

# CAP33



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.

Tarifs indiqués 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

### Accueil CAP33

Chemin du Grand Came  
(Parking Séguinaud)

Inscriptions possibles du 24 au 28 juin de 9h à 12h

Les 24, 26 et 28 juin de 17h30 à 19h30

Tout l'été : lundi-mercredi-vendredi de 13h à 16h

Samedi 20 juillet en continu de 9h à 19h

06 82 67 15 57

CAP33@ville-bassens.fr

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 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
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 RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
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
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



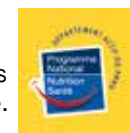
# CAP33'tour



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

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest  
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse  
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers  
12 juillet : Martignas-sur-Jalle  
Complexe sportif André Dolange  
13 juillet : Salles - Parking collège  
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse  
19 juillet : Lesparre Médoc - Coséc  
20 juillet : Bassens  
Plaine des sports Griffons-Séguinaud  
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt  
Plage des Bardoulets  
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles  
Espace des Bords de Jalle  
27 juillet : Mios - Allée de la Plage  
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33  
29 juillet : Langon - Parc des Vergers  
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac  
3 août : Bazas - Piscine municipale  
4 août : Souillac-sur-Mer - Plage CAP33  
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy  
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel  
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc  
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Betey  
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle  
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue  
17 août : Biganos - Parc Lecoq  
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp  
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu  
28 août : Cérons - Plaine des Sports  
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal  
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

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



# CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille  
ou individuellement à partir de 15 ans.



## Programme ÉTÉ 2019

Commune  
de Bassens





## Ça se passe cet été

### Animations gratuites

#### Animations sportives

17h-19h : 2/07 - Plateau F. Villon  
4/07 - École R. Bonheur

#### Qi Gong

19h-20h : 3 et 10/07 - Beauval  
11h-12h : 21/07 - Plaine Séguinaud

#### Lire à l'eau (lecture animée) NOUVEAU

15h-16h30 : 11, 18/07, 22 et 29/08 - Piscine N. Mandela

#### Randonnée pédestre

8h30-12h30 : 21/07 - Plaine Séguinaud, QG CAP33

#### Escalade et Tir à l'arc

15h-19h : 27/07 - Quartier Prévert

#### Archéologie

17h-19h : 29/07 et 12/08 - Domaine de Beauval

#### Astronomie Côté sciences

15h-19h : 1/08 - Quartier Prévert NOUVEAU

#### Karaté

18h-19h : 21 et 28/08 - Gymnase Séguinaud

#### Randonnée Nocturne

21h-0h30 : 30/08 - CAP33 NOUVEAU

## Juillet

### Mercredi 10 : Festival des Hauts-de-Garonne

à partir de 19h : Domaine de Beauval.  
Concerts gratuits dans le cadre du Festival avec,  
à Bassens, Opsa Dehéli et Cumbia all Stars.  
*Retrouvez la programmation complète  
(Lormont, Cenon et Floirac) sur [lerocherdeplamer.fr](http://lerocherdeplamer.fr)*

### Les 17, 19 et 20 de 14h à 18h : Maison Itinérante du Vélo et des Mobilités

(ateliers participatifs de réparation, marquage bicycode, infos...)  
Mercredi 17 : Parvis salle Laffue  
Vendredi 19 et samedi 20 : Séguinaud dans le cadre de la Fête Champêtre

### Vendredi 19 et dimanche 21 : Fête Champêtre (Tout public)

Plaine des sports Séguinaud (voir programmation dédiée)

### Tous les mercredis : Les Compagnons Bâtisseurs Ateliers bricolages

14h-17h : Ateliers bricolage - Salle Laffue - Tout Public

## Septembre

Forum des associations - Parc séguinaud/Griffons  
samedi 7 à partir de 14h

## Lundi (Sauf 1<sup>er</sup> Juillet)

### Découvertes gratuites

17h-20h : Sculpture sur pierre\*\* - Domaine de Beauval  
17h-20h : Cartonnage (juillet)\*\* NOUVEAU - Terrasses du Bousquet  
17h30-21h20 : Découverte Danses (15, 22/07 et 19, 26/08)  
Domaine de Beauval  
18h-20h : Marche Nordique - Terrasses du Bousquet  
18h-20h : Marche Nordique à thème (15, 29/07 et 12/08)  
Découverte jardins de Sybille

### Séances d'approfondissement \*

9h30-10h30 : Renforcement Musculaire - Gymnase Séguinaud  
10h45-11h30 : Stretching - Gymnase Séguinaud  
18h-19h : Body Gym\*\* NOUVEAU - Domaine de Beauval  
19h15-20h15 : Pilates\*\* (juillet)/Body Zen (août)  
Domaine de Beauval  
19h30-20h30 : Zumba (juillet, 5 et 12/08)  
Terrasses du Bousquet  
19h15-20h45 : Yoga\*\* (12,19 et 26/08) - Domaine de Beauval  
20h30-21h30 : Taï So - Terrasses du Bousquet

### Tournois (Gratuits)

19h-21h : Basket 3x3 (8/07 et 26/08) - Terrasses du Bousquet

## Mardi

### Découvertes gratuites

9h30-12h30 : Décoration objet résine Powertex\*\* (16, 23, 30/07)  
NOUVEAU - Terrasses du Bousquet  
14h-17h : Jeux Multisports (sauf 2/07)  
(gratuit si entrée piscine payée) NOUVEAU  
Piscine N. Mandela

### Séances d'approfondissement \*

9h30-10h30 : Gym Douce NOUVEAU - Gymnase Séguinaud  
10h45-11h45 : Renforcement Musculaire - Gymnase Séguinaud  
18h45-19h45 : Aquagym\*\* (sauf 02/07) - Piscine N. Mandela  
19h-20h : Cardio Gym NOUVEAU - Terrain de Leyx  
(Terrasses du Bousquet si pluie)

### Tournois (Gratuits)

18h-21h : Badminton sur herbe (18h-18h30 portes ouvertes)  
Terrain de Leyx (Terrasses du Bousquet si pluie)

## Mercredi

### Découvertes gratuites

9h-11h : Randonnée Pédestre - Parc Séguinaud, QG CAP33  
9h-12h : Pêche au bouchon - 10/07 Bassin Pichon  
7/08 Bassin Montsouris  
17h-19h : Free Style Foot (24/07 au 14/08) - City stade Prévert  
17h-21h : Ateliers sciences (17/07 et 21/08)  
NOUVEAU - City stade Prévert  
19h30-20h30 : Cross Training NOUVEAU - Gymnase Séguinaud

### Séances d'approfondissement \*

18h-19h : Musculation avec appareils\*\* - Chalet Galène

### Tournois (Gratuits)

17h-19h : Football - City stade Prévert

## Jeudi (Sauf 15 août)

### Découvertes gratuites

9h-11h : Tennis (11,18, 25/07 et 1/08) - Griffons  
14h-17h : Jeux Multisports NOUVEAU (sauf 04/07)  
(gratuit si entrée piscine payée) Piscine N. Mandela  
14h-18h : Ateliers sciences NOUVEAU  
(18/07 et 22/08) - Piscine N. Mandela  
15h30-16h30 : Comptines et Chansons petite enfance NOUVEAU  
Salle M. France  
17h-20h : Peinture sur porcelaine\*\* (11,18, 25/07 et 1/08)  
Terrasses du Bousquet  
17h30-20h : Initiation Photo\*\* (jusqu'au 8/08) - Terrasses du Bousquet  
Prévoir matériel personnel

### Séances d'approfondissement \*

9h30-10h30 : Body zen - Gymnase Séguinaud  
10h45-11h45 : Pilates\*\* (juillet et 1/08)  
Renforcement Musculaire (8, 22 et 29/08)  
Gymnase Séguinaud  
18h-19h : Body Gym - Terrasses du Bousquet

### Tournois (Gratuits)

18h-21h : Badminton (18h-18h30 portes ouvertes)  
Terrasses du Bousquet

## Vendredi

### Découvertes gratuites

9h30-11h30 : Marche Nordique - Domaine de Beauval  
17h-19h : Skate Board (sauf 19/07 et 30/08) - Espace Garonne  
Tir à l'arc NOUVEAU - Espace Garonne  
Disc Golf - Espace Garonne  
17h-21h : Ateliers sciences (19/07) - Espace Garonne

### Séances d'approfondissement \*

9h30-10h30/10h45-11h45 : Musculation avec appareils\*\*  
(2x1heure) - Chalet Galène  
12h15-13h45 : Yoga\*\* (12, 26/07, 2 et 30/08) - Domaine de Beauval

### Tournois (Gratuits)

17h-21h : Pétanque (sauf le 19/07 à partir de 20h  
et 4€ /personne) - Espace Garonne

## Samedi

### Découvertes gratuites

9h-12h : Pêche au bouchon - 6/07 Bassin Pichon  
3/08 bassin Montsouris  
9h-12h : Randonnée vélo (6 /07et 31/08) NOUVEAU - QG CAP33  
10h-12h : E-sport : jeux vidéo\*\* (13, 27/07,10 et 24/08)  
NOUVEAU - Médiathèque

### Séances d'approfondissement \*

9h-10h : Aquagym\*\* - Piscine N. Mandela  
9h30-10h30 : Renforcement musculaire - Gymnase Séguinaud  
10h30-11h30 : Body Zen\*\* (sauf 20/07) - Médiathèque  
10h45-11h45 : Stretching - Gymnase Séguinaud

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

## Informations pratiques et tarifs

### \*Séances d'approfondissement

1<sup>re</sup> séance offerte et 2€/pers.  
à partir de la 2<sup>e</sup> séance

\*\*Inscriptions fortement conseillées,  
places limitées

## Les comités sportifs départementaux

### Animations gratuites

### CAP33'TOUR

Samedi 20 juillet de 15h à 19h

Parc Séguinaud-Griffons

Course d'orientation, Cyclisme (BMX), Échecs,  
Escrime, Vol libre (Boomerang), Pelote Basque  
et "Les Petits Débrouillards" (ateliers sciences)

Et aussi !!!

Baptême de plongée, Apnée, Nage avec palmes

19h-21h : Mercredi 10, 24/07 et 28/08

Piscine N. Mandela

### Stage sportif (6/11 ans)

organisé par le service Vie Associative et Sportive

Du 8 au 12 juillet

### Les associations partenaires :

ADALP ESCIMBE ; Ateliers Loisirs ; Ateliers Raphaëlle ; Histoire et Patrimoine ; ABPEPP ; C.E.S.M.A. ; Le goujon des sources ; Les compagnons du Bousquet ; Ombres et lumières ; Azimut Rando ; YOGA La voie du Cœur ; C.M.O.B. Arts martiaux, Athlétisme, Basket Ball, Cyclotourisme, Natation, Pétanque, Tennis ; FOKSABOUGE ; Les Petits Débrouillards ; Coté Sciences ; Conseil Citoyen ; Les Jardins de Sybille