



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.



Renseignements et inscriptions

Par téléphone au 06 43 41 96 60

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

* 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

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.

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 TOURNIS

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

gironde.fr/sorties

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE DE COUTRAS

VILLE DE
COUTRAS

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Initiation canoë sur la rivière 14h30-17h**
 - ▶ Site du frais rivage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (gratuit)

- ▶ **Réveil musculaire 9h30-10h30**
 - ▶ Lac des Nauves

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Gym entretien** (2, 9, 16, 23/07 et 20/08) **10h-11h**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Canoë/Paddle 14h-17h**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Disc golf** (juillet) **15h-17h**
 - ▶ Lac des Nauves

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball 17h30-19h**
 - ▶ Lac des Nauves

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller/Rink Hockey** (juillet sauf 3/07) **10h-11h30**
 - ▶ Patinoire
- ▶ **Tir à l'arc** (août) **10h-12h**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Canoë/Paddle 14h-17h** ▶ Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (gratuit)

- ▶ **Réveil musculaire 9h30-10h30**
 - ▶ Lac des Nauves

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (gratuit)

- ▶ **Réveil musculaire 9h30-10h30**
 - ▶ Lac des Nauves

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym entretien** (juillet et 23/08) **10h-11h**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Canoë/Paddle 14h-17h**
 - ▶ Lac des Nauves

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (12, 26/07, 9, 16/08) **17h30-19h30**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Rugby** (23 et 30/08) **18h-20h**
 - ▶ Lac des Nauves
- ▶ **Pickleball** (12/07) **18h-20h**
 - ▶ Lac des Nauves

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h**
 - ▶ Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (gratuit)

- ▶ **Réveil musculaire 9h30-10h30**
 - ▶ Lac des Nauves

Consignes pour la pratique

- ▶ Roller/Rink Hockey : possibilité de venir avec sa propre paire de roller
- ▶ Réveil musculaire : venir avec son tapis et sa bouteille d'eau
- ▶ Pétanque : possibilité de venir avec son propre jeu de boules

Informations pratiques

- ▶ En cas d'intempérie, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des participants

Associations partenaires de CAP33

Gym Coutras ; US Coutras Rink hockey ; Rapid33 ; TC Val de l'Isle ; Disc Golf

Descente en canoë

Du mardi **2/07** au dimanche **1/09**

Les fêtes de Coutras

5, 6 et 7/07

- ▶ Centre-Ville

Piscine municipale

Du samedi **6/07** au dimanche **1/09**

Feu d'artifice

Dimanche **14/07**

Scènes d'été

Jeudi **18/07** et jeudi **8/08**

Drop de Béton

Mercredi **24/07 10h-12/14h-17h**

- ▶ Lac des Nauves

Animations Savate Boxe française et Football

Lundi **29/07** avec les « Comité de Gironde de Savate Boxe et française » et « Comité de Gironde de Football »

Objectif Nage

Lundi **5/08** au vendredi **16/08**

Animations Football

Mercredi **14/08** avec le « Comité de Gironde de Football »

Fête du Fagnard

Samedi 24 et dimanche **25/08**

Cinéma en plein air

Samedi 31 août « Barbie »