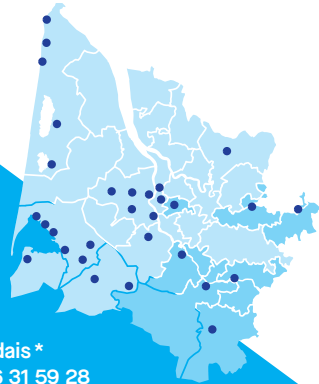


# CAP 33

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 30 centres en 2022

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 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux 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 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

\* 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 2022

## 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.

### 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.*

## Renseignements et inscriptions

Renseignements Salle Robert Brettes  
Du lundi au vendredi de 10h à 12h  
Direction des Sports  
📞 05 56 97 74 22 - [sports@merignac.com](mailto:sports@merignac.com)

# CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-l'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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 2022  
COMMUNE DE MÉRIGNAC



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme” Abdos/Fessiers 10h-10h45**
  - ▶ Salle de sports R. Brettes
- ▶ **Portes ouvertes multisports Badminton/Tennis de Table/Bouncer Ball 10h-12h** ▶ Salle de sports R. Brettes
- ▶ **“Matin en forme” Stretching 11h-11h45**
  - ▶ Salle de sports R. Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air” Tir à l’arc/Motricité/Beach Tennis 16h-18h30** ▶ Cap au sable
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h** ▶ Salle de sports R. Brettes
- ▶ **Théâtre Improvisation\*\* 19h-20h** ▶ Parc du Vivier
- ▶ **Remise en forme Circuit training 19h15-20h**
  - ▶ Dojo R. Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 19h-21h30** ▶ Salle de sports R. Brettes

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumba kids 10h-10h45** ▶ Salle de sports R. Brettes
- ▶ **“Matin en forme” Pilate 11h-11h45**
  - ▶ Dojo R. Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air” Golf/Beach Tennis/Tir laser 16h-18h30** ▶ Parc de Bourran
- ▶ **Beach Tennis 18h-19h** ▶ Cap au sable
- ▶ **Remise en forme Zumba 19h15-20h**
  - ▶ Salle de sports R. Brettes

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Kick Boxing 18h-19h** ▶ Salle de boxe R. Brettes
- ▶ **Cardio Kick 19h-19h45** ▶ Salle de boxe R. Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 19h-21h30** ▶ Cap au sable

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme” Cross training 10h-10h45**
  - ▶ Dojo R. Brettes
- ▶ **Portes ouvertes multisports Badminton/Tambourin/ Peteca 10h-12h** ▶ Salle de sports R. Brettes
- ▶ **“Matin en forme” Abdos 11h-11h45**
  - ▶ Dojo R. Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air” Football/Rugby/Jeux en bois 16h-18h30** ▶ Parc du Vivier (sauf le 13/07 à Cap au Sable)
- ▶ **Tchoukball 18h-19h** ▶ Cap au Sable
- ▶ **Remise en forme Running 19h15-20h**
  - ▶ Stade R. Brettes (sauf le 13/07 à Cap au Sable)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Hand 19h-21h30** ▶ Cap au sable

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme” Cardio 10h-10h45**
  - ▶ Dojo Colombier
- ▶ **Portes ouvertes multisports Badminton/Bouncer Ball 10h-12h** ▶ Salle de sports Colombier
- ▶ **Découverte nature et environnement\*\* 10h-12h**
  - ▶ Parcs de la ville\*
- ▶ **“Matin en forme” Stretching 11h-11h45**
  - ▶ Dojo Colombier
- ▶ **Futsal 16h-18h30** ▶ Salle de sports Colombier
- ▶ **Beach Rugby 18h-19h** ▶ Cap au Sable
- ▶ **Remise en forme Cuisse/Abdos Fessiers 19h15-20h** ▶ Dojo R. Brettes

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Boxe française 18h-18h45/18h45-19h30**
  - ▶ Salle de boxe R. Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Soccer 19h-21h30** ▶ Cap au Sable

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme” Remise en forme 10h-10h45**
  - ▶ Parc Schoelcher
- ▶ **Matinée raquettes 10h-12h** ▶ Esplanade Charles de Gaulle
- ▶ **Squash 10h-12h** ▶ Esplanade Charles de Gaulle
- ▶ **“Matin en forme” Circuit Training 11h-11h45**
  - ▶ Dojo R. Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air” Tir à l’arc/Sarbacane/Beach Tennis (sauf 1/07) 16h-18h30**
  - ▶ Stade J-A. Cruchon
- ▶ **Beach Volley 18h-19h** ▶ Cap au sable
- ▶ **Remise en forme Fitness danse 19h15-20h**
  - ▶ Salle de sports R. Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 19h-21h30** ▶ Cap au Sable

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Vélo (découverte des parcs)\*\* 10h-12h** ▶ Départ Parc de Bourran
- ▶ **Sports de plage Beach Volley/Tennis/Soccer... 15h-20h** ▶ Cap au sable

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Nordic Fit Cardio 10h-11h** ▶ Bois du Burck

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme” Circuit Training 10h-10h45**
  - ▶ City Stade de Capeyron
- ▶ **“Matin en forme” Gym douce 11h-11h45**
  - ▶ Gymnase Langevin

## Informations pratiques

### \*Programme Découverte nature et environnement

- ▶ **Excursion nature 7/07 et 4/08 10h-12h** ▶ Parc Bourran
- ▶ **Jeu de piste 11/08 10h-12h** ▶ Parc du Château
- ▶ **Excursion nature 21/07 et 18/08 10h-12h**
  - ▶ Parc du Vivier
- ▶ **Multi-activité nature 28/07 et 25/08 10h-12h**
  - ▶ Bois du Burck

### \*\*Inscriptions préalables indispensables pour

- ▶ **le théâtre d'improvisation, la sensibilisation à l'environnement et ra randonnée à vélo**
- ▶ Sur le site de la ville - [www.merignac.com](http://www.merignac.com)
- ▶ Le Facebook Méridnac ville sportive

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

### Adresses des sites d'animation :

- ▶ Stade Robert Brettes : 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- ▶ Foyer Roger Couderc : 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- ▶ Salles Robert Brettes : 70 avenue du Truc
- ▶ Complexe Daniel Colombier : 15 allée des Acacias
- ▶ Parc du Vivier : 60 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- ▶ Gymnase Paul Langevin : 26 avenue du Chut
- ▶ City stade de Capeyron : rue Jean Giono
- ▶ Stade J-A. Cruchon : avenue Bon Air
- ▶ Bois du Burck : entrée côté avenue Bon Air
- ▶ Parc de Bourran : 2 rue Léo Lagrange
- ▶ Parc Schoelcher : entrée côté rue Léo Lagrange
- ▶ Place Charles de Gaulle : centre-ville
- ▶ Cap au sable (Terrain de Cap Roux) : 132 avenue du Château d'eau accès : TRAM A : arrêt Les Pins BUS n° 16 ou 34 : arrêt Centre des impôts ou Les Pins

## Consignes pour la pratique

- ▶ Chaussures de sports propres indispensables pour la pratique en salle
- ▶ Bâtons pour la marche nordique : prêt possible sur place dans la limite du stock disponible
- ▶ Apporter son propre vélo pour la randonnée à vélo
- ▶ Apporter de l'eau, votre serviette personnelle et un tapis pour les activités de remise en forme

## CAP33'tour

Samedi 27 août 16h-20h Stade R. Brettes  
Handisport, Hockey sur gazon, Pelote basque et Savate Boxe française

### Ouverture CAP33 2022

Vendredi 1/07 10h-16h ▶ Place Charles de Gaulle

### Jeudis festifs

Jeudi 7, 21/07, 4 et 18/08 19h-22h30 ▶ Place Charles de Gaulle

### Escales d'été/CAP33 Animations familiales

Samedi 9/07 A partir de 16h ▶ Parc du Vivier

### Retransmission sur écran géant « EURO 2022 de football féminin »

Dimanche 10/07 France/Italie 21h ▶ Parc du Vivier  
(animations à partir de 18h - restauration sur place)

### Escales d'été/CAP33 Animations familiales

Vendredi 5/08 15h-18h30 ▶ École élémentaire des Bosquets  
Spectacle de cirque à 20h30

## Associations partenaires de CAP33

Sport Athlétique Méridnacais ; Squash Bad 33 ; Ecoacteur en Médoc ; La Sauce Théâtre ; Kick Boxing 33