



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

Cheffe de centre CAP33

Du lundi au samedi : 9h-20h

☎ 06 40 41 27 91

Facebook : CAP33 La Teste de Buch

Instagram : cap33\_lateste

## 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 LA TESTE-DE-BUCH**

\* 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



# PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE LA TESTE-DE-BUCH

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 3 juillet au 30 août

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES\*

- ▶ **Yoga doux** <sup>(4)</sup> 9h-10h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme** <sup>(2)</sup> 10h-11h ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** <sup>(1)</sup> 10h-12h ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** <sup>(2)</sup> 11h-12h30 ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** <sup>(2)</sup> 16h-17h30 ▶ Plage principale de Cazaux

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis à 16h** ▶ Plage de la Salie Nord  
*(Inscription sur place)*

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES\*

- ▶ **Yoga dynamique** <sup>(4)</sup> 9h-10h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Remise en forme** <sup>(2)</sup> 10h-11h ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Catamaran** <sup>(1)</sup> 10h-12h ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** <sup>(2)</sup> 11h-12h30 ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** <sup>(2)</sup> 16h-17h30 ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** <sup>(3)</sup> 16h30-17h30 ▶ Pas de tir Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** <sup>(3)</sup> 17h30-19h30 ▶ Pas de tir Villemarie

### LES TOURNOIS

(sur réservation : 06 40 41 27 91 / Facebook/Instagram)

- ▶ **Beach Volley 16h** ▶ Plage de la Salie Nord  
*(Inscription sur place)*
- ▶ **Badminton (double) 20h** ▶ Salle E. Turpin

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES\*

- ▶ **Remise en forme** <sup>(2)</sup> 10h-11h ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Marche Nordique** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Ludic** <sup>(1)</sup> "Bateau collectif 6 pers" 10h-12h ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** <sup>(2)</sup> 11h-12h30 Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** <sup>(2)</sup> 16h-17h30 ▶ Plage principale de Cazaux

### LES TOURNOIS

(sur réservation : 06 40 41 27 91 / Facebook/Instagram)

- ▶ **Futsal** (équipe de 5) 20h ▶ Salle E. Turpin
- ▶ **Beach Tennis à 16h** ▶ Plage de la Salie Nord  
*(Inscription sur place)*

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES\*

- ▶ **Remise en forme** <sup>(2)</sup> 10h-11h ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** <sup>(1)</sup> 10h-12h ▶ Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** <sup>(2)</sup> 11h-12h30 ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** <sup>(2)</sup> 16h-17h30 Plage principale de Cazaux

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

(sur réservation)

- ▶ **Yoga doux** <sup>(4)</sup> 9h-10h ▶ Cercle de Voile du Pyla

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Foot à 16h** ▶ Plage de la Salie Nord  
*(Inscription sur place)*

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES\*

- ▶ **Remise en forme** <sup>(2)</sup> 10h-11h ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla
- ▶ **Planche à voile** <sup>(1)</sup> 10h-12h ▶ Cercle de Voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** <sup>(2)</sup> 11h-12h30 ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** <sup>(2)</sup> 16h-17h30 ▶ Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** <sup>(3)</sup> 16h30-17h30 ▶ Pas de tir Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** <sup>(3)</sup> 17h30-19h30 ▶ Pas de tir Villemarie

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

(sur réservation)

- ▶ **Yoga dynamique** <sup>(4)</sup> 9h-10h ▶ Cercle de Voile du Pyla

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach tennis 16h** ▶ Plage de la Salie Nord  
*(Inscription sur place)*

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES\*

- ▶ **Remise en forme** 10h-12h ▶ Cercle de Voile du Pyla

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach foot 16h** ▶ Plage de la Salie Nord

## Dimanche

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach rugby 16h** ▶ Plage de la Salie Nord  
*(Inscription sur place)*

## Animations Plages

### Initiations et découvertes gratuites

#### Tous les jours de 14h-19h

##### ▶ Plage de La Salie Nord

Beach Tennis, Mölkky, Beach Soccer, Beach Handball, Beach Volley, Beach Rugby, Slackline, Défis sportifs, Spikeball, Bumball ...

##### ▶ Plage principale de Cazaux

Beach Tennis, Mölkky, Beach Soccer, Beach Handball, Beach Volley, Beach Rugby, Water-polo, Défis sportifs, Spikeball ...

## Sports Santé - Remise en forme

### Du lundi au samedi 9h-12h

#### ▶ Cercle de voile du Pyla / Plage principale de Cazaux

Yoga/Renforcement musculaire/Cardio/Zumba/Marche nordique/Circuit training/Aquagym

## Surf ou Bodyboard

### Initiations gratuites

#### Du lundi au vendredi 16h-17h

##### ▶ Plage de la Salie Nord

Renseignements et réservations au 06 40 41 27 91

Activité liée aux conditions météo et horaires de marée

## Informations pratiques

### ▶ LES DÉCOUVERTES GRATUITES (sur réservation)

- (1) Activités nautiques "Cercle de Voile de Cazaux" : 05 56 22 91 00
- (2) Activités aquatiques (natation à partir de 5 ans) : 06 98 61 70 95
- (3) Tir à l'Arc/Sarbacane "Les Archers du Bassin" : 05 56 54 10 81
- (4) Yoga "Maryoga" : 07 86 40 46 29

### ▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(sur réservation, payantes)

- (1) Activités nautiques "Cercle de Voile de Cazaux" : 05 56 22 91 00
- (3) Tir à l'Arc/Sarbacane "Les Archers du Bassin" : 05 56 54 10 81
- (4) Yoga "Maryoga" : 07 86 40 46 29

7 Août

## La Teste-de-Buch

Rejoignez la tournée d'été pour participer à nos jeux, profiter des animations sportives proposées par CAP33, et écouter France Bleu Gironde en direct.



## Associations partenaires de CAP33

Tennis Club de La Teste ; Tennis Club de Cazaux ; Les Archers du Bassin ; Ollie les Petits ; La Boule du Lac ; Karaté Do du Bassin d'Arcachon ; Here Ori Tahiti ; Yoga Club du Pays de Buch ; Maryoga ; Cercle de voile de Cazaux ; Les Jeunes du Captalat ; Collectif Komono Circus.

# CET ÉTÉ, À LA TESTE-DE-BUCH

### Danse Tahitienne

**Samedi 6/07 et Dimanche 7/07** - 11h ▶ Plage Principale de Cazaux avec "Here Ori Tahiti"

### Tournoi de Mölkky 2x2

**Mercredi 10/07 et Lundi 12/08** - 15h ▶ Plage Principale de Cazaux

### Tournoi de Beach Soccer 5x5

**Jeudi 11/07 et 8/08** - 16h ▶ Plage de la Salie Nord  
**Samedi 13/07 - 16h** ▶ Plage Principale de Cazaux

### Parkours (sauts d'obstacles)

**Vendredi 12/07** - 9h (de 8 à 12 ans) / 11h (de 13 à 18 ans)  
▶ Salle de gym Plaine des sports G. MOGA  
Avec «Les Jeunes du Captalat»

### Tournoi de Padel Tennis 2x2 (sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Vendredi 12/07 et 16/08** - 18h ▶ au Tennis Club de La Teste  
Avec "Tennis Club de La Teste"  
**Vendredi 19/07 et 9/08** - 18h ▶ au Tennis Club de Cazaux  
Avec "Tennis Club de Cazaux"

### Yoga

**Samedi 13/07** - 9h ▶ Cercle de Voile du Pyla avec "Yoga Club du Pays de Buch"

### Skate Board Initiation (sur inscription au 06 64 83 11 74)

**Lundi 15/07 et 19/08** - 14h30-17h30 ▶ Skate Park de La Teste-de-Buch  
Avec "Ollie les Petits"

### Concours de Pétanque "en doublette"

(sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Samedi 21/07** - 15h ▶ Bouleodrome de la Plaine G. MOGA  
**Dimanche 4/08** - 15h ▶ Plage Principale de Cazaux avec "La Boule du Lac"

### Tournoi de Beach Tennis 2x2 (sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Mardi 23/07 et Vendredi 23/08** - 19h30 ▶ Plaine des Sports G. Moga

### Initiation Self-Défense

**Mercredi 24/07 et 14/08** - 19h ▶ Dojo Coubertin  
Avec "Karaté DO du Bassin d'Arcachon"

### Initiation Cirque "enfants dès 7 ans et adultes"

(sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Jeudi 25/07** - 17h ▶ Plaine des sports G. Moga  
Avec "Collectif Komono Circus"

### Tournoi de Beach Rugby 5x5

(sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Samedi 27/07** - 14h30 ▶ Plage Principale de Cazaux  
"WoodiseCup"

### Tournoi de Beach Volley 4x4 (sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Dimanche 28/07 et 11/08** - 19h30 ▶ Plaine des Sports G. MOGA

### Marche Nordique Sunset

**Mardi 30/07 et Mercredi 14/08** - 20h ▶ Cercle de Voile du Pyla

### Kzo Lanta "Défis Sportifs tous niveaux"

**Mercredi 31/07 et Samedi 10/08** - 15h ▶ Plage Principale de Cazaux

### Flow sur Paddle "renforcement musculaire sur Paddle"

(sur inscription au 06 40 41 27 91)

**Samedi 3/08** - 16h/17h/18h ▶ Plage Principale de Cazaux