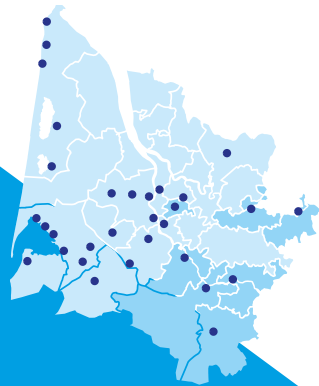


CAP 33

est une opération
initiée 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.



C'est
31 centres
en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 06 72 30 36 06	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 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 2023

Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique,
de raquette, de sable, remise en forme ou
encore des activités artistiques et de découvertes
de l'environnement.

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.

Renseignements et inscriptions

Romain Hamour 📞 06 07 63 80 36

📍 CAP33 Marcheprime

📷 cap33marcheprime

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

**Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation,
Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins,
Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon,
Jeux d'Échecs, Lutte, Natation, Pelote Basque,
Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate
Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural,
Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton
(Beach Rugby).**

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Complexe Albert Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

📍 **Un été 100% Gironde** 📍

gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
VILLE DE MARCHEPRIME



Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - VILLE DE MARCHEPRIME

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 03 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale/Stretching 9h30-11h** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Tir à l'arc/Flu Flu 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Danse Orientale 11h-12h30** ▶ Studio de Danse
- ▶ **Badminton libre 18h-19h30** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Parc de l'église

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase du collège

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Loisirs créatifs, trouvez votre voie*** (train miniature) **10h-12h** ▶ 12 rue Jacques Blicke
- ▶ **Tennis de Table/Badminton 10h30-12h** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Modern Jazz** (juillet) **10h-11h** ▶ Studio de Danse
- ▶ **Fitness Bar** (juillet) **11h-12h** ▶ Studio de Danse
- ▶ **Ragga/Street** (août) **10h-12h** ▶ Studio de Danse
- ▶ **Yoga** (jusqu'au 8/08) **18h-19h** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Sandball 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Karaté** (juillet) **18h30-20h** ▶ Dojo du complexe Émilie Andéol

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Équitation*** **17h-18h30** ▶ Haras de Croix d'Hins (12€/pers.)

LES TOURNOIS

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

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-11h** ▶ RDV au bout de l'allée de la Source, à l'entrée du bois
- ▶ **Baby gym*** (sauf 02/08 et 23/08) **10h-11h** ▶ Dojo du complexe Émilie Andéol
- ▶ **Initiation au pilotage d'avion sur simulateur*** **10h-17h** ▶ Zone Réganeau (à partir de 14 ans en famille, session de 30 min)
- ▶ **Spikeball** (juillet) **18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Tennis*** **18h-19h30** ▶ Terrain de tennis
- ▶ **Course d'orientation** (août) **18h-19h30** ▶ RDV Terrain de tennis
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Karaté minceur 19h-20h** ▶ Dojo du complexe Émilie Andéol (juillet)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 20h** ▶ Boulodrome

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale/Stretching 9h30-11h** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Archery tag 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Karaté défense** (juillet) **18h30-20h** ▶ Dojo du complexe Émilie Andéol

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle*** **20h** ▶ Gymnase du collège (inscription obligatoire 12 équipes max)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Disc-Golf 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **VTT** (juillet) **18h-19h30** ▶ RDV Parc de l'Église
- ▶ **Rugby Flag** (août) **18h-19h30** ▶ Stade René Delest

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-11h** ▶ RDV Tennis de Marcheprime
- ▶ **Multisport** (Spikeball, Mollky, Cornhole, Flu Flu, Green Tennis, Fléchettes, Palets bretons) **10h30-12h** ▶ Stade René Delest

La municipalité s'engage à proposer des activités gratuites en subventionnant les associations partenaires.

Informations pratiques :

- ▶ ***Inscription obligatoire : 06 07 63 80 36**
- ▶ En cas de mauvais temps, nos équipements de repli sont : Le gymnase du collège Gaston Flament et le complexe Émilie Andéol

▶ Informations sur :

- Notre page Facebook : CAP33 Marcheprime
- Notre Instagram: cap33marcheprime
- Site de la ville : www.ville-marcheprime.fr

Consignes pour la pratique :

- ▶ Tenue de sport et matériel adéquat
- ▶ Chaussures de salle
- ▶ Tapis pour activités gym et yoga

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

CAP33 tour

Vendredi 25/08 - 15h30-19h30 - Parc de l'Église
Initiations Badminton, Escrime, Football, Handisport, Lutte, Jeux d'échecs, Rugby à XIII et Skate.
Intervenants nature «Parc naturel des landes de Gascogne», Réserve géologique de Saucats-La Brède

Restauration possible sur place avec l'association Marcheprime Évènement

CET ÉTÉ, À MARCHEPRIME

Partir en livre

Samedi 1^{er}/07 ▶ Bibliothèque

Bal des pompiers

Jeudi 13 juillet ▶ Parc Pereire

Fête nationale

Vendredi 14 juillet - 11h ▶ Monument aux morts et apéritif patriotique dans le parc de l'église

Balade nature

Mardi 18 juillet - 14h30

Jeudi 3 août - 10h30

Mercredi 16 août - 14h30

Lundi 28 août - 10h30

▶ Avec "l'Office de Tourisme Cœur de Bassin"
(réservation obligatoire au 05 57 70 67 56)

Fêtes de l'été

Du vendredi 25 au dimanche 27 août

▶ Parc Pereire

Forum des associations

Samedi 2 septembre ▶ Forum des associations /Parc de l'église

Associations partenaires de CAP33

Association Marcheprimaire de Badminton (A.M.B) ; Tennis club de Marcheprime ; Club des Ecoureils ; la Pétanque du Pin ; Association des Modélistes Ferroviaires Marcheprimais ; Karaté-Club-Marcheprime

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Accueil des enfants au Stade René Delest ou sur les lieux d'activités. Se présenter avec la feuille de renseignements lors de la première participation aux activités CAP33 JUNIORS, disponible sur le site de la ville ou directement en mairie.

Les découvertes gratuites

Lundi

Tir à l'arc/Flu Flu 10h30-12h ▶ Stade René Delest
Foot en salle 15h30-17h ▶ Gymnase du collège

LES TOURNOIS

Tennis de Table 20h ▶ Gymnase du collège

Mardi

Tennis de Table/Badminton 10h30-12h ▶ Gymnase du collège
Sandball 18h-19h30 ▶ Stade René Delest

Mercredi

Badminton (juillet) **18h-19h30** ▶ Gymnase du collège
Course d'orientation (août) **18h-19h30** ▶ RDV au terrain de tennis

Jeudi

Foot en salle 10h30-12h ▶ Gymnase du collège
Basket 3x3 15h30-17h ▶ Gymnase du collège

Vendredi

Disc-Golf 10h30-12h ▶ Stade René Delest
VTT (juillet) **18h-19h30** ▶ RDV au Parc de l'église
Rugby Flag (août) **18h-19h30** ▶ Stade René Delest

Samedi

Multisport (Spikeball, Mollky, Cornhole, Flu Flu, Green Tennis, Fléchettes, Palets bretons) **10h30-12h** ▶ Stade René Delest