



## Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10 → 14 ans

### Modalités obligatoires de participation :

Fiche de renseignements et autorisation parentale (Documents à retirer et remettre au CMCS ou à la cabane CAP33)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

#### Lundi

▶ **Portes ouvertes** «Venir découvrir divers sports en famille, entre amis ou seul» **10h-12h** → Cabane CAP33

#### Mardi

▶ **Tennis** sauf (4/08 et 11/08) **10h30-12h** → Tennis de la forêt

▶ **Beach Foot** **15h30-17h** → Cabane CAP33

#### Mercredi

▶ **Beach Tennis** **10h30-12h** → Cabane CAP33

▶ **CO** (15, 29/07, 5 et 19/08) **15h30-17h** → Parking des Arros, Rdv au petit train (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

#### Judi

▶ **Sandball** **10h30-12h** → Cabane CAP33

▶ **Touch Rugby** **15h30-17h** → Cabane CAP33

#### Vendredi

▶ **Ceci Foot** **10h30-12h** → Cabane CAP33

#### Dimanche

▶ **Animation plage** **15h30-18h** → Cabane CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

#### Mercredi

▶ **Sauvetage côtier** (08/07 au 26/08) **9h30-11h**  
→ Plage de l'Amélie (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS à partir de 8 ans, savoir nager)

#### Samedi

▶ **Surf** **9h30** (11/07 au 29/08) **11h** (18/07) **10h-11h30**  
→ Plage de la Naiade (10€/pers, places limitées, avoir 10 ans révolus, inscription et paiement au CMCS)

### LES TOURNOIS (Gratuits)

#### Samedi

▶ **Tennis de Table** **10h30-12h** → Salle des Naiades, plage sud

## Associations partenaires CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ; Soulac Surf School ; Soulac Secourisme Sauvetage Côtier ; La Mairie du Verdon sur Mer ; Le VVF ; Cercle Nautique du Verdon

## 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.

**Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.**

## 3 façons de participer

### ▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

### ▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

### ▶ TOURNOIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

## Infos pratiques et inscriptions :

### Du lundi au vendredi de 9h à 12h30

Au Centre municipal culturel et sportif (CMCS)  
5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer

Renseignements à la cabane CAP33

**Plage centrale à partir de 15h ou au** ☎ 06 80 48 82 74

Fermé le 14 juillet.

Règlement accepté CB, espèces

📍 📱 cap33soulacsurmer

### Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Vert - ne pas jeter sur la voie publique - mai 2026

# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



## PROGRAMME ÉTÉ 2026 VILLE DE SOULAC-SUR-MER



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Portes ouvertes** «Venir Découvrir divers sports en famille, entre amis ou seul» 10h-12h → Cabane CAP33
- ▶ **Portes ouvertes Musculation et fitness** → Complexe sportif de Soulac (programme détaillé au CMCS)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Paddle-Kayak** 10h-12h → Plage de la chambrette Verdon, (20€ inscription au 05 56 09 64 66)
- ▶ **Catamaran** 16h-18h → Plage de la Chambrette Verdon (25€ inscription au 05 56 09 64 66)
- ▶ **Musculation\*** 18h-21h → Salle de musculation

### LES TOURNOIS (Gratuits)

- ▶ **Sandball** 15h-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Beach foot** 18h-20h → Cabane CAP33

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h30-12h → Salle des Naïades , plage sud

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (sauf 14/07)

- ▶ **Musculation\*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Fitness\*** 10h-10h45 **Step** 11h-11h45 → **Pilates** Gymnase de Soulac

### LES TOURNOIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley** «3×3» 15h-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Badminton** 20h → Le Verdon, Gymnase Jean Dabis (rue des Tamaris)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h30-12h → Gymnase Jean Dabis au Verdon (rue des Tamaris)
- ▶ **CO** (15, 29/07, 5 et 19/08) 15h30-17h → Parking des Arros, Rdv au petit train (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Musculation\*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Sauvetage côtier** (08/07 au 26/08) 9h30-11h → Plage de l'Amélie (10€/pers, dès 8 ans en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Fitness\*** 10h-10h45 **CAF/Cross Training** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac

### LES TOURNOIS (Gratuits)

- ▶ **Touch Rugby** 16h-18h → Cabane CAP33

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h30-12h → Salle des Naïades , Plage Sud

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Musculation\*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Fitness\* Renforcement** 10h-10h45 **Step** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac

### LES TOURNOIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley** «2×2» 15h-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Beach tennis** 18h-20h → Cabane CAP33

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Échecs** 10h30-12h → Salle des Naïades, plage sud

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Musculation\*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Fitness\*** 10h-10h45 **CAF/Stretching** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac
- ▶ **Voile découverte de l'estuaire** (10, 17, 24, 31/07, 7, 14, 21 et 28/08) 14h → Départ de Port de Médoc (25 € sur inscription au 06 17 78 12 81)

### LES TOURNOIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Tennis** 15h30-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Tennis de Table** 20h30 → Salle des Naïades , Plage Sud

## Samedi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Fitness\*** (sauf 15/08) 10h-10h45 **Pilates/Cross training** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac
- ▶ **Musculation\*** (sauf 15/08) 10h-12h → Salle de musculation
- ▶ **Surf** (11/07 au 29/08) 9h30-11h (sauf le 18/07) 10h-11h30 → Plage de la Naïade (10€/pers, places limitées), (inscription et paiement au CMCS)

## Dimanche

### LES TOURNOIS (Gratuits)

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

**Jeu de piste du lundi au vendredi 9h-12h30** → à retirer au CMCS (du lundi au vendredi de 9h à 12h30) ou à la cabane CAP33 10h30-12h30/15h30-18h30. «Récupérer sa récompense au CMCS ou à la cabane CAP33»

## Animations Plage gratuites

Tous les jours 10h30-12h30 et 15h30-18h30  
Cabane CAP33

## Informations pratiques :

- Une paire de chaussures propres et adaptées à semelles blanche ou non marking nécessaire pour la pratique des activités en salle
- Par temps de pluie, rdv à la salle des Naïades, Plage Sud
- \*FITNESS ET \*MUSCULATION COMPLEXE SPORTIF  
1 rue Olivier Guinet à Soulac sur mer sauf 14/07 et le 15/08  
4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20  
70€ les 30  
Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 au CMCS : 06 80 48 82 74  
Les tickets ne sont valables que pour la saison 2026 et non remboursable.
- NATATION : Leçons de Natation (6/07 au 28/08)  
Du lundi au vendredi 9h, 9h30 et 10h VVF Villages, Places limitées  
10 € la leçon/87 € les 10 (8,50 € la leçon/60 € les 10, Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac)  
Pré-réservation au ☎ 06 80 48 82 74

## CET ÉTÉ À SOULAC-SUR-MER

**Feu d'artifice mardi 14 juillet 23h** → Plage centrale

**Miss Médoc 28 juillet** au Palais des Congrès à **21h**  
→ ouverture des portes à 20h15 (réservation à l'office du tourisme)

**Fête de la Mer dimanche 9 août**  
(programmation sur le dépliant de l'été)

**Feu d'artifice 22h30** → Plage centrale

**Festival de Jazz «Soulac and jazz» 20 au 23 août**,  
(programmation sur le dépliant de l'été)

**Foire Gastronomique 13/08 au 16/08** → rue de la Plage