



est une opération  
initée 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.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses  
animations gratuites en partenariat avec les comités  
sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron,  
Badminton, Char à voile, Course d'orientation,  
Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport,  
Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque,  
Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française,  
Sport adapté, Surf, Tennis et Volley Ball.

## Plus de 100 disciplines sportives

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.**

## C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
Andernos- les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan- et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Villeneuve d'Ornon 05 57 30 78 76



## Renseignements et inscriptions

Renseignements 📞 06 73 68 61 06  
Inscriptions : Office de tourisme 📞 05 56 60 18 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 2024

## 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.

**Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)**

[gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024  
COMMUNE D'ARÈS



# PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE D'ARÈS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

Juillet / Août

## CAP33 Arès fête ses 25 ans. Faites vos jeux !

### Lundi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up Paddle Club Nautique**  
(horaires en fonction des marées, sur inscription)
- ▶ **Escalade 10h30-12h** ▶ Gymnase

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Karaté 18h-19h** ▶ Dojo (sur inscription)

#### LES TOURNIS

- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Gymnase

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sortie cyclo 8h30** ▶ Ancienne Gare  
(sur inscription, majeurs uniquement)
- ▶ **Marche Nordique 10h** ▶ Plage de Saint-Brice, poste de secours
- ▶ **Tir Laser 10h30-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Hockey sur gazon 10h30-12h** ▶ City Stade
- ▶ **Orientation 18h-19h30** ▶ Parcours de santé  
(prévoir une montre)

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Qi Gong 18h-19h** ▶ Dojo
- ▶ **Méditation pleine conscience 19h15-20h15** ▶ Dojo

#### LES TOURNIS

- ▶ **Basket Ball 20h** ▶ Gymnase

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi 10h-11h15** ▶ Plage de Saint Brice, poste de secours
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Stade C. Raymond
- ▶ **Badminton en libre 10h30-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Méditation pleine conscience 11h30-12h30**  
▶ Plage de Saint Brice, poste de secours
- ▶ **Animation plage 15h** ▶ Plage de Saint-Brice
- ▶ **Marche nordique 18h** ▶ Plage de Saint Brice, poste de secours
- ▶ **Savate (Boxe française) 18h30-19h30** ▶ Gymnase

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation au Bridge** (août) **10h45-12h** ▶ Salle des 100 clubs (uniquement, sur inscription)

#### LES TOURNIS

- ▶ **Bridge 14h30** ▶ Salle du 1000 clubs (2€/pers)

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baby gym (1/4 ans) 10h15-11h** ▶ Ecole maternelle (12 max, sur inscription)
- ▶ **Baby gym (1/4 ans) 11h15-12h** ▶ Ecole maternelle (12 max, sur inscription)

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tennis 9h-10h** ▶ Courts de Tennis (4 pers. max, sur inscription jusqu'au mercredi soir)

- ▶ **Qi Gong 10h-11h** ▶ Plage de Saint Brice, poste de secours
- ▶ **Escalade 10h30-12h** ▶ Gymnase (10 max, à partir de 12 ans, sur inscription)
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Stade C. Raymond (10 pers. max, sur inscription)
- ▶ **Méditation pleine conscience 11h15-12h15** ▶ Plage de Saint Brice, poste de secours

#### LES TOURNIS

- ▶ **Baseball 18h** ▶ Stade C. Raymond
- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase

### Vendredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Orientation 10h30-12h** ▶ Parcours de santé (prévoir une montre)
- ▶ **Jeux athlétiques 10h30-12h** ▶ Plage de Saint-Brice, poste de secours

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Stade C. Raymond (10 pers. max sur inscription)
- ▶ **Hatha-yoga** (5, 19/07, 9 et 23/08) **18h-19h**  
▶ Gymnase (sur inscription)
- ▶ **Taïso 18h30-19h30** ▶ Dojo (sur inscription)

#### LES TOURNIS

- ▶ **Volley Ball 20h** ▶ Gymnase

### Samedi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Gymnase
- ▶ **Stretching 11h15-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Animation plage 15h** ▶ Plage de Saint-Brice

#### LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley (4x4) 17h** ▶ Plage de Saint-Brice

## Comités sportifs départementaux

### Activités gratuites :

#### Handisports

Lundi 15/07 **16h** CAP33 Juniors / **20h** CAP33 Famille  
▶ Gymnase


#### Sport en milieu rural

Mercredis 24/07 et 07/08 **15h** ▶ Plage de Saint-Brice, poste de secours

### Associations partenaires de CAP33

Club nautique d'Arès ; Shodan club ; Arès Kayak Nature ; Savate NB ; Tennis Club ; Tennis de Table NB ; Rando Loisirs Les Oyats ; Les Jardins du Yoga ; Cycloclub des Kayoks ; Rugby Club LCFNB ; Arès Bridge Club ; Arescalad' ; Tanden Karaté Club

## Informations pratiques

- ▶  Accessibilité : Renseignements au préalable
- ▶ En cas de pluie, RDV au gymnase
- ▶ Les pratiques :  
**Qi-gong** : gymnastique douce d'entretien méditative, basée sur des mouvements lents et prise de conscience du corps dans l'espace
- Taïso** : renforcement musculaire pratiqué par la FF de Judo
- Taïchi** : art martial basé sur la détente du corps

- ▶ Les lieux de pratique : Gymnase, Club de Tennis, City Stade, Stades : route du Temple
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle
- ▶ Le matériel sportif personnel sera à privilégier
- ▶ Programme sous réserve de modifications
- ▶ Ne pas jeter sur la voie publique

## CAP33 JUNIORS

- ▶ Fiche de renseignements à remplir obligatoirement avant la 1<sup>ère</sup> participation
- ▶ Une paire de chaussures de sport propres sera exigée pour les activités au gymnase

## CET ÉTÉ, À ARÈS

### Sortie kayak

**Mardi 9/07 et samedi 24/08** ▶ horaire en fonction des marées nous consulter (10 pers. max, sur inscription)

### CATA+

**Samedi 20/07** ▶ Club nautique (Baptêmes de voile, Beach Volley, Tir Laser, concert, restauration...)

### Jeux Traditionnels 'Lou Beret'

**Mercredi 24/07 et 07/08 - 15h-18h** ▶ Plage de Saint-Brice

### Randonnée pédestre (7/8kms)

**Mercredis 24/07 et 07/08 - 9h** ▶ Rdv rond-point du Té de Lège (24 pers. max, sur inscription)

### Objectif Nage

**Du 19/08 au 31/08** Pour les 7/13 ans non-nageurs (sur inscription)

### Randonnée pédestre (7/8kms)

**Jeudi 08/08 - 9h** ▶ Rdv Plage de Saint Brice, poste de Secours (24 pers. max, sur inscription)

**CAP**  
**33**  
*juniors*

Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans  
nés entre 2010 et 2014

Accueil des enfants  
sur les lieux d'activités

### Lundi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Tir laser 10h30-12h** ▶ Gymnase
- Pétanque 16h** ▶ City Stade

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Escalade 10h30-12h** ▶ Gymnase (10 max, sur inscription)
- Danse urbaine/Break dance 16h-17h30** ▶ Gymnase

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Basket Ball 10h30-12h** ▶ City Stade
- E-Sport** (10 et 17/07) **14h30-15h30** ▶ Médiathèque (10 pers. max, sur inscription)
- Flag Rugby** (sauf 17/07 et 7/08) **16h -17h30**  
▶ Plage de Saint-Brice

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Voile** ▶ Club nautique (8 pers. max, sur inscription, autorisation parentale à remplir à l'office du tourisme, horaires en fonction des marées)
- Badminton/Tennis de Table 16h-17h30** ▶ Gymnase

### Vendredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Hockey sur gazon 10h30-12h** ▶ City Stade
- Orientation 16h-17h30** ▶ Parcours de Santé (prévoir une montre)

### Samedi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Équilibre/Jonglerie 10h30-12h** ▶ Terrains de Tennis