonne  
 (Dès 7 ans - 15€/2h, matériel fourni)

## DIMANCHE

### DÉCOUVERTES GRATUITES

14h-19h : Jeux de société (1, 15/07, 5 et 19/08) - Ludothèque,  
 Lacanau Ville, 16 rue Albert François  
 16h-18h : Golf (2/07 au 31/08) - UCPA Golf du Baganais  
 Inscription Office de tourisme

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (sur inscriptions)

Surf (débutant - 15€/pers) - horaires en fonction des marées  
 inscription au Lacanau Surf Club  
 Voile (à partir du 8/07) - Plage de la Grande Escoure (10€)  
 14h-15h : Planche à voile (dès 12 ans)  
 15h-16h : Optimist (7/10 ans)  
 16h-17h : Catamaran (dès 14 ans)

### STAGES GOLF (À PARTIR DU 9/07)

Lundi, mardi, mercredi / 14h-15h30

UCPA Golf du Baganais, 60€/pers.

Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique

### ANIMATIONS PLAGES GRATUITES

• Plage Maison de la glisse : tous les jours de 15h à 19h  
 • Plage du Moutchic 15h30-19h  
 Tous les jours du 17/07 au 18/08  
 Du dimanche au vendredi du 3 au 14/07 et 19 au 31/08  
 Beach Volley, Beach Soccer, Beach Tennis, Slackline...

### REMISE EN FORME

Réveil musculaire du lundi au vendredi (Gratuit)

9h-10h : Esplanade Maison de la glisse

\*Lundi

10h15-11h15 : Cuisses/Abdos/Fessiers (1)  
 11h15-12h15 : Gym douce (1)  
 18h-19h : Aquagym (27, 30/07, 2, 6, 7, 8, 9 et 10/08)  
 Plage du Moutchic - Gratuit  
 18h-19h : Zumba (1)

\*Mardi

10h15-11h15 : Renforcement Musculaire (1)  
 11h15-12h15 : Renforcement Postural (1)  
 18h-19h : Cross fit (1)

\*Mercredi

10h15-11h15 : STEP (2)  
 11h15-12h15 : Gym douce (2)

\*Jeudi

10h15-11h15 : Cuisses/Abdos/Fessiers (1)  
 11h30-12h30 : Circuit training (2)  
 19h-20h : Street training (1) (muscultation avec mobilier urbain)

\*Vendredi

10h15-11h15 : Renforcement musculaire (1)  
 11h30-12h30 : Swiss Ball (2)  
 18h-19h : STEP (2)

### \*CARTE OBLIGATOIRE

(Disponible à l'Office de tourisme Médoc Atlantique)

1<sup>re</sup> séance et 12<sup>e</sup> gratuites

5 € la séance / 12 € les 3 / 15 € les 5 / 20 € les 10

Lieux Activités : (1) Esplanade maison de la glisse  
 (2) Ecole Primaire, 11 rue Armand Mollard  
 Si Mauvais temps, 11 rue Armand Mollard

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

### LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

#### CAP33'TOUR

Samedi 14 juillet de 10h à 18h  
 Pôle de l'Ardilouse

Athlétisme (Marche nordique), Echecs, Escrime, Hockey sur gazon, Pelote Basque, Tennis (Beach Tennis), Beach Soccer, Padel, Remise en forme, Tir à l'arc, Slackline

Et aussi !!

Water-polo - Plage du Moutchic  
 27, 30 juillet, 2, 6, 7, 8, 9, 10 août : 15h-18h

Drop de Béton "Rugby à la plage"  
 2 août : 10h-17h - Plage maison de la glisse  
 18h-20h30 - Tournoi

Beach Volley "Grand Chelem de Gironde"  
 12 août : 9h30-19h - Tournoi 2x2 et familles - Plage maison de la glisse

Krav Maga (Dès 10 ans)  
 13, 25 juillet de 14h à 16h / 17 juillet de 17h à 19h  
 1, 7 et 13 août de 14h à 16h  
 Plage de la Grande Escoure - 10€/pers.

Beach Soccer  
 14 juillet de 10h à 18h - Pôle de l'Ardilouse  
 21 juillet de 15h à 19h - Plage maison de la glisse  
 Avec le District de Gironde de Football

Soirée Padel Tennis et Beach Tennis  
 Mercredi 18 juillet et 1<sup>er</sup> août, Vendredi 17 août à partir de 21h  
 Pôle de l'Ardilouse - 5€

Beach Tennis - Journée Initiation et tournoi Beach tennis  
 Vendredi 3 août de 15h à 19h - Plage maison de la glisse

Ski Nautique - Découverte gratuite de la glisse pour les plus jeunes  
 Samedi 14 juillet et 4 août de 14h à 17h - Enfants de 4 à 9 ans  
 Plage de la Grande Escoure

### Les associations partenaires

Arkhan Asso ; Association Culturelle de Lacanau ; ASL Badminton, Rugby ; Volley Ball ; Canoë Kayac Lacanau Guyenne ; Corps Activ' ; Kitesurf Club Lacanau ; La Ludocaine ; Ski Nautique Lacanau Guyenne ; Les Artistes Canaulais ; Les tigres de l'océan ; Mémoire Canaulaise ; Rock School Médoc ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Yogatman ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc Atlantique