



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	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76



## Renseignements et inscriptions

Cabane CAP33 - Plage Nord de Montalivet

Contact ☎ 06 81 66 36 07

📍 Cap33Vendays-Montalivet Officiel

\* 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 DE VENDAYS-MONTALIVET



# PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août

\* Toutes les activités CAP33 de Vendays-Montalivet sont gratuites

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Volley 2vs2 15h-16h**
  - ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h**
  - ▶ Complexe sportif
- ▶ **Gym douce sur chaise 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 2x2 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton simple 21h** ▶ Complexe sportif

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Tennis 15h-16h** ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Zumba 10h-11h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Étirement 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Gym Ball 14h-15h** ▶ Salle de danse de Vendays (*sur inscription, prévoir swiss ball*)
- ▶ **Pilates de 15h-16h** ▶ Salle de danse de Vendays (*sur inscription*)
- ▶ **Tabata 16h-17h** ▶ Salle de danse de Vendays (*sur inscription*)
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Basket-Ball 3vs3 17h** ▶ Complexe sportif

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Volley 3vs3 15h-16h**
  - ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Étirement 9h-9h45** ▶ Plage Nord
- ▶ **Renforcement musculaire 10h à 11h**
  - ▶ Complexe sportif
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
- ▶ **Marche nordique 17h-19h** ▶ Départ Pont de La Brède

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 3vs3 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Tennis de Table simple 21h** ▶ Complexe sportif

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Tennis 15h-16h** ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Zumba 10h-11h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Étirements 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Futsal 17h** ▶ Complexe sportif

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Sandball 15h-16h** ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h**
  - ▶ Complexe sportif
- ▶ **Circuit training 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Sandball 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton double 21h** ▶ Complexe Sportif

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Volley 4vs4 15h-16h** ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Cardio 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 4x4 16h** ▶ Plage Nord

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Tennis 15h-16h** ▶ Plage Nord

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Départ complexe sportif
- ### LES TOURNOIS\*
- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage Nord

● Activités culturelles

## Informations pratiques

- ▶ Accueil Plage Nord de Montalivet, Cabane CAP33
- ▶ Contact information 06 81 66 36 07
- ▶ Complexe sportif Stéphane Duolé, avenue de l'europe

## Consignes pour la pratique

- ▶ Chaussure fermée obligatoire pour les activités au complexe sportif

## CET ÉTÉ, À VENDAYS MONTALIVET

### Beach Handball

**6 et 7/07 10h-18h** ▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Handball »

### Beach soccer

**Jeudi 18/07 et mardi 20/08 15h30-19h30**  
▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Football »

### Beach Lutte

**Vendredi 19 juillet 10h-12h et 15h-18h**  
▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Lutte »

### Beach Tennis

**25 juillet 15h-19h30** ▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Tennis »

**CAP  
33  
juniors**

Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

Accueil des enfants sur les lieux d'activités \* (gratuits)

## Lundi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
- LES TOURNOIS\***
  - ▶ **Beach Soccer 10h-12h** ▶ Plage Nord
  - ▶ **Badminton simple 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Mardi

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Volley 10h-12h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Basket Ball 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Mercredi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
- LES TOURNOIS\***
  - ▶ **Tennis de Table 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Jeudi

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach Tennis 10h-12h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Football 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Vendredi

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Sandball 10h-12h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton double 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Samedi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
- LES TOURNOIS\***
  - ▶ **Jeux athlétiques 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Dimanche

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Beach rugby 10h-12h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Handball 15h-17h** ▶ Complexe sportif

## Informations pratiques

### LES TOURNOIS\*

- ▶ Les tournois CAP33 JUNIORS incluent une explication des règles ainsi qu'une initiation à l'activité