

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 aussi 29 centres en 2020

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 07 80 30 67 55	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	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.

Plus de 80 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.

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

Accueil « Chalet en Bois » CAP33
Ouvert tous les jours
(Sauf jeudi soir et dimanche soir)
Devant Camping municipal du Gurp
10h-12h et 18h-20h
☎ 06 60 97 57 88

Réglementation COVID-19*

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m² est prévu pour chaque participant

Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020
COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL





Des animations tout l'été adaptées à vos enfants ! du 5 juillet au 31 août pour les 7/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates/Yoga 9h30-10h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness/Nordic Yoga* 10h30-11h15**
 - ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 11h30-12h15**
 - ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15**
 - ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation Golf Practice 11h15-12h15** ▶ Golf de Grayan (4€)

LES TOURNIS

- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h**
 - ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Pétanque au chapeau 20h**
 - ▶ Face au camping du Gurp (2€)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15**
 - ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates/Yoga 9h30-10h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness/Nordic Yoga* 10h30-11h15**
 - ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 11h30-12h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Balade découverte** avec un spécialiste de la faune et de la flore **17h30-19h00** ▶ Etangs de la Barreyre (3€)
- ▶ **Tournois de Beach Volley 20h**
 - ▶ en face du camping (2€)

LES TOURNIS

- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h**
 - ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley** les mardis soirs (2€) **20h**
 - ▶ en face du camping

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15** ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates/Running Yoga 9h30-10h15**
 - ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Step/Running Yoga 10h30-11h15**
 - ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Step 11h30-12h15** ▶ Face au camping du Gurp

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis 9h45** ▶ Camping du Gurp (2€, inscription sur place)
- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h**
 - ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Camping, Local CAP33 (2€)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15**
 - ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates/Yoga 9h30-10h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Step/Nordic Yoga* 10h30-11h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Step 11h30-12h15** ▶ Face au camping du Gurp

LES TOURNIS

- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h** ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Camping, Local CAP33 (2€)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15**
 - ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Badminton 19h-20h** ▶ Grayan, Gymnase

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Running clean the Beach 10h-11h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Battle Archery 10h30-12h30** ▶ Face au camping du Gurp (3€)

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 15h** ▶ Face au camping du Gurp (2€)
- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h** ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Badminton 20h** ▶ Grayan, Gymnase (2€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15**
 - ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates/Yoga 9h30-10h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness/Nordic Yoga* 10h30-11h15** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 11h30-12h15** ▶ Face au camping du Gurp

LES TOURNIS

- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h** ▶ Plage du Gurp (Gratuit)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15**
 - ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf adulte initiation 9h45-10h45** ▶ Plage du Gurp (5€)

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis 9h45** ▶ Camping du Gurp (2€, inscription sur place)
- ▶ **Activités «Plage Dynamique» 15h-18h** ▶ Plage du Gurp (Gratuit)

Animations Plage gratuites

- ▶ **Activités «Plage Dynamique»**
 - ▶ Plage du Gurp
 - Avec inscriptions préalables à l'Accueil CAP33
 - Évolution du programme pendant la saison (affichage à l'Accueil CAP33)
- ▶ **Facebook** CAP33 Grayan/Le Gurp

Informations pratiques et tarifs

▶ SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Inscriptions préalables uniquement au Local CAP33

Tarif Fitness : 3€ la séance
15€ les 6 séances
45€ les 20 séances

LES TOURNIS

- ▶ **Activité «Plage Dynamique»**
 - Inscriptions préalables uniquement au Local CAP33

- ▶ Fiche de renseignements à remplir obligatoirement avant la 1^{re} participation
- ▶ Une paire de chaussures de sport propres sera exigée pour les activités au gymnase
- ▶ Centre CAP33 JUNIORS fermé les 14 juillet et 15 août

Associations partenaires de CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gurp Surf Club ; Arc Aventure ; Nouvelle Vague

CET ÉTÉ, À GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

Balade découverte aux étangs de la Barreyre du mardi 7 juillet au mardi 25 août **17h30 à 19h**

Visite de la chapelle de Saint Jean-Baptiste de l'Hôpital les mercredis et dimanches **10h30-13h** visite libre jeudi 23 juillet et mardi 12 août **10h-11h30** visite guidée et commentée - (possibilité de visite guidée et commentée sous réserve de disponibilités des bénévoles)

Lundi

Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15** ▶ Camping, Local CAP33
Golf 10h-11h (06/07 au 24/08) ▶ Grayan (3€)
Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
Pétanque 20h ▶ Face au Camping du Gurp (2€)

Mardi

Tennis 10h-11h ▶ Face au Camping du Gurp
Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15** ▶ Camping, Local CAP33
Multisports 11h-12h30 ▶ Face au Camping du Gurp
Surf 14h-15h30 (7/07 au 25/08) ▶ Ecole de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (4€)
Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)

Mercredi

Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15** ▶ Camping, Local CAP33
Frisbee Golf/Course d'orientation 11h-12h30

- ▶ Face au Camping du Gurp

Tennis 9h45 ▶ Face au Camping du Gurp (2€)
Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
Tennis de Table 18h ▶ Camping, Local CAP33 (2€)

Jeudi

Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15**

- ▶ Camping, Local CAP33

Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
Tennis de Table 18h ▶ Camping, Local CAP33 (2€)

Vendredi

Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15** ▶ Camping, Local CAP33
Badminton 19h-20h ▶ Grayan, Gymnase
Tir à l'arc 10h30-12h30 (10/07 au 28/08)

- ▶ Face au camping du Gurp (3€)

Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
Pétanque 15h ▶ Face au Camping du Gurp (2€/pers)
Badminton 20h ▶ Grayan, Gymnase (2€)

Samedi

Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15** ▶ Camping, Local CAP33
Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)

Dimanche

Tennis de Table (sur inscription) **10h-11h et 11h15-12h15/18h-19h et 19h15-20h15** ▶ Camping, Local CAP33
Surf à partir de 10 ans 11h-12h (5/07 au 23/08)

- ▶ Ecole de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (4€)

Activités «Plage Dynamique» 15h ▶ Plage du Gurp (Gratuit)
Tennis 9h45 ▶ Face au Camping du Gurp (2€)
En cas de mauvais temps, des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-l'Hôpital