

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

Centre municipal culturel et sportif
5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer
Du 6 juillet au 31 août (sauf 14/07)
Du lundi au jeudi : 9h30-12h et 14h-17h
Vendredi : 9h30-12h30 et 14h-16h - Samedi : 10h-12h
📞 06 80 48 82 74
Règlement accepté CB, chèque, espèces

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
COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Zumba 10h15-11h** ▶ Gymnase Place limitées, sur réservation
- ▶ **Marche dynamique éco citoyenne 10h30-12h** ▶ Cabane CAP3
- ▶ **Animation plage (Beach Volley) 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT**

- ▶ **Paddle/Planche à voile/Kayak de mer 10h-12h (6/07 au 24/08)** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette – 10€ Place limitées, paiement sur place
- ▶ **Catamaran 16h-17h (6/07 au 24/08)** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette 10€, Place limitées, paiement sur place

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Padel Tennis 10h-12h** ▶ Tennis de la Forêt
- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Plage Sud "Chemin des Naïades"
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Badminton 20h30-22h30** ▶ Gymnase du verdon Sur inscription gratuit

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Balade à vélo 9h30-11h** ▶ Cabane CAP33 Casque obligatoire
- ▶ **Course d'orientation 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 (sauf 15, 22/07, 5 et 12/08 Parking des Arros)
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT**

- ▶ **Yoga 9h30-10h (15/07 au 19/08)** ▶ Cabane CAP33 ou gymnase (si pluie), 9,50€ Places limitées, sur réservation

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Plage Sud "Chemin des Naïades"
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Balade à vélo 18h-19h** ▶ Cabane CAP33 Casque obligatoire

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Padel tennis et Tennis 10h-12h** ▶ Tennis de la Forêt

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT**

- ▶ **Voile 14h** ▶ Découverte de l'estuaire, Port médoc Places limitées 25€/peso le 24/07 et le 14/08

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Marche dynamique éco citoyenne 10h-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Plage Sud "Chemin des Naïades"
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33

Dimanche

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT**

- ▶ **Surf 9h45-11h15 (5/07 au 30/08, sauf 9/08 9h30-11h)** ▶ Plage Sud "Chemin des Naïades" 8,50€, À partir de 10 ans, sur inscription

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ;
Valérie Roucaïrol ; Soulac Surf School ;
Célia Debureaux, Cercle Nautique du Verdon

Informations pratiques

- ▶ Animations plage tous les jours, les activités peuvent varier durant la saison
- ▶ ***DÉCOUVERTES GRATUITES ET TOURNOIS** Sur inscriptions à la Cabane CAP33, Attention places limitées
- ▶ **** SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**** Inscriptions préalables au CMCS, Attention places limitées
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

Consignes pour la pratique

- ▶ Le nombre de places par activité est limité à 9 personnes
- ▶ Le port du masque est recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire
- ▶ L'utilisation de gel hydro alcoolique est obligatoire avant chaque animation
- ▶ Le matériel sportif personnel est à privilégier

CET ÉTÉ, À SOULAC-SUR-MER

Musculation Du 6 juillet au 31 août (sauf 14 juillet)

- ▶ Salle de musculation derrière le gymnase rue Olivier Guinet
- Lundi et vendredi 11h-12/12h-13h et 19h-20h
- Mardi, Mercredi et jeudi 11h-12h et 19h-20h
- 4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30
- Renseignements, réservation et vente de tickets à l'accueil CAP33 du CMCS et 06 80 48 82 74
- Pensez à apporter des chaussures propres dans un sac à dos, les tongs et claquettes ne sont pas autorisées.
- Les tickets ne sont valables que pour la saison 2020

Fitness ▶ Gymnase

- ▶ **Pilates et Stretching** ▶ Lundi 9h30-10h15 et jeudi 10h15-11h

HIIT ▶ mardi et vendredi 9h30-10h

Balance et Stretching ▶ mardi et vendredi 10h-11h

Renforcement musculaire ▶ mercredi 18h30-19h30 et jeudi 9h30-10h15

- ▶ **Zumba** ▶ mercredi 19h30-20h30 et lundi gratuit (cf. programme hebdomadaire) 4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30
- Renseignements, réservation et vente de tickets à l'accueil CAP33 du CMCS et 06 80 48 82 74
- Pensez à apporter des chaussures ou basket propres, les tickets ne sont valables que pour la saison 2020

CAP
33
juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !
du 6 juillet au 21 août
pour les 12/14 ans

Lundi

- ▶ **Mini-golf 10h-12h** ▶ Tennis de l'Oasis
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

Mardi

- ▶ **Tennis 10h-12h** ▶ Tennis de la Forêt
- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades »
- ▶ **Beach Foot 16h-18h** ▶ CAP33

Mercredi

- ▶ **Balade à vélo 9h30-11h** ▶ Cabane CAP33 Casque obligatoire
- ▶ **Padel Tennis 10h-12h** ▶ Tennis de la Forêt
- ▶ **Course d'orientation 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 (sauf 15, 22/07, 5 et 12/08 Parking des Arros)
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

Jeudi

- ▶ **Disc-Golf 10h-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Foot 16h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Balade à vélo 18h-19h** ▶ Cabane CAP33 Casque obligatoire

Vendredi

- ▶ **Beach Volley 10h-12h** ▶ Cabane CAP33,
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

Samedi

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Plage Sud "Chemin des Naïades"
- ▶ **Animation Plage 15h-18h** Cabane CAP33 Divers sports

Dimanche

- ▶ **Surf 9h45-11h15** ▶ (5/07 au 30/08, sauf 9/08 9h30-11h) Plage Sud "Chemin des Naïades" 8,50€, À partir de 10 ans, sur inscription