

# 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 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Côteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	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 - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

Plus de 100 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 découvertes 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.*

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

## Renseignements et inscriptions

### Avant le démarrage CAP33 :

Lundi 26/06 16h-19h ▶ Château des Griffons  
Mardi 27/06 16h-18h ▶ Terrasses du Bousquet  
Jeudi 29/06 16h-18h ▶ Espace Michel Serres

### Pendant le CAP33 :

Lundi 9h-12h ▶ Espace Garonne  
Mardi 18h-19h30 ▶ Espace Michel Serres  
Mercredi 17h30-19h30 ▶ Terrasses du Bousquet  
Jeudi 9h-12h ▶ QG CAP33  
Vendredi 10h-12h ▶ Domaine de Beauval  
et 17h-19h ▶ Espace Garonne  
Samedi 10h-12h ▶ QG CAP33

# CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

**Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate, Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).**

### Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Vités 100% Gironde

gironde.fr/sorties



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023  
COMMUNE DE BASSENS



# PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE BASSENS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 3 juillet au 26 août

# CET ÉTÉ, À BASSENS

# CAP 33 juniors

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

Pour les 8/14 ans

Accueil des enfants  
sur les lieux d'activités

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 9h30-11h30** ▶ Tennis couverts
- ▶ **Sculpture sur pierre 17h-20h** ▶ Domaine de Beauval  
*(sur réservation)*
- ▶ **Atelier de Djembé** (sauf 20/07) **18h-19h**  
▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Marche rapide 19h15-20h45** ▶ Domaine de Beauval

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement musculaire 9h30-10h30**  
▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Domaine de Beauval

## Mardi

 (sauf 15/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente 8h-9h** ▶ Résidence Autonomie  
La Madeleine
- ▶ **Gym douce 9h30-10h30** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 9h30-12h** ▶ Gymnase  
du Bousquet
- ▶ **Cardio Tabata** (juillet) **18h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Piloxing** (août) **18h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Ludothèque** (juillet) **18h-20h** ▶ Espace Michel Serres

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Body Zen 10h45-11h45** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Aquagym 17h30-18h15** ▶ Piscine Nelson Mandela  
*(sur réservation)*
- ▶ **Gym Tonic 19h15-20h15** ▶ Espace Michel Serres

### LES TOURNOIS

- ▶ **Football 5x5 19h30-22h** ▶ Espace Michel Serres

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 8h** ▶ QG CAP33 (juillet) /  
Domaine de Beauval (août) *(contact 06 66 93 20 99)*
- ▶ **Randonnée Pédestre 8h-10h** ▶ QG CAP33 (juillet) /  
Domaine de Beauval (août) *(sur réservation)*
- ▶ **Marche Fitness 19h15-20h15** ▶ Gymnase du Bousquet

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cardio Pound** (juillet) **18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Kuduro Dance** (août) **18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Taïso 19h30-20h30** ▶ Gymnase du Bousquet

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3 19h30-22h** ▶ Gymnase du Bousquet

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Cardio Training 18h30-19h30** ▶ Plaine des Sports  
Séguinaud
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30** ▶ Gymnase  
Séguinaud

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h30-10h30**  
▶ Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Relaxation 10h45-11h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h30-22h** ▶ Gymnase Séguinaud

## Vendredi

 (sauf 14/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique Confirmés 9h15-11h30**  
▶ Domaine de Beauval *(sur réservation)*
- ▶ **Marche Nordique Loisirs 9h15-11h30**  
▶ Domaine de Beauval *(sur réservation)*
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Disc Golf 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Zumba famille 18h-19h** ▶ Espace Garonne

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 9h30-10h30**  
▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Domaine de Beauval

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 8h30** ▶ Place de la commune  
de Paris *(contact 06 66 93 20 99)*
- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Relaxation 10h45-11h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Aqua Ludique** (sauf 22/07)  
**14h-17h** ▶ Piscine Nelson Mandela

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua Cross Training 9h-10h** ▶ Piscine Nelson Mandela *(sur réservation)*

## Comités sportifs départementaux

### Animations gratuites :

### CAP33' tour

**Samedi 22/07 15h-19h, Plaine des Sports Séguinaud :**

Course d'orientation, Escrime, Handisport, Jeux d'Échecs, Pelote basque, Roller et Skateboard

### Études de Sports sous-marins «Initiation à la plongée»

Samedi 29/07 et 19/08 **19h-21h** ▶ Piscine Nelson Mandela

## Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Ateliers Raphaëlle ; Azimut Rando Bordza  
Skateboard ; CCAS ; Côté Sciences CMOB Arts Martiaux,  
Athlétisme, Basket, Cyclotourisme, Football, Natation ;  
Conseil Citoyen ; Foksabouge Goujon des Sources ;  
Histoire et Patrimoine ; L'échiquier de Bassens ; Les ateliers  
de loisirs ; Les p'tits débrouillards ; Ludothèque ; Piscine  
intercommunale Nelson Mandela ; Kongni Hi Iwassasso ;  
Mölkky Gorgées ; Les ateliers colorés

### Initiation aux échecs

Mardi 4 et 11/07  
**9h-10h30** ▶ Résidence Autonomie La Madeleine  
Vendredi 28/07 **17h-19h** ▶ Espace Garonne

### Natation Sport Adapté

Mercredi 5/07 et 16/08  
**18h30-19h30** ▶ Piscine Nelson Mandela *(sur réservation)*

### Festival des Hauts-de-Garonne

Jeudi 6/07 à partir de 19h ▶ Domaine de Beauval

### Initiation Mölkky

Mardi 18/07 et 08/08  
**17h-19h** ▶ Espace Michel Serres

### Cartonnage

Mardi 11, 18 et 25/07 **9h30-12h30** ▶ Terrasses du Bousquet

### Cultive ton Jardin

avec «Côté Sciences, les p'tits débrouillards  
et les ateliers colorés»  
Mercredi 12/07 et 9/08 **17h-19h** ▶ Espace Michel Serres

### Découverte du Karaté

Jeudi 13 et 27/07, 10 et 24/08  
**19h-20h** ▶ Gymnase Séguinaud

### Karting et Tyrolienne

Mardi 18/07 **15h-18h** ▶ Espace Michel Serres

### L'ar(t)bre contre les racismes

avec «Les compagnons bâtisseurs,  
Alifs et les ateliers colorés»  
Mercredi 19 et 26/07 et 2/08  
**14h-17h** ▶ Espace Michel Serres

### Initiation à l'archéologie

Vendredi 21/07 **10h-12h** ▶ Domaine de Beauval

### Golf Foot

Du 21/07 au 11/08 **17h-18h** ▶ Espace Garonne

### Fête Champêtre

Du 21 au 23/07 ▶ Plaine des Sports Séguinaud  
*(voir programmation dédiée)*

### Peinture sur porcelaine

Mardi 25/07 et 8/08 **9h30-12h30** ▶ Terrasses du Bousquet

### La tente d'Edgar Spectacle été métropolitain

Samedi 5/08 **16h30** ▶ Parc Meignan

### Ciné Plein Air

Vendredi 11/08 **21h30** ▶ Préau école Rosa Bonheur

### Création d'un chantier archéologie

Vendredi 18/08 **10h-12h** ▶ Domaine de Beauval

### L'origine du monde

Vendredi 18/08 **20h** ▶ Jardin de la médiathèque

### Bill Bloquet Spectacle été métropolitain

Mercredi 23/08 **18h** ▶ Petit Bois du Bousquet

## Informations pratiques

▶ Les séances payées ne sont ni repoussées ni remboursées  
en cas d'absence du pratiquant

### Consignes pour la pratique

▶ Merci d'apporter votre bouteille d'eau, tapis et serviette  
selon l'activité pratiquée

## Les découvertes gratuites

## Lundi

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Mini Rando VTT 18h-18h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Mini Rando VTT 18h30-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Atelier de Djembé 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval

## Mardi

 (sauf 15/08)

- ▶ **Skateboard 16h30-18h30** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Ludothèque** (juillet)  
**18h-20h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Foksabouge (hip-hop, beatbox, DJ Set)**  
**18h30-19h30** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Football 5x5 19h30-22h** ▶ Espace Michel Serres

## Mercredi

- ▶ **Découverte Basket** (juillet et 23/08)  
**17h30-19h30** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Basket 3x3 19h30-22h** ▶ Gymnase du Bousquet

## Jeudi

- ▶ **Parcours de l'Atlantide 11h-12h** ▶ Piscine Nelson Mandela *(sur réservation)*
- ▶ **Sports Nature 16h-18h** ▶ Parc Meignan

## Vendredi

 (sauf 14/07)

- ▶ **Chasse au trésor 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Parcours de l'aventurier 17h-19h** ▶ Espace Garonne

## Samedi

- ▶ **Initiation pêche 9h-12h** ▶ Bassin Montsouris (29/07 et 19/08)  
*(sur réservation)*
- ▶ Bassin Pichon (15, 22/07, 5 et 12/08)  
*(sur réservation)*
- ▶ **Aqua Ludique** (sauf 22/07)  
**14h-17h** ▶ Piscine Nelson Mandela

● Activités culturelles