

## Une initiative du 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.

## Des animations pendant les petites vacances scolaires

Chaque année, près d'une 30<sup>aine</sup> de Centres Cap33 vous proposent également des animations tout l'été !

### 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 82 67 15 57	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 06 16 16 17 19 06 48 06 25 41	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 06 08 06 15 68
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 Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07		

Département de la Gironde - DiCom - CID - imprimé vert - novembre 2020

\* 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

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 TOURNIS

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

Piscine de Bègles  
☎ 05 56 85 86 39

## 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 m<sup>2</sup> 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.

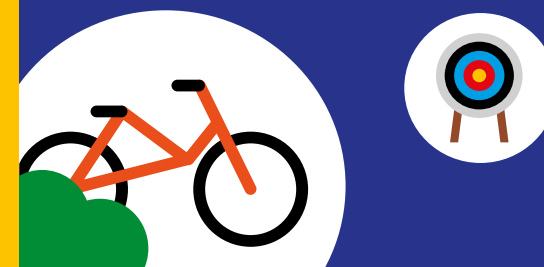
Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de 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 AUTOMNE 2021  
COMMUNE DE BÈGLES



Des animations pendant les vacances pour vos enfants !

## Lundi 8 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tir à l'arc **10h-12h** ▶ Plaine des Sports
- ▶ Cuisses Abdos Fessiers **10h30-11h30** ▶ Duhourquet

## Mardi 9 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tir à l'arc **10h-12h** ▶ Plaine des Sports
- ▶ Circuit training Work out **15h-16h** ▶ Thorez

## Mercredi 10 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Parc de Mussonville

## Jeudi 11 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Cardio Training **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ Ateliers Futsal **15h-17h** ▶ Duhourquet

## Vendredi 12 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ Circuit training Work out **15h-16h** ▶ Thorez

## Lundi 15 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Cuisses Abdos Fessiers **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Crossminton **15h-16h** ▶ Langevin

## Mardi 16 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Cardio Boxe **15h-16h** ▶ Duhourquet

## Mercredi 17 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Initiation Boxe **14h-16h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Circuit training **15h-17h** ▶ Duhourquet

## Jeudi 18 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Mussonville
- ▶ Cardio Training **10h30-11h30** ▶ Duhourquet

## Vendredi 19 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Parc de Mussonville

## Lundi 8 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Ateliers Futsal **14h30-15h30** ▶ Duhourquet

## Mardi 9 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Atelier Basket **10h30-11h30** ▶ Langevin

## Mercredi 10 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Poull Ball **10h30-11h30** ▶ Langevin
- ▶ Initiation Boxe **14h30-16h30** ▶ Thorez

## Jeudi 11 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tchoukball **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Jeux et parcours d'orientation **14h-15h** ▶ Plaine des sports

## Vendredi 12 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Hockey sur Gazon **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Tchoukball **14h-15h** ▶ Duhourquet
- ▶ Initiation Boxe **14h-16h30** ▶ Chapitô

## Lundi 15 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Ateliers Futsal **14h30-15h30** ▶ Duhourquet

## Mardi 16 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Poull Ball **10h30-11h30** ▶ Langevin
- ▶ Hockey sur gazon **14h-15h** ▶ Duhourquet

## Mercredi 17 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Initiation Boxe **14h30-16h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Ateliers Futsal **14h30-16h30** ▶ Duhourquet

## Jeudi 18 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tchoukball **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Jeux et parcours d'orientation **14h-15h** ▶ Plaine des sports

## Vendredi 19 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Hockey sur Gazon **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Tchoukball **14h-15h** ▶ Duhourquet
- ▶ Initiation boxe **14h-16h30** ▶ Chapitô

### Informations pratiques

- ▶ Selon la météo, les activités sont susceptibles d'être annulées.
- ▶ Renseignements et inscriptions :  
Piscine de Bègles  
05 56 85 86 39

### Consignes pour la pratique

- Toutes les activités nécessitent une inscription au préalable.
- ▶ Le matériel sportif personnel sera à privilégier
  - ▶ Port d'un masque fortement recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire
  - ▶ Utilisation de gel systématique pour accéder aux activités

### Associations partenaires

Club Athlétique Bèglais, Amicale laïque, Girondins Futsal Club, Boxing club Bacalan