



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	Lacatau 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

Office de Tourisme Médoc Atlantique  
Place de l'Europe, Lacanau Océan

📞 05 56 03 21 01

[www.medoc-atlantique-travel.com](http://www.medoc-atlantique-travel.com)



## 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)**

# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024  
COMMUNE DE LACANAU

\* 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

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



# PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE LACANAU

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Stade de l'Ardilouse
- ▶ **Pilates 18h15-18h45** ▶ École primaire Antonia Guittard
- ▶ **Kundalini Yoga (08/07) 19h-20h**
  - ▶ Chalet CAP33, Plage du Moutchic
- ▶ **Padel Tennis 20h-20h45/21h-21h45**
  - ▶ Pôle de l'Ardilouse

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Wave Ski** (à partir du 15/07) **12h-13h**
  - ▶ Plage des Océanides (11 €, dès 8 ans)
- ▶ **Krav Maga** (12 et 19/08) **14h-15h30**
  - ▶ Pôle de l'Ardilouse (10€)
- ▶ **Krav Maga** (15/07) **17h-18h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse (10€)
- ▶ **Pilates 19h-20h** ▶ École primaire Antonia Guittard (7€, dès 12 ans)
- ▶ **Kundalini Yoga** (15, 22 et 29/07) **19h-20h**
  - ▶ Chalet CAP33, Plage du Moutchic (7€)

### LES TOURNOIS (2€)

- ▶ **Badminton Double 21h** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-9h45** ▶ Pôle de l'Ardilouse
- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Parking Plage Super Sud (accès barrière)
- ▶ **Pelote** (9/07 au 20/08) **10h-11h** ▶ Pôle de l'Ardilouse
- ▶ **Escalade** (à partir du 09/07) **20h15-21h** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (dès 8 ans, sur inscription)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (7€)
- ▶ **Krav Maga** (06/08) **14h-15h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse (10€)
- ▶ **Peinture Artistique** (16/07 au 20/08) **14h30-17h**
  - ▶ Pôle de l'Aiguillonne, Lacanau Ville (2€, enfants de moins de 5 ans accompagnés)
- ▶ **Krav Maga** (09/07) **17h-18h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse (10€)
- ▶ **Kundalini Yoga** (09 au 30/07) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33, Plage du Moutchic (7€)
- ▶ **Escalade** (à partir du 09/07) **21h-22h30** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (5€, dès 8 ans, sur inscription)

### LES TOURNOIS (2€)

- ▶ **Beach Volley 2x2** (à partir du 09/07) **10h-12h**
  - ▶ Plage Maison de la glisse (Gratuit)
- ▶ **Beach Handball** (16/07 au 13/08) **18h-20h**
  - ▶ Plage Maison de la glisse

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Squash** (10/07 au 21/08) **10h-10h45** ▶ Pôle de l'Ardilouse (Chaussures semelles blanches obligatoires)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Surf casting Pêche 9h-12h** ▶ Accès plage Sud La forestière (12€/pers)
- ▶ **Tir à l'arc** (à partir du 10/07) **10h-11h/11h-12h**
  - ▶ Stade de l'Ardilouse (5€ la séance)
- ▶ **Wing 11h-13h** ▶ Plage de la Grande Escoure (100€, dès 10 ans)
- ▶ **Kitesurf 14h-18h** ▶ Plage de la Grande Escoure (110€, dès 10 ans)
- ▶ **Krav Maga** (31/07) **17h-18h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse (10€)

- ▶ **Kundalini Yoga** (03/07 au 31/07) **19h-20h**
  - ▶ Chalet CAP33, Plage du Moutchic (7€)
- ▶ **Padel Tennis** (03/07 au 31/07) **20h-21h/21h-22h**
  - ▶ Pôle de l'Ardilouse (5€ la séance)

### LES TOURNOIS (2€)

- ▶ **Volley Ball 21h** ▶ COSEC, Lacanau Ville

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-9h45** ▶ Pôle de l'Ardilouse
- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (7€)
- ▶ **Course d'orientation** (Jusqu'au 22/08) **10h-12h**
  - ▶ Parking Plage Super Sud (accès barrière) (3€)
- ▶ **Pelote** (11/07 au 22/08) **10h-11h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (5€)
- ▶ **Pilates 19h-20h** ▶ Pôle de l'Ardilouse (7€, dès 12 ans)
- ▶ **Surf 16h30-18h** ▶ Maison de la Glisse Lacanau surf club (Inscription avant le mercredi, niveau débutant dès 9 ans, 20€)

### LES TOURNOIS (2€)

- ▶ **Badminton simple 21h** ▶ Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** (08/07 au 23/08) **10h-11h30**
  - ▶ Stade de l'Ardilouse
- ▶ **Pétanque 10h-12h** ▶ Boulodrome, 75 bis avenue Marie Curie

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Squash** (12/07 au 23/08) **10h-10h45**
  - ▶ Pôle de l'Ardilouse (5€, Chaussures semelles blanches obligatoires)
- ▶ **Krav Maga** (19/07) **17h-18h30** ▶ Pôle de l'Ardilouse (10€)
- ▶ **Stretching 19h-20h** ▶ Chalet CAP33, Plage du Moutchic (7€, dès 12 ans)

### LES TOURNOIS (2€)

- ▶ **Beach Volley 16h-19h** ▶ Plage Maison de la glisse (Gratuit)
- ▶ **Padel Tennis** (12/07 au 23/08) **21h**
  - ▶ Pôle de l'Ardilouse
- ▶ **Futsal** (19/07 et 09/08) **21h** ▶ Complexe sportif de la Cousteyre

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf 14h-15h30** ▶ UCPA Golf du Baganais (sur Inscription)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Voile** (à partir du 14/07) Plage de la Grande Escoure (20€)
- ▶ **Planche à voile 14h-15h** ▶ (dès 12 ans)
- ▶ **Optimist 15h15-16h15** ▶ (7/10 ans)
- ▶ **Catamaran 16h30-17h30** ▶ (dès 14 ans)

## Informations pratiques

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- réservation Office de tourisme Médoc Atlantique
- ▶ Renseignements : aux Chalets CAP33 et à l'Office de tourisme Médoc Atlantique
- ▶ Notre programme peut être modifié en raison des conditions météorologiques.

● Activités culturelles

## Animations Plages Gratuites

- ▶ Plage Maison de la Glisse tous les jours de **15h30 à 19h**
- ▶ Plage du Moutchic de **16h à 19h (les week-end)**

Beach Volley, Beach Handball, Beach Tennis, Spikeball ....

## Les comités sportifs départementaux

### Animations gratuites :

#### Drop de Béton "Rugby à la plage"

**26/07** - 10h-12h30/13h30-17h ▶ Plage CAP33, Moutchic

#### Comité départemental d'Athlétisme

**09/08** - 15h-19h ▶ Plage Maison de la Glisse

#### Comité départemental de Rugby

**09/08** - 15h-19h ▶ Plage Maison de la Glisse

#### Comité départemental d'Echecs

**09/08** - 15h-19h ▶ Plage Maison de la Glisse

9 août  
à Lacanau

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



## Remise en forme

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

#### Réveil musculaire

du lundi au vendredi **9h-10h** ▶ rdv Chalet CAP33 sur Esplanade, Maison de la Glisse

#### Gymnastique adaptée seniors

**11h30-12h30** ▶ COSEC Lacanau ville

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

#### Lundi

**Circuit Training 10h15-11h15** ▶ Esplanade Maison de la Glisse  
**Yoga 11h30-12h30** ▶ Esplanade Maison de la Glisse

#### Mardi

**Cuisses/Abdos/Fessiers 10h15-11h15** ▶ Esplanade Maison de la Glisse

**Stretching 11h30-12h30** ▶ Esplanade Maison de la Glisse

#### Mercredi

**Renforcement Profond 10h15-11h15** ▶ Esplanade Maison de la Glisse

#### Jeudi

**Full Body 10h15-11h15** ▶ Esplanade Maison de la Glisse  
**Stretching 11h30-12h30** ▶ École Primaire Antonia Guittard

#### Vendredi

**Cardio Combat 10h15-11h15** ▶ Esplanade Maison de la Glisse  
**Mobilité, équilibre 11h30-12h30** ▶ École Primaire Antonia Guittard

Inscriptions à l'Office de tourisme ou aux Chalets CAP33  
Achat Carte : Office de tourisme  
1<sup>re</sup> et 12<sup>e</sup> séances gratuites  
5€ la séance / 12€ les 3 / 15€ les 5 / 20€ les 10  
Si mauvais temps, Ecole Primaire Antonia Guittard

## CET ÉTÉ, À LACANAU

**Tournée Lutte Fédération Française de Lutte 15 et 16/07** - 10h-12h/14h-18h ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

### Nocturne Beach Volley

**Jeudi 18/07** - 19h30 ▶ Initiations et tournois, Plage CAP33, Maison de la Glisse

### Soirée Jeux traditionnels

**Jeudi 25/07** - 20h ▶ Stade de l'Ardilouse Mülkky, Quilles landaises, Palets bretons... en partenariat avec ASL Rugby, restauration possible sur place

### Nocturne Beach Volley

**Jeudi 1/08** - 19h30 ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

### Tournée Beach Soccer Comité de Gironde de Beach Soccer

**Mercredi 7/08** - 10h-12h/15h-19h ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse - *Initiations et tournois*

### Nocturne Course d'Orientation

**Jeudi 8/08** - 21h ▶ Départ Esplanade Maison de la Glisse

### Nocturne Beach Volley

**Jeudi 22/08** - 19h30 ▶ Plage CAP33, Maison de la Glisse

### Stages de Golf (à partir du 7/07)

#### Lundi, mardi et mercredi 14h-15h30

UCPA Golf du Baganais, Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique (79 €/pers)

## Associations partenaires de CAP33

ASL Volley Ball, ASL Rugby ; Krav maga ; Canoë Kayak Lacanau Guyenne ; Lacanau Escalade ; Corps Activ ; Kitesurf Club Lacanau ; Lacanau Océhand ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc Atlantique ; Lacanau Surf Casting Club ; Pétanque Océane ; Association des artistes Canalais ; Badolac ; Chardi Kala Yoga