



est une opération
initée 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 et Volley Ball.



C'est 33 centres en 2024

Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacatau 05 56 03 21 01
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 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux 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 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76

* 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 2024

Renseignements et inscriptions

Communauté de communes du Pays Foyen
Plage des Bardoulets
33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt

Du lundi au samedi 14h-18h30

☎ Chef de centre CAP33 : 07 75 26 07 33
☎ Office de tourisme : 05 57 46 03 00
www.paysfoyen.fr

Plus de 100 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 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.

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
CDC* DU PAYS FOYEN

PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS FOYEN

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

LIEUX DES ACTIVITÉS : (Pour CAP33 et CAP33 Juniors)

Plage des Bardoulets - Port Sainte-Foy et Ponchapt
(sauf si autre lieu de pratique indiqué sur le programme)

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Volley 14h30-18h30**
- ▶ **Initiation Savate Boxe française** (juillet)
19h15-20h45 ▶ Port Sainte-Foy et Ponchapt,
« La Salle » (10, avenue d'Angoulême)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Jeux et course d'orientation 14h30-18h30**

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boule lyonnaise 14h-18h** ▶ Pineuilh,
2 rue de la Gare
- ▶ **Initiation Beach Rugby** (16/07) **14h30-16h30**
- ▶ **Beach Tennis 14h30-18h30**
- ▶ **Canoë Kayak** (sauf 2, 30/07 et 6/08)
14h30-18h30 ▶ (6 ans minimum en famille et
sous conditions)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Course d'orientation en canoë kayak**
(30/07 et 6/08) **14h30-18h30** ▶ (6 ans minimum
en famille et sous conditions)

LES TOURNIS

- ▶ **Volley Ball** (sauf 23/07) **20h-22h**
▶ Gymnase de Mézières
- ▶ **Tournoi Badminton inter-CAP33** (23/07)
19h30-22h30 ▶ Castillon la Bataille,
Gymnase Léo Lagrange
(sur réservation, places limitées
au 07 75 26 07 33)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Drop de béton** (10/07) **10h-17h**
▶ Plage des Bardoulets
- ▶ **Stand Up Paddle** (sauf 3/07) **10h30-12h**
▶ (8 ans minimum en famille et sous conditions)
- ▶ **Initiation escrime** (juillet sauf 3/07) **10h-11h30**
(public famille)
- ▶ **Pilates** (sauf 3, 10/07 et 28/08) **11h-12h**
- ▶ **Initiation Beach Rugby** (21 et 28/08)
14h30-16h30
- ▶ **Spikeball 14h30-18h30**
- ▶ **Biotopie festival** (17/07) **15h-18h** ▶ Sensibilisation
Environnement et Développement durable
- ▶ **Initiation Baseball** (10, 24/07 et 07/08) **15h-18h**
- ▶ **Initiation « Hyrox »** (3 et 31/07) **18h-19h30**
▶ Port Sainte-Foy et Ponchapt, « La Salle »
(10, Av d'Angoulême)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Slackline et Ninja Line 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal** (31/07 et 7/08) **20h-22h**
▶ Gymnase de Mézières

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** (18/07) **8h30-12h**
▶ Saint-Géraud de Corps
(visite de « La charbonnière »)
- ▶ **Randonnée pédestre** (22/08) **8h30-12h**
▶ Margueron (visite d'un producteur de prunes
« Lavergne »)
- ▶ **Pilates** (sauf 18/07) **11h-12h**
- ▶ **Peteca et Indiacca 14h30-18h30**
- ▶ **Tir à l'arc 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 20h-22h** ▶ Gymnase de Pellegrue
- ▶ **Tournoi Badminton inter-CAP33** (8/08) **20h-22h**
▶ Pellegrue, Salle des sports Intercommunale,
Champ d'Eymet (sur réservation, places limitées
au 07 75 26 07 33)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boule lyonnaise 14h-18h** ▶ Pineuilh,
2 rue de la Gare
- ▶ **Beach Golf 14h30-18h30**
- ▶ **Initiation escalade** (le 02/08) **14h30-18h30**
▶ Plage des Bardoulets
- ▶ **Initiation Beach Rugby** (12/07) **14h30-16h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Disc Golf 14h30-18h30**

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 20h-22h** ▶ Port Sainte-Foy,
allées Jules Ferry

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Slackline 14h30-18h30**
- ▶ **Mölkky 14h30-18h30**
- ▶ **Beach Volley 14h30-18h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Beach Tennis** (6/07) **14h30-18h30**

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Planeur/moto-planeur 10h-18h** ▶ Aérodrome de
Fougeyrolles (80€), vols d'initiation possibles
en semaine après prise de contact
(contact météo la veille au 05 53 61 71 79)

Associations/partenaires de CAP33

Sharks Futsal ; SCAP Volley-ball ; Cercle Vélivole Foyen ; Pays Foyen Escrime ; Créaforme ; Pitchers ; Badminton Pellegrue ; Sport Boule Foyen ; UFOLEP Pétanque ; Pineuilh Accueil ; GALO CK ; Stade Foyen Rugby ; Tennis Club Pays Foyen ; SO'Pil Hate ; Savate Pays Foyen ; Avec la participation des services communautaires ; Centre Socio-culturel du Pays Foyen ; Office de Tourisme ; Service Enfance Jeunesse ; Ludothèque R' de jeu ; Médiathèque de Pellegrue

Informations pratiques

- ▶ En cas d'aléas climatiques, les activités seront susceptibles d'être modifiées ou annulées
- ▶ Plage surveillée en milieu naturel, 11h45-19h tous les jours du 1^{er} juillet au 31 août
- ▶ CAP33 JUNIORS : Pensez à remplir la fiche de renseignement de l'enfant au premier jour de participation aux activités elle nous servira en cas de problème durant l'activité
- ▶ Cet été la ludothèque / médiathèque de la plage revient du mardi au vendredi de 15h à 18h !

Consignes pour la pratique

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est nécessaire pour la pratique des activités dans les gymnases

CET ÉTÉ, EN PAYS FOYEN

Ouverture de la zone de baignade

Lundi 01/07 ▶ Plage des Bardoulets

Ouverture CAP33

Mardi 02/07 ▶ Plage des Bardoulets

Festival « Rock the Sheep »

Vendredi 05/07 à partir de 18h et
samedi 06/07 à partir de 15h30 ▶ Eynesse
(Renseignements : 06.84.98.50.67)

Tournoi du Tennis Club Pays Foyen

Du 07/07 au 24/07 ▶ Port Sainte-Foy et Ponchapt
(Renseignements : 06.89.7374.04)

Festival « Les Réclusiennes »

Du mardi 09/07 au 13/07 ▶ (Renseignements : 05.57.49.61.21)

Soirée jeux de société

Le vendredi 19/07 et 09/08 avec la ludothèque « R' de Jeux »
18h30 ▶ Plage des Bardoulets

34° Musitinéraires, Scènes d'été en Gironde, en Pays Foyen

Vendredi 19/07 **21h-22h30** ▶ Salle Clarisse Briand de Sainte-Foy-la-Grande (Renseignements : 06.08.81.96.46)

Jazz sur les quais

Vendredi 02/08 **19h** ▶ Sur les Quais de Sainte-Foy-la-Grande
(entrée 12€ - Renseignements : 05.53.22.24.10)

Festival Pampa

Du vendredi 23 au samedi 31/08 ▶ Port Sainte-Foy et Ponchapt - (Renseignements : 06.71.00.07.79)

Randonnée kayak nocturne

avec le club de canoë kayak de Port-Sainte-Foy
Samedi 24/08 **21h30-23h** (Renseignements : 06.70.74.56.21)

29 juillet Port-Sainte-Foy-et- Ponchapt

Rejoignez la tournée d'été pour participer à nos jeux, profiter des animations sportives proposées par CAP33, et écouter France Bleu Gironde en direct.



CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Début des animations le Lundi 8 juillet

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Thèque/Baseball 15h-16h30

LES TOURNIS

Beach Soccer 17h-18h30

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Basket 15h-16h30 ▶ City Sainte-Foy-la-Grande,
Stade du Jardin public

Rugby Flag 17h-18h30

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Canoë Kayak (16, 23/07, 13 et 20/08) **10h-11h30**

▶ Port Sainte-Foy, Base de Canoë Kayak,
allée Paul Ducou (sur réservation/places limitées et
sous conditions, 05 53 24 86 12)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Beach Tennis 10h30-12h

Tir à l'arc 15h-16h/16h30-17h30 ▶ (places limitées)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Parcours Disc Golf 15h-16h30

LES TOURNIS

Beach Volley 17h-18h30

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Hockey (juillet) **16h-18h30**

▶ City Sainte-Foy-la-Grande, Stade du Foirail avec
«Vendredi en bas de chez vous»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Tir à l'arc (août sauf 30) **15h-16h** ▶ (places limitées)

LES TOURNIS

Sandball (août sauf 30) **17h-18h30**

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Beach Golf 15h-16h30

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Course d'orientation 17h-18h30