

# 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.

## 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, Volley Ball et Drop de Béton.

## 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 découverte de l'environnement.

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

## C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



\* 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.

## Renseignements et inscriptions

**Communauté de Communes du Pays Foyen**  
Plage des Bardoulets  
Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt  
Du mardi au samedi de 14h à 18h30  
[www.paysfoyen.fr](http://www.paysfoyen.fr)  
☎ Chef de centre CAP33 : 07 75 26 07 33  
Office de tourisme : 05 57 46 03 00

## 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.*

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/sortie](http://gironde.fr/sortie)

# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME ÉTÉ 2021**  
**PAYS FOYEN**



## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Savate Boxe Française** 19h15-20h45  
▶ Port Sainte Foy

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escrime Famille** 10h-11h30 (3 et 10/08)
- ▶ **Relaxation** 10h30-11h30 (13/07) ▶ Prévoir tapis de sol et serviette/plaid
- ▶ **Eveil des Sens** 10h30-11h30 (20/07 et 3/08)  
▶ Prévoir tapis de sol et serviette/plaid
- ▶ **Argile et massage bien-être** 10h30-11h30 (27/07)  
▶ Prévoir tapis de sol et serviette/plaid
- ▶ **Ateliers Artistiques Enfants/Grands-parents** 15h-17h (13, 20, 27/07, 3 et 10/08) sur inscriptions  
▶ 25, rue de la République, Pellegrue
- ▶ **Boule Lyonnaise** 14h-18h ▶ 2 Rue de la Gare, Pineuilh
- ▶ **Canoë Kayak** 14h30-18h30
- ▶ **Beach Tennis** 14h30-18h30
- ▶ **Voltige Équestre** 15h-17h (13/07 et 10/08)

## LES TOURNIS

- ▶ **Beach Rugby (jeu sans contact)** 18h-20h (13, 20, 27/07, 3 et 10/08)
- ▶ **Volley Ball** 20h ▶ Gymnase de Mézières

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up Paddle** 10h30-12h
- ▶ **Beach Volley** 14h30-16h30
- ▶ **Athlétisme** 14h30-18h (4/08)
- ▶ **Circuit acrobatique** 14h30-18h30
- ▶ **Voltige Équestre** 15h-17h (14/07 et 11/08)
- ▶ **Initiation Batterie** 15h-18h (7/07, 4, 11, 18 et 25/08)
- ▶ **Baseball** 15h-18h (7, 21/07, 4 et 11/08)
- ▶ **Initiation Théâtre** 15h-18h (7/07) sur inscriptions

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Disc Golf** 14h30-18h30

## LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley** 16h30-18h30

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Pédestre** 8h30-12h (8/07) ▶ Listrac de Durèze (Visite d'une brasserie artisanale)
- ▶ **Randonnée Pédestre** 8h30-12h (5/08) ▶ en Pays Foyen (Visite du moulin de Moustelat)

- ▶ **Escrime +15 ans** 10h-11h30 (5 et 12/08) ▶ Mézières, Port Sainte Foy
- ▶ **Tir à l'arc** 14h30-18h
- ▶ **Street et Modern Jazz** 14h30-17h30 (15 et 22/07)
- ▶ **Voltige Équestre** 15h-17h (15/07 et 12/08)
- ▶ **Initiation Théâtre** 15h-18h (8/07) sur inscriptions

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Jeux et Course d'Orientation** 14h30-18h30

## LES TOURNIS

- ▶ **Badminton** 20h ▶ Gymnase de Pellegrue

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boule Lyonnaise** 14h-18h Pineuilh, 2 Rue de la Gare
- ▶ **Slackline** 14h30-18h30
- ▶ **Beach Volley** 14h30-18h30
- ▶ **Disc Golf** 14h30-18h30
- ▶ **Street et Modern Jazz** 14h30-17h30 (16 et 23/07)
- ▶ **Initiation Théâtre** 15h-18h (9/07) sur inscriptions

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cross Training** 14h30-18h30

## LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque** 20h ▶ Port Sainte Foy, Allées Jules Ferry

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée VTT** 9h30-12h (17/07 et 14/08)
- ▶ **Circuit cross-country** 10h30-12h (sauf 17/07 et 14/08)
- ▶ **Athlétisme** 14h30-18h (10/07)
- ▶ **Beach Tennis** 14h30-18h30
- ▶ **Speedminton** 14h30-18h30
- ▶ **Défis Animateurs** 15h-18h
- ▶ **Initiation Théâtre** 15h-18h (10/07) sur inscriptions
- ▶ **Planeur/Moto-planeur** 10h-18h ▶ Aérodrome de Fougueyrolles (80€) - Contact météo la veille au 05 53 61 71 79 - Vols possibles en semaine après prise de contact

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Test de forme** 14h30-18h30

## Dimanche

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Planeur/Moto-planeur** 10h-18h ▶ Aérodrome de Fougueyrolles (80€) Contact météo la veille au 05 53 61 71 79 Vols possibles en semaine après prise de contact

## Informations pratiques

- ▶ Lieu unique pour les activités (sauf si précisé) Plage des Bardoulets Port Sainte Foy et Ponchapt
- ▶ Plage surveillée en milieu naturel, 11h45-19h tous les jours du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août
- ▶ Leçons de natation (inscription gratuite) "**J'apprends à Nager**" (6-12 ans) : 7, 8, 9, 12, 15, 16, 19, 21, 22 et 23 juillet, 10h-10h45 et 10h45-11h Renseignement et inscription : 07 75 26 07 33 "**Objectif Nage**" (7-13 ans prioritaires) : 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12 et 13 août, 10h-11h et 11h-12h Renseignement et inscription : gironde.fr/objectif-nage, 06 03 61 76 14

## Consignes pour la pratique

- ▶ Matériel sportif personnel à privilégier
- ▶ Port du masque obligatoire en intérieur (hors temps d'activité physique)
- ▶ Gel hydroalcoolique systématique et à disposition avant la pratique
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est nécessaire pour la pratique des activités dans les gymnases

## Associations partenaires de CAP33

Pineuilh Accueil ; Cercle Vélivole Foyen ; GALO Canoë Kayak ; Pitchers ; Stade Foyen Athlétisme ; UFOLEP Pétanque ; Pays Foyen Escrime ; Volant Pélegruen ; Atelier 104 ; Les Batteurs Rient ; Atelier Scofield ; Collectif Pampa ; Collectif Azul Bangor ; Vinclai ; Sports Boule Pineuilh ; Savate Multi Boxes Pays Foyen ; Matevana ; L'Ebenisterie ; Stade Foyen Rugby ; Einstein On The Beach ; Naturopathie Per Tutti ; Xavier Clark

**Avec la participation des services communautaires** Office de Tourisme ; Service Enfance Jeunesse ; Ludothèque R'de Jeu ; Médiathèque de Pellegrue ; PIAF

## Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



● Légende activités culturelles dans le programme

Les Comités Sportifs Départementaux  
Activités gratuites ▶ Plage des Bardoulets

**Waterpolo** 14h30-18h30, 8/07

**Savate Boxe française** 14h30-18h30, 16/07

**Beach Tennis** 14h30-18h30, 20/07

**Lutte** 14h30-18h30, 21/07

**"Drop de Béton"** 10h-12h30 et 13h30-17h30, 28/07

▶ Animations et tournois autour du rugby

**Beach Volley Handisport** 14h30-18h30, 29/07

**Course d'Orientation** 14h30-18h30, 4/08

**Cap sur les livres et les jeux** 15h-18h ▶ Tous les mardis et jeudis.

**Les jeudis de la Bastide** du 8/07 au 22/08 ▶ Marchés Gourmands et Concerts

## L'Office de Tourisme propose

Randonnées et visites de domaines viticoles  
Terra Aventura  
Les Pistes de Robin  
Les Parcours des Petits Pieds (3/5 ans)

## Juillet

**Ouverture de CAP33 et de la zone de baignade**

**Jeudi 1<sup>er</sup>** ▶ Plage des Bardoulets

**Rando Vélo Électrique**

**Vendredi 9, 10h-12h** ▶ Départ de l'Office de Tourisme

**"VINCLAJ" concert gratuit**

**Vendredi 9, 17h-19h** ▶ Plage des Bardoulets

**"DJANGO PHIL" Quartet Jazz**, concert gratuit

**Jeudi 15, 20h** ▶ Sainte Foy la Grande, Place de la Mairie

**"TITOUAN-ESCALES"**, concert gratuit

**Samedi 17, 21h** ▶ Sainte Foy la Grande, Salle Clarisse Brian

**Les Randos de Nico** sorties en trottinettes électriques

**Mercredi 21, 3 départs de l'Office de Tourisme à 9h30, 10h30 et 11h30**

**Tyrolienne** au-dessus de la Dordogne (gratuite)

**Vendredi 23, 21h-23h** ▶ Descente en nocturne

**Samedi 24, 10h-18h** ▶ Sainte Foy la Grande, Départ du Jardin Public

**Trio "DOSIDOLA"** concert gratuit

**Vendredi 30, 21h** ▶ Saint Quentin de Caplong, Salle Municipale

**"Concert et Mix Champêtre" by Xavier CLARK** concert gratuit

**Samedi 31, 17h30-20h** ▶ Plage des Bardoulets

## Août

**Fête de la Rivière et du Vin Dimanche 1<sup>er</sup> 14h-22h**

▶ animations autour de la rivière Dordogne

**Mur d'escalade Vendredi 6 14h30-18h30**

▶ Plage des Bardoulets

**"Einstein on the Beach" Vendredi 6 14h30-18h30**

▶ Plage des Bardoulets

Découverte musicale : "Cinéma pour les oreilles"

et "Musique pour 30 pédales"

**"Jazz sur les quais" Vendredi 6 20h30-23h**

▶ "Djube" swing combo, concert

**Samedi 7 10h-23h** ▶ Ateliers de conteur,

peintre et concert, Quais de Port Sainte Foy

**Rando Vélo Électrique Vendredi 27 10h-12h**

▶ Départ de l'Office de Tourisme